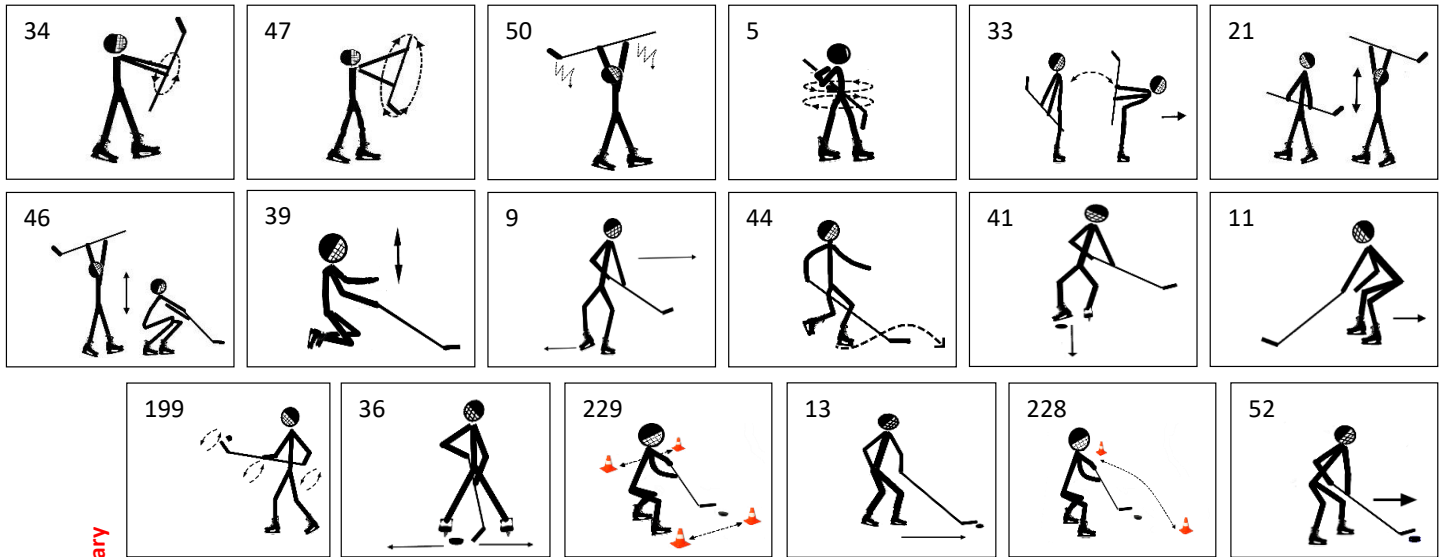


## Тренировка 1 (УТГ 1-2) - лед

Задачи: развитие гибкости, совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, совершенствование взаимодействия.

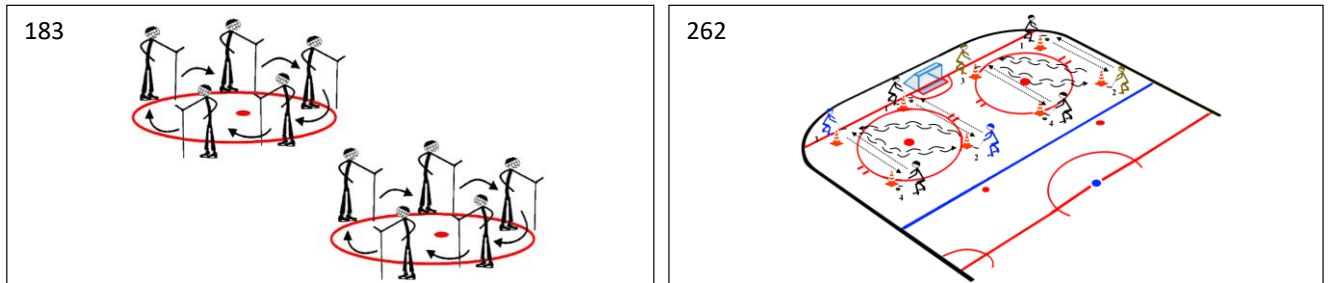
### Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Техника катания, специальные упражнения в движении и на месте.

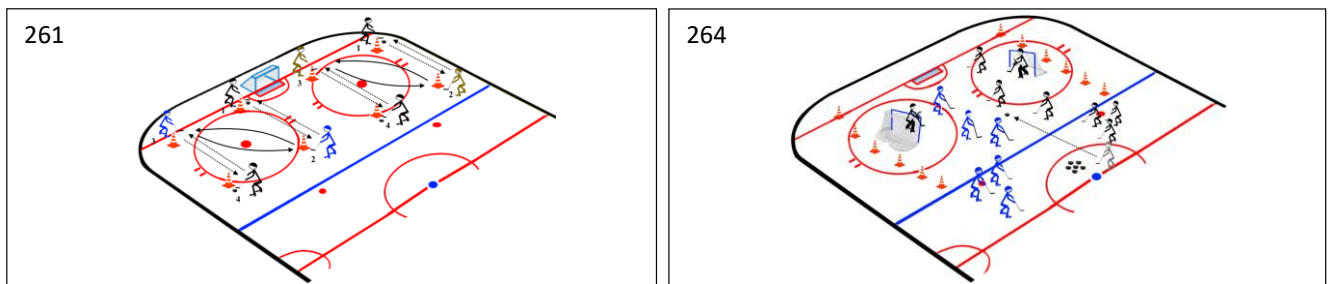


### Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.

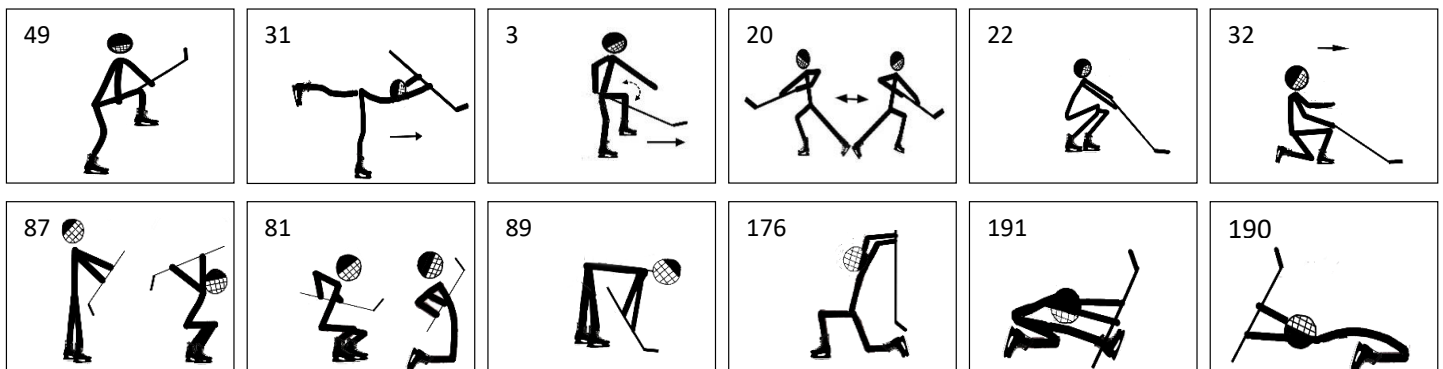


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



### Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающее катание, выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.