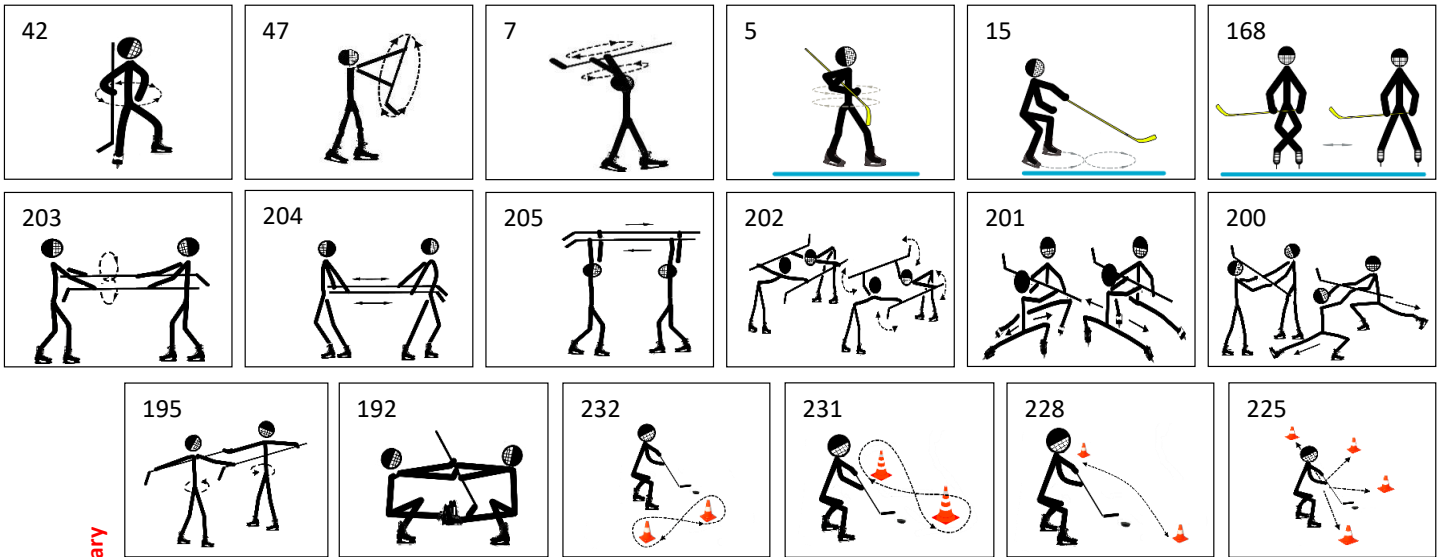


Тренировка 2 (УТГ 1-2) - лед

Задачи: развитие ловкости, совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, совершенствование взаимодействий с партнерами.

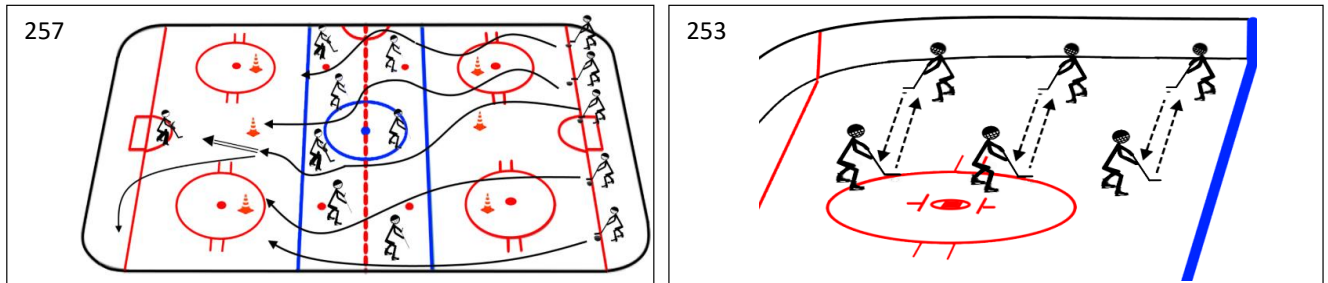
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

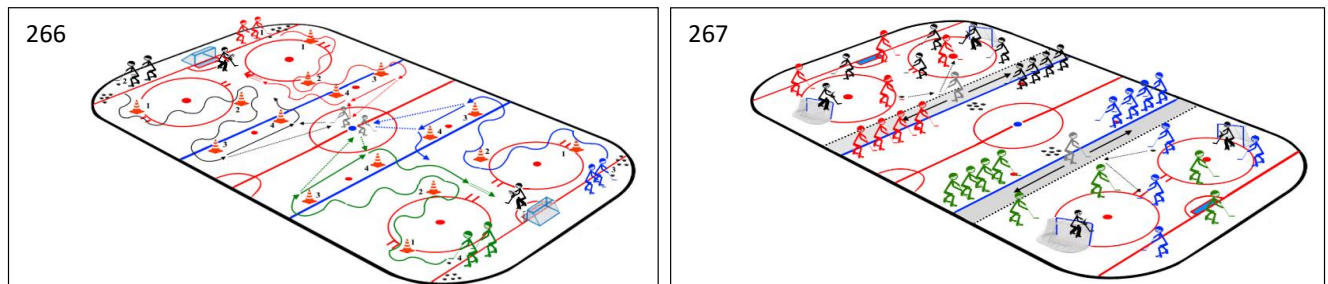


Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и упражнение (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые выполняют задания.

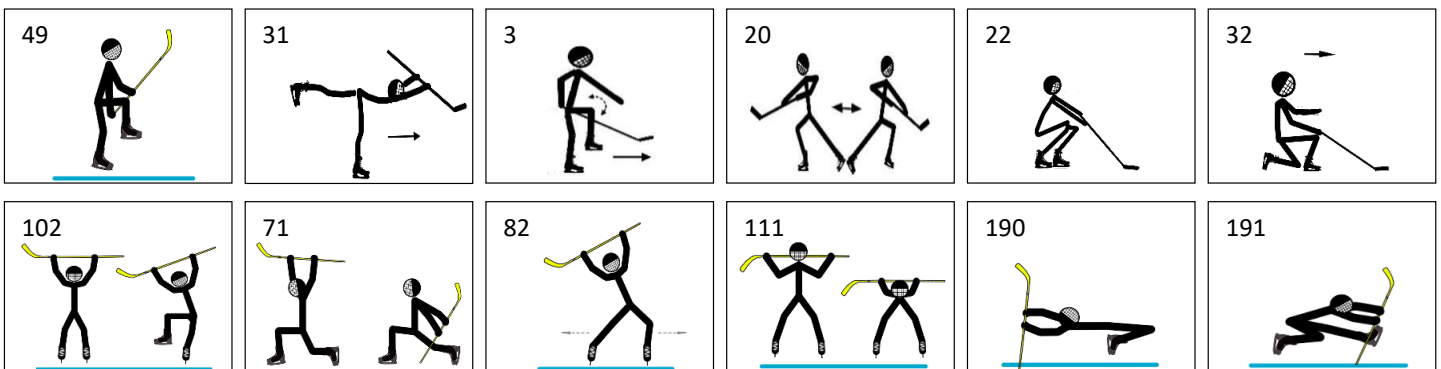


2. Упражнение и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы и команды, которые выполняют задания и играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.