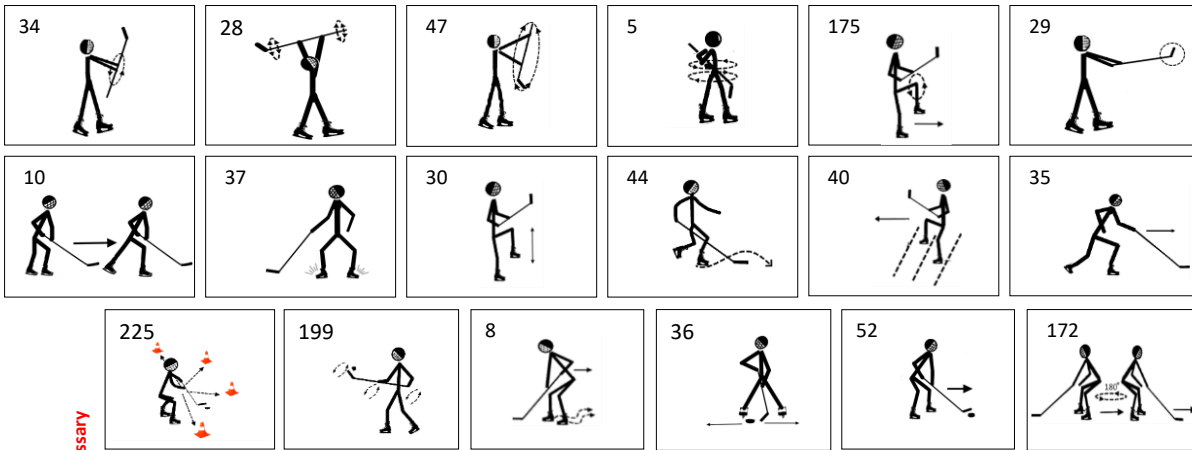


Задачи: развитие быстроты реакции в упражнениях в парах, совершенствование техники скольжения, ведения, передач и бросков, совершенствование отбора шайбы перехватом.

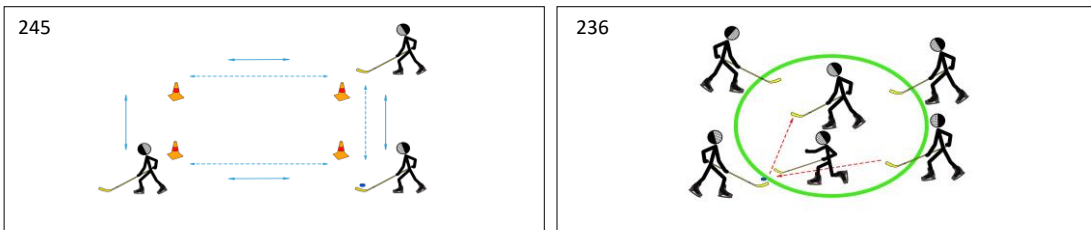
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

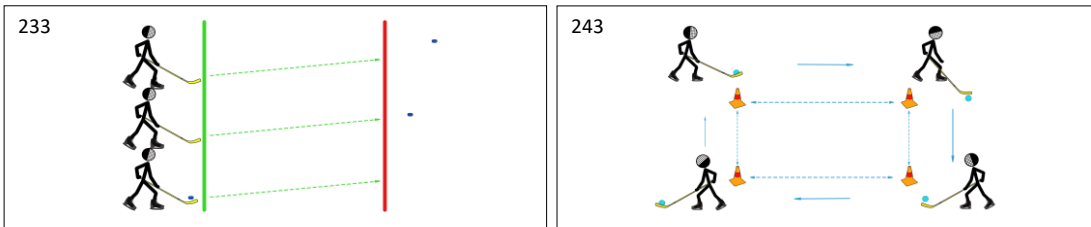


Основная часть (30-40 минут)

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

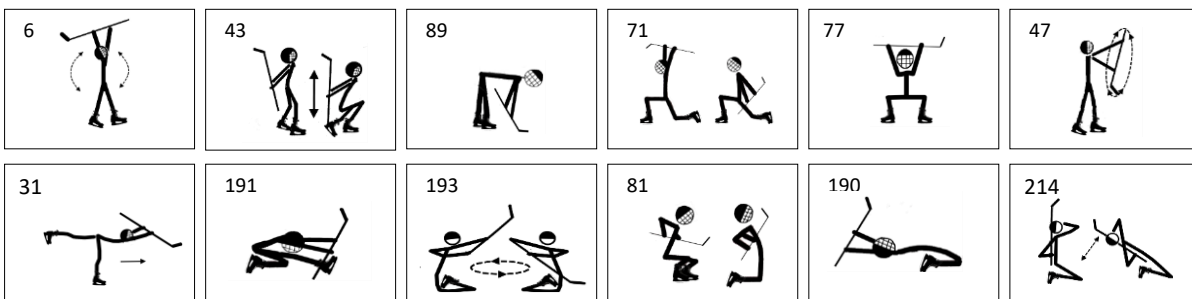


2. Эстафеты (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.