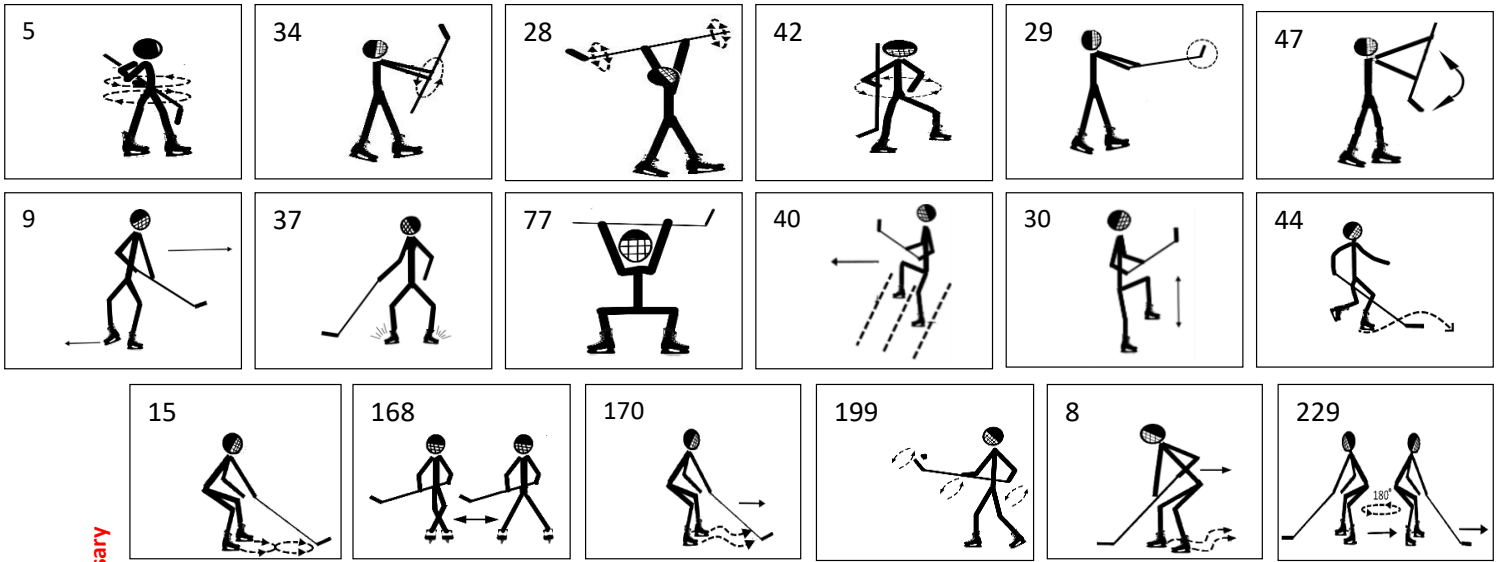


Тренировка 27 (ГНП 2-3) - лед

Задачи: развитие равновесия, совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, обучение взаимодействию в парах.

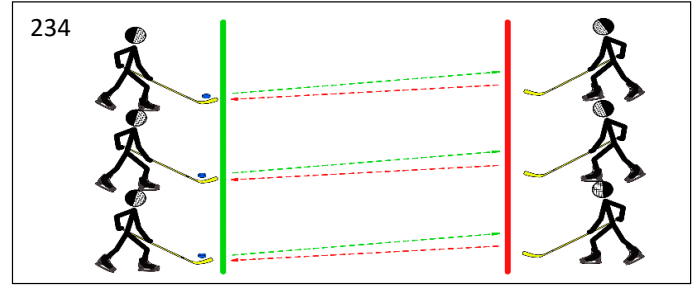
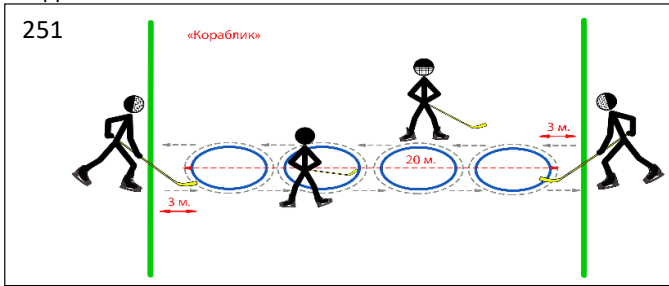
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

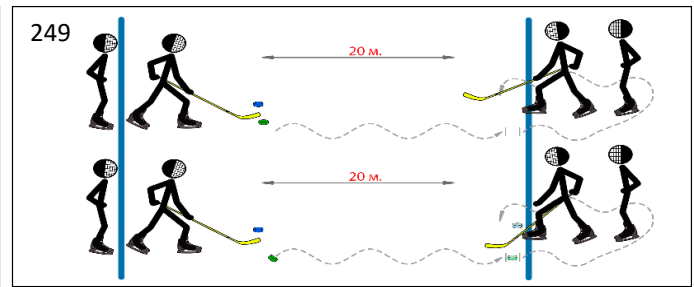
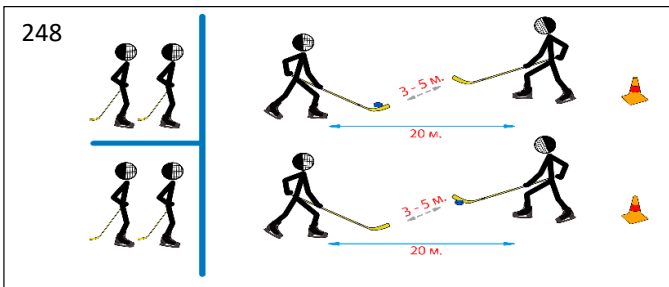


Основная часть (30-40 минут)

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

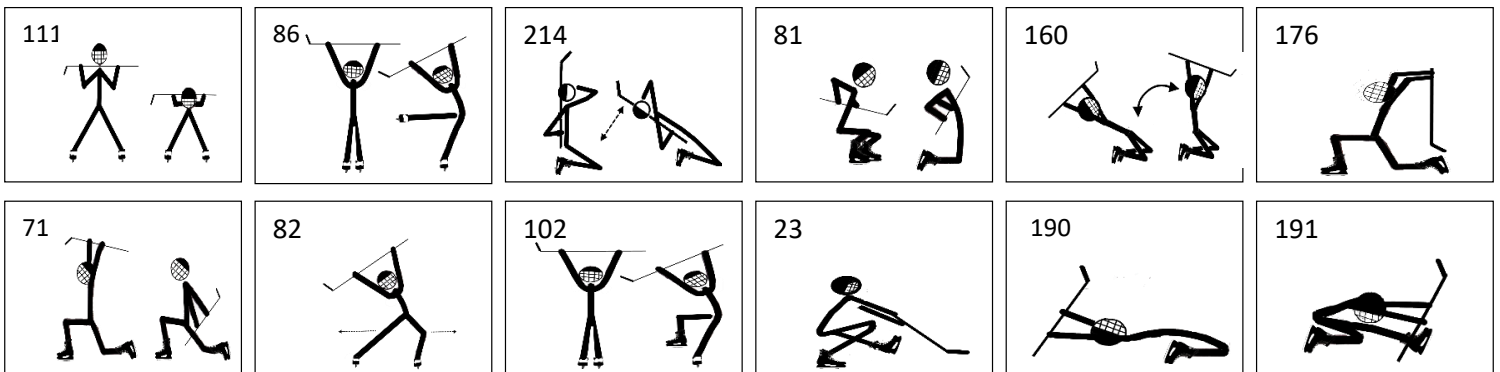


2. Эстафеты (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.