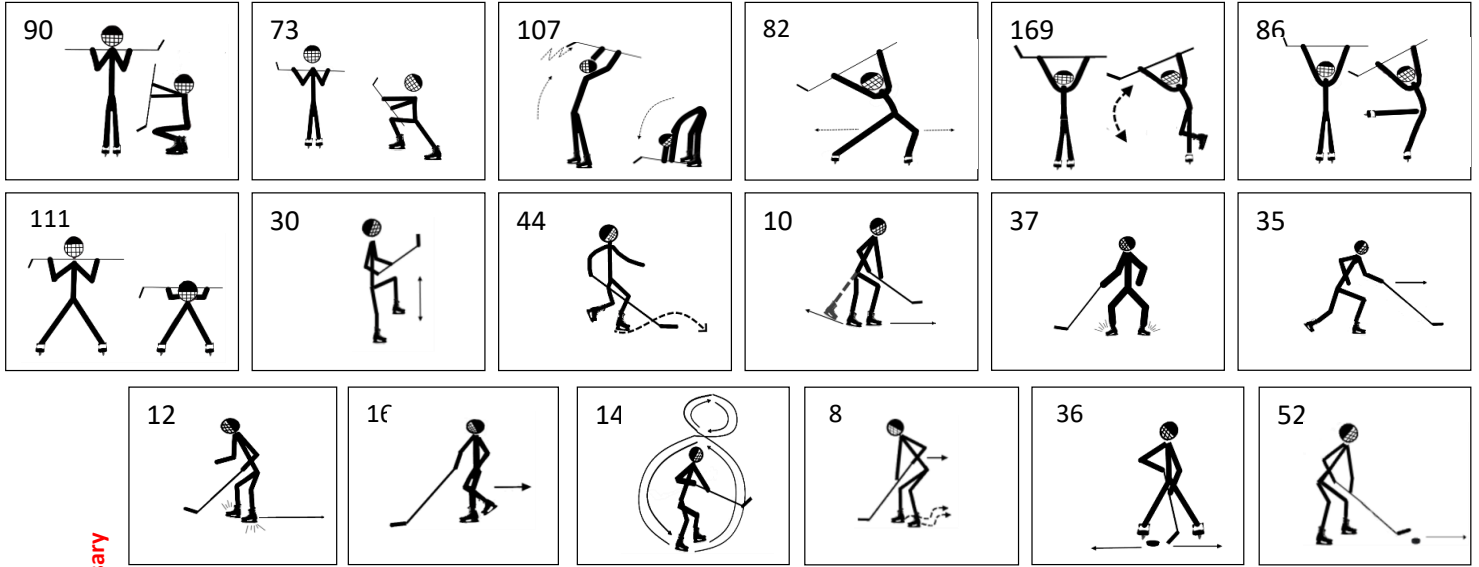


Тренировка 21 (ГНП 2-3) - лед

Контрольные испытания по технической и специальной физической подготовленности юных хоккеистов

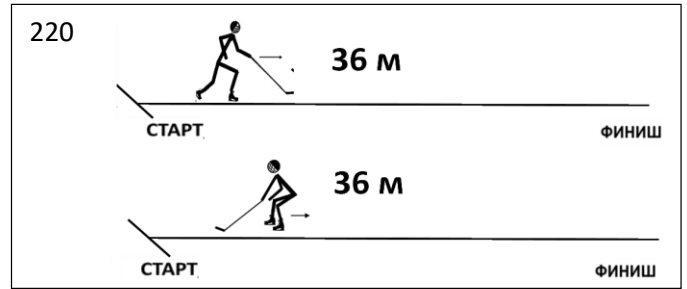
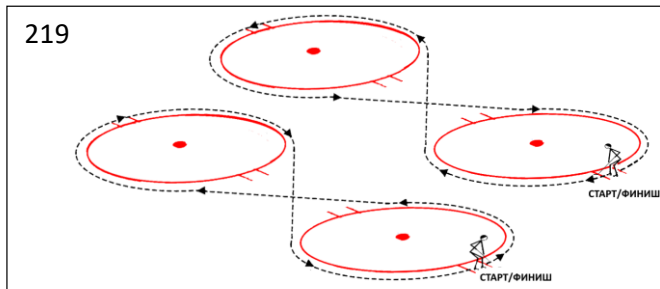
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

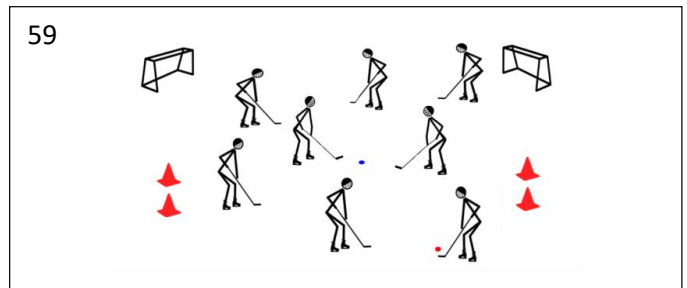
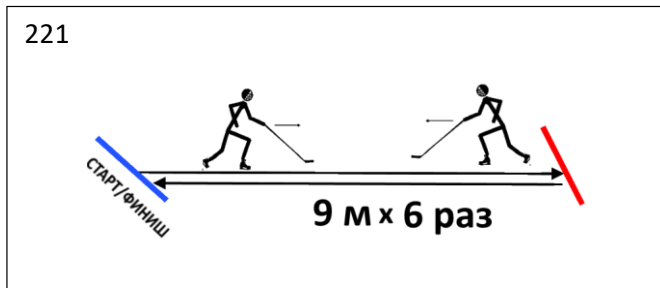


Основная часть (30-40 минут)

1. Тестирование.

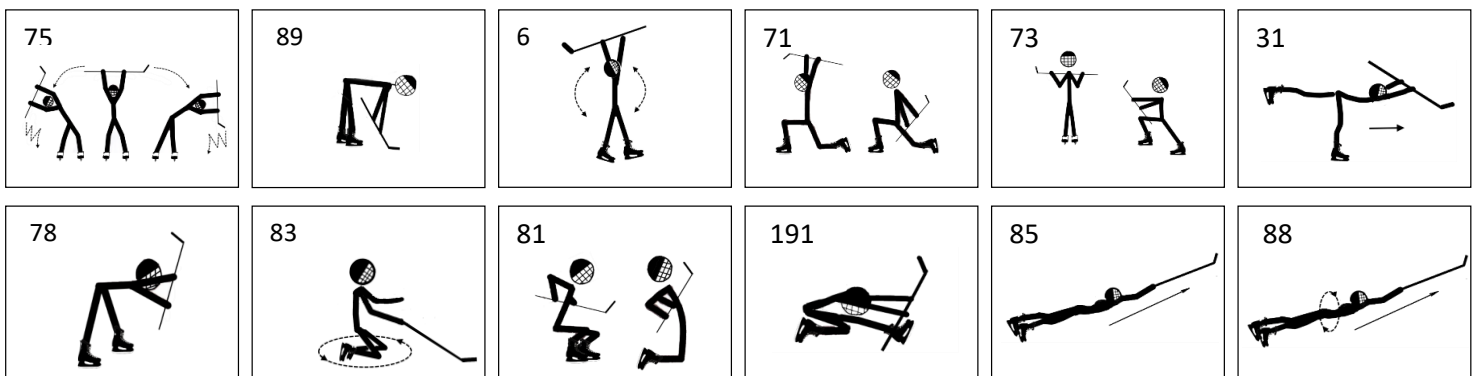


2. Тестирование и игра.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.