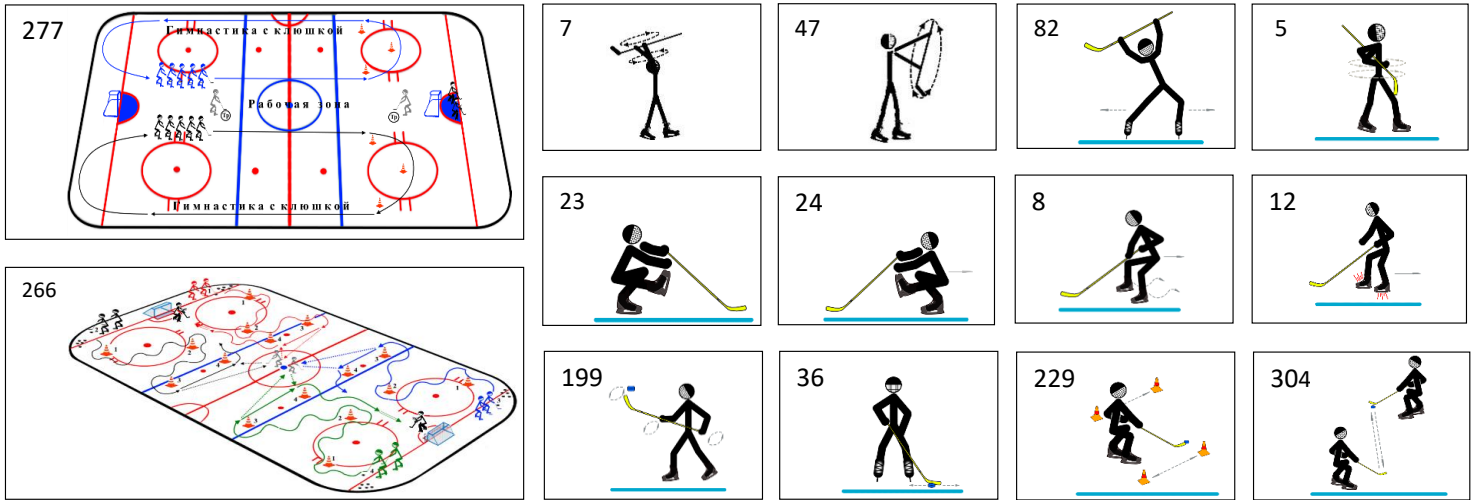


Тренировка 15 (УТГ 1-2) - лед

Задачи: развитие быстроты, совершенствование техники приема-передачи и броска шайбы, развитие взаимодействий с партнерами.

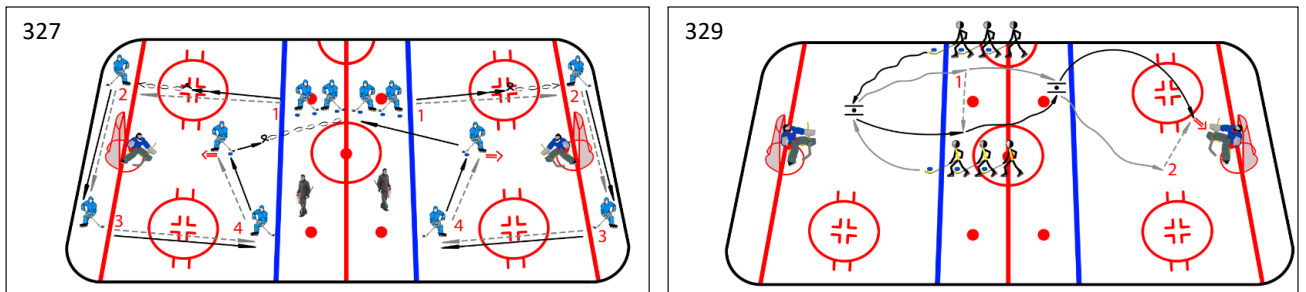
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

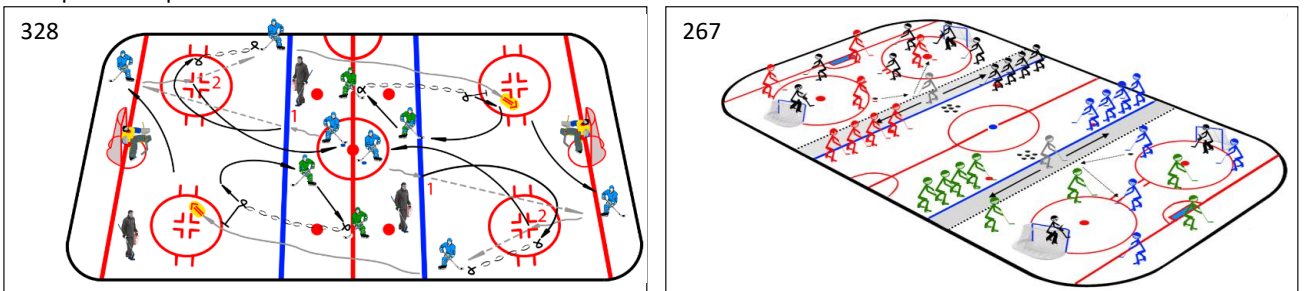


Основная часть (30-40 минут)

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



2. Упражнение и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий и играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающее катание. Игроки, а также вратари двигаются друг за другом согласно схеме и выполняют упражнения на гибкость и расслабление.
2. Затем игроки располагаются вокруг центрального круга, а тренер в центре (или игрок по его указанию) проводит заминку. Подведение итогов тренировки.

