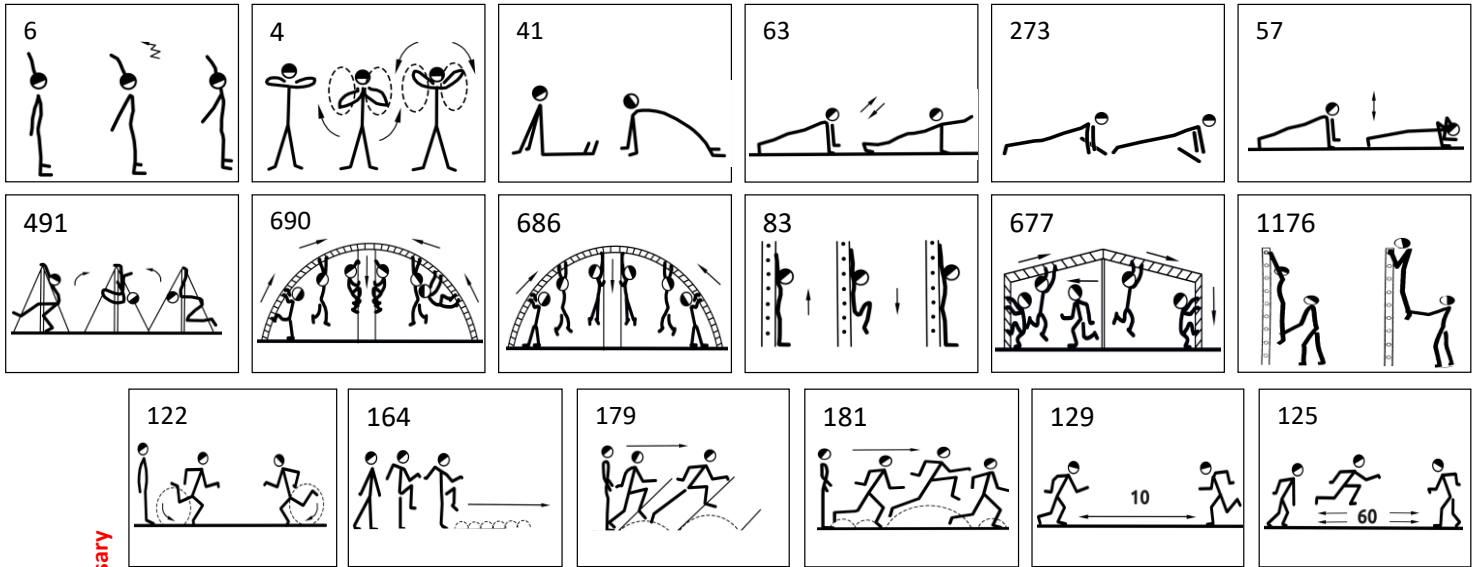


Задачи: оценка уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов, контрольные испытания (тесты).

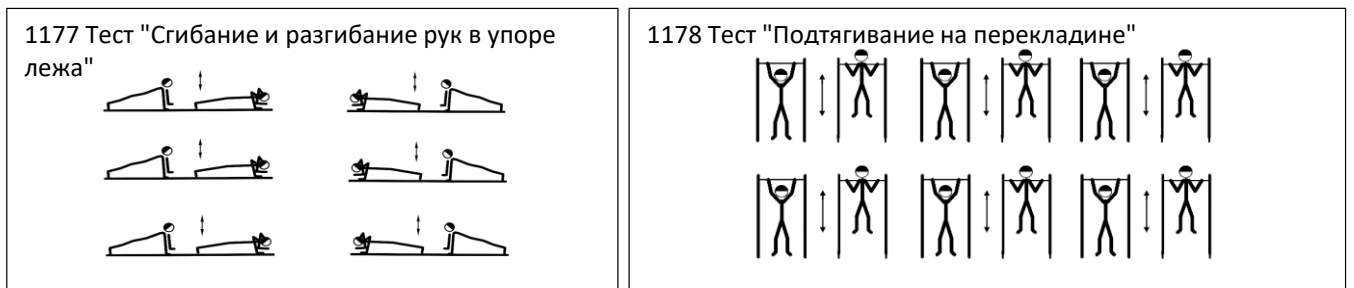
Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте.

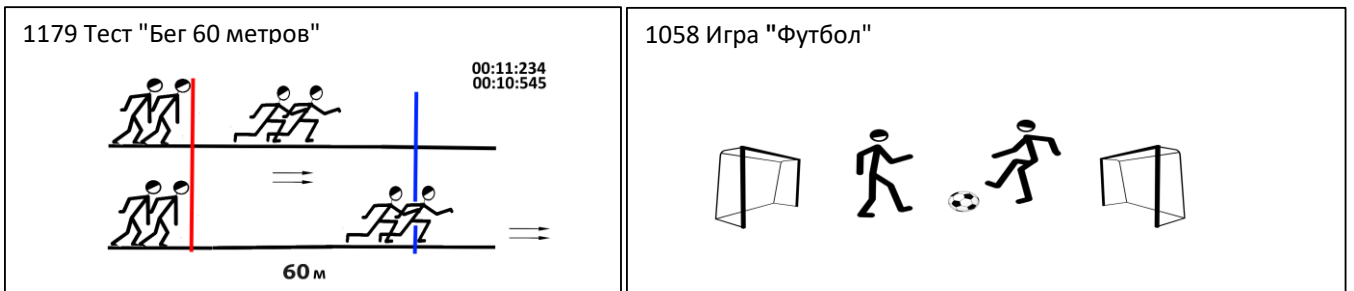


Основная часть (30-40 минут)

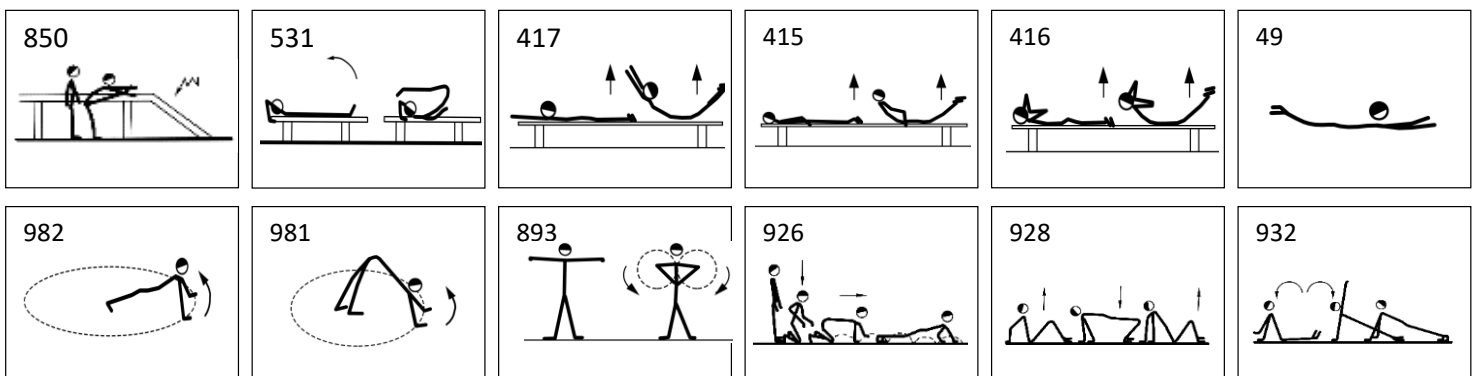
1. Тесты (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.



2. Тест и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются и играют по правилам.



1. Восстанавливающий бег с переходом на ходьбу, далее выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.