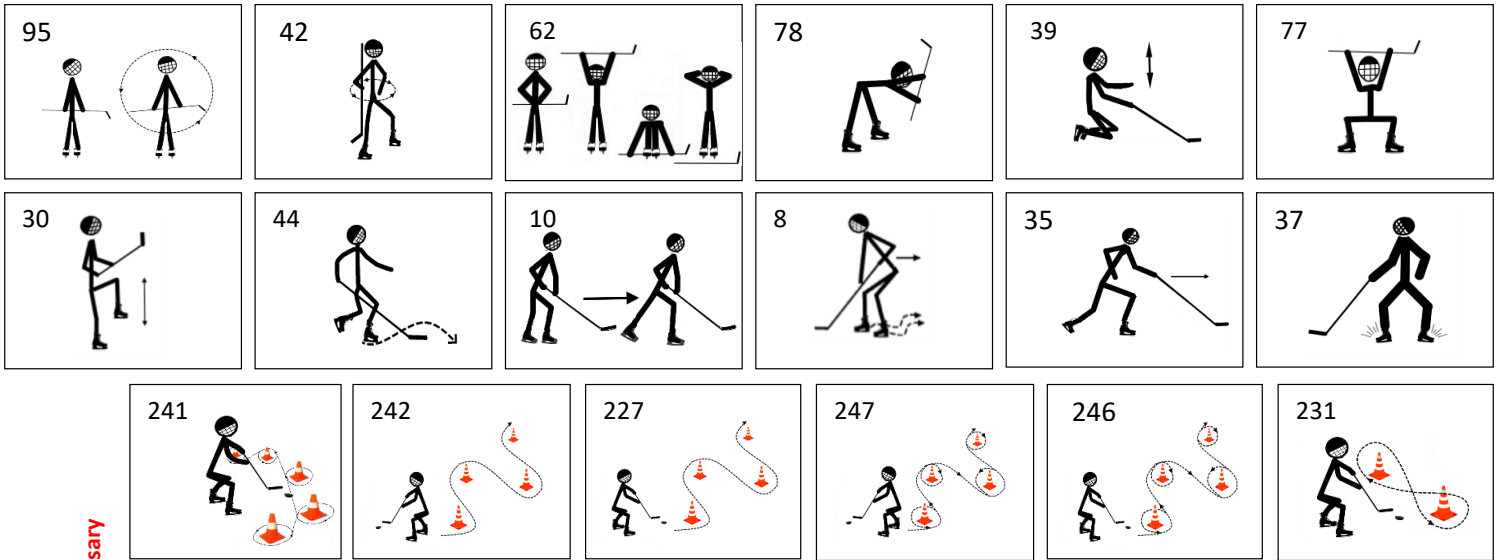


## Тренировка 22 (ГНП 2-3) - лед

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

### Подготовительная часть (10-12 минут)

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

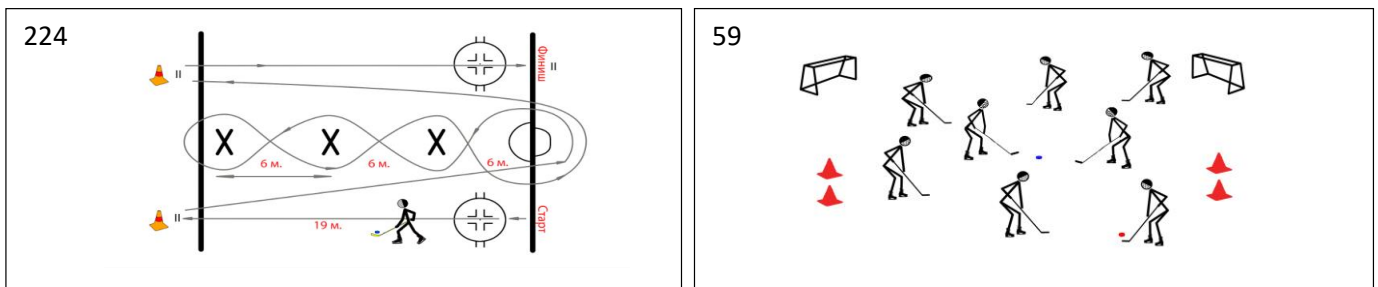


### Основная часть (30-40 минут)

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

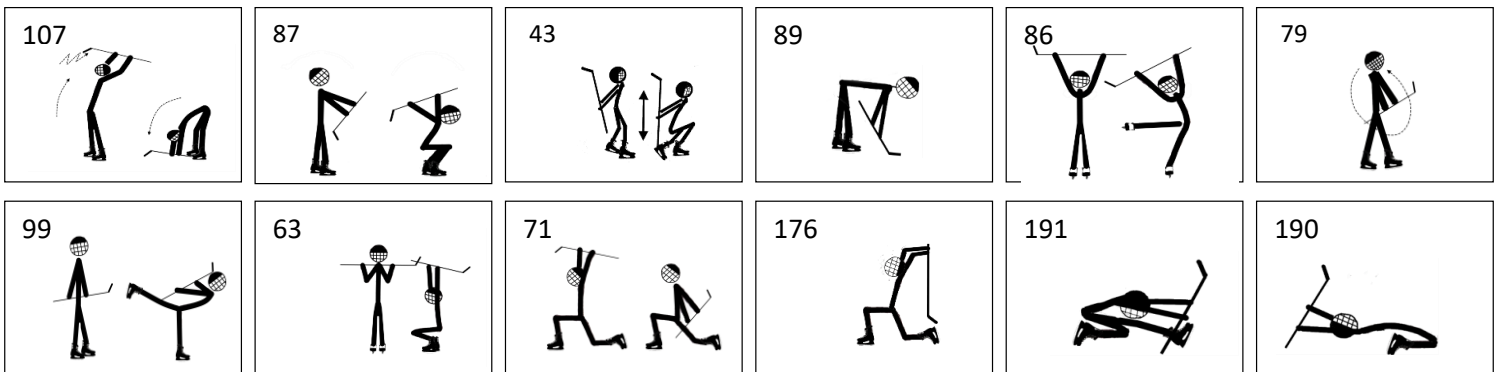


2. Тест и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



### Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.