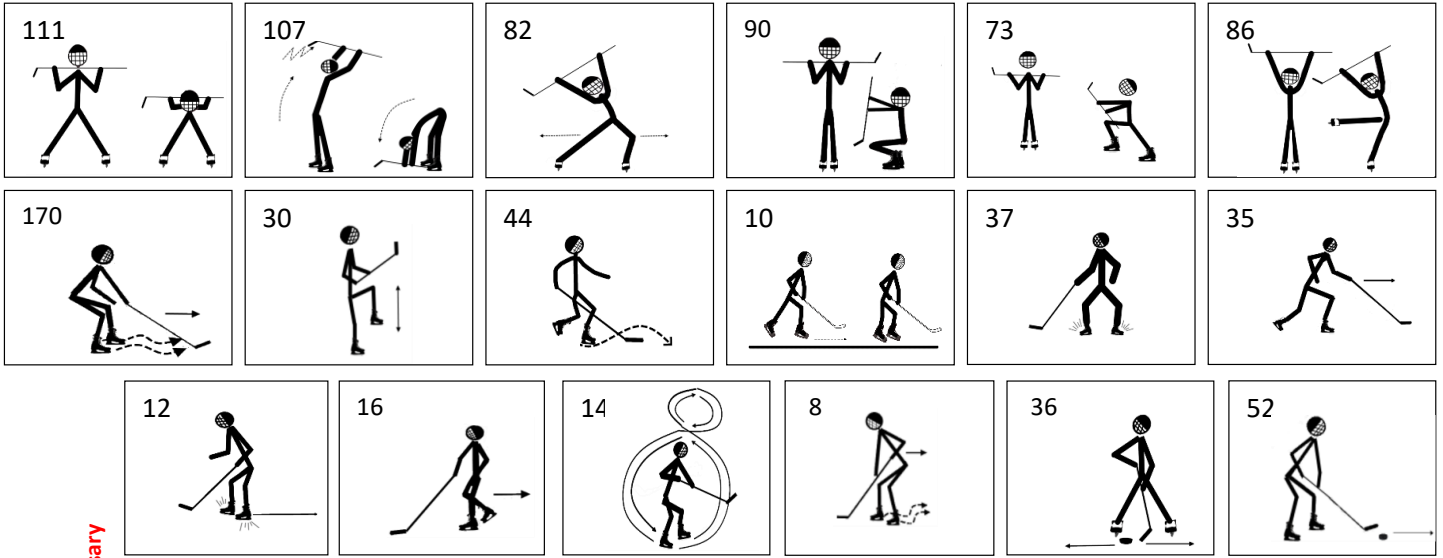


Тренировка 4 (УТГ 1-2) - лед

Задачи: прием контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовленности юных хоккеистов.

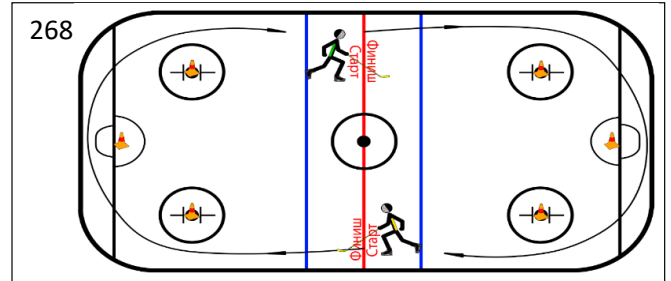
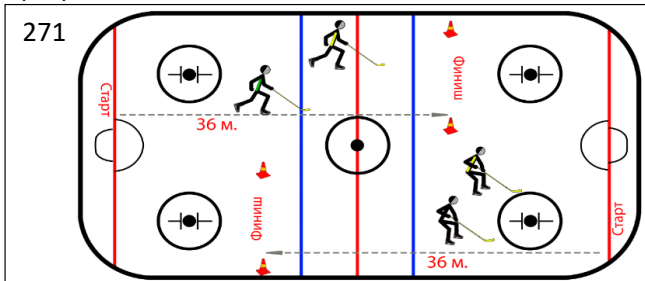
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

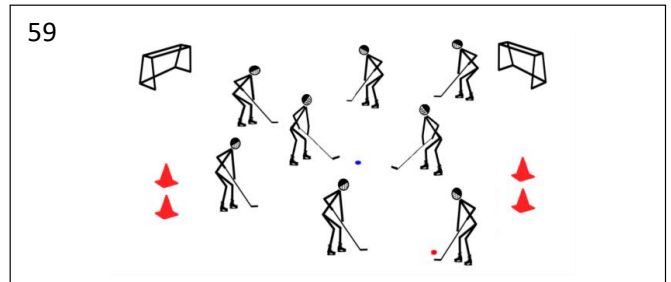
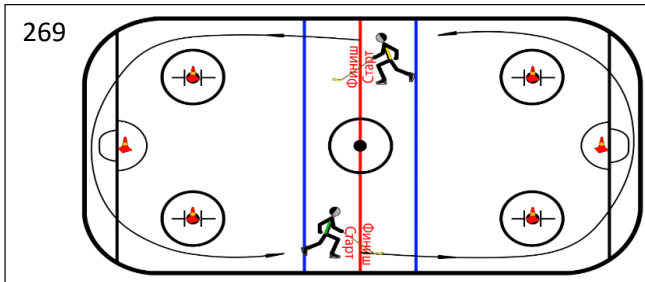


Основная часть (30-40 минут)

1. Тестирование (15-20 минут). Тренер определяет очередность и спортсмены стараются показать максимальный результат.

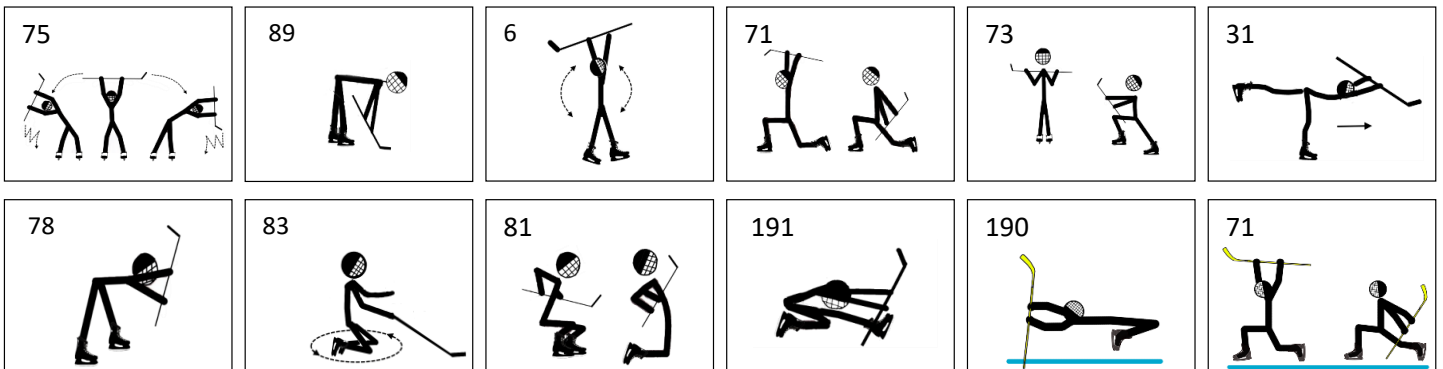


2. Тестирование и игра (15-20 минут). Тренер определяет очередность и спортсмены стараются показать максимальный результат. Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.