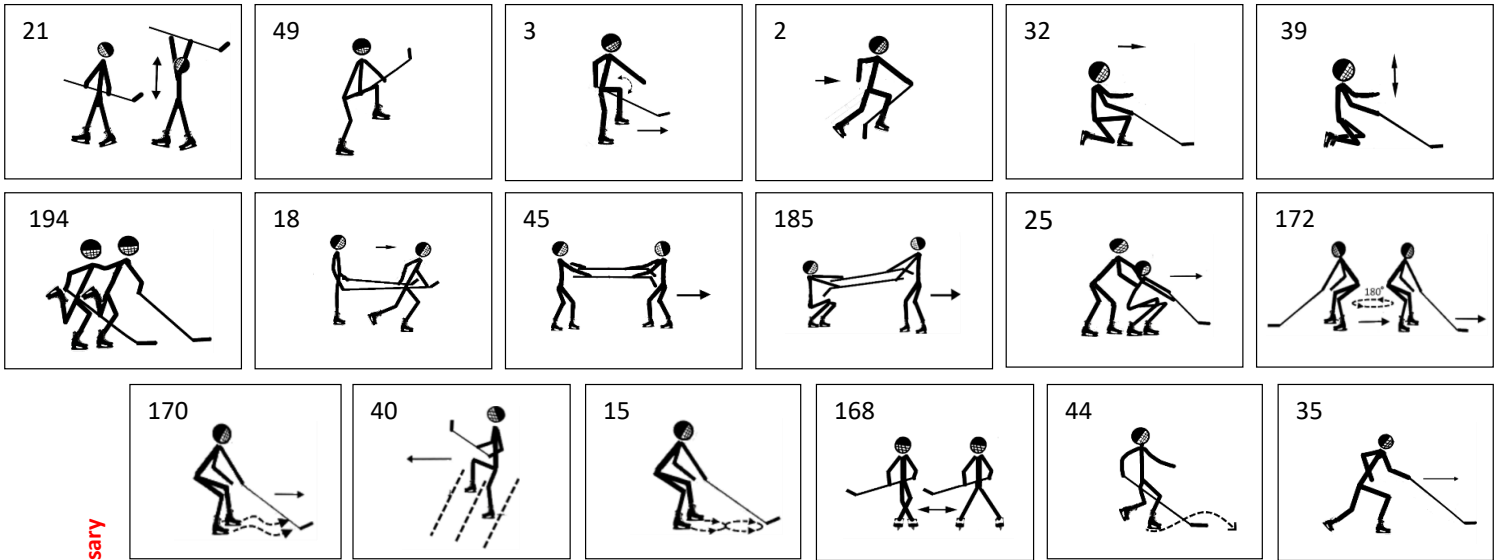


Тренировка 25 (ГНП 2-3) - лед

Задачи: развитие быстроты при пробегании коротких отрезков, совершенствование техники передвижения, ведения и броска шайбы, обучение скоростному маневрированию и выбору позиции.

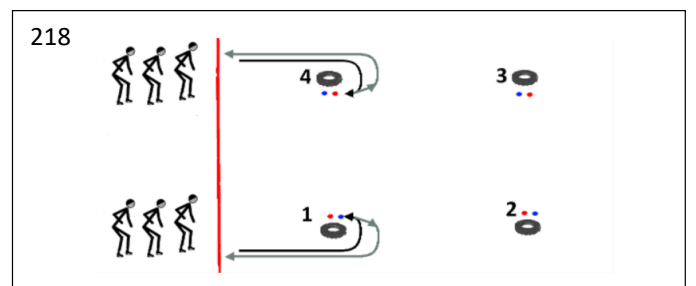
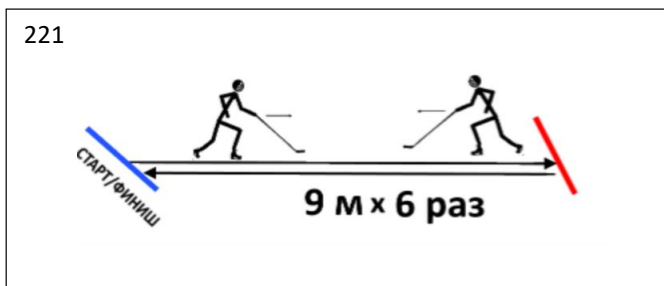
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

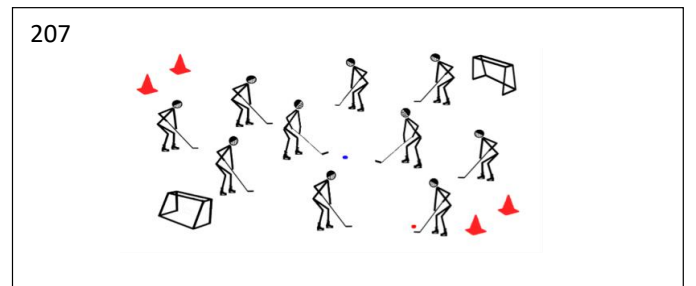
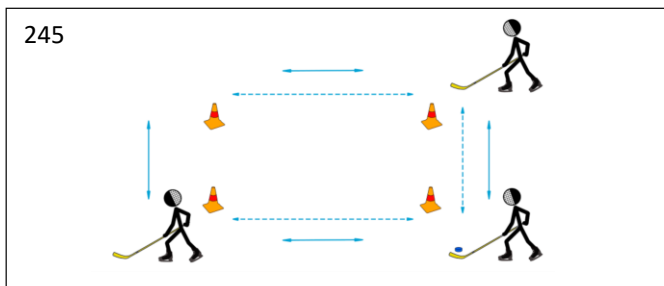


Основная часть (30-40 минут)

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

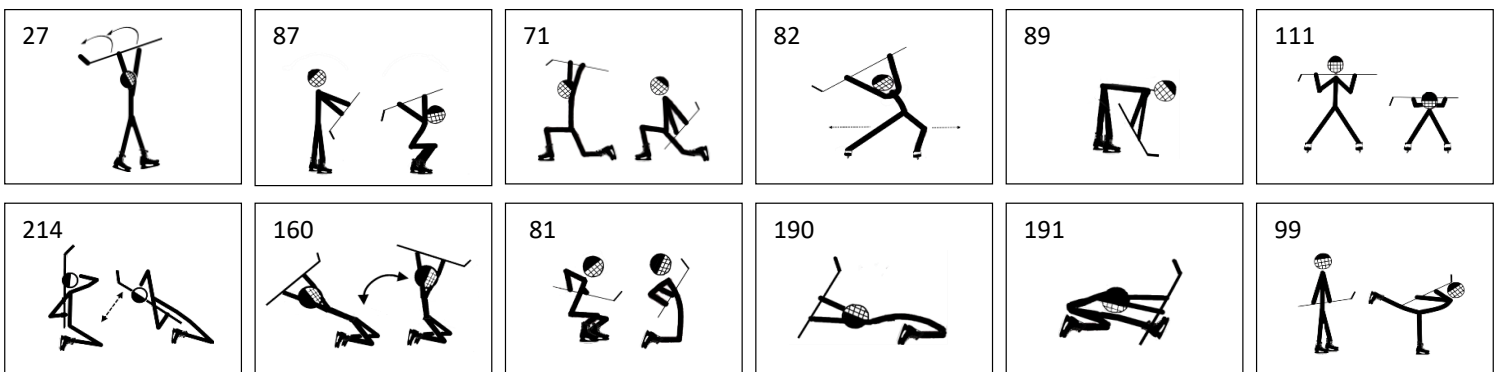


2. Упражнение и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.