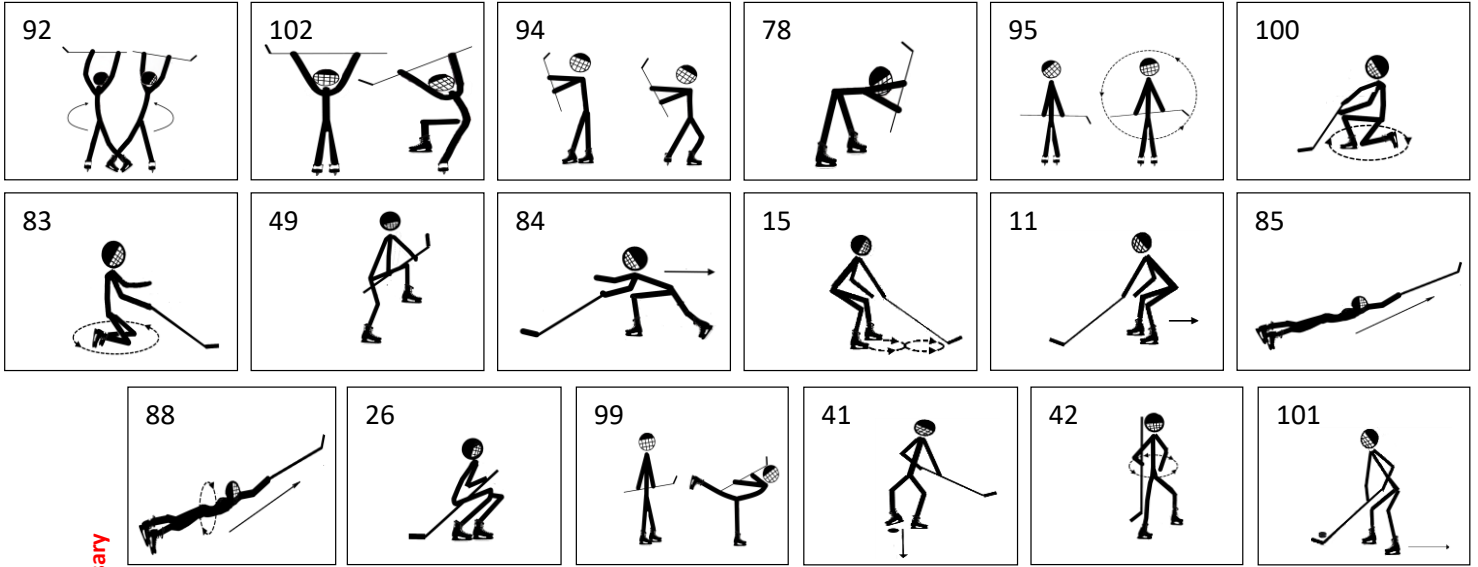


Тренировка 5 (ГНП 2-3) - лед

Задачи: развитие ловкости, обучение технике катания и ведения шайбы, развитие игрового мышления.

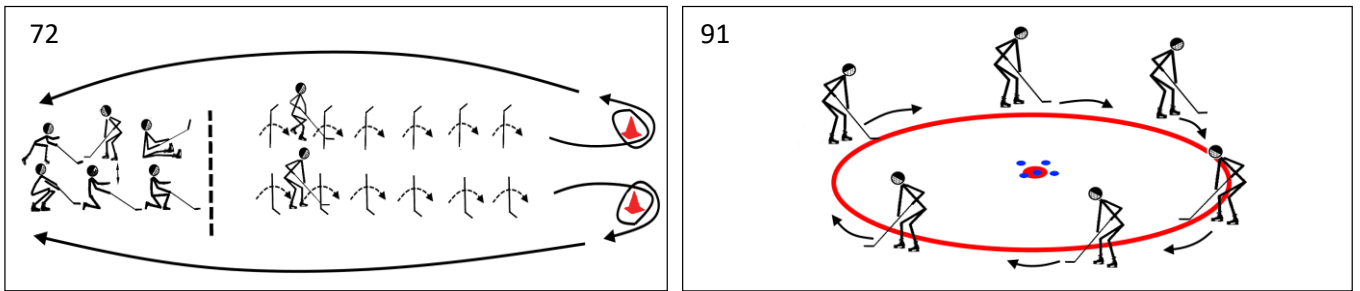
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

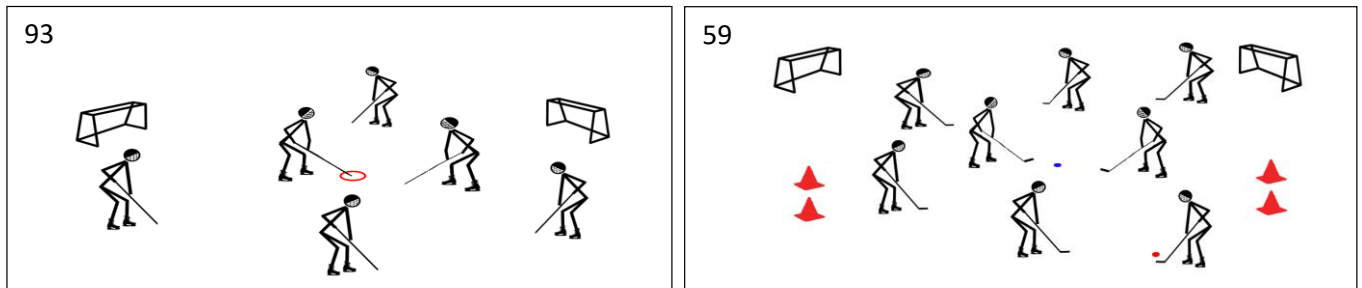


Основная часть (30-40 минут)

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

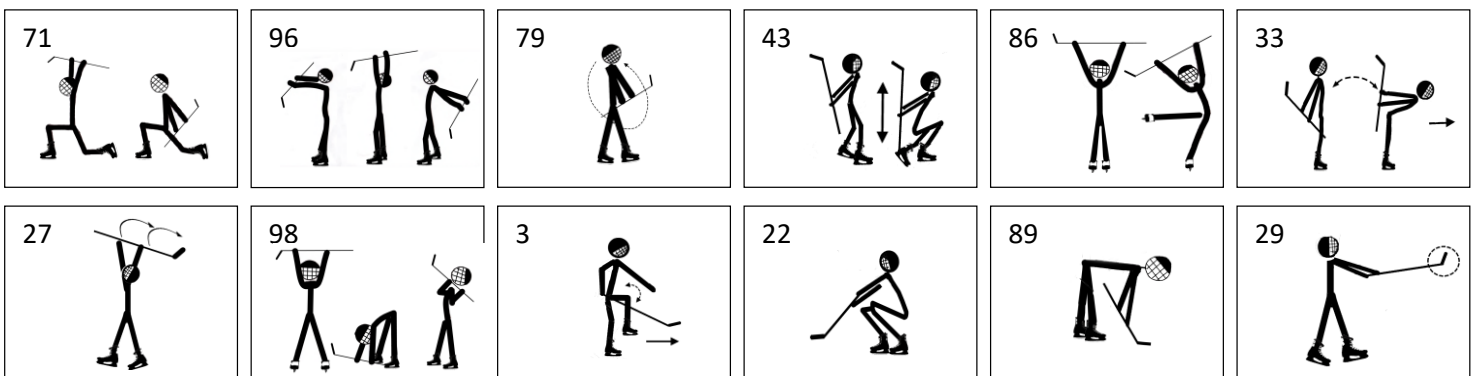


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.