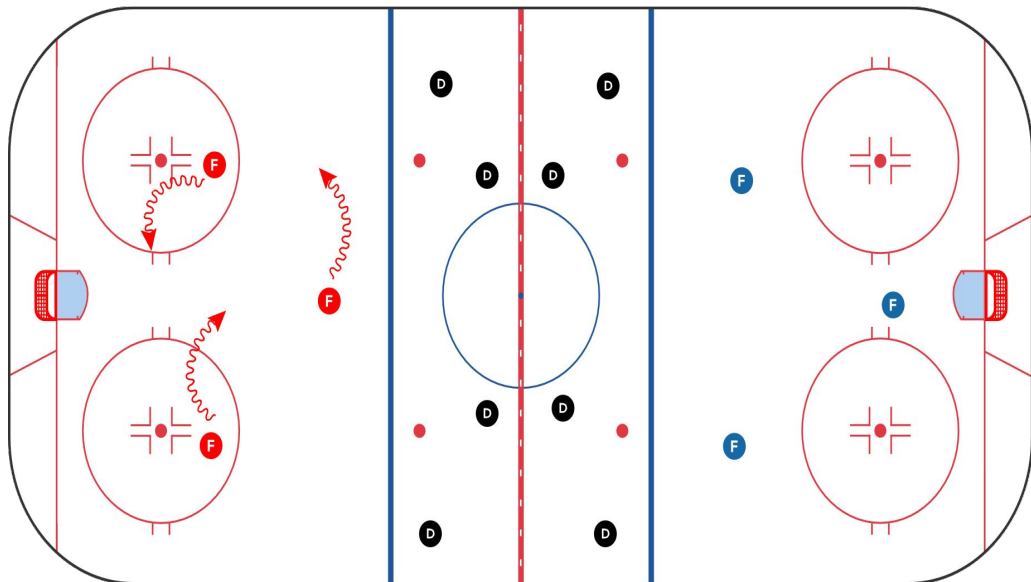


02.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

Утро

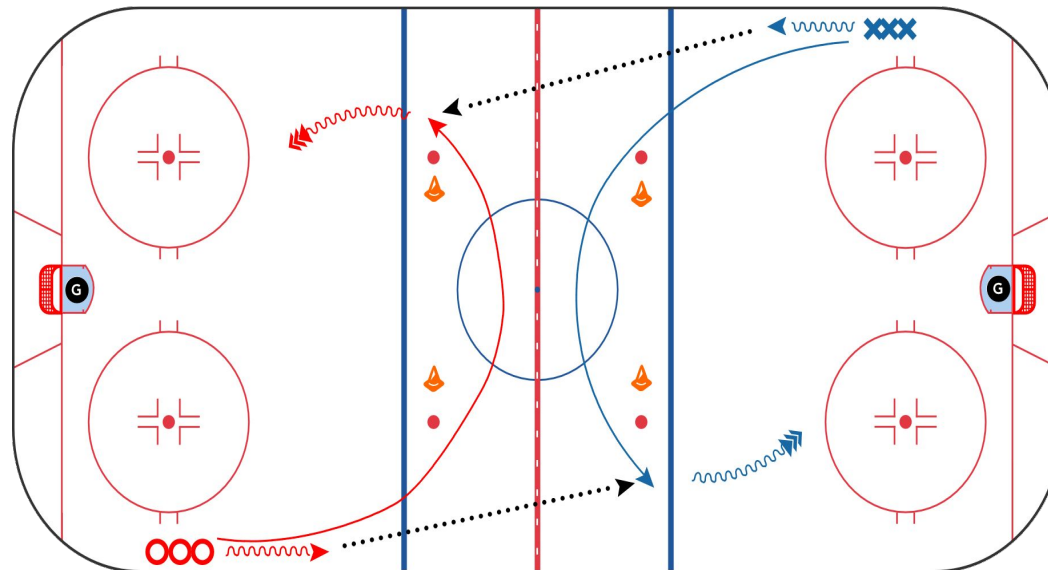


УПРАЖНЕНИЕ 1



Скоростное ведение в зонах.

УПРАЖНЕНИЕ 2



1x0 «Дуга»

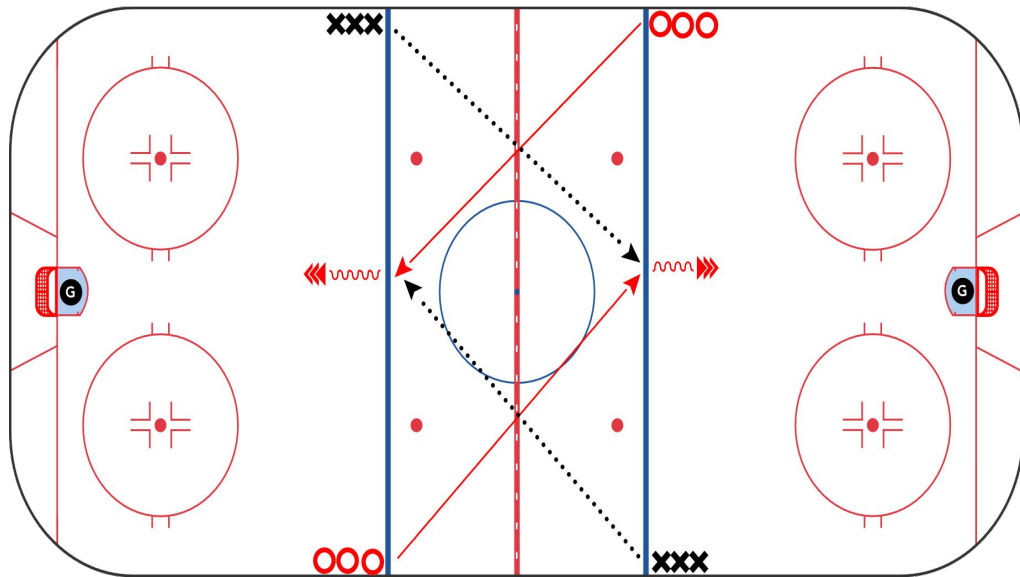
Старт с двух сторон одновременно.

02.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

Утро

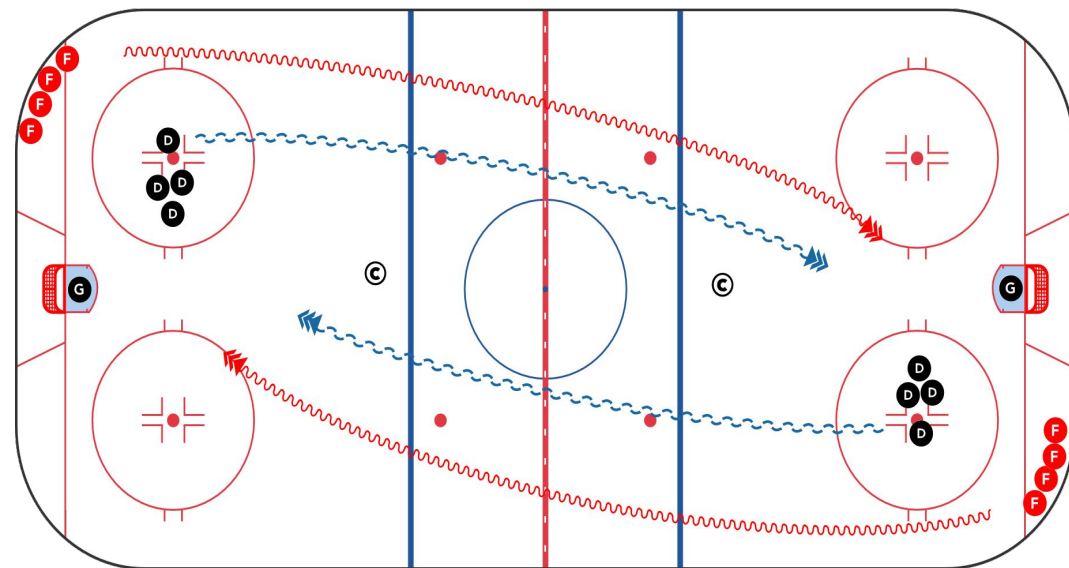


УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0 «Кинжал»

УПРАЖНЕНИЕ 4



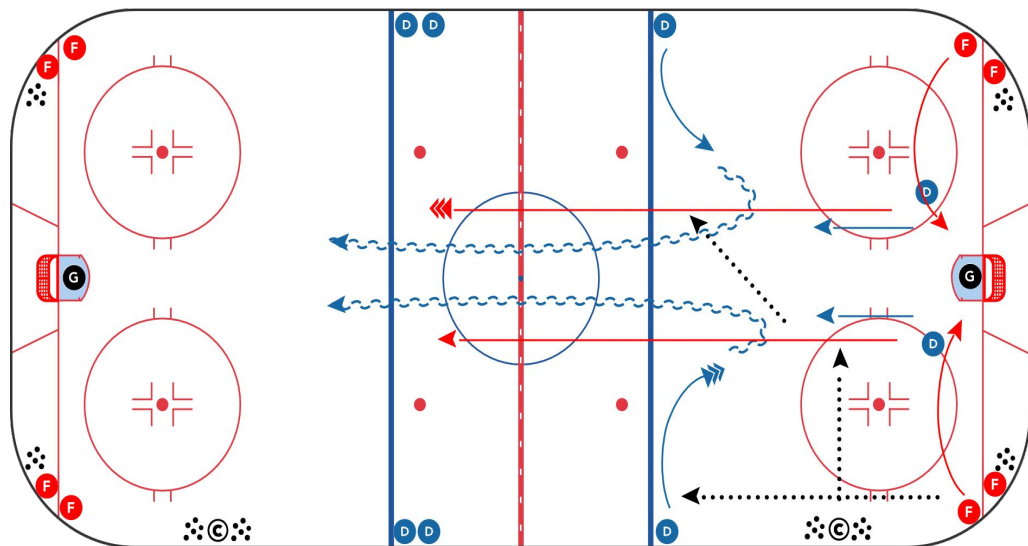
1x1 прямая атака + готовность к «регруппу»

02.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

Утро

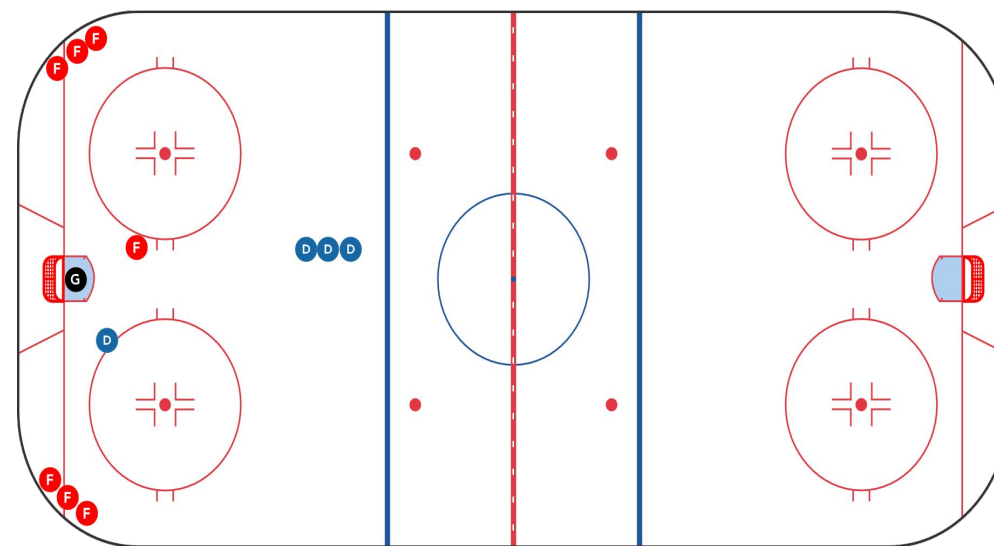


УПРАЖНЕНИЕ 5



2x2 «Боксаут»

УПРАЖНЕНИЕ 6

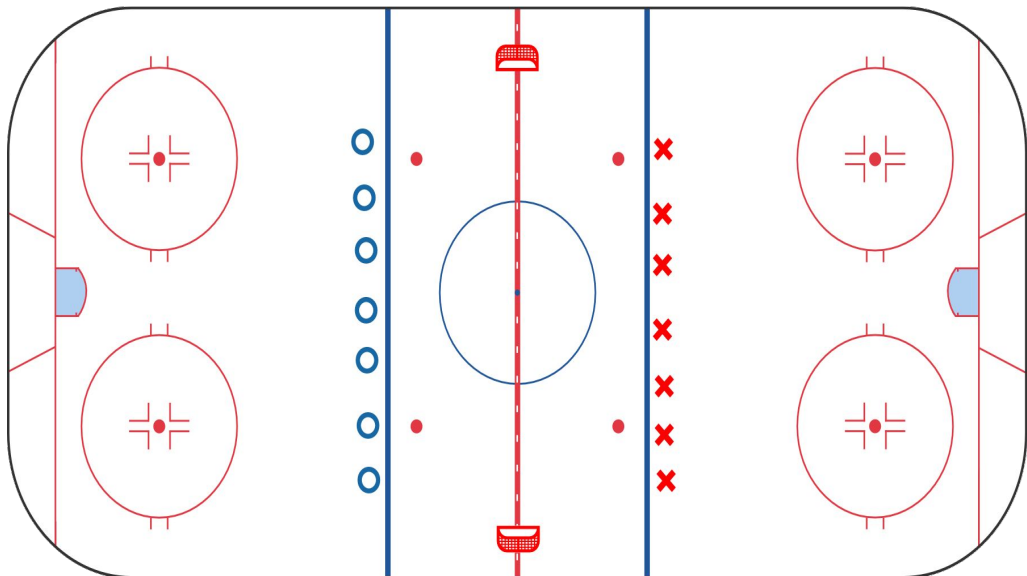


2x1 «под воротами»

02.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ (утро)



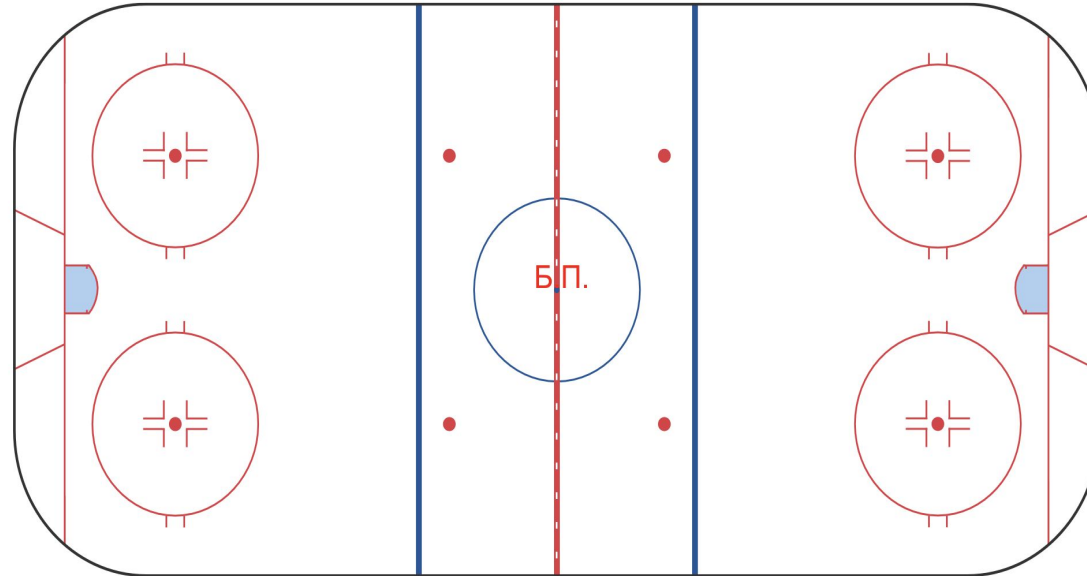
УПРАЖНЕНИЕ 7



2x2

3 варианта

УПРАЖНЕНИЕ 8



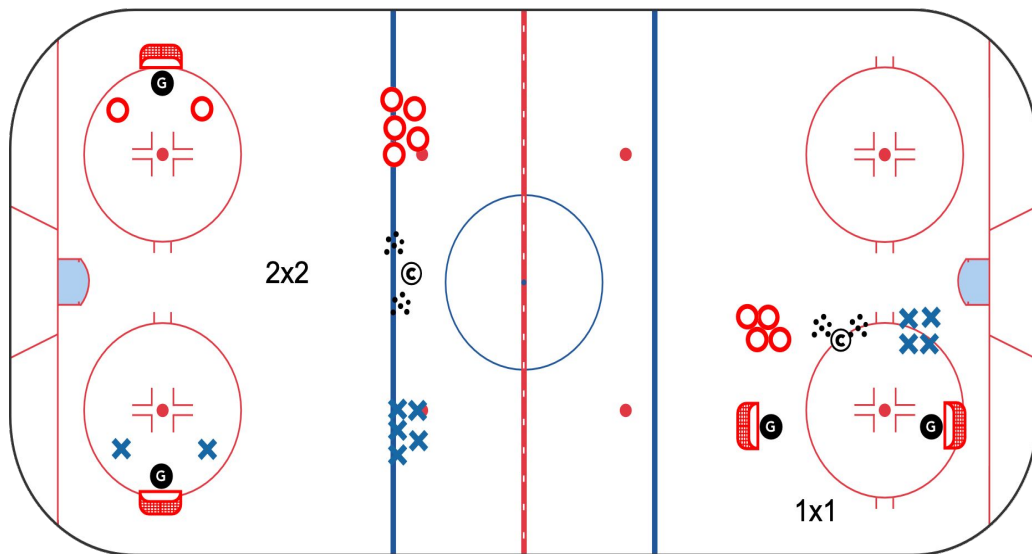
Беговая программа

4 старта по нарастанию

03.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

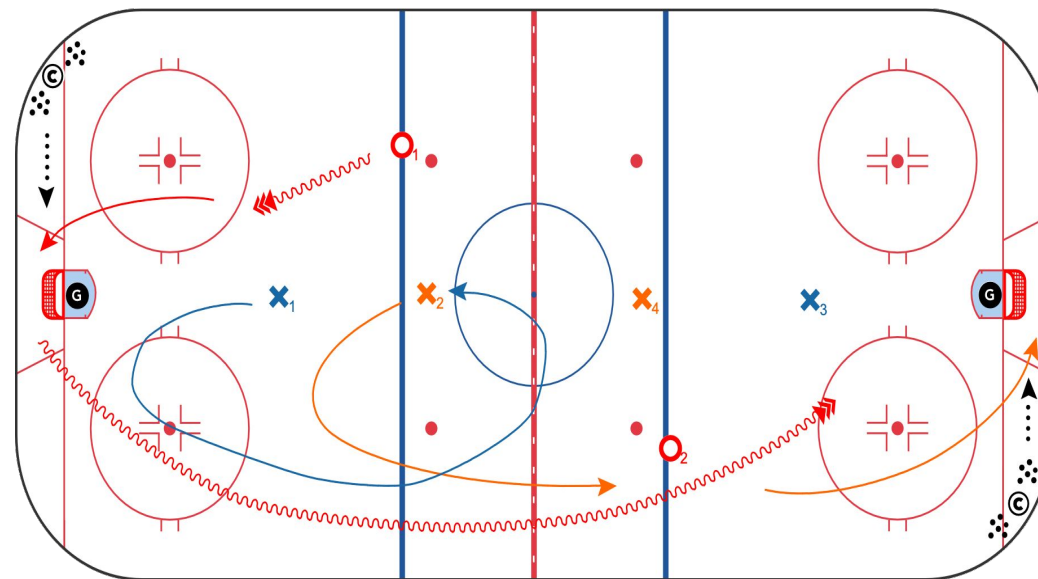


УПРАЖНЕНИЕ 1



1x1, 2x2

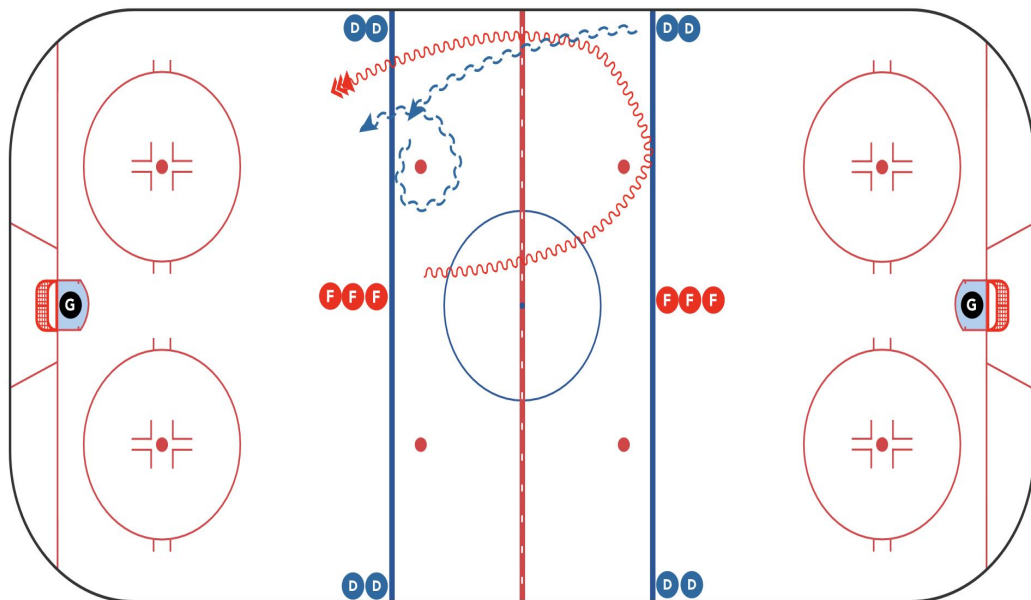
УПРАЖНЕНИЕ 2



1x0 «Двойной загон»

Старт с двух сторон одновременно.

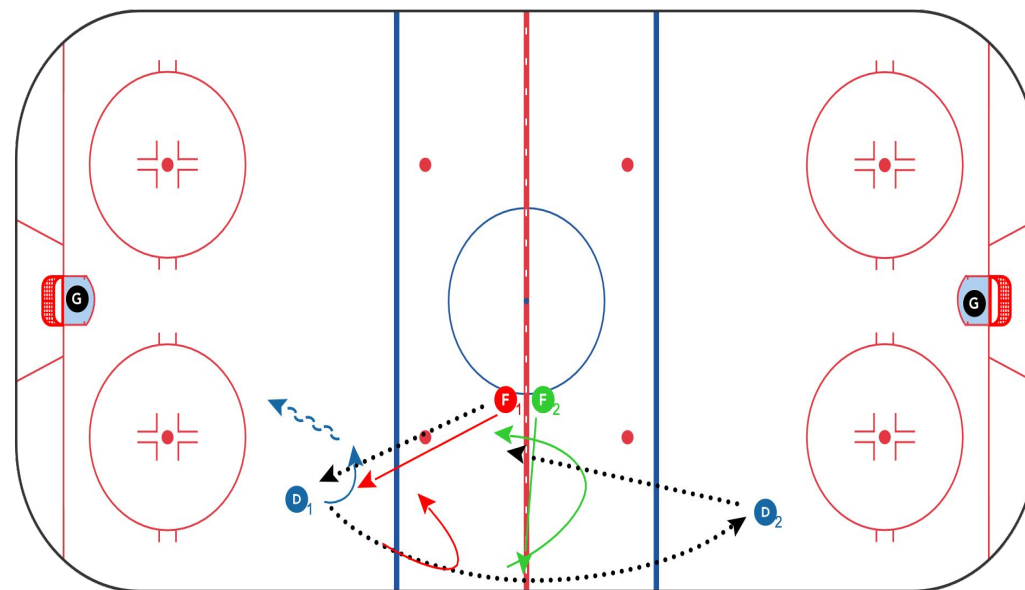
УПРАЖНЕНИЕ 3



1x1

Подкат через стойку

УПРАЖНЕНИЕ 4

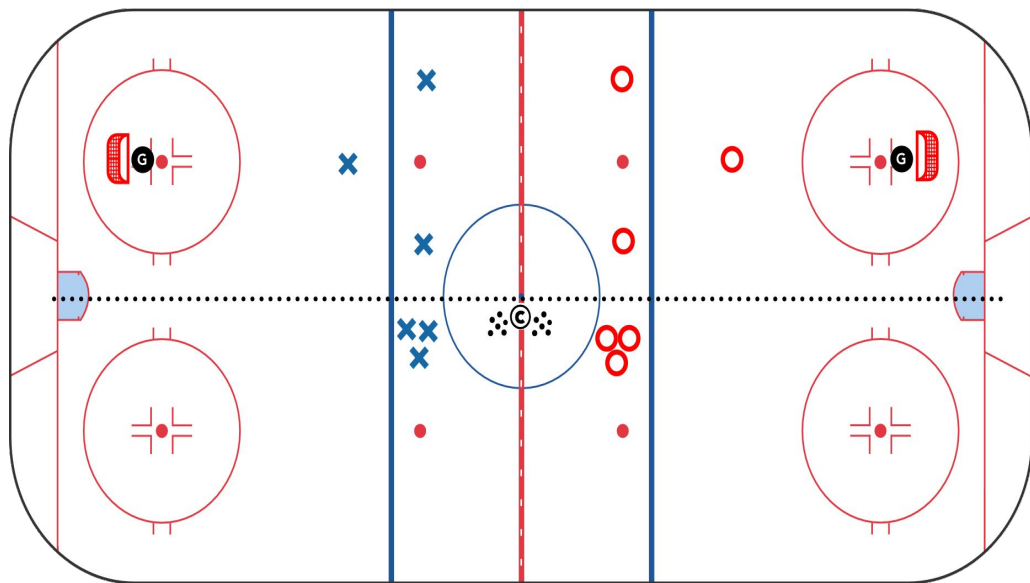


2x1 с перехватом

03.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

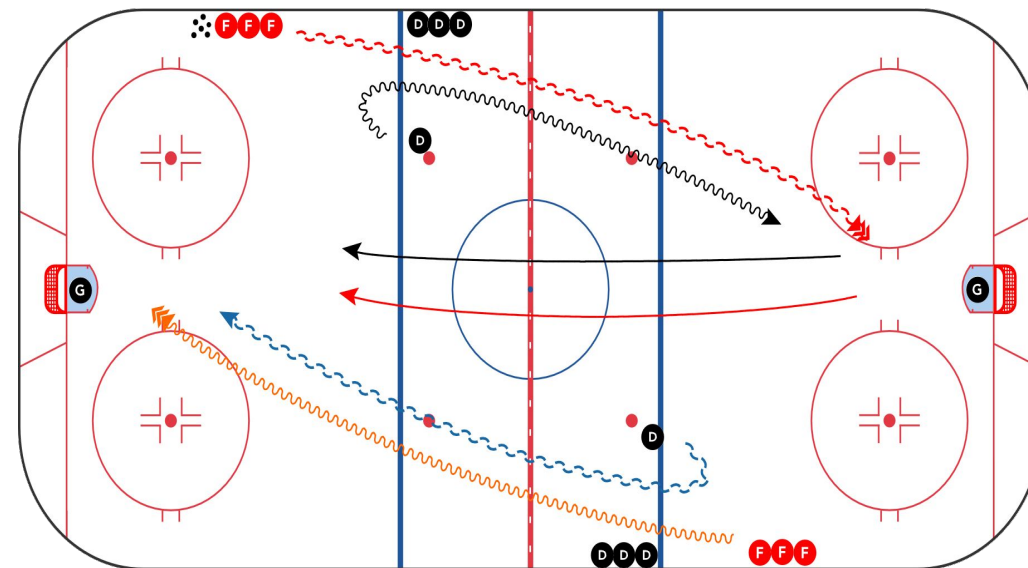


УПРАЖНЕНИЕ 5



3x3

УПРАЖНЕНИЕ 6

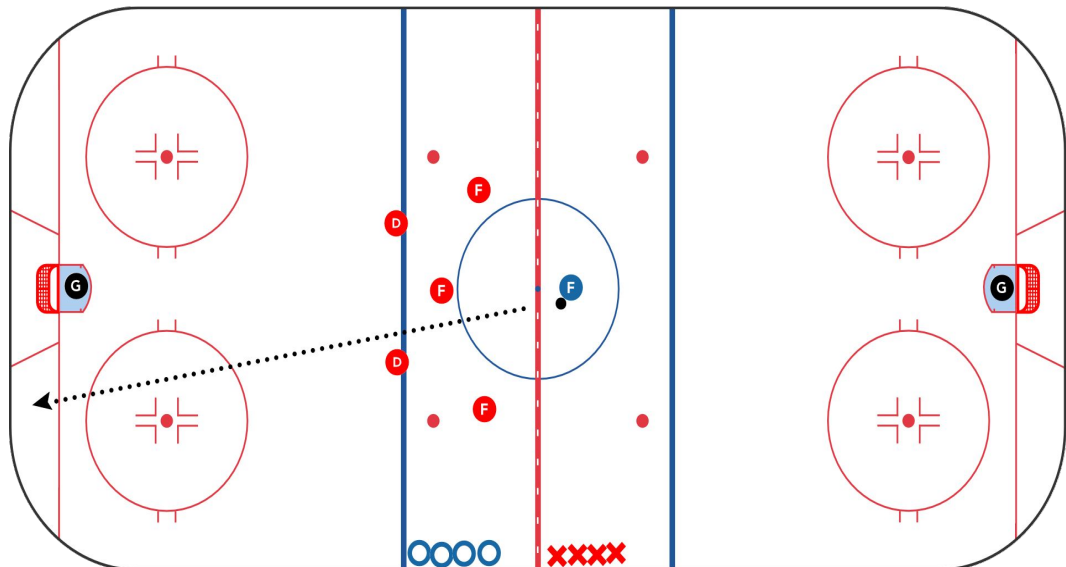


1x1 + 2x1/2x2

04.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



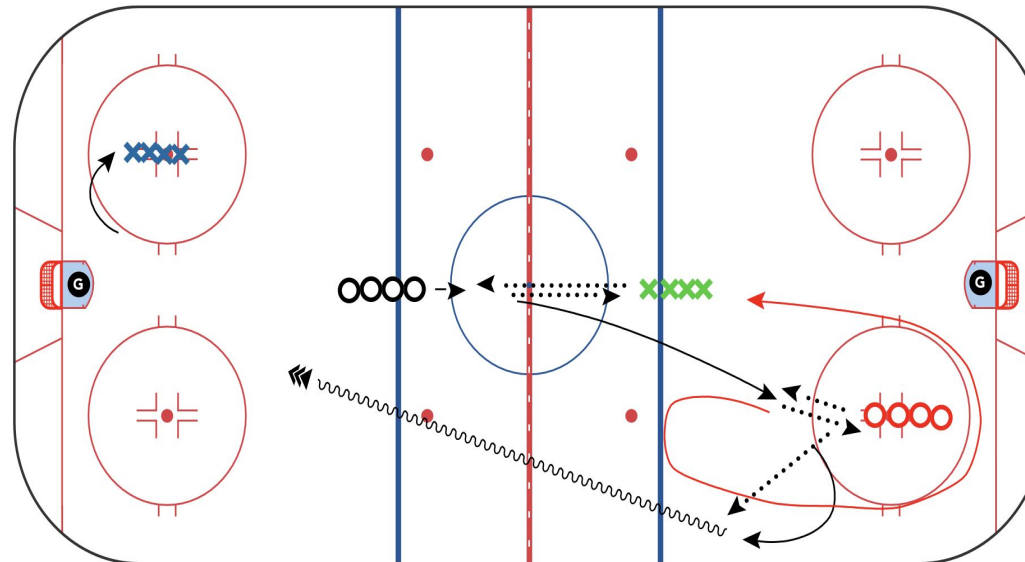
УПРАЖНЕНИЕ 1



5x1/5x2/5x3

В средней зоне не играем

УПРАЖНЕНИЕ 2



1x0

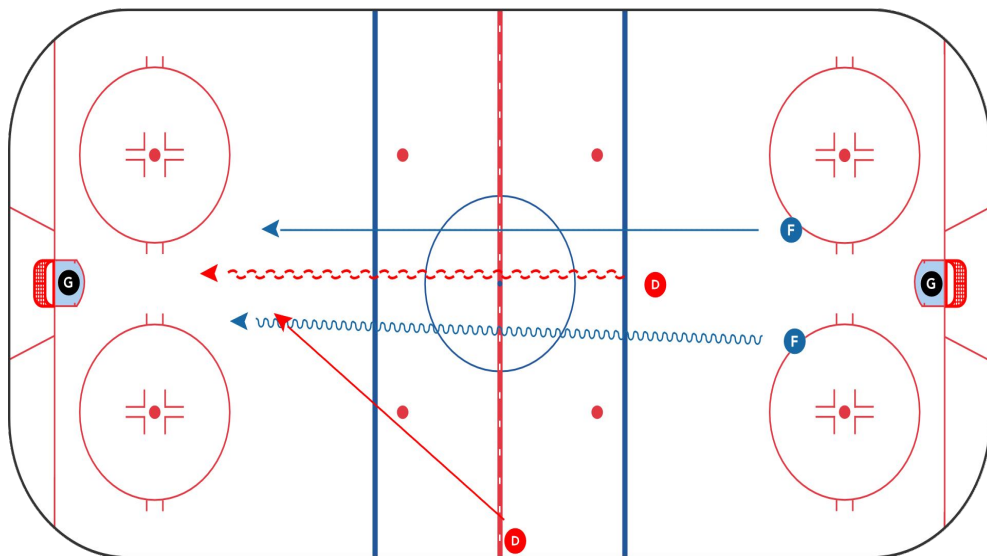


04.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

Утро

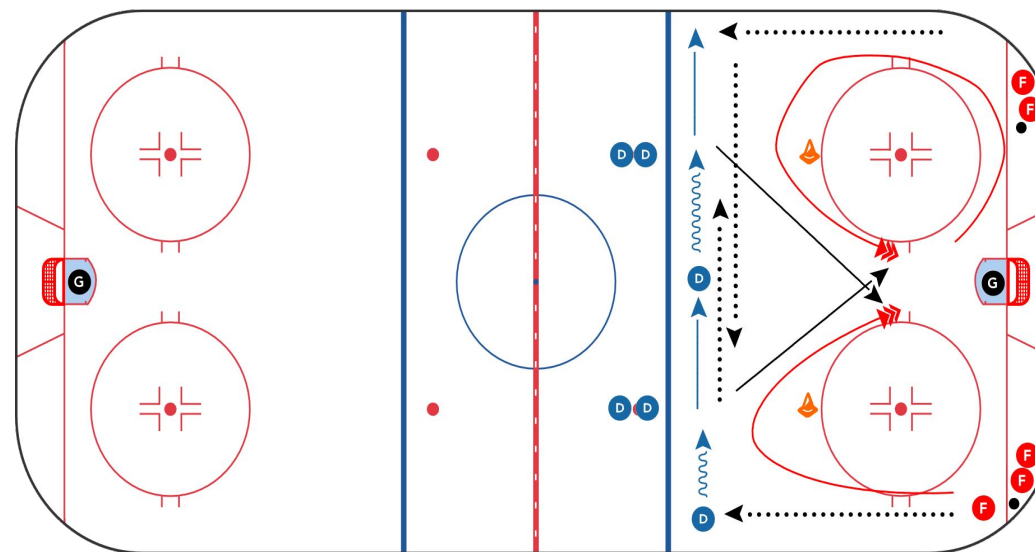


УПРАЖНЕНИЕ 3



2x1 с догоняющим

УПРАЖНЕНИЕ 4

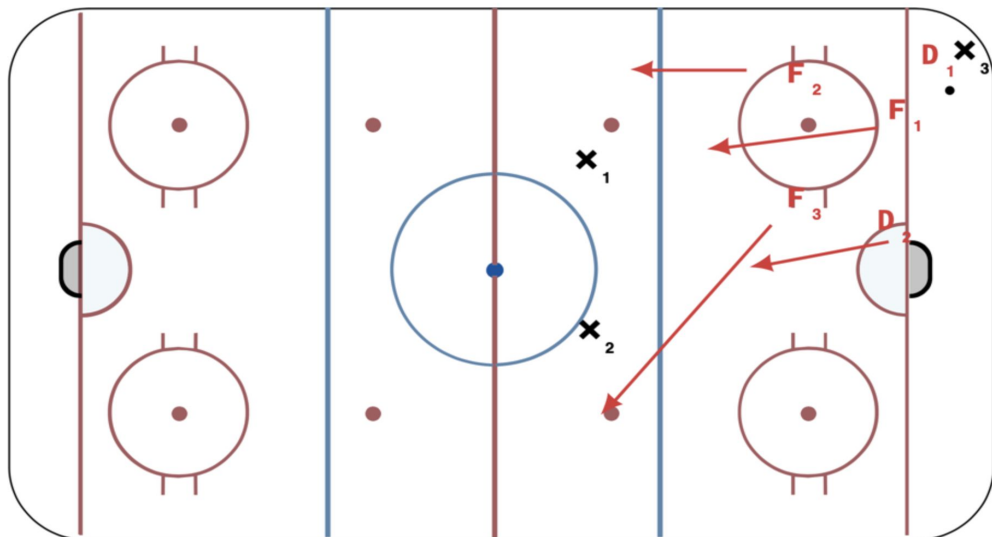


Высокое подставление

04.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



УПРАЖНЕНИЕ 5

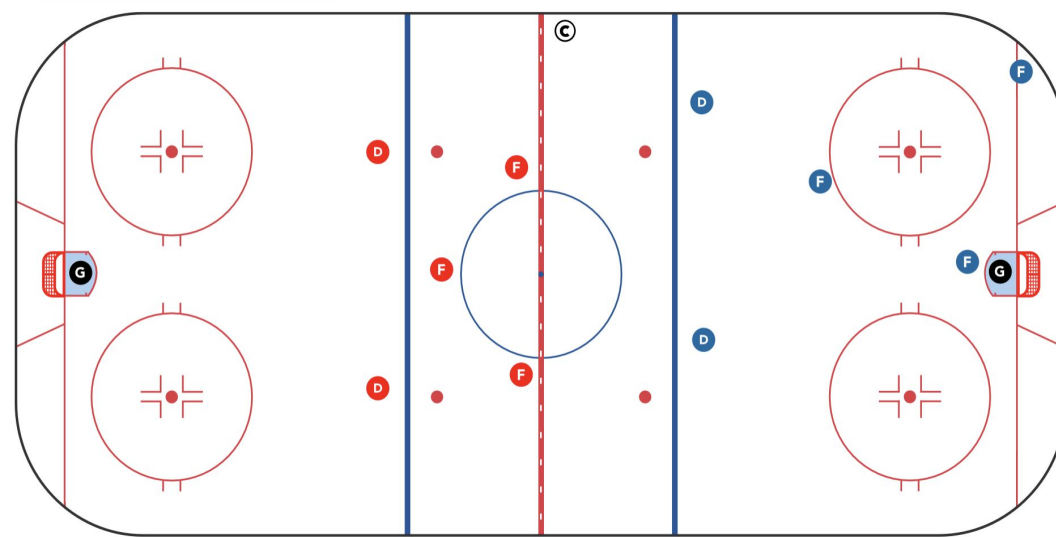


Скачать: Systems

5x3, атака длина поля, ромб.

3 варианта

УПРАЖНЕНИЕ 6



5x0

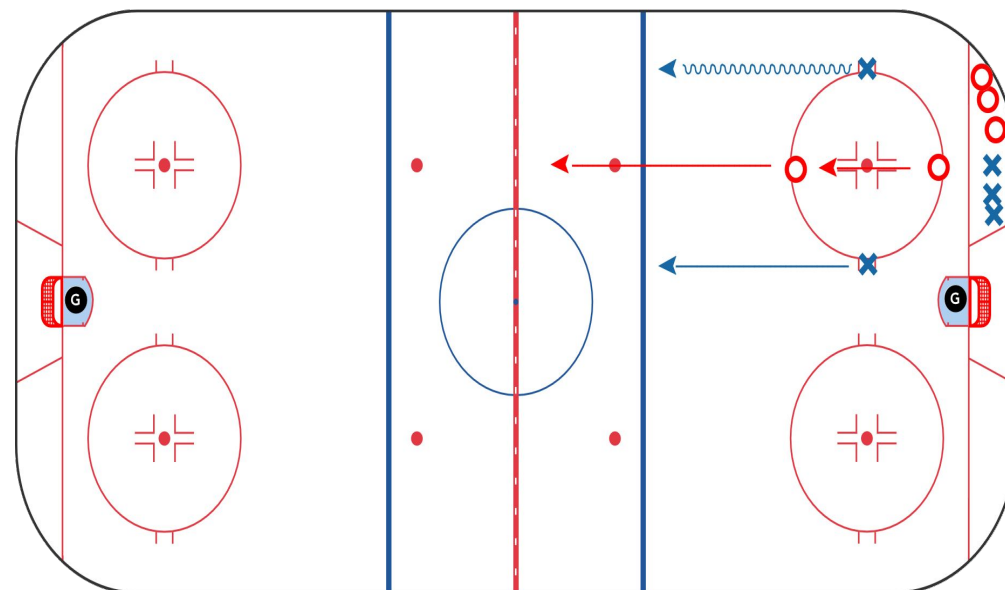
4 варианта



04.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



УПРАЖНЕНИЕ 7

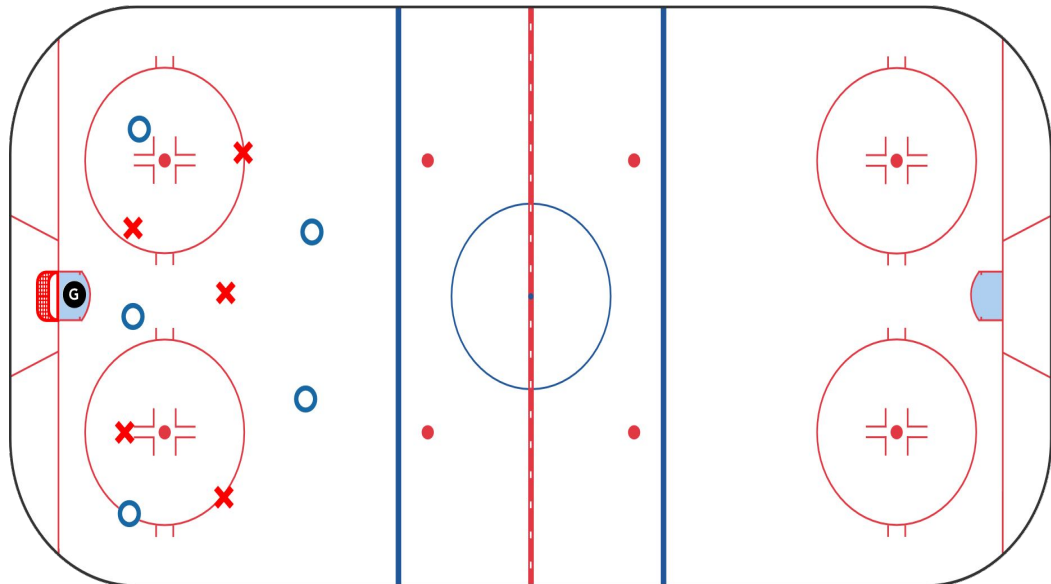


2x1 с догоняющим

06.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

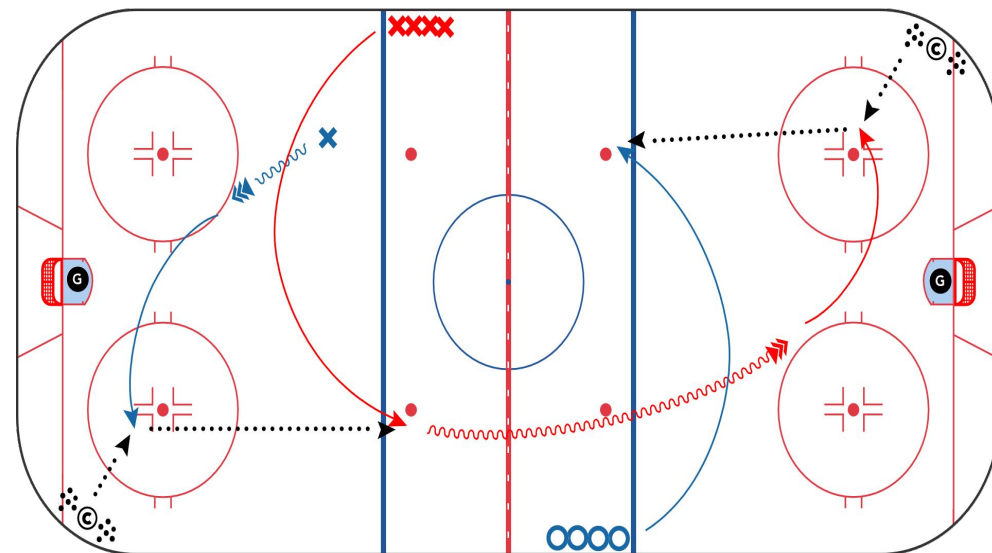


УПРАЖНЕНИЕ 1



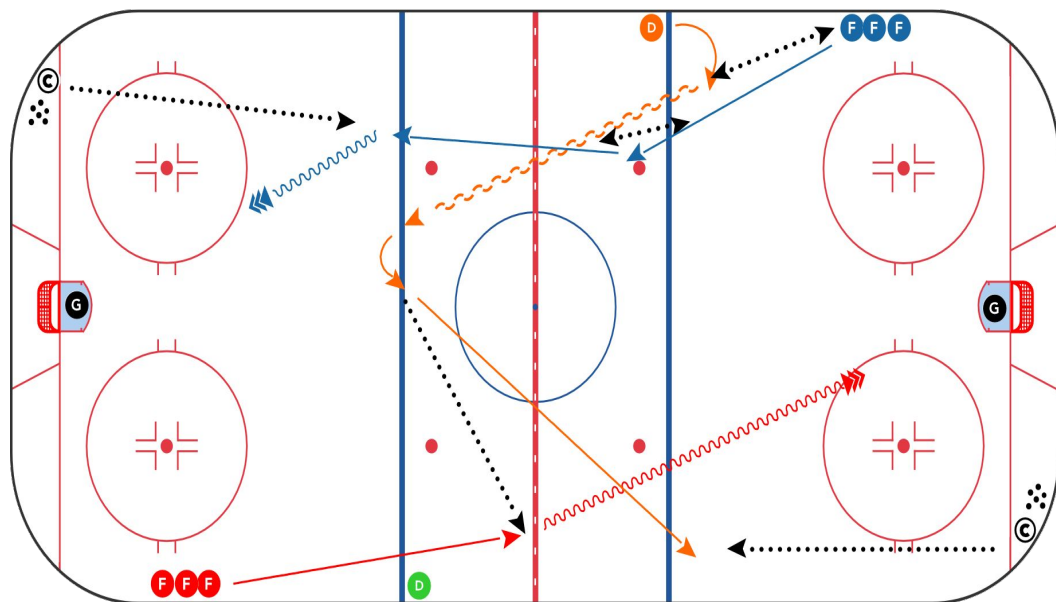
5x5 в зоне

УПРАЖНЕНИЕ 2



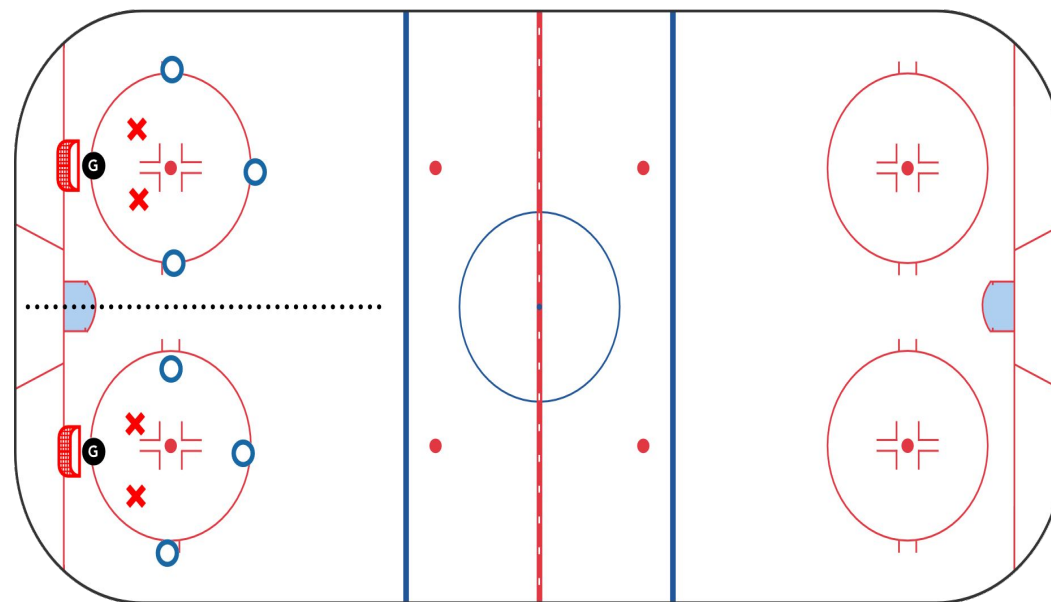
1x0 «Открытие в точку»

УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0

УПРАЖНЕНИЕ 4

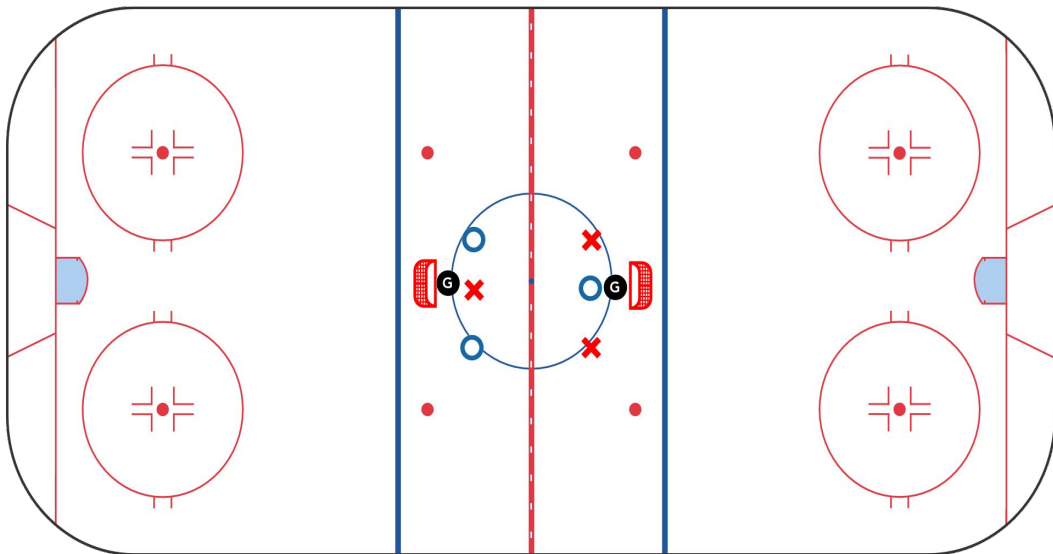


3x2+3x2

06.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

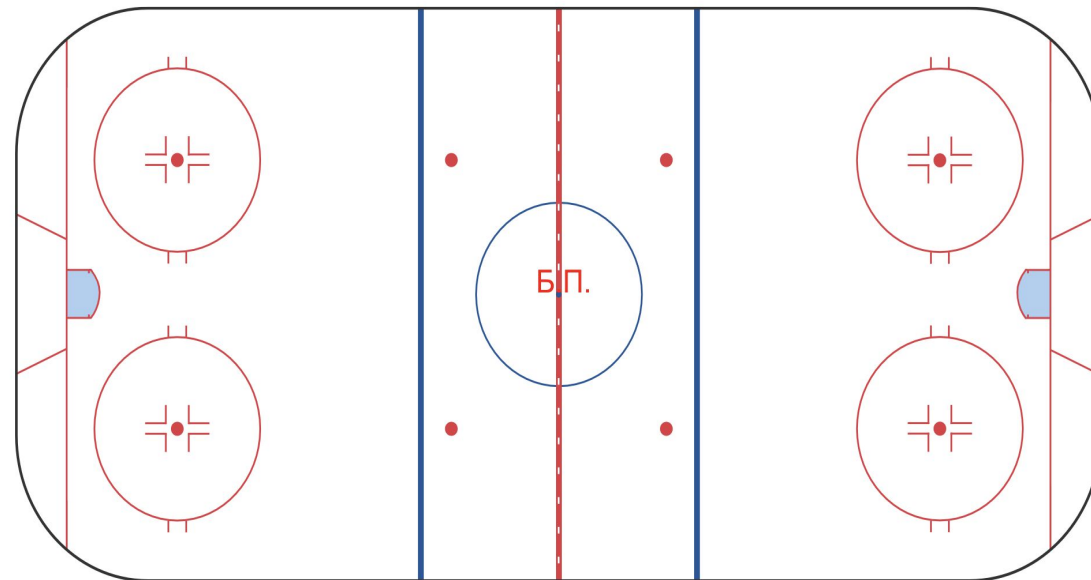


УПРАЖНЕНИЕ 5



3x1/3x1

УПРАЖНЕНИЕ 6

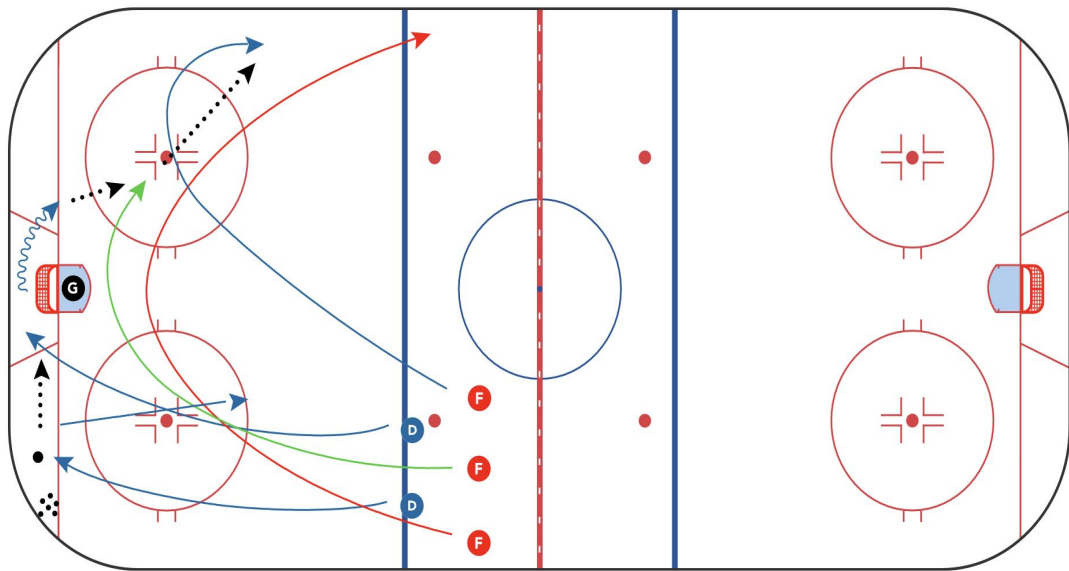


Эстафета

10.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



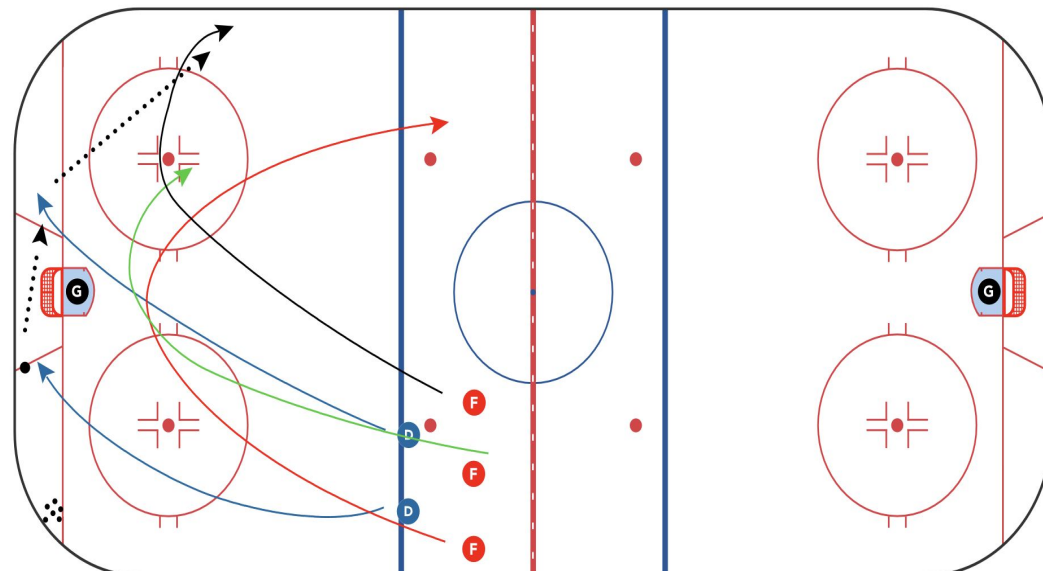
УПРАЖНЕНИЕ 1-1



5x0

1 вариант

УПРАЖНЕНИЕ 1-2



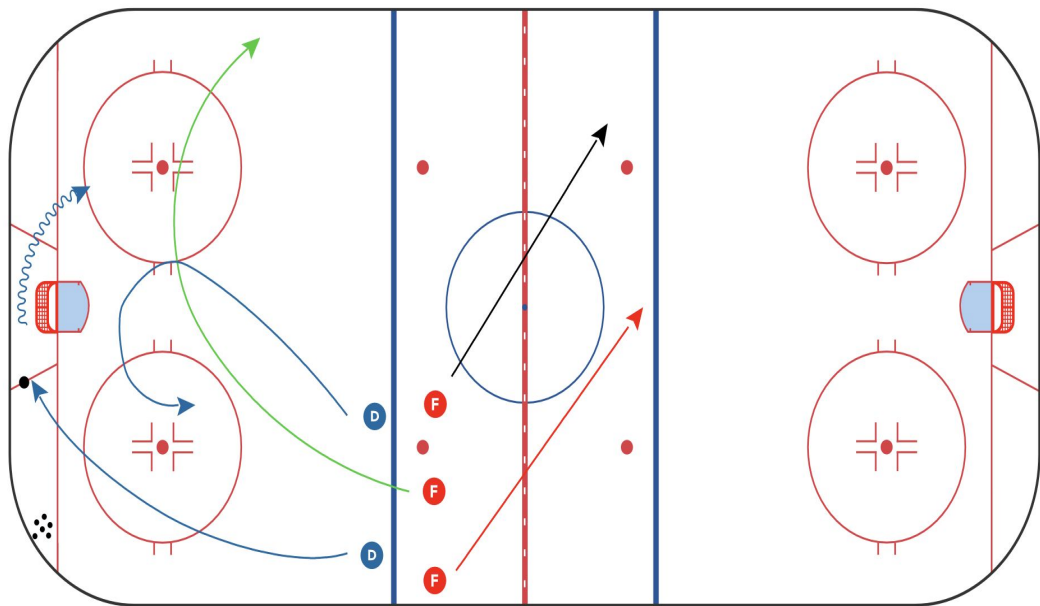
5x0

2 вариант

10.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



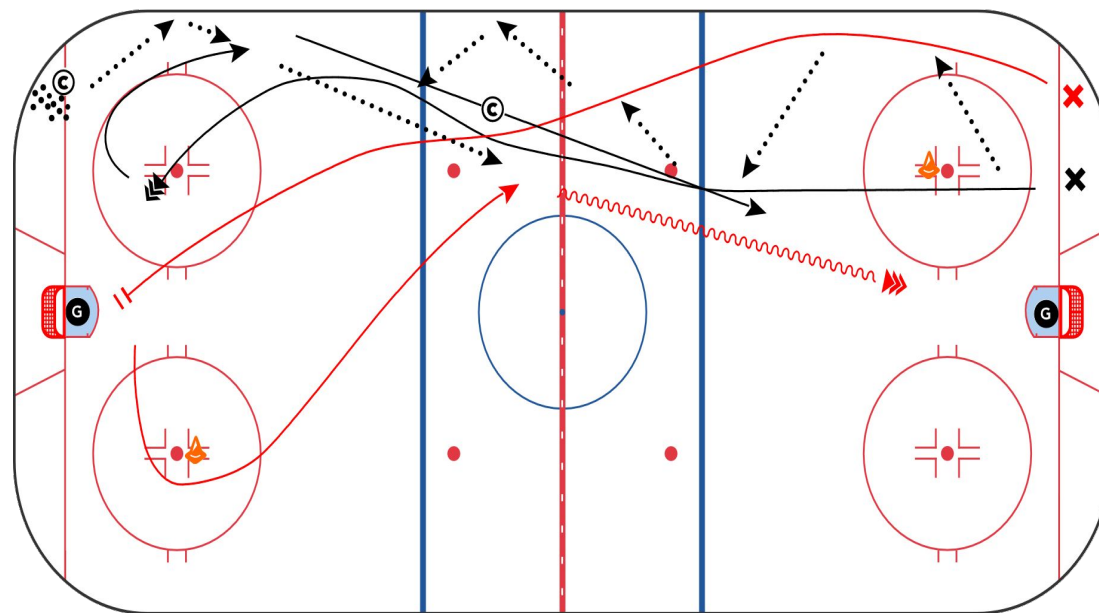
УПРАЖНЕНИЕ 1-3



5x0

3 вариант

УПРАЖНЕНИЕ 2

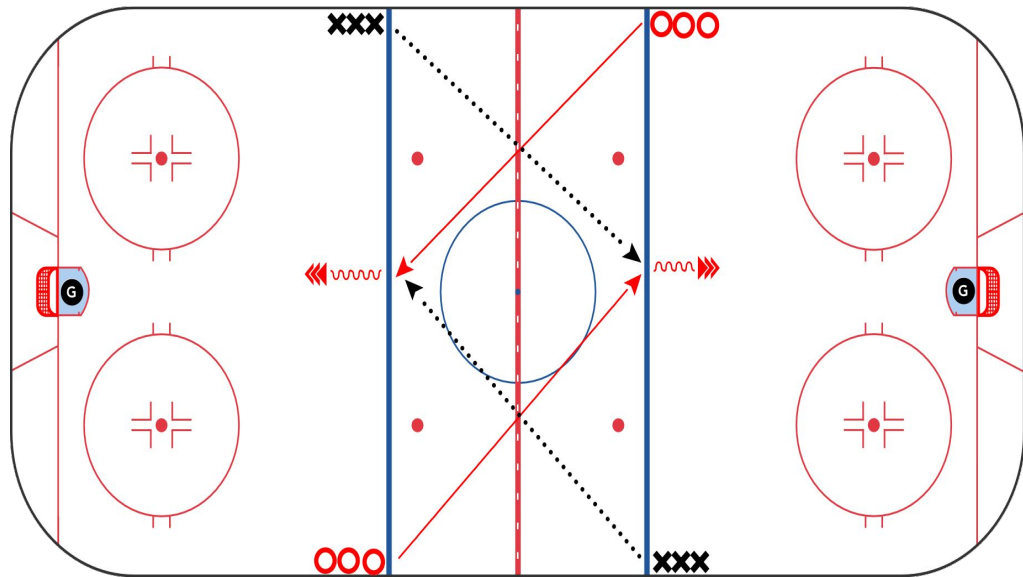


2x0+1x0 с догоняющим

10.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

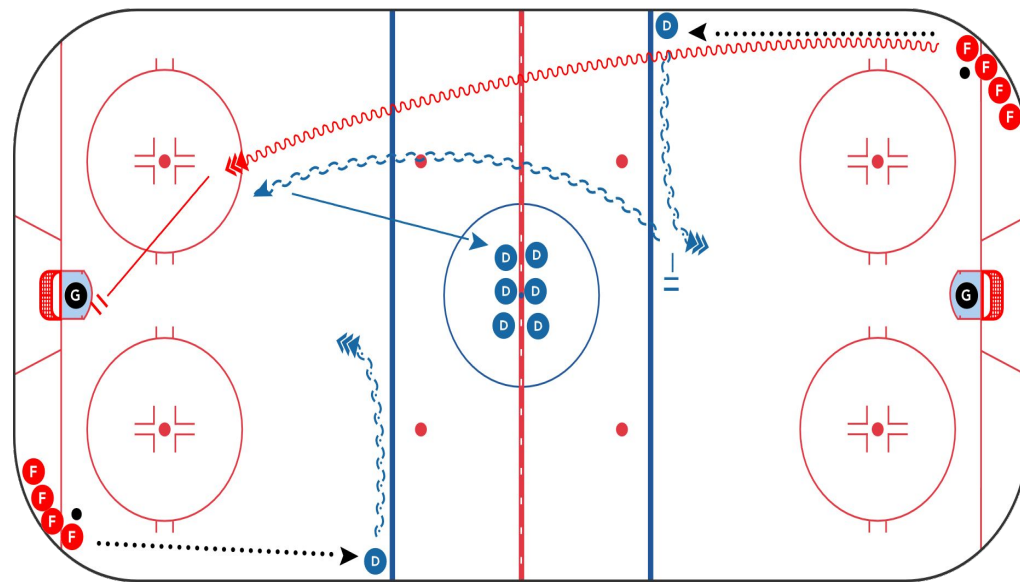


УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0

УПРАЖНЕНИЕ 4

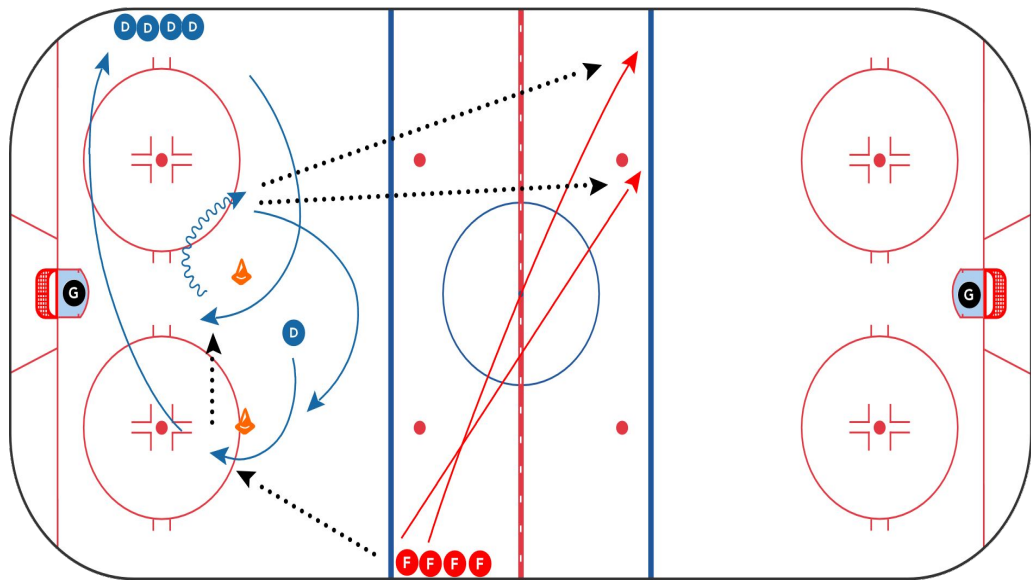


1x0

10.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

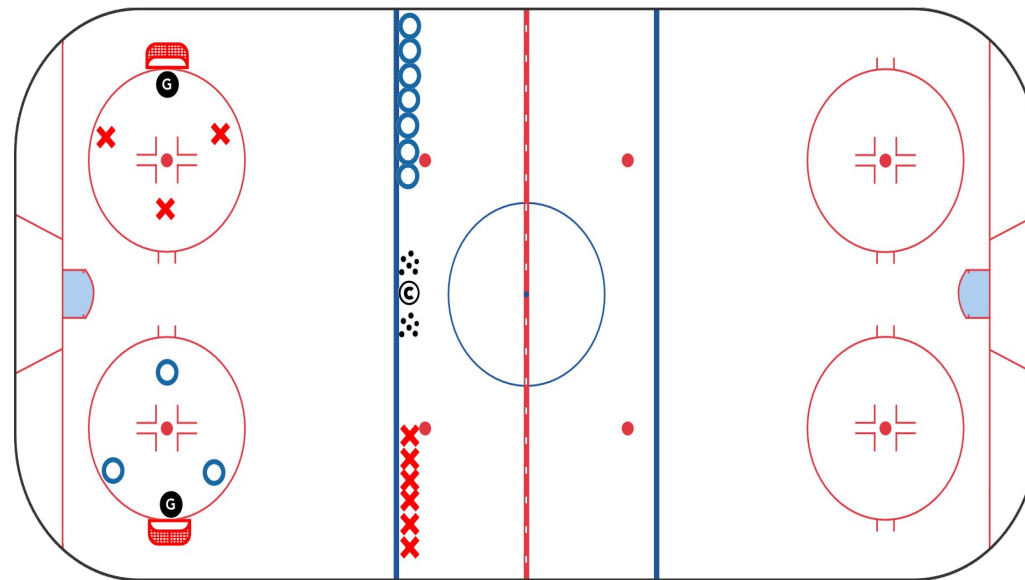


УПРАЖНЕНИЕ 5



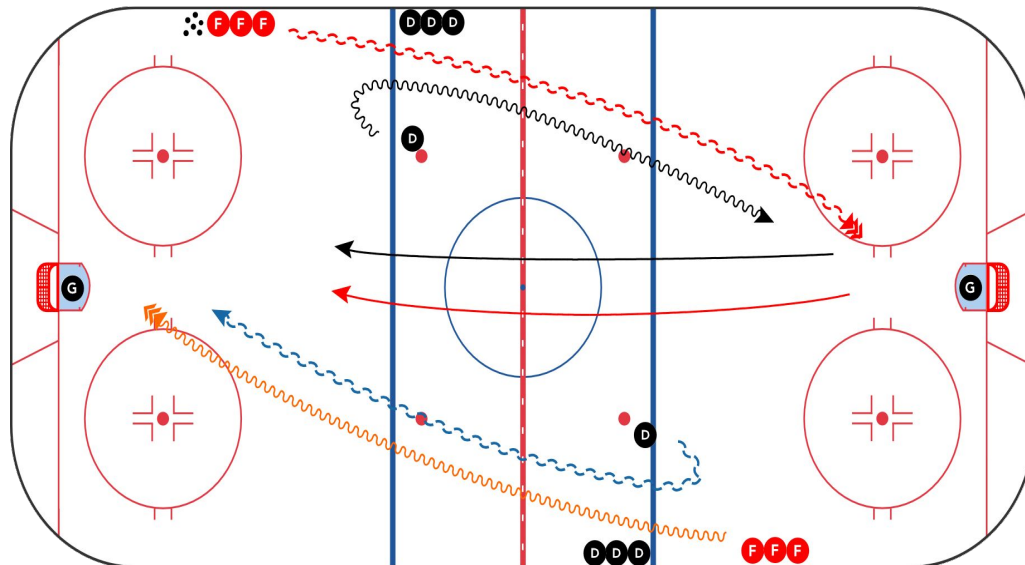
2x0

УПРАЖНЕНИЕ 6



3x3 В ЗОНЕ

УПРАЖНЕНИЕ 7



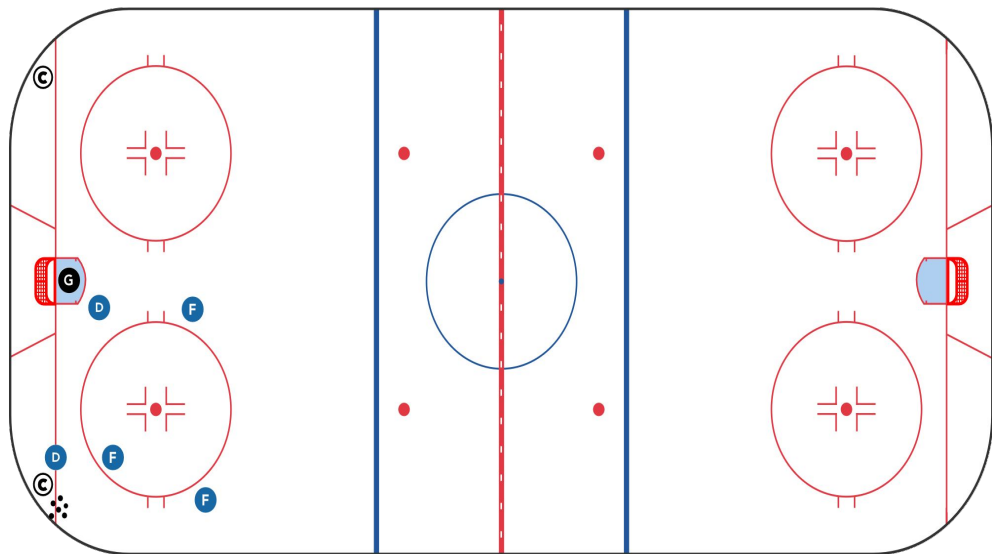
1x1 + 2x1/2x2

4 повторения

11.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



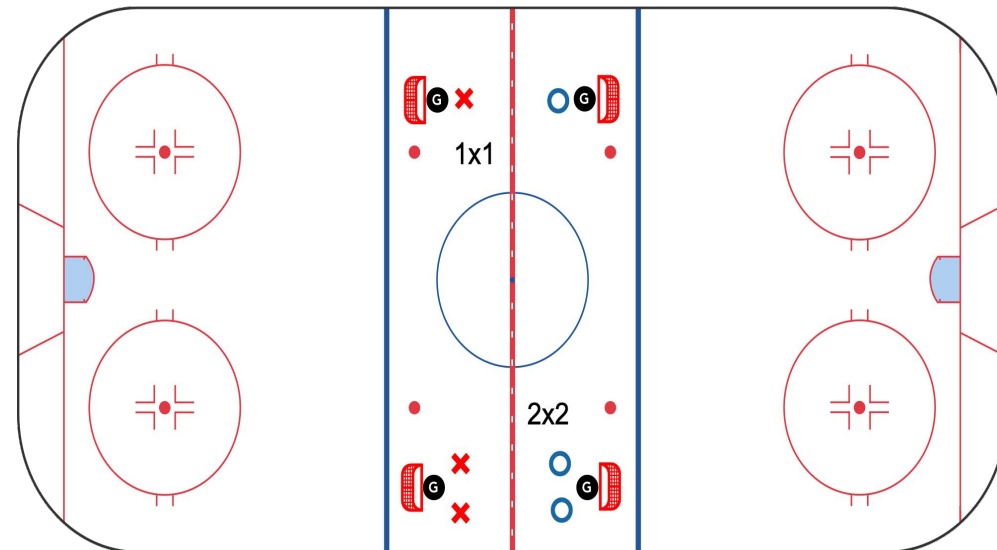
УПРАЖНЕНИЕ 1



5x0 перестроение в зоне обороны + прямая атака 5x0

2 варианта

УПРАЖНЕНИЕ 2

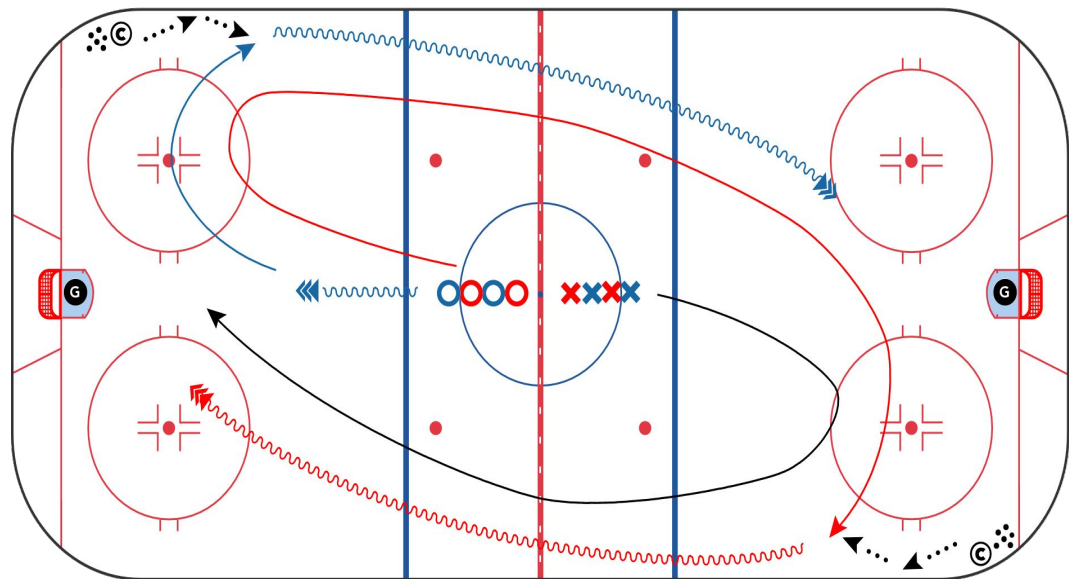


1x1, 2x2

11.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

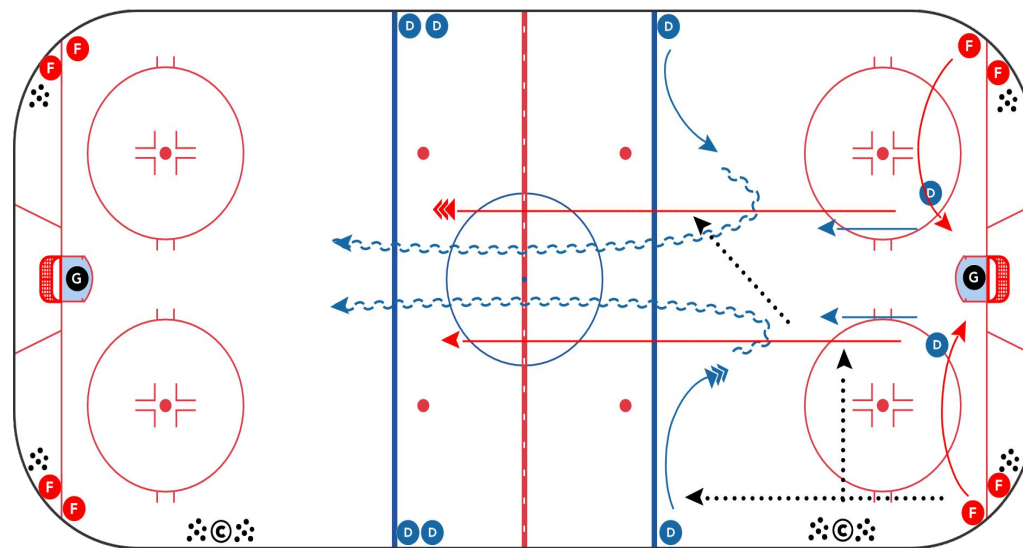


УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0

УПРАЖНЕНИЕ 4

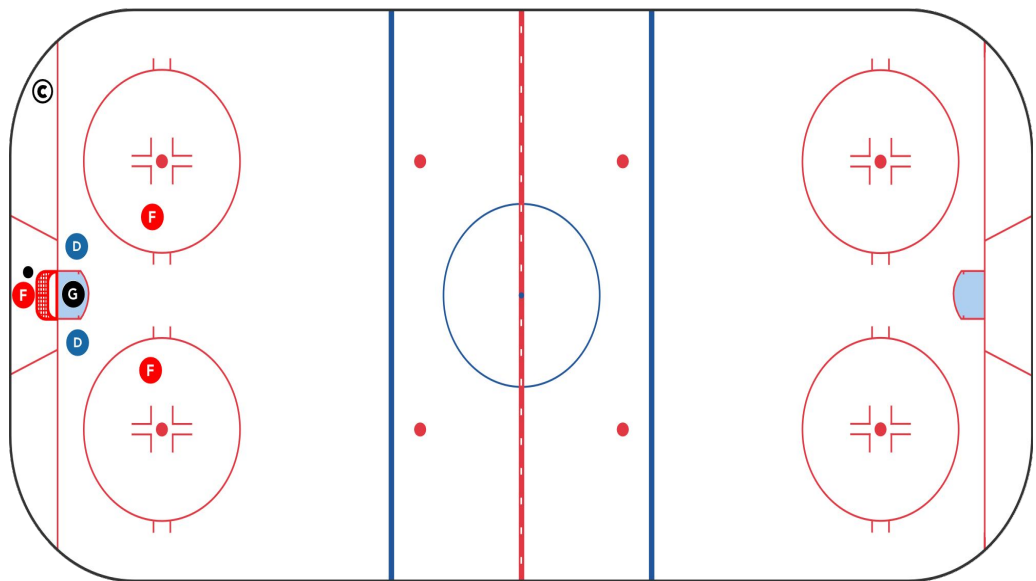


2x2 «Боксаут»

11.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

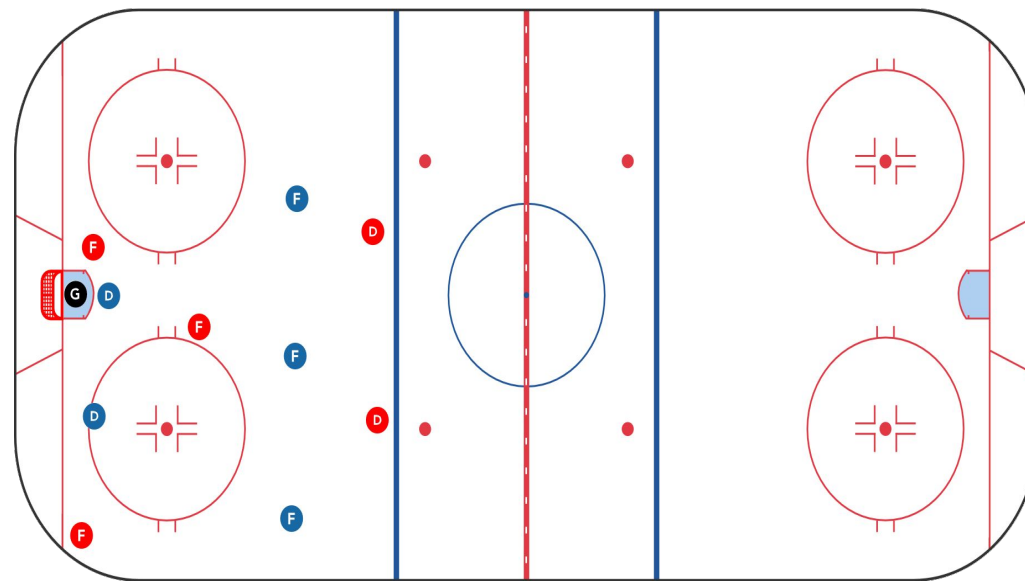


УПРАЖНЕНИЕ 5



3x2

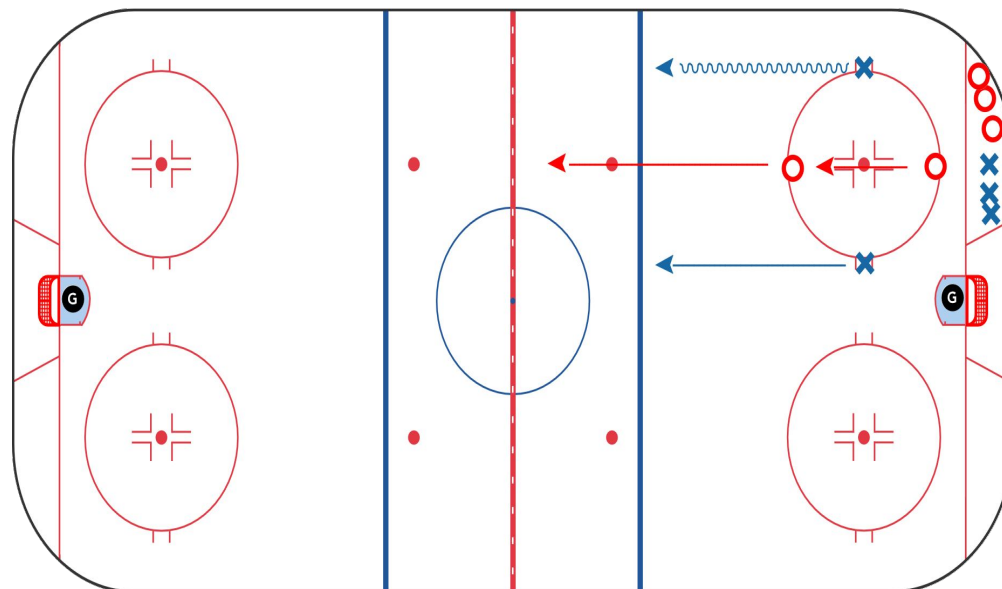
УПРАЖНЕНИЕ 6



Оборона на возврате

2 варианта

УПРАЖНЕНИЕ 7

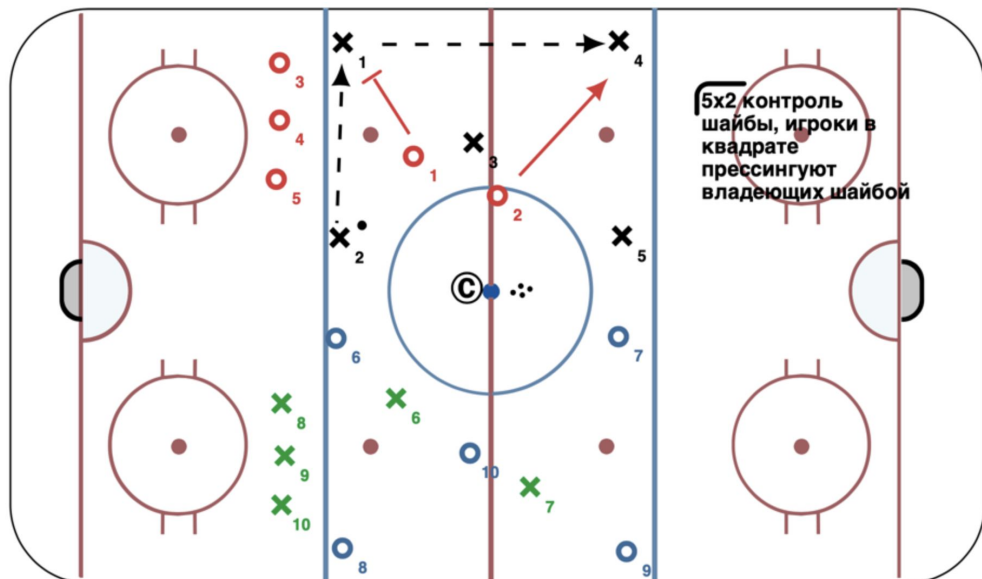


2x1 с догоняющим

12.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

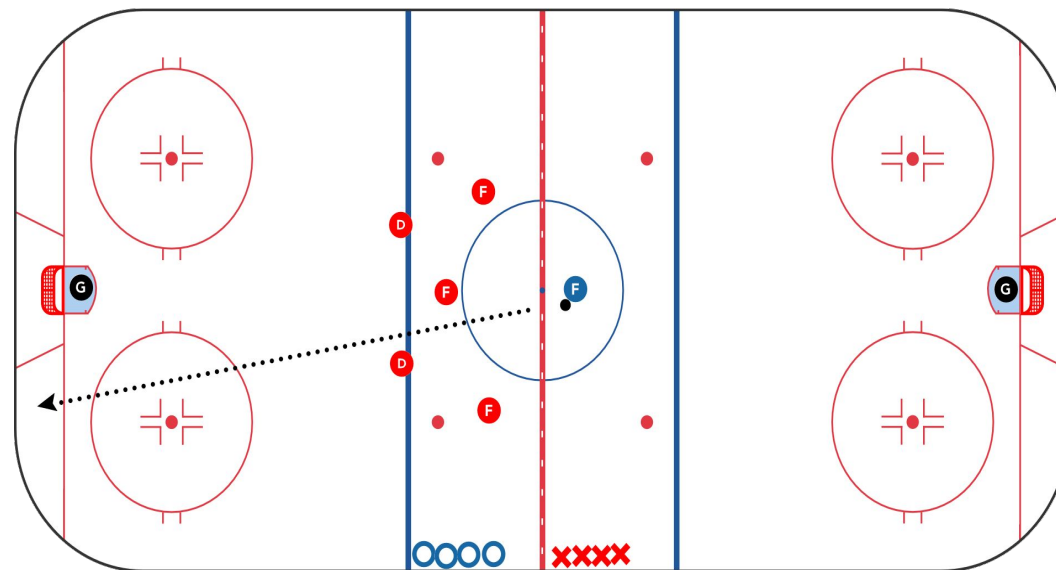


УПРАЖНЕНИЕ 1



Рондо 5x2

УПРАЖНЕНИЕ 2



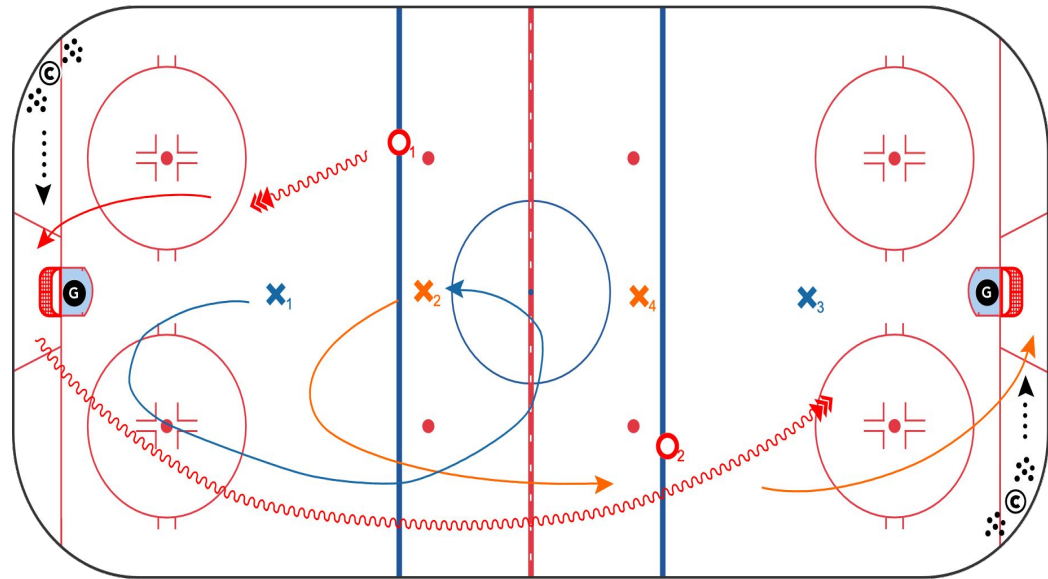
5x1/5x2/5x3

В средней зоне не играем

12.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



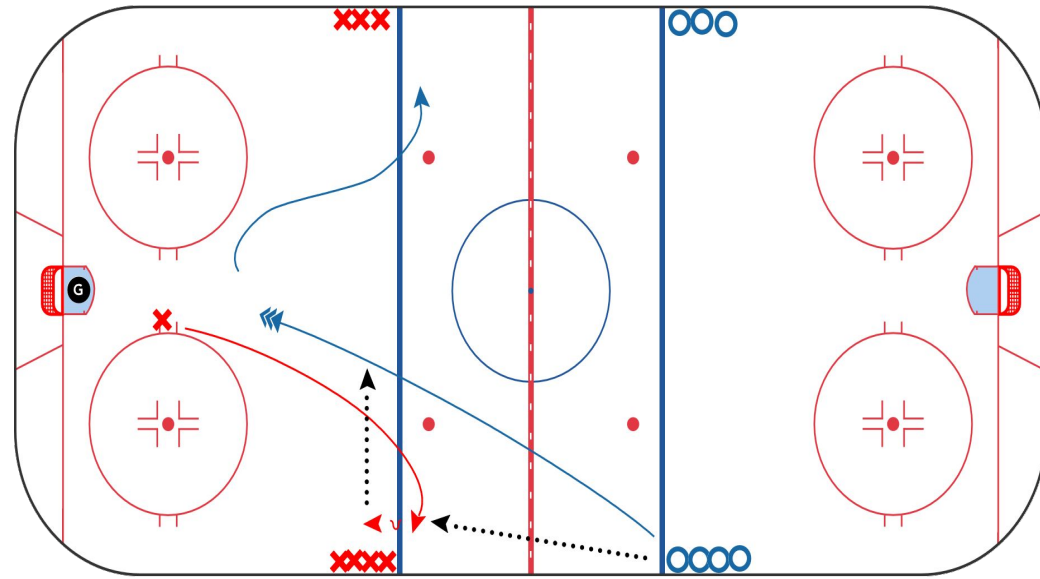
УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0 «Двойной загон»

Старт с двух сторон одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ 4



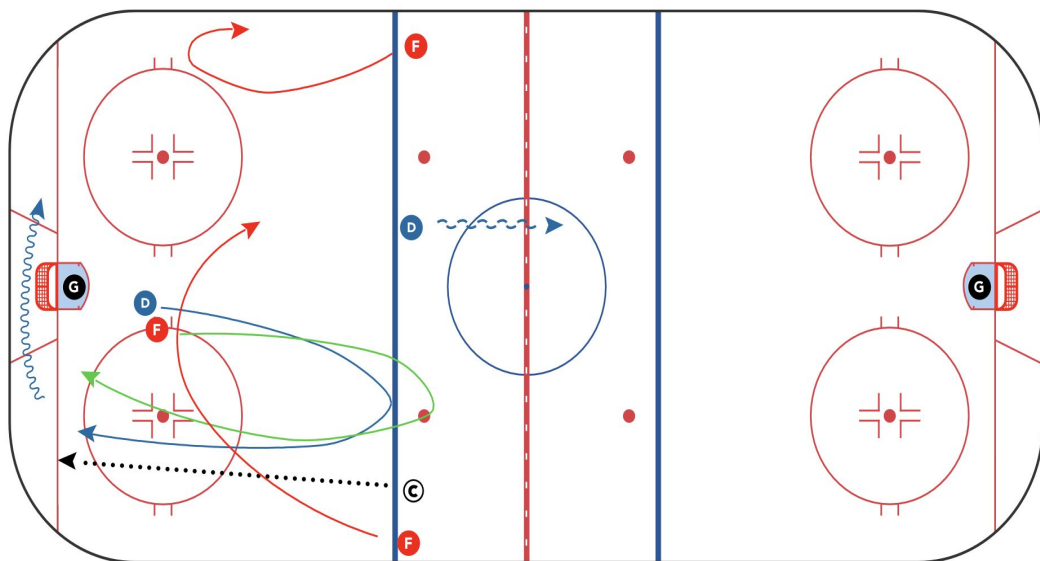
1x0

С двумя подкатами

12.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

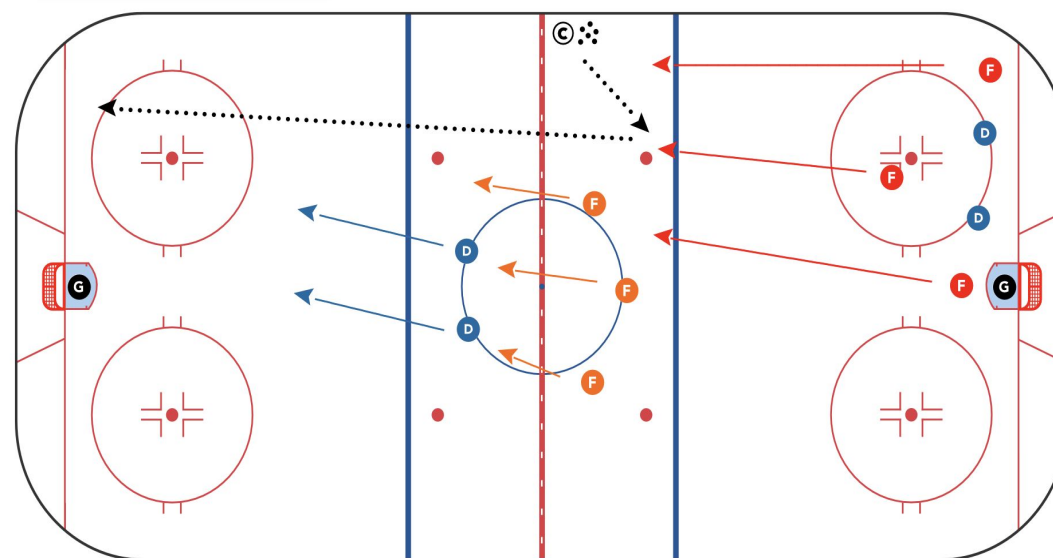


УПРАЖНЕНИЕ 5



2x1 выход из под давления

УПРАЖНЕНИЕ 6

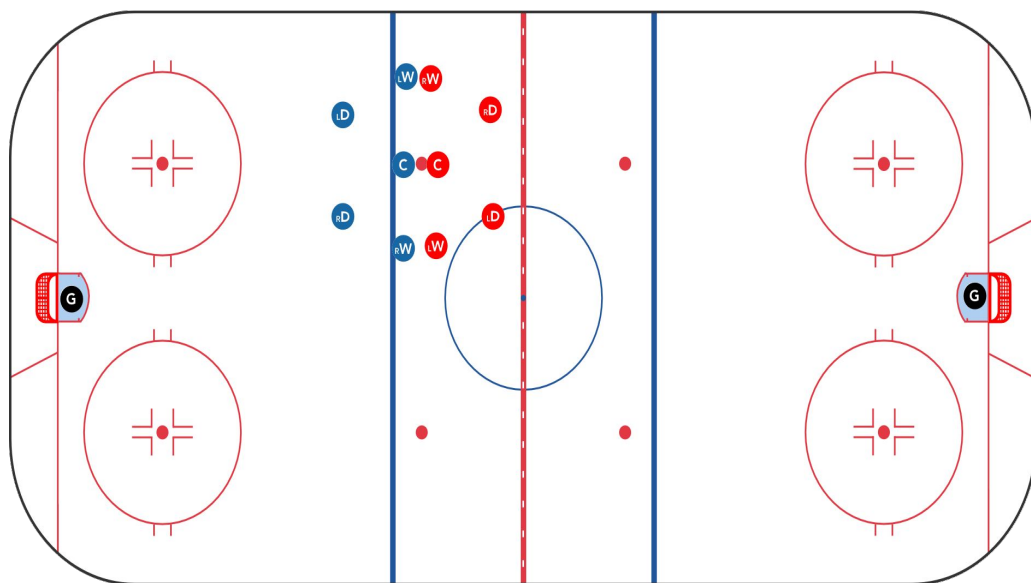


3x2 в углу против своих защитников +
давления 5x5

12.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

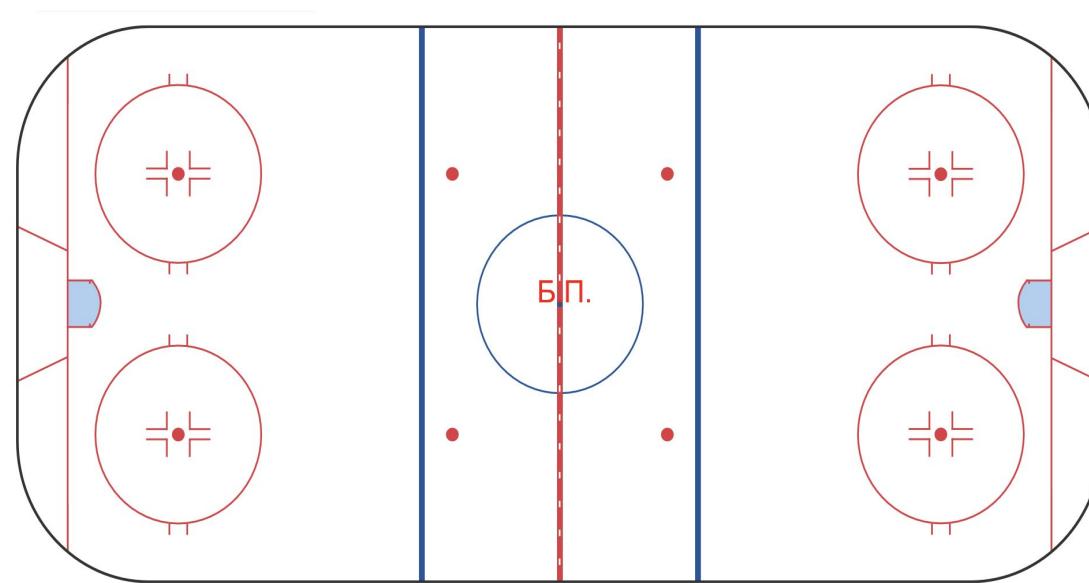


УПРАЖНЕНИЕ 7



5x5 давление с точек вбрасывания

УПРАЖНЕНИЕ 8



Беговая программа

14.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

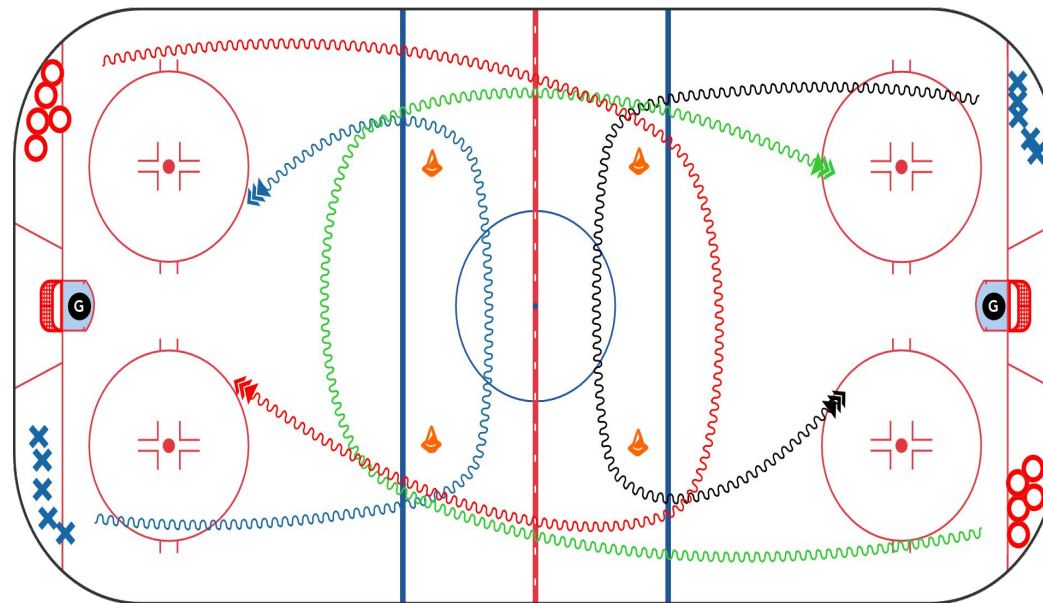


УПРАЖНЕНИЕ 1



Рондо 5x2

УПРАЖНЕНИЕ 2



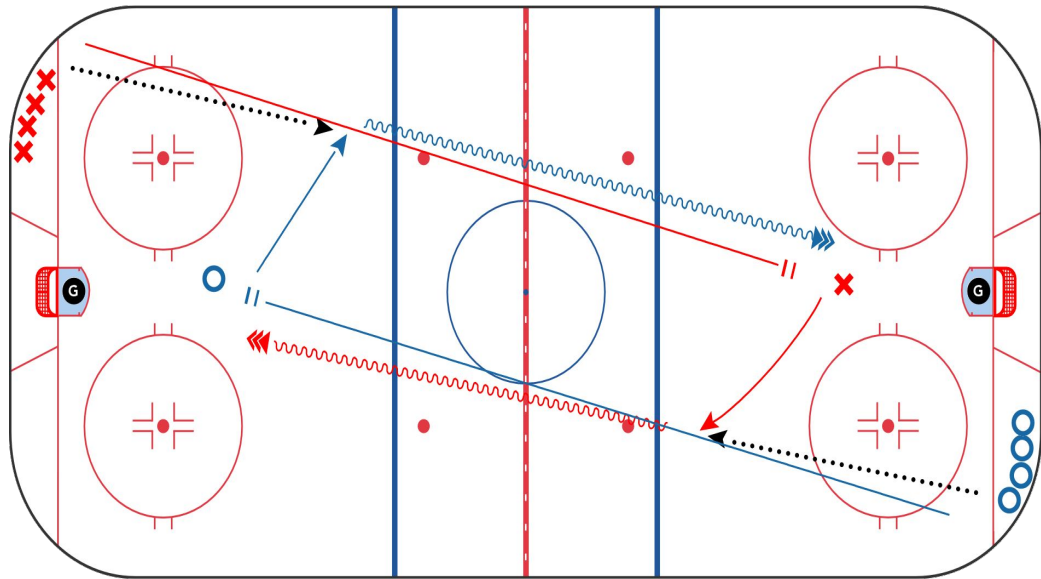
1x0

Одновременный старт 4 игрока из углов

14.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



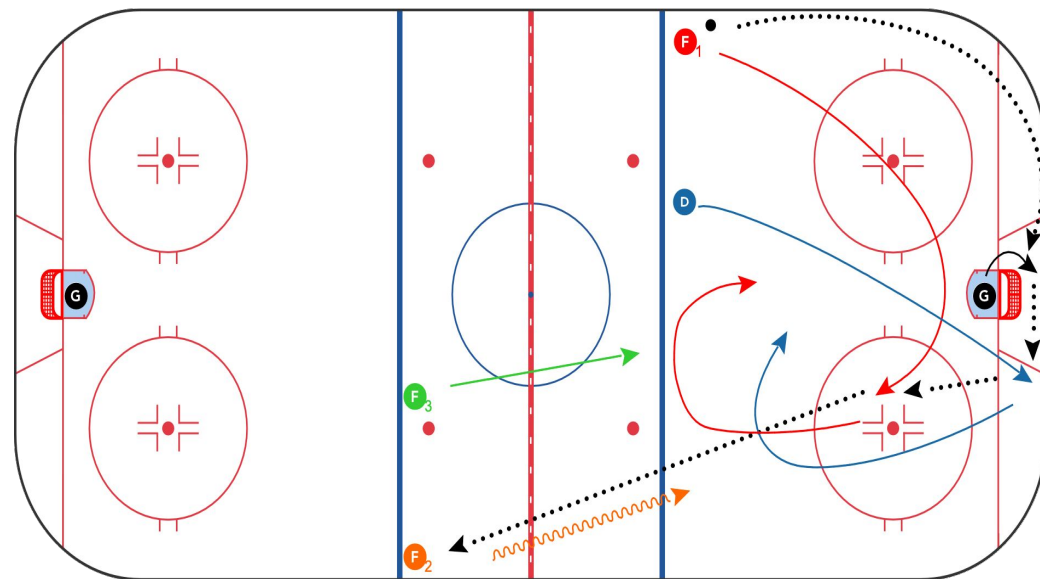
УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0 «с догоняющим»

Старт с двух сторон одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ 4

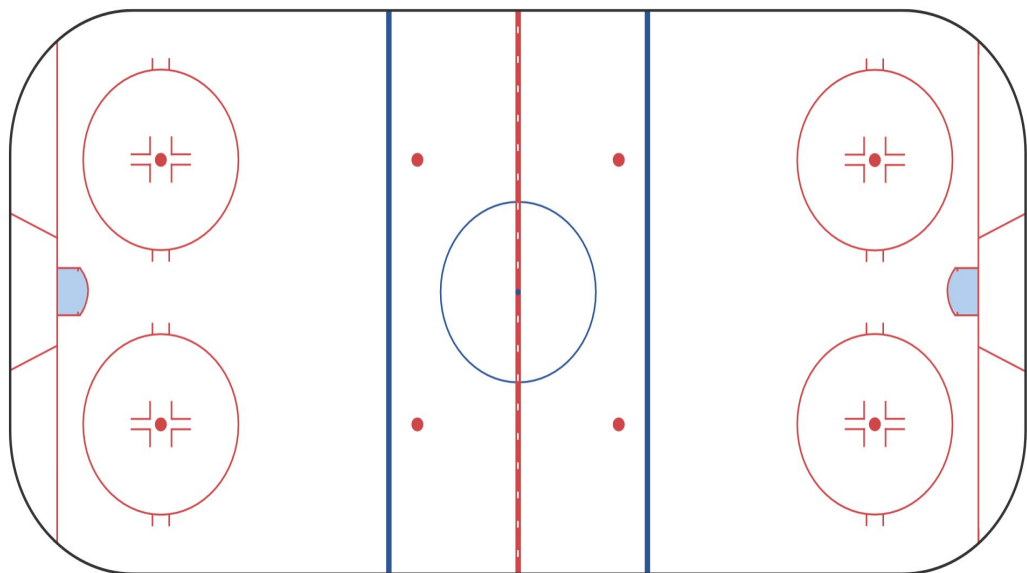


2x1 с догоняющим

14.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

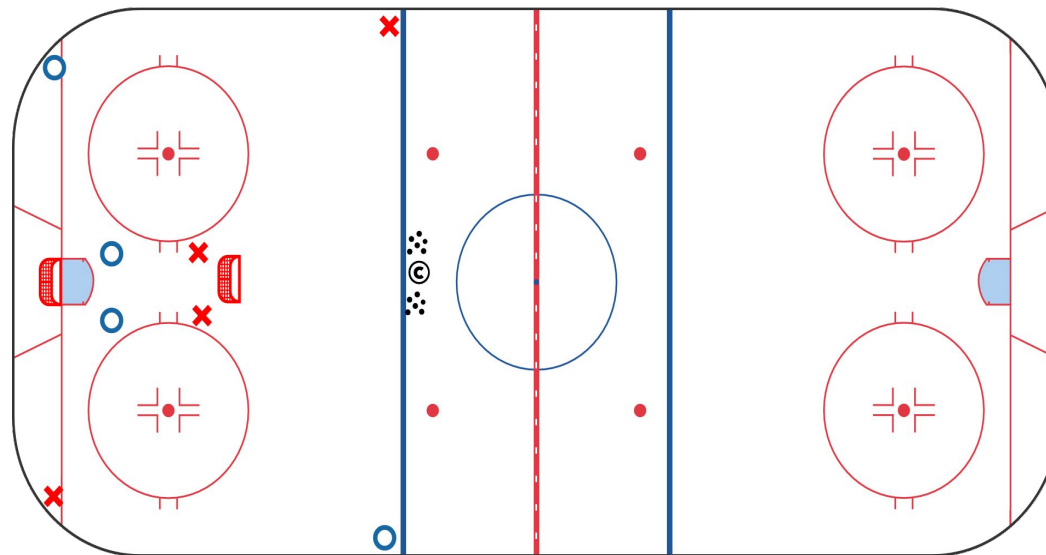


УПРАЖНЕНИЕ 5



3x2 в потоке

УПРАЖНЕНИЕ 6

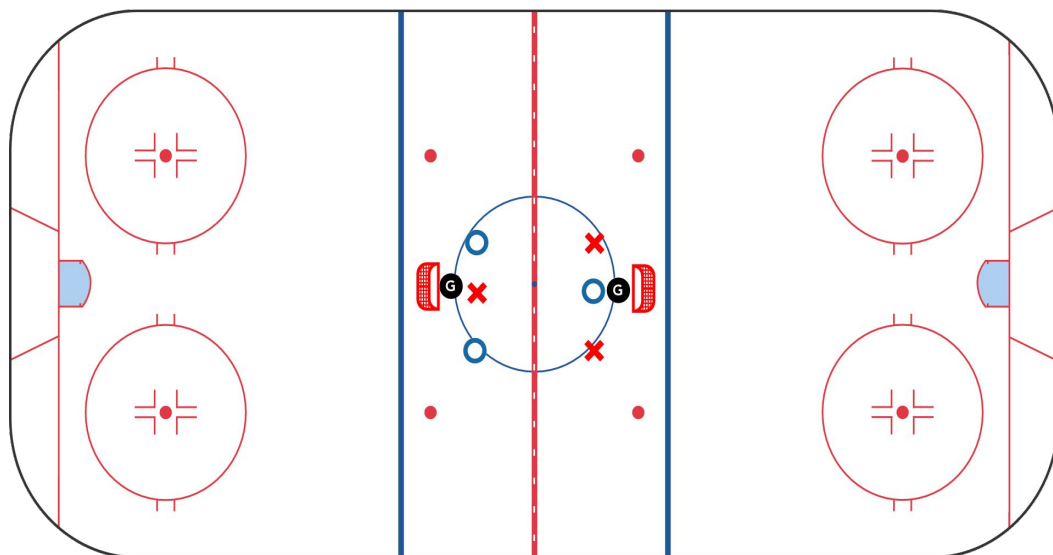


2x2 в любые ворота

14.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

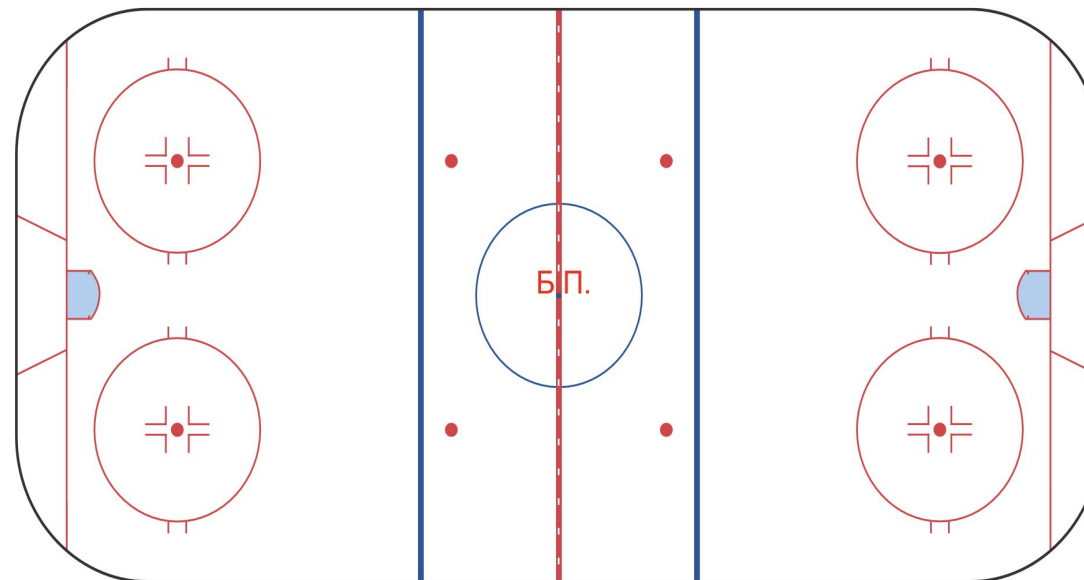


УПРАЖНЕНИЕ 7



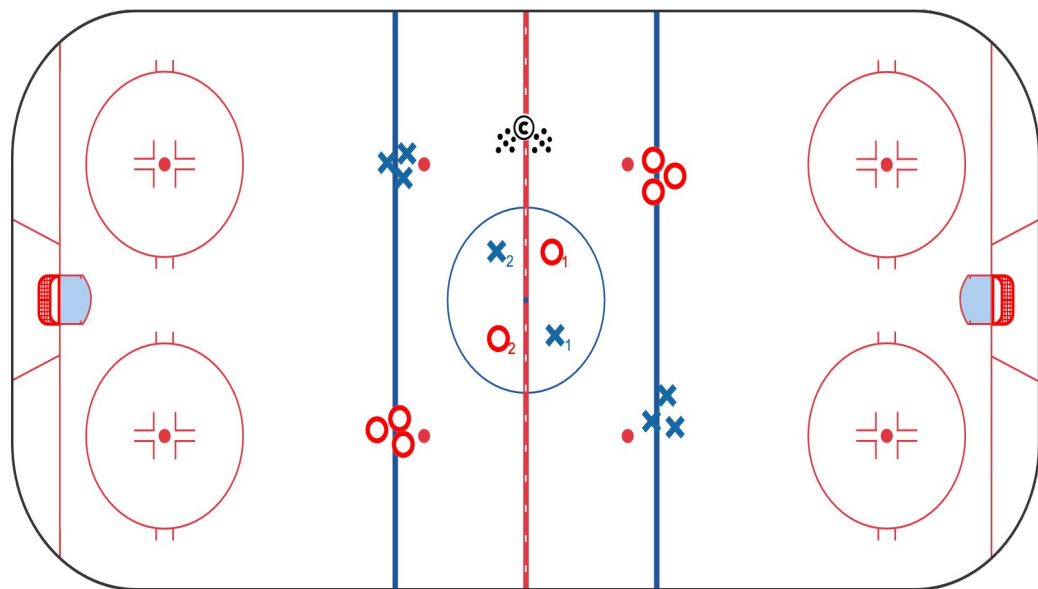
3x1/3x1

УПРАЖНЕНИЕ 8



4 старта по нарастанию

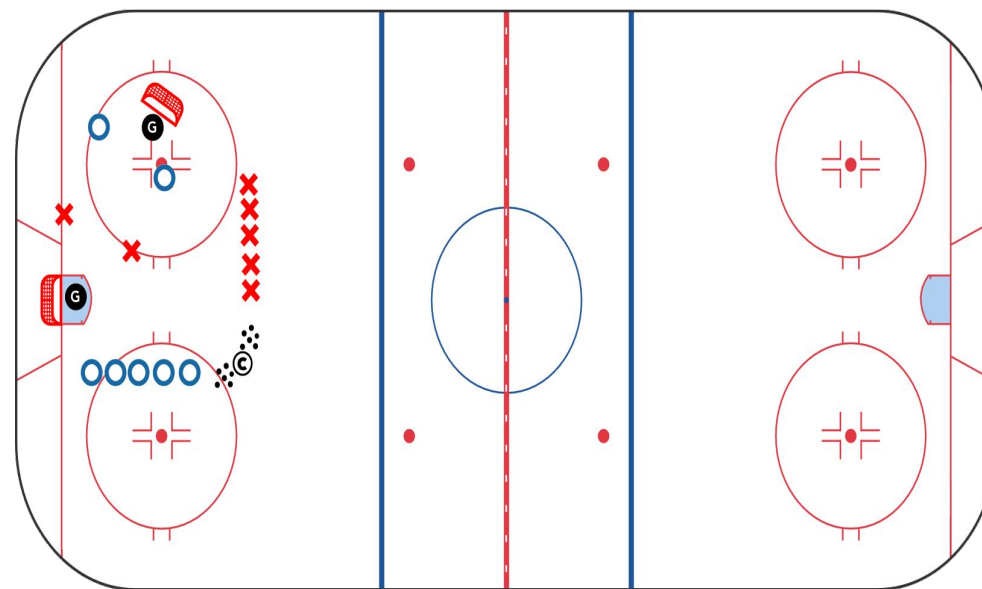
УПРАЖНЕНИЕ 1



2x2 с отталкиванием.

АКЦЕНТ: Точность передач,
движение, коммуникация.

УПРАЖНЕНИЕ 2

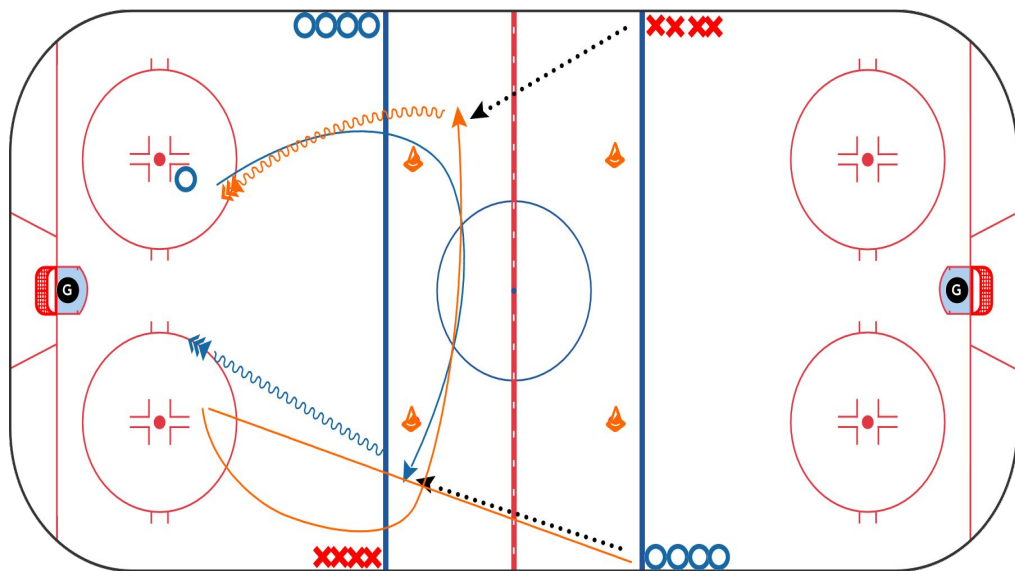


2x2

15.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЪДУ



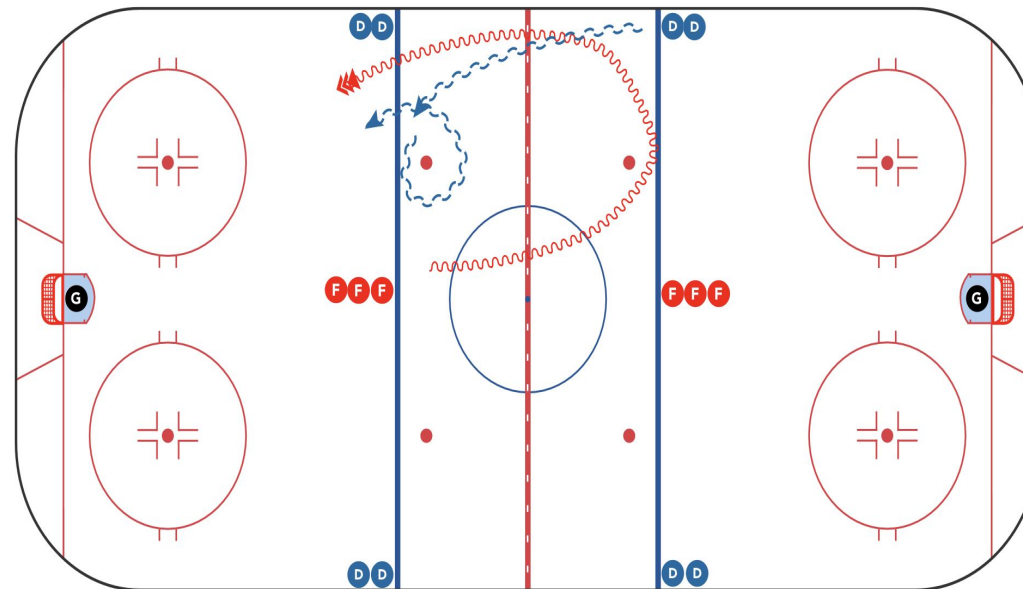
УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0

Броски на возврате

УПРАЖНЕНИЕ 4



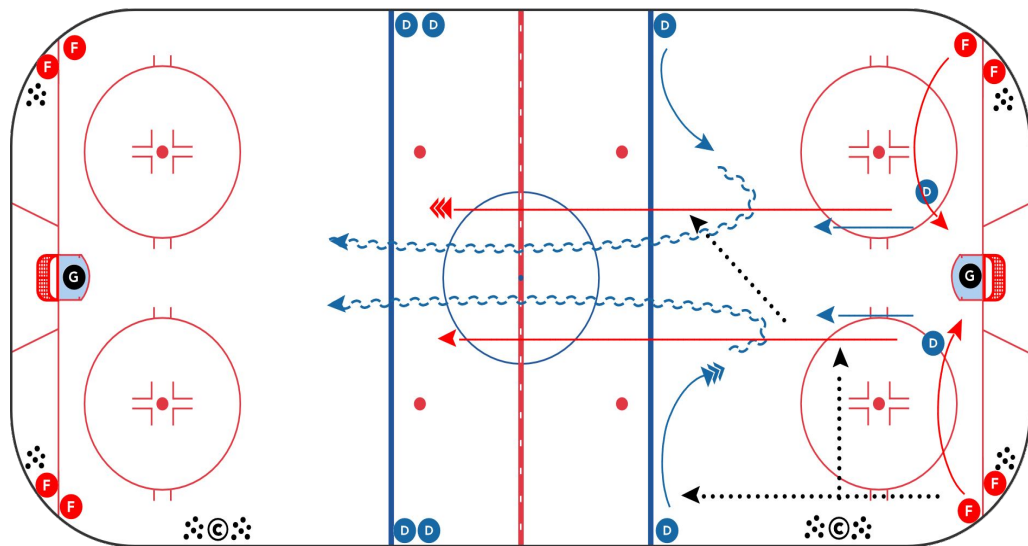
1x1

Подкат через стойку

15.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

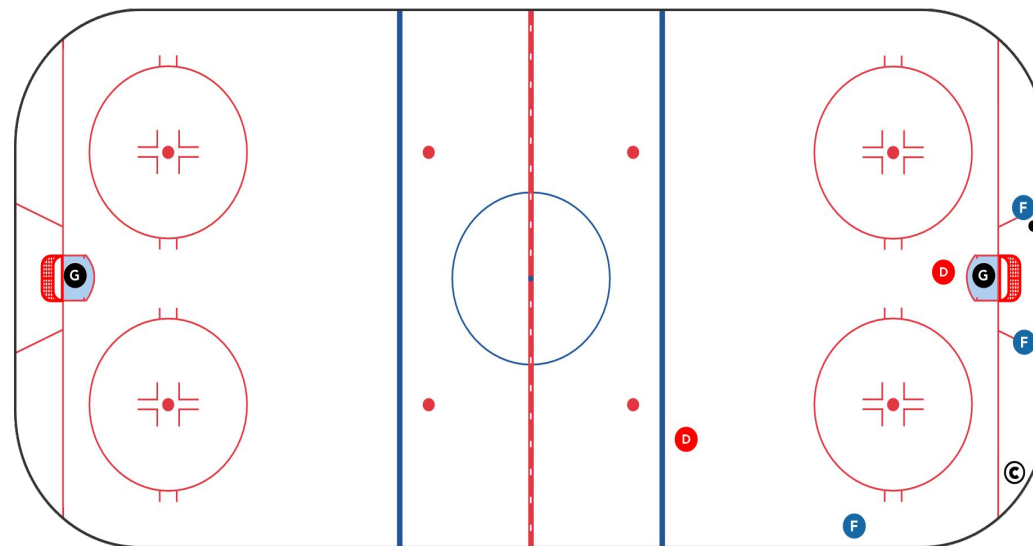


УПРАЖНЕНИЕ 5



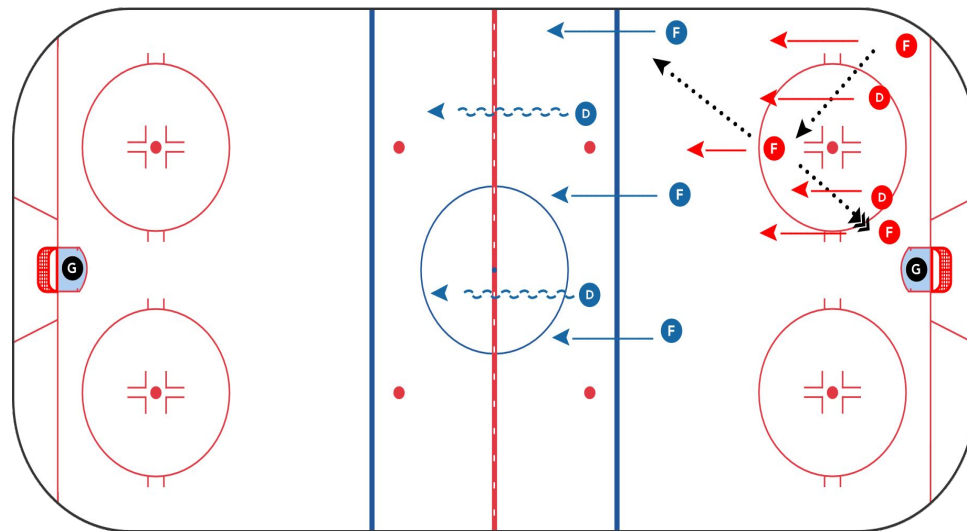
2x2 «Боксаут»

УПРАЖНЕНИЕ 6



2x1/3x1 + бросок от защитника

УПРАЖНЕНИЕ 7

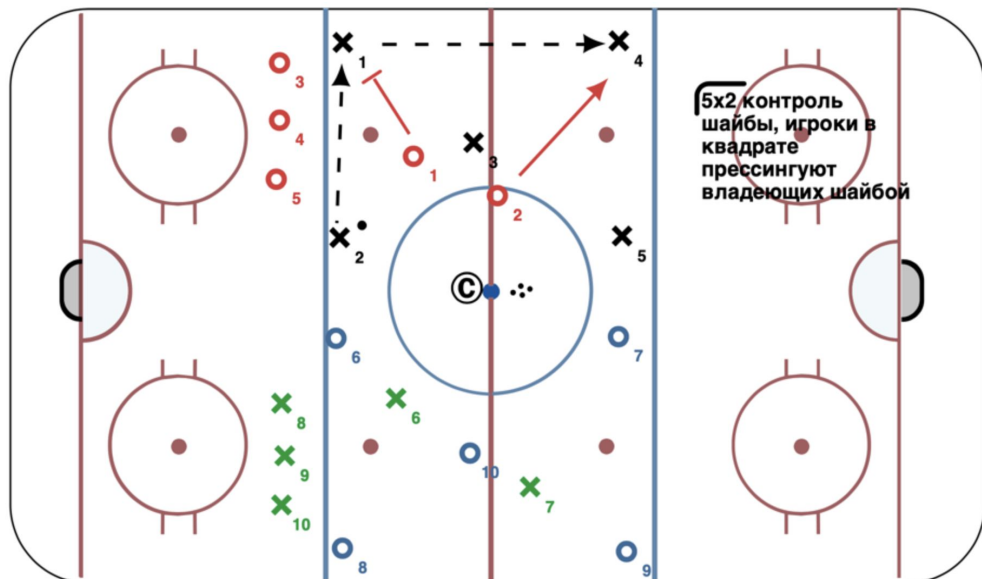


5x5 средняя зона

16.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

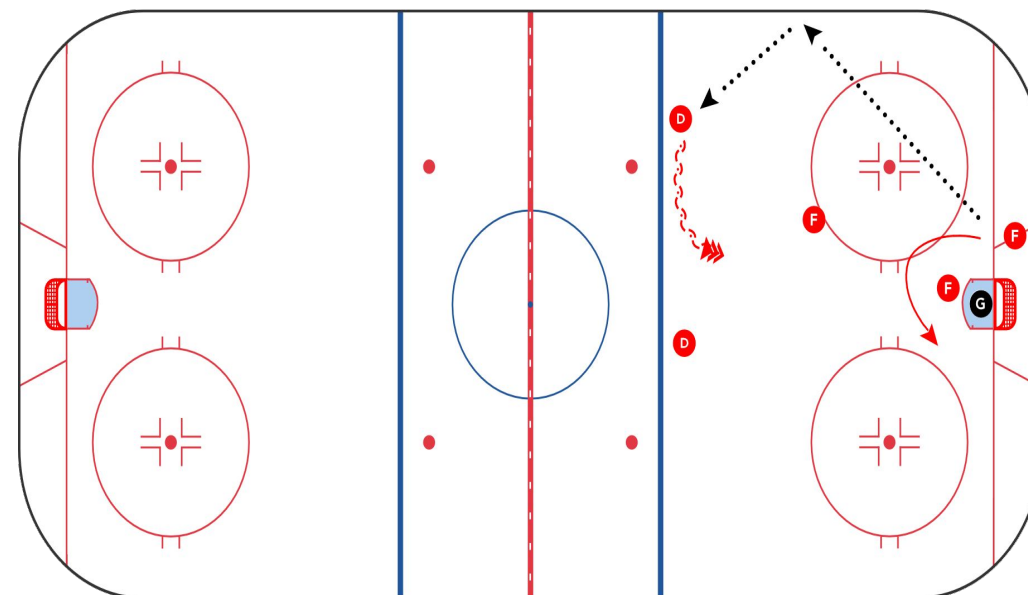


УПРАЖНЕНИЕ 1



Рондо 5x2

УПРАЖНЕНИЕ 2-1



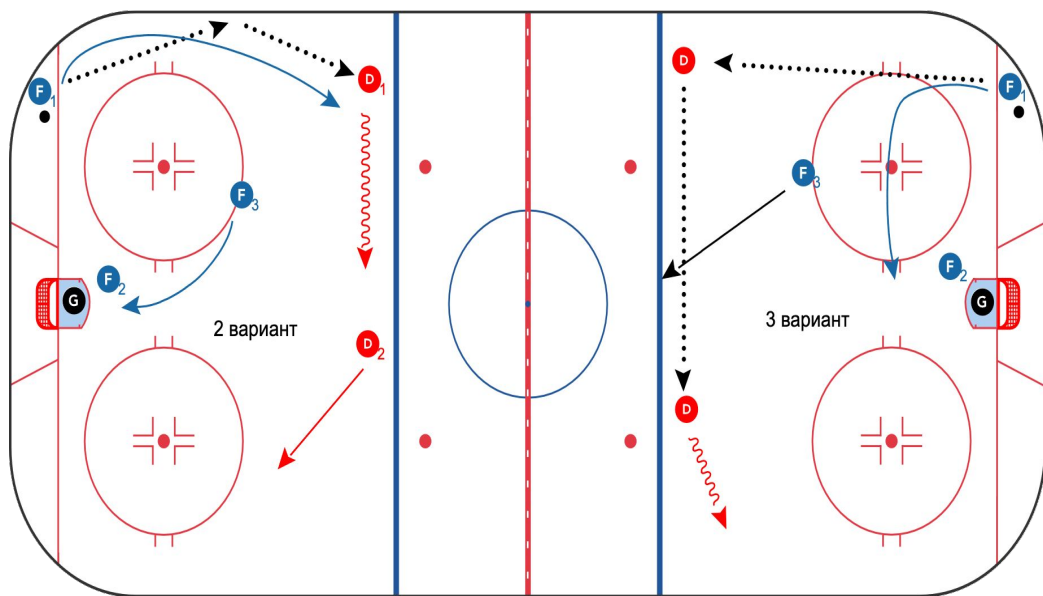
5x0 позиционная атака по заданию

1 вариант

16.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



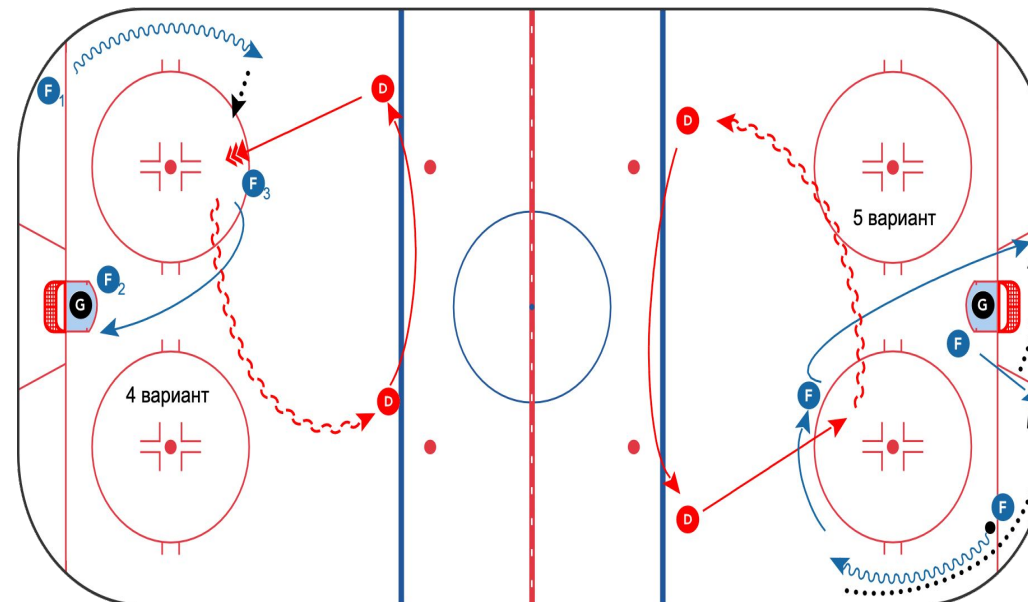
УПРАЖНЕНИЕ 2 (2,3)



5x0 позиционная атака по заданию

2 вариант
3 вариант

УПРАЖНЕНИЕ 2 (4,5)



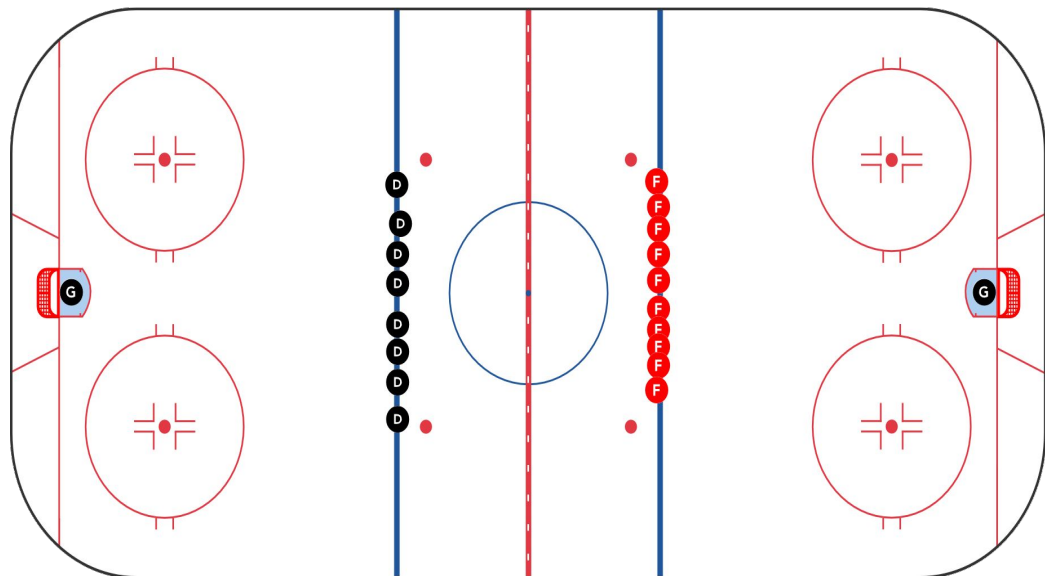
5x0 позиционная атака по заданию

4 вариант
5 вариант

16.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ

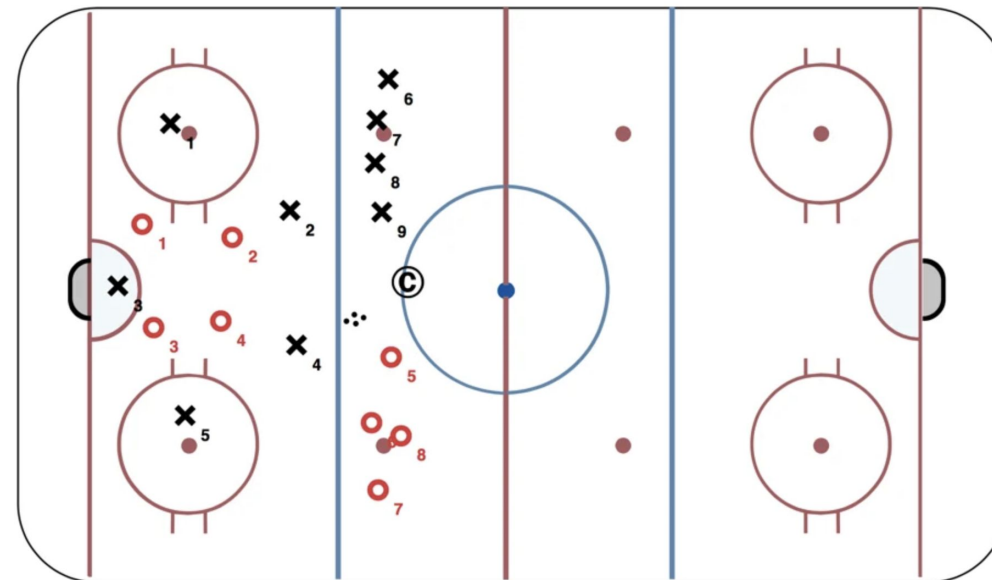


УПРАЖНЕНИЕ 3



Раздельная работа

УПРАЖНЕНИЕ 4

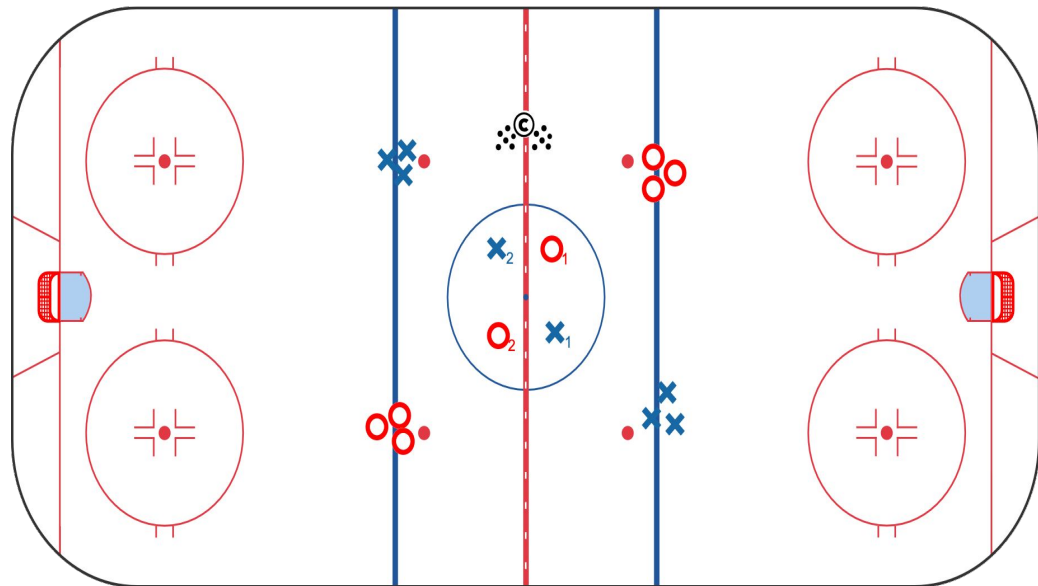


5x4

17.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



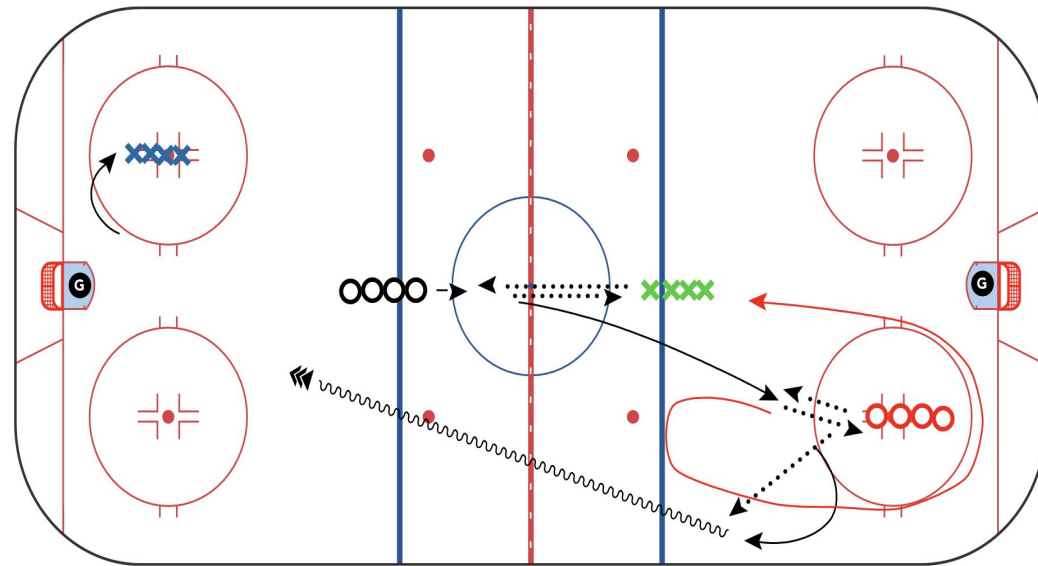
УПРАЖНЕНИЕ 1



2x2 с отталкиванием.

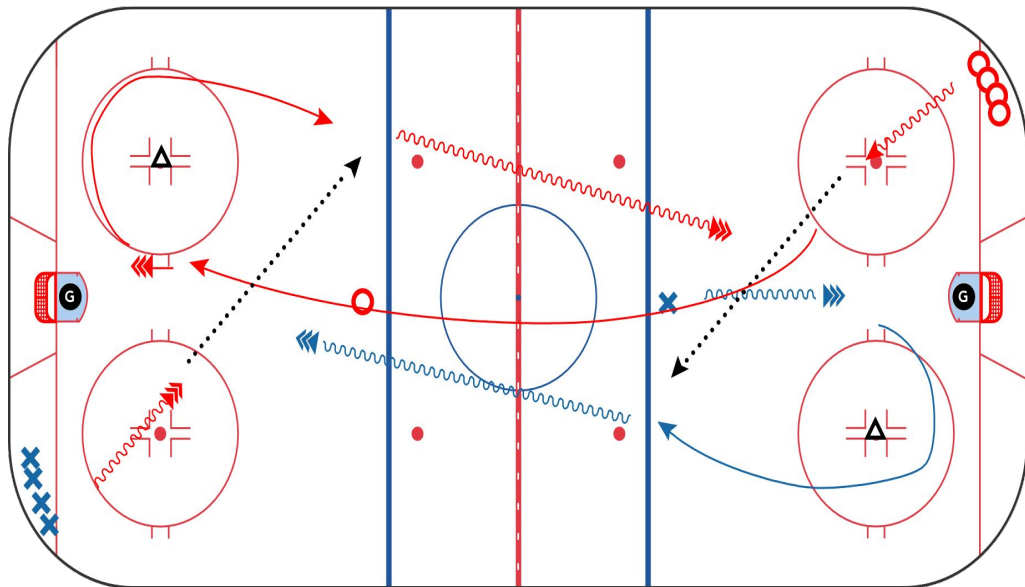
АКЦЕНТ: Точность передач,
движение, коммуникация.

УПРАЖНЕНИЕ 2



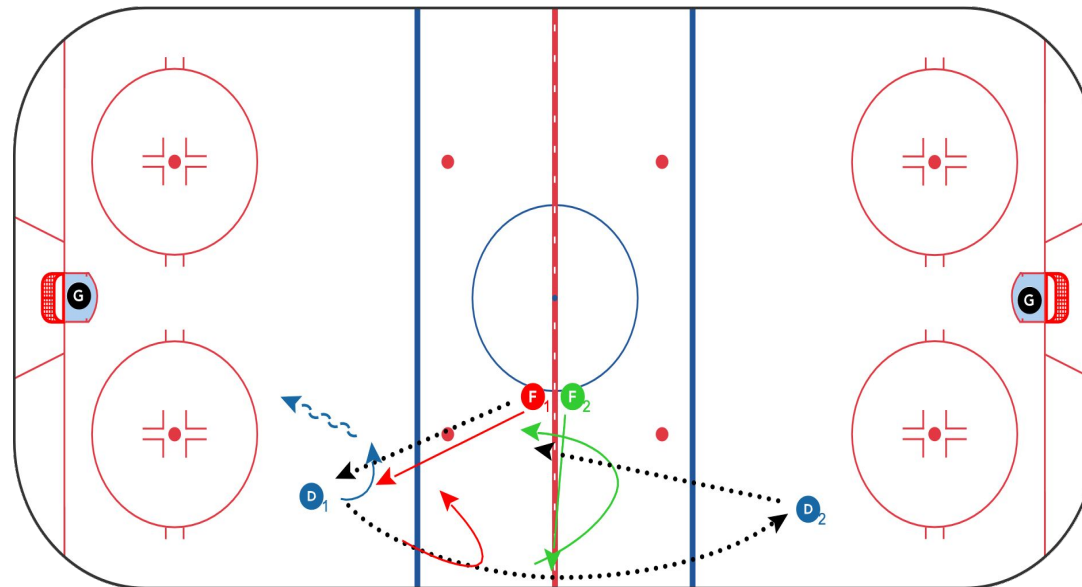
1x0

УПРАЖНЕНИЕ 3



1x0 броски в потоке

УПРАЖНЕНИЕ 4

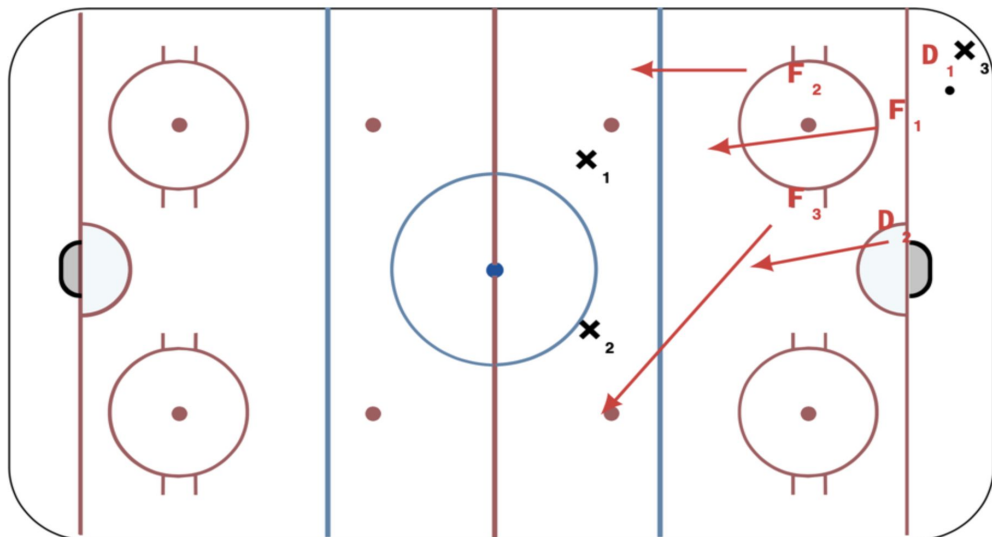


2x1 с перехватом

17.08.22 ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ



УПРАЖНЕНИЕ 5

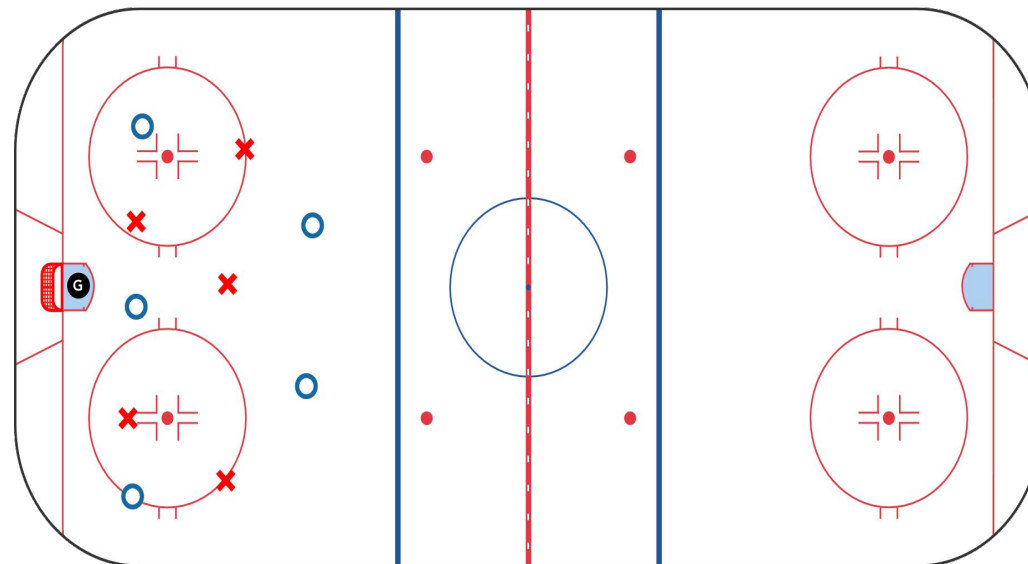


Cateador: Svstems

5x3, атака длина поля, ромб.

2 варианта

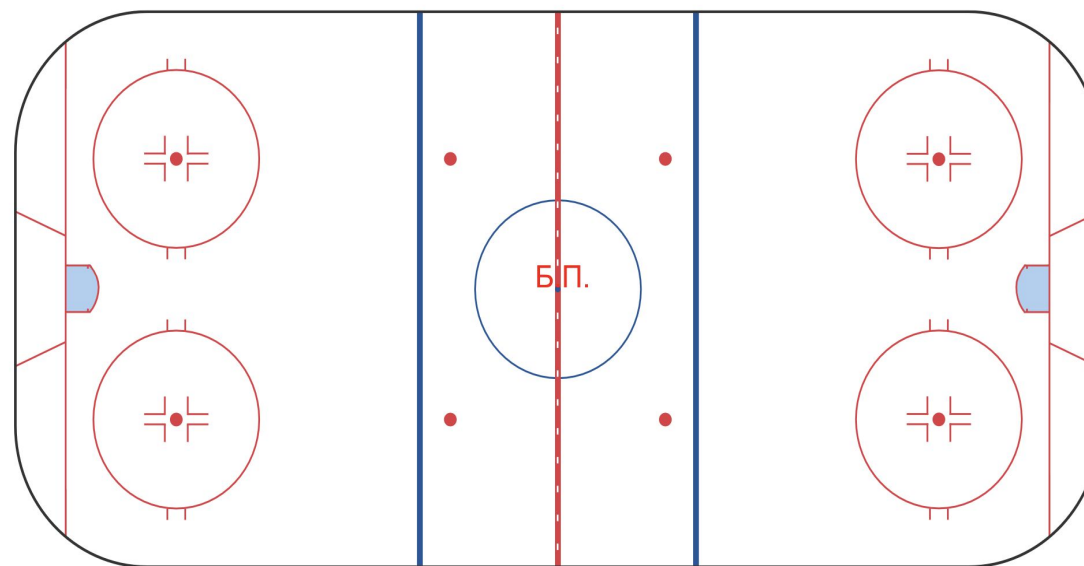
УПРАЖНЕНИЕ 6



5x5 в зоне



УПРАЖНЕНИЕ 7



Короткий челнок