

ЗАДАНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Секция "Хоккей"

Дата	Тема	Задание
09.04.2020 20.04.2020	Основная стойка хоккеиста	https://youtu.be/ELSztWpHOGg
10.04.2020 21.04.2020	Баланс хоккеиста	https://youtu.be/qhDb-eOggR8
11.04.2020 22.04.2020	Укрепление голеностопа. Тренировка ног.	https://youtu.be/8lDbJqaucx4 https://youtu.be/axevnK9evKk
13.04.2020 23.04.2020	Реанимация забитых ног.	https://youtu.be/ukOgwjCeST8
14.04.2020 25.04.2020	Повторяющие движения хоккеиста.	https://youtu.be/hpyh22pV_iQ
15.04.2020 27.04.2020	Упражнения для дриблинга. Быстрые руки.	https://youtu.be/M8tnr4opcOg
16.04.2020 28.04.2020	Обучение дриблингу вне льда. Упражнение "восьмерка".	https://youtu.be/fF6kthfGoDs
17.04.2020 29.04.2020	Тренировка по дриблингу вне льда.	https://youtu.be/fF6kthfGoDs
18.04.2020 30.04.2020	Скорость, сила и координация.	https://youtu.be/8620y489BNI https://youtu.be/dUz4_e316AQ

Тренер: Вертелецкий А.В.