

I. Подготовительная часть

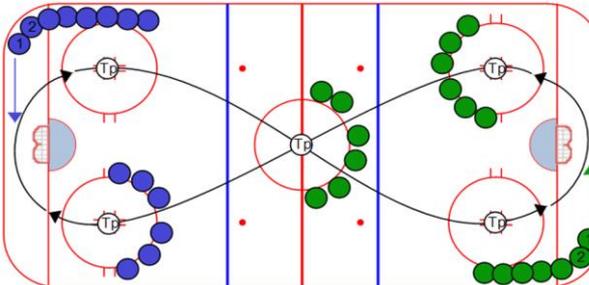
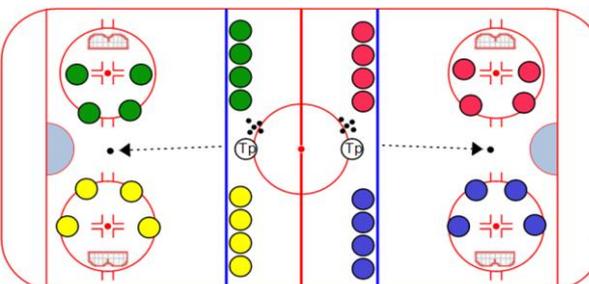
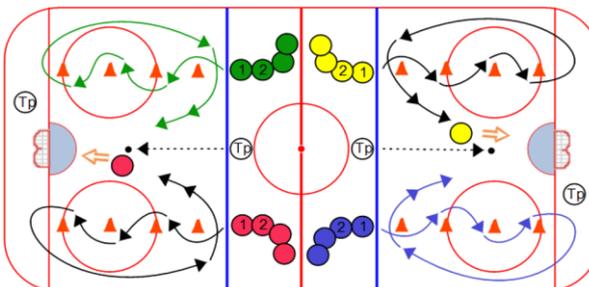
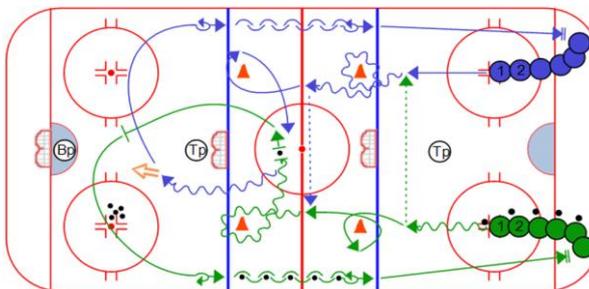
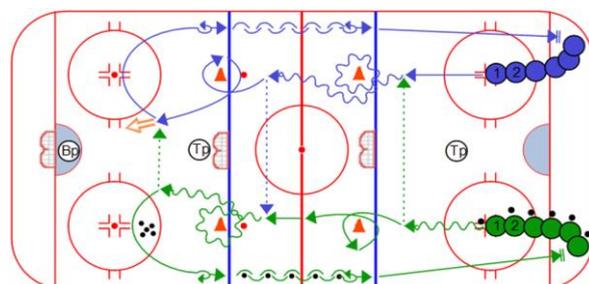
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

2. Упражнение (№ 375 глоссария).

Игроки команды делятся на четыре равные группы и выстраиваются согласно схеме. По сигналу тренера четверо игроков одновременно из противоположных групп начинают движение со средней скоростью. При пересечении ими ближней синей линии, стартуют следующие пары и т. д. в потоке по кругу. Двигаясь в направлении, обозначенном стрелками, в рабочей зоне выполняют упражнения № 7, 47, 82, 23 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 24, 304, 32, 88 из глоссария.

3. Упражнение (№ 420 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются согласно рисунку. Одна из команд владеет шайбами. Игроки преодолевают маршрут заданным способом и выполняют задания. Тренер определяет количество повторений, время проведения и исходное положение.



II. Основная часть

1. Упражнение с оставлением шайбы (№ 421 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются согласно рисунку. Одна из команд владеет шайбами. Игроки преодолевают маршрут заданным способом и выполняют задания (см. рис.). Тренер определяет количество повторений, время проведения и исходное положение.

2. Упражнение (№ 422 глоссария).

Игроки делятся на четыре равные группы и располагаются согласно рисунку. По сигналу тренера игроки стартуют, объезжают пилон и выполняют ускорение для того, что бы первому завладеть шайбой и закончить акцию броском в ворота. Тренер вбрасывает шайбу (см.рис.). После броска игроки возвращаются в хвост своей колонны. Тренер определяет время проведения, количество повторений и положение при передвижении.

3. Игра 4x4 (№ 419 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. Время и смену игроков определяет тренер.

III. Заключительная часть

1. Восстанавливающее катание. Игроки, а также вратари двигаются друг за другом соблюдая дистанцию 2-3 м. согласно схеме и выполняют упражнения на гибкость и расслабление.

2. Упражнение (№ 381 глоссария).

Затем игроки располагаются на линиях кругов вбрасывания, а тренеры в центре проводят заминку. Упражнения: № 71, 87, 86, 46, 175, 82 из глоссария.

3. Подведение итогов.