

### I. Подготовительная часть

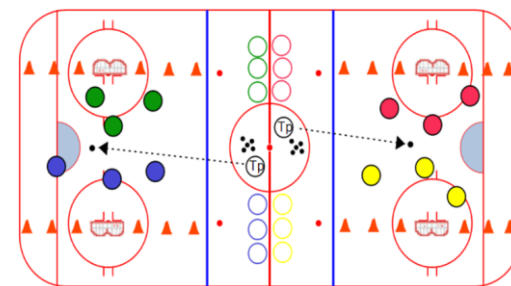
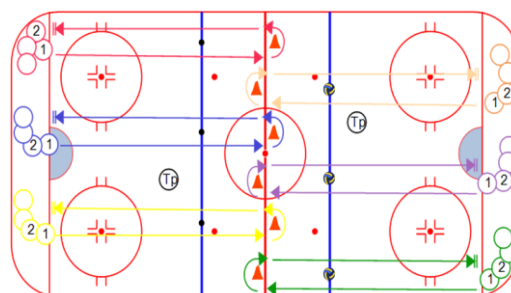
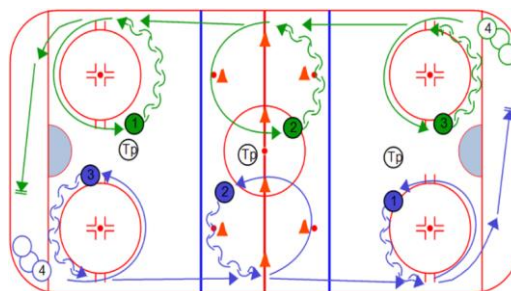
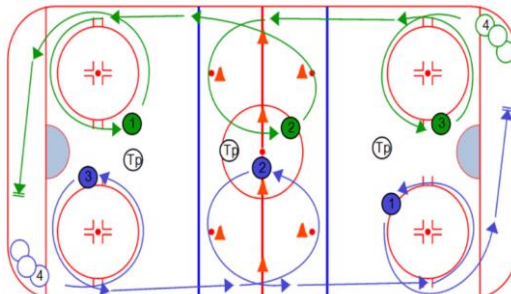
#### 1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

#### 2. Упражнение (№ 277 глоссария).

Игроки команды делятся на две равные группы и выстраиваются согласно схеме. По сигналу тренера два игрока одновременно из противоположных групп начинают движение со средней скоростью. При пересечении ими ближней синей линии, стартует следующая пара и т. д. в потоке по кругу. Двигаясь в направлении, обозначенном стрелками, в рабочей зоне выполняют упражнения № 9, 6, 7, 5 из глоссария а, вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 17, 30, 63, 16 из глоссария.

#### 3. Упражнение "Повороты" (№ 344 глоссария).

Игроки выполняют бег перебежкой вокруг кругов вбрасывания и пилонов (см.рис.). Игроки располагаются в противоположных углах хоккейной площадки в равных количествах. Тренер делит игроков на четверки или более. По сигналу игроки стартуют и выполняют задания.



### II. Основная часть

#### 1. Упражнение (№ 345 глоссария).

Игроки делятся на две группы, которые располагаются в противоположных углах площадки. По сигналу тренера игроки № 1 стартуют и начинают выполнять задание согласно схеме. Затем, по сигналу, стартуют игроки № 2 и т. д. По преодолению маршрута участники становятся в хвост противоположной колонны. Тренер определяет количество поторений и способы передвижения.

#### 2. Эстафета (№ 353 глоссария).

Игроки делятся на равные группы по 4 - 5 человек, которые выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой из них на синей линии лежит шайба (мяч), а на красной стоят пилоны согласно схеме. По сигналу тренера первые номера из групп ускоряются до синей линии, рукой поднимают со льда шайбу (мяч) и огибают пилоны. Ускоряются обратно в свою группу, кладут (не бросают) шайбу на синюю линию. Передача эстафеты партнеру происходит остановкой на лицевой линии. Эстафета заканчивается, когда все игроки преодолеют дистанцию по 1 разу.

#### 3. Игра «Хоккей 3х3» (№ 355 глоссария).

Игроки делятся на две команды, которые разбиваются на тройки и располагаются в обозначенной, на схеме, зоне. Тренер с шайбами располагается в центральном кругу возле красной линии. Игра начинается с нейтрального заброса тренером шайбы в зону двум первым тройкам игроков. Если произошло взятие ворот или шайба покинула обозначенную зону, тренер вводит в игру другую шайбу. Смена троек по сигналу тренера.

### III. Заключительная часть

#### 1. Упражнение (№ 276 глоссария).

Игроки двигаются друг за другом согласно схеме и выполняют упражнения № 21, 27, 31, 33 из глоссария на восстановление и расслабление.

#### 2. Упражнение (№ 276 глоссария).

Затем игроки располагаются вокруг центрального круга, а тренер в центре (или игрок по его указанию) проводит заминку.

#### 3. Подведение итогов.

