

I. Подготовительная часть

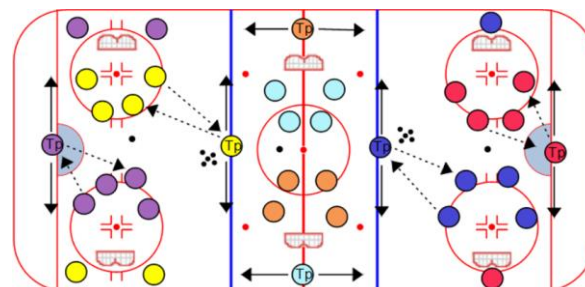
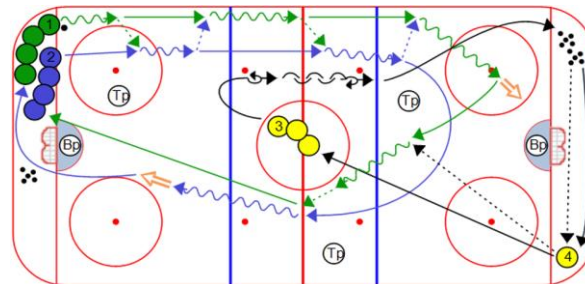
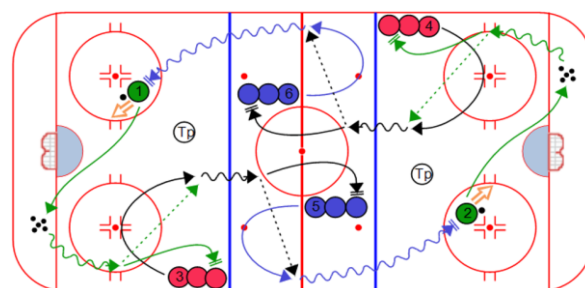
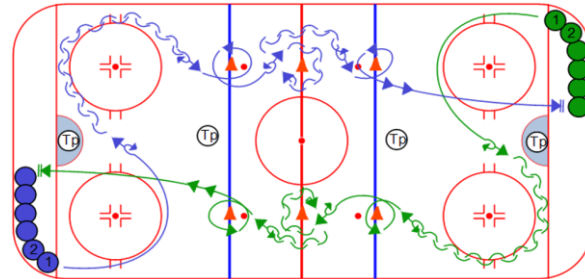
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 (№ 400 глоссария).

Участвуют все игроки команды, которые делятся на равные группы и располагаются в противоположных углах площадки. Игроки стартуют по сигналу тренера. Тренер определяет исходные положения, количество повторений и условия проведения.



II. Основная часть

1. Упражнение с оставлением шайбы (№ 430 глоссария).

Игроки располагаются согласно рисунку. Игроки № 1 и № 2 начинают упражнение с броска по воротам и едут в противоположные углы площадки, чтобы взять другую шайбу. Игроки 3 и 4 стартуют от боковых бортов и смещаются в центр, где получают передачи от игроков № 1 и № 2. Игроки № 5 и № 6 делают вираж в сторону борта и получают передачу от игроков № 3 и № 4. Тренер определяет количество повторений и время проведения.

2. Упражнение (№ 431 глоссария).

Игроки располагаются согласно рисунку. Игроки № 1 и № 2 выкатываются из зоны защиты передавая шайбу друг другу. В средней зоне им пассивно противодействует игрок № 3. Войдя в зону нападения игроки № 1 и № 2 завершают атаку броском по воротам, затем, получив шайбу от игрока № 1, проводят атаку других ворот. Игрок № 3, выполнив противодействие, устремляется в угол, подбирает шайбу, делает передачу игроку № 4 и занимает его место. Игрок № 4 передает шайбу игроку № 1 и становится в хвост колонны. Тренер определяет количество повторений и время проведения.

3. Игра «Хоккей 4x4 с помощниками» (№ 369 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. Тренеры в качестве помощников участвуют в игре. Расположение ворот и перемещение помощников согласно рисунку. Время и смены 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.

