

### I. Подготовительная часть

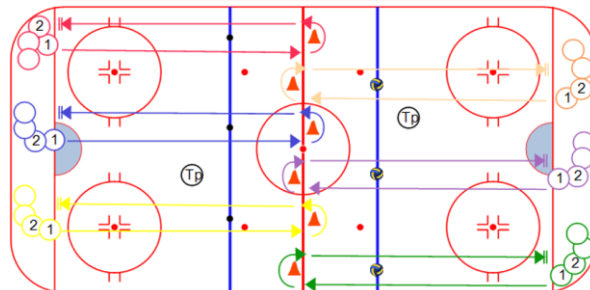
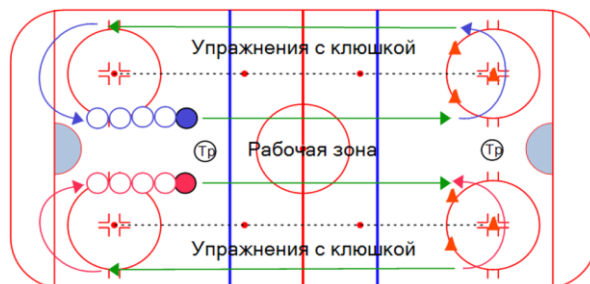
#### 1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

#### 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. Подвижная игра "Паучок" (№ 353 глоссария).

Игроки делятся на равные группы и располагаются друг за другом в колоннах на хоккейной площадке. По сигналу игроки стартуют и выполняют задания. Тренер определяет количество повторений, направления и исходные положения при старте.

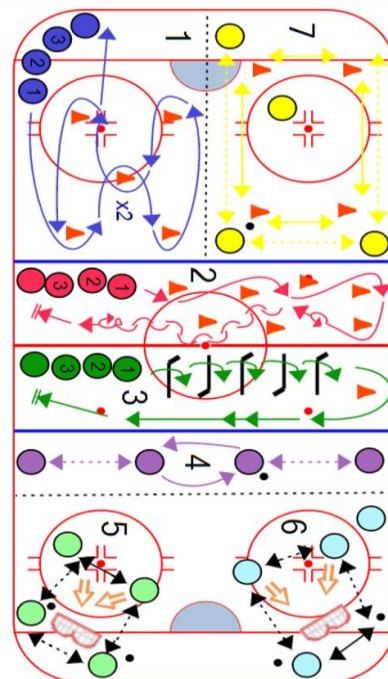


### II. Основная часть

#### 1. Комплексные упражнения (№ 365 глоссария).

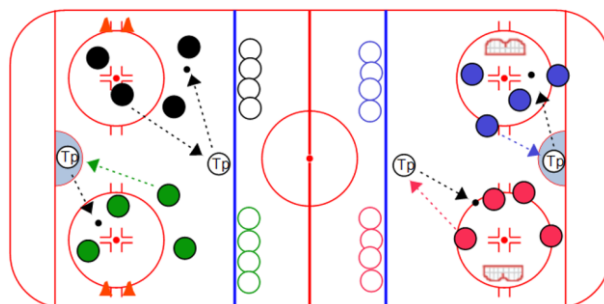
Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников представлено на рисунке.

- 1) Прохождение маршрута с изменением направления движения используя повороты на одном (левом, правом), двух коньках.
- 2) Слалом лицом и спиной вперед (бег перебежкой).
- 3) Преодоление препятствий по прямой (прыжки через клюшки) на двух (одной ноге), на обратном пути выполнить короткий рывок (ускорение) и стать в хвост колонны.
- 4) Поочередные передачи шайбы между партнерами. Игроки в центре меняются местами (ротация, см. рис.).
- 5) Бросок после передач по периметру прямоугольника свободному игроку находящемуся перед воротами.
- 6) Бросок после передач по периметру треугольника, с правой-левой стороны из-за ворот.
- 7) Поочередные передачи шайбы (своевременно и точно) по периметру прямоугольника игроку открывающемуся на свободную позицию (у пилы).



#### 3. Игра «Хоккей 4x4 с помощниками» (№ 366 глоссария).

Игроки и помощники делятся на четверки. Ворота и пилы расположены согласно схеме. Тренер в качестве помощника участвует в игре.



### 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.

