

I. Подготовительная часть

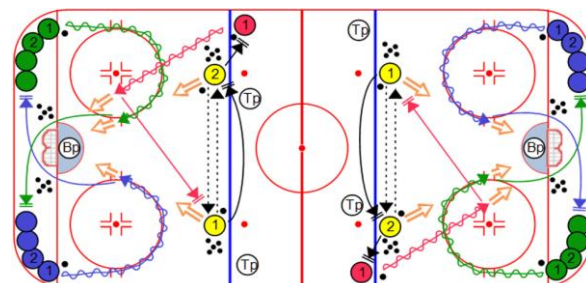
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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, 8, 82, 22 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 24, 228, 32, 88 из глоссария.

3. Упражнение "Пять бросков" (№ 412 глоссария).

Игроки располагаются согласно рисунку и на каждой из позиций владеют шайбами. Игроки находящиеся в углах площадки объезжают круги вбрасывания (поочередно) и выполняют бросок в ворота, остаются на "пятячке" чтобы закрыть обзор вратарю до того момента, пока остальные игроки не сделают свои броски, после чего становятся в хвост противоположной колонны. Игрок № 1 передает шайбу игроку № 2 и делает бросок в ворота. Игрок № 2 передает шайбу игроку № 1 и тот так же делает бросок в ворота (см. рис.). Игрок № 1 (красный) ведет шайбу лицом вперед и выполняет бросок в ворота. Упражнение выполняется с ротацией (см.



II. Основная часть

1. Упражнение (№ 413 глоссария).

Игроки делятся на группы и располагаются согласно рисунку. По сигналу тренера игрок № 1 движется с шайбой, обменивается передачами в одно касание с игроками 2 и 3, и выполняет бросок в ворота. Через каждые пять бросков игроки № 2 и № 3 проводят ротацию. Тренер определяет время проведения и количество повторений.

2. Упражнение "Тактика" (№ 418 глоссария).

Игроки делятся на группы и располагаются согласно рисунку. Игрок № 2 перемещается с шайбой спиной вперед из угла площадки и делает передачу игроку № 1. Затем игрок № 2: движется лицом вперед, объезжает пилон, подбирает шайбу, движется спиной вперед к синей линии и выполняет бросок в ворота, объезжает следующий пилон, движется спиной вперед к синей линии и выполняет второй бросок в ворота и возвращается в хвост своей колонны. Упражнение выполняется в правой и левой зонах.

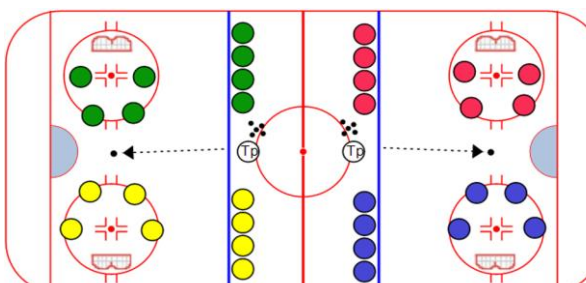
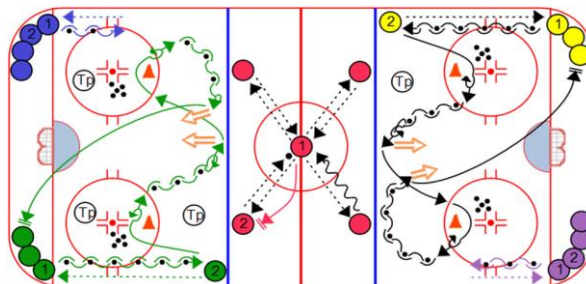
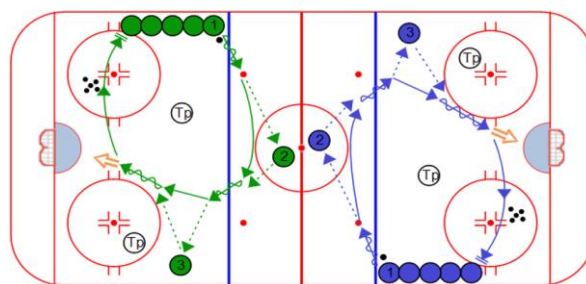
В средней зоне игрок № 1 отдает передачу игроку № 2, игрок № 2 возвращает шайбу игроку № 1 и так далее до последнего игрока. Последний игрок приняв шайбу от игрока № 1 выполняет короткое ведение и меняет местами с игроком № 1.

ВАЖНО! Центральный игрок после каждого пройденного круга не отдает передачу тому же игроку, которому была сделана передача в начале круга.

Тренер определяет время и количество повторений.

3. Игра 4x4 (№ 419 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. 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, 22, 86, 46, 111, 82 из глоссария.

3. Подведение итогов.

