

I. Подготовительная часть

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

2. Упражнение (№ 375 глоссария).

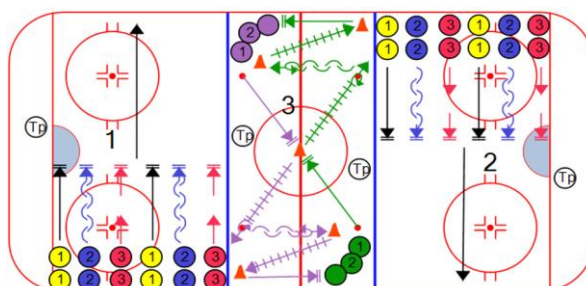
Игроки команды делятся на четыре равные группы и выстраиваются согласно схеме. По сигналу тренера четверо игроков одновременно из противоположных групп начинают движение со средней скоростью. При пересечении ими ближней синей линии, стартуют следующие пары и т. д. в потоке по кругу. Двигаясь в направлении, обозначенном стрелками, в рабочей зоне выполняют упражнения № 19, 83, 85, 86 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 88, 87, 90, 26 из глоссария.

3. Упражнение (№ 404 глоссария).

Игроки делятся на пары, тройки и располагаются на станциях (1-3) согласно рисунку. По сигналу тренера игроки выполняют задания:

Станции 1-2. № 1 - бег лицом вперед, № 2 - бег спиной вперед, № 3 - упасть на грудь, встать и продолжить бег лицом вперед (все элементы выполняются с торможением до полной остановки, по сигналу тренера). Способы торможения определяет тренер.

Станция 3. Передвижение по маршруту (лицом вперед, перебежка, спиной вперед, перебежка, ускорение в конец колонны). Тренер определяет количество повторений и исходное положение при старте.



II. Основная часть

1. Комплексные упражнения (№ 402 глоссария).

Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников, на станциях (1-4), представлено на рисунке.

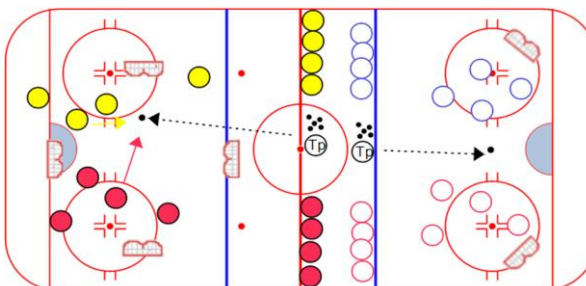
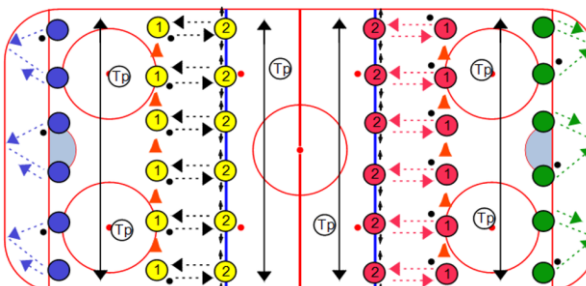
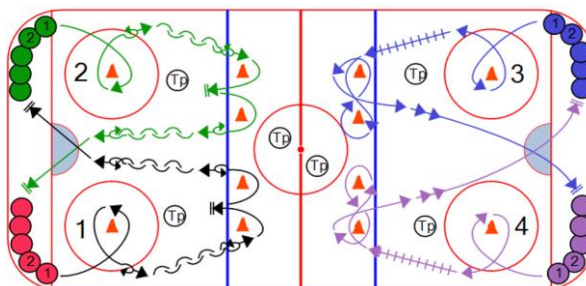
Станции 1-2. Старт лицом вперед с обгибанием пилона, передвижение лицом вперед с переступанием, торможение передним коньком, торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперед, ускорение в конец колонны.

Станции 3-4. Старт лицом вперед с обгибанием пилона, перемещение боком, по восьмерке, ускорение в конец колонны.

2. Упражнение (№ 405 глоссария).

Игроки делятся на пары и располагаются согласно рисунку. Игрок № 1 выполняет передачу с удобной руки, а игрок № 2 прем шайбы коньком.

Игроки у бортов выполняют передачи шайбы с удобной и неудобной руки в борт и прием шайбы коньком от борта.



3. Игра с шайбой (облегченной) 4x4 (№ 364 глоссария).

Игроки делятся на две команды, которые разбиваются на четверки. Ворота расположены согласно схеме. Игра начинается с нейтрального заброса шайбы тренером. Если произошло взятие ворот или шайба покинула обозначенную зону, тренер вводит в игру другую шайбу. Смена четверок по сигналу тренера.

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: № 87, 71, 31, 20, 49, 46 из глоссария.

3. Подведение итогов.

