

I. Подготовительная часть

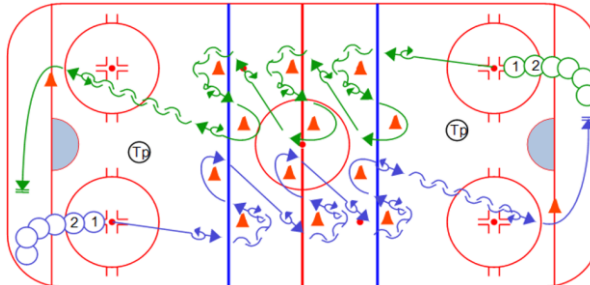
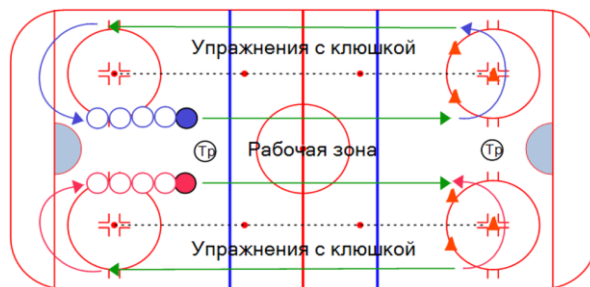
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 (№ 359 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются друг за другом в противоположных углах хоккейной площадки. По сигналу игроки стартуют и выполняют задания согласно рисунку. Тренер определяет количество повторений, направления и исходные положения при старте.

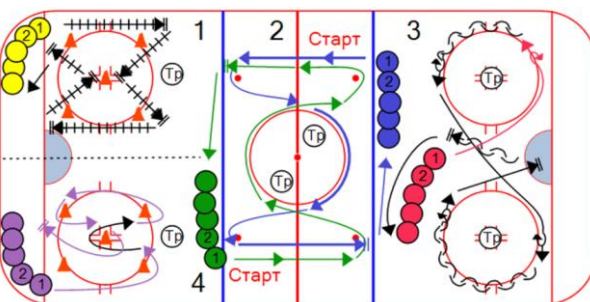


II. Основная часть

1. Комплексные упражнения (№ 368 глоссария).

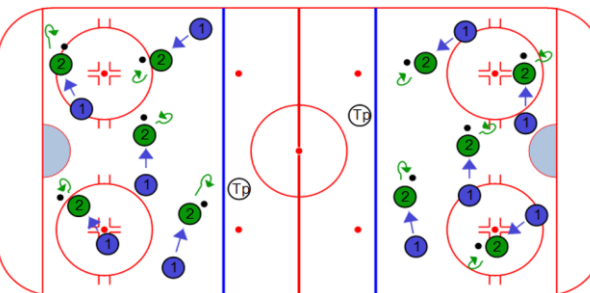
Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников представлено на рисунке.

- 1) Боковое переступание по заданному маршруту.
- 2) Повороты с изменением направления движения.
- 3) Перестроение лицом-спиной вперед (pivot), по восьмерке, по линиям кругов вбрасывания.
- 4) Прохождение маршрута с изменением направления движения используя элемент "кораблик" без отрыва и с отрывом коньков от льда.



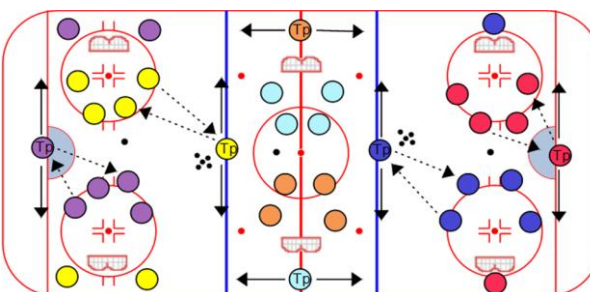
2. Игра "Пятнашки с шайбами" (№ 370 глоссария).

В игре участвуют все игроки, которые делятся на пары. Каждая пара владеет шайбой. По сигналу тренера, игрок № 2 маневрируя по площадке с шайбой старается сохранить ее в обозначенное время. Игрок № 1 пытается коснуться (выбить) шайбу партнера. Тренер определяет время игры, количество повторений, смену игроков и победителя.



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. 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.

