

### I. Подготовительная часть

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

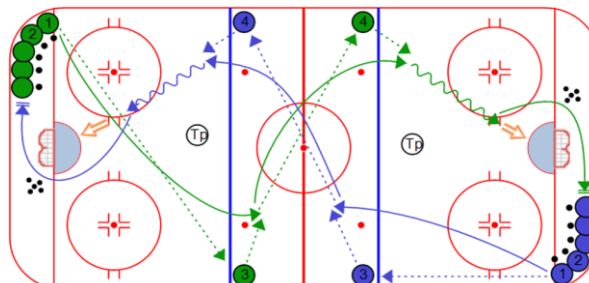
#### 2. Упражнение (№ 277 глоссария).

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, 49, 26, 5 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 17, 36, 63, 16 из глоссария.



#### 3. Упражнение (№ 427 глоссария).

Игроки команды располагаются согласно рисунку. Игрок № 1 делает передачу игроку № 3, ускоряется, затем получает пас от игрока № 3, отдает шайбу по диагонали игроку № 4, ускоряется, получает пас от игрока № 4, ведет шайбу к воротам, выполняет бросок. За красной линией подбирает шайбу и становится в хвост колонны. Тренер определяет время и смены игроков.



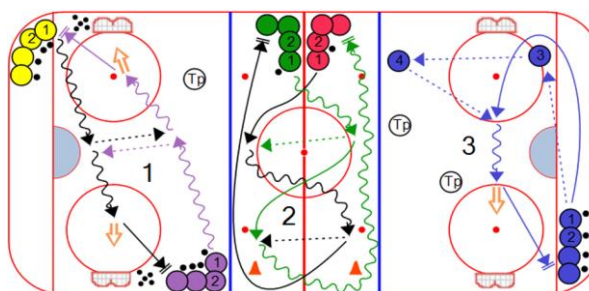
### II. Основная часть

#### 1. Комплексные упражнения (№ 395 глоссария).

Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников, на станциях (1-3), представлено на рисунке.

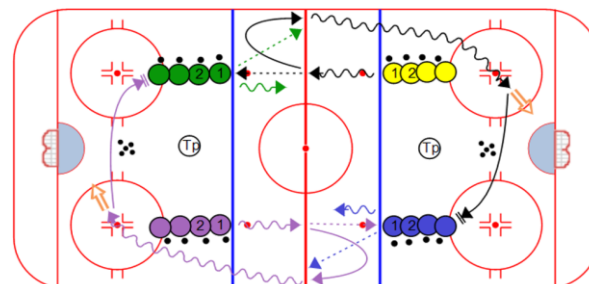
- 1) Ведение шайбы, обмен шайбами, ведение шайбы, бросок в ворота, перемещение в хвост противоположной колонны.
- 2) Передвижение по восьмерке с передачей шайбы друг другу и возвращением в хвост соседней колонны.
- 3) Пас, перемещение с выходом на свободное место, бросок в ворота. Игроки № 3 и 4 должны выполнить передачи с удобной и неудобной руки.

Тренер определяет исходное положение, время и количество повторений.



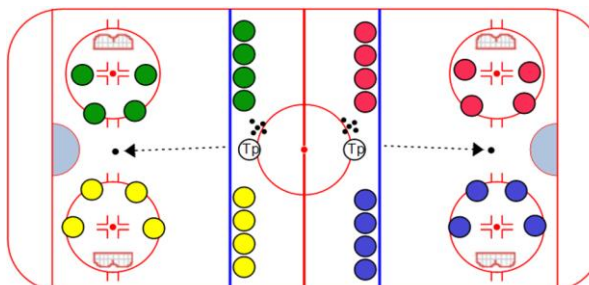
#### 2. Упражнение (№ 429 глоссария).

Игроки располагаются в четыре шеренги на синей линии. Игроки № 1 (желтый) и № 1 (фиолетовый) движутся с шайбой навстречу противоположному игрокам и делают им передачи. Затем игроки № 1 (желтый) и № 1 (фиолетовый) движутся к синей линии, делают вираж в сторону бокового борта, получают ответную передачу от игроков № 1 (синий) и № 1 (зеленый), ведут шайбу, делают броски по воротам и становятся в хвост колонны. Смена ролей. Тренер определяет время и количество повторений.



#### 3. Игра 4x4 (№ 419 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. Время и смену 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 (№ 276 глоссария).

Затем игроки располагаются на линиях кругов вбрасывания, а тренеры в центре проводят заминку. Упражнения: № 34, 87, 7, 20, 42, 82 из глоссария.

#### 3. Подведение итогов.

