

### I. Подготовительная часть

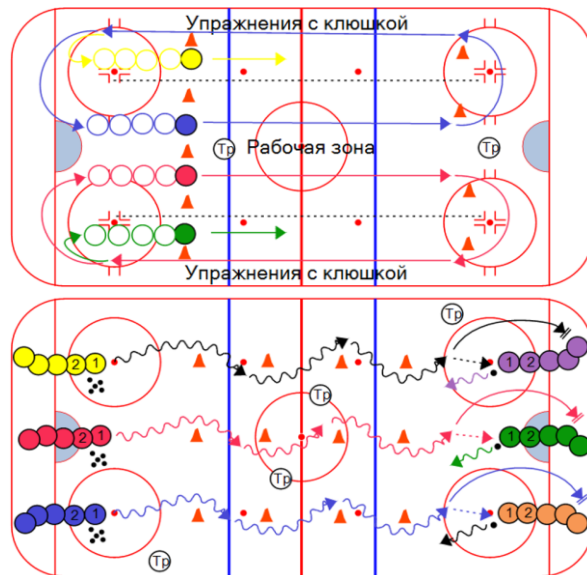
#### 1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

#### 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 "Контроль шайбы" (№ 407 глоссария).

Игроки делятся на группы и располагаются согласно рисунку. По сигналу тренера игроки выполняют ведение и контроль шайбы с передачей в противоположную группу. Тренер определяет способ ведения и количество повторений.



### II. Основная часть

#### 1. Комплексные упражнения (№ 406 глоссария).

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

**Станция 1.** По команде тренера игроки катятся вперед. Приближаясь к клюшке, они переходят на скольжение на обоих коньках, прыгают через клюшки и должны приземлиться на обе ноги. Затем преодевают маршрут согласно рисунку и становятся в хвост своей колонны.

**Станция 2.** По сигналу первые игроки из каждой группы катятся вперед, чтобы овладеть шайбами. Овладев шайбами, игроки выполняют ведение, оставление шайбы и становятся в хвост другой колонны, коснувшись клюшкой партнера.

**Станция 3.** По сигналу тренера, игрок начинает передвижение по маршруту, выполняя задания и преодолевая препятствия согласно рисунку.

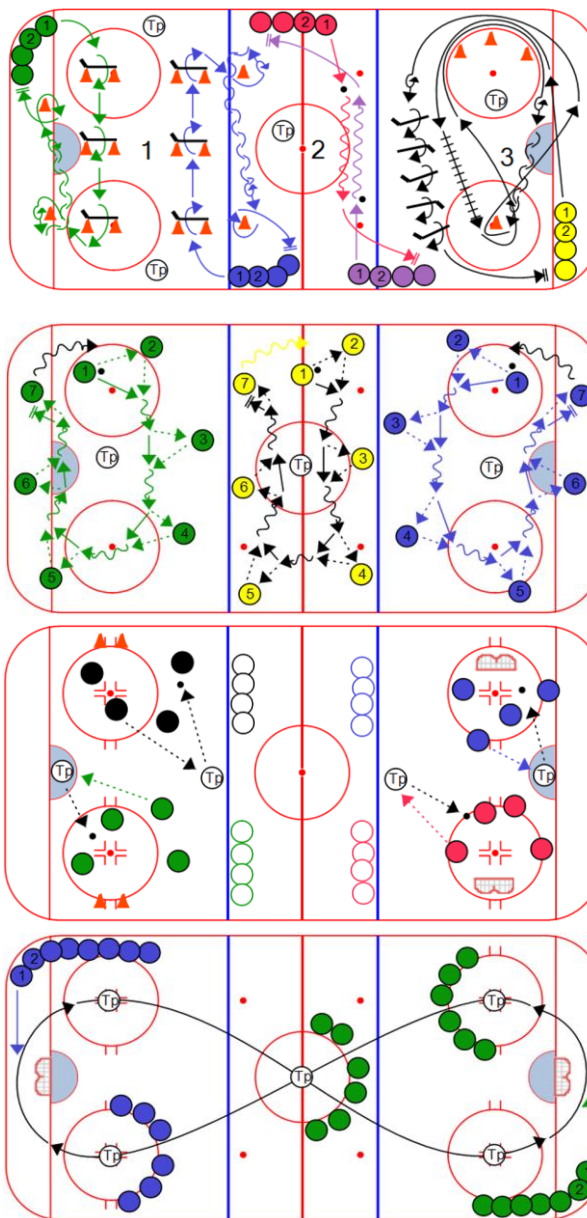
#### 2. Упражнение (№ 408 глоссария).

Игроки делятся в группы по 6 - 8 человек и располагаются согласно срисунку.

Игрок № 1 делает передачу игроку № 2, после чего игрок № 1 передвигается вперед и принимает шайбу от игрока № 2 обратно, выполняет короткое ведение и делает передачу игроку № 3 и так далее. Достигнув игрока № 7, игрок № 1 делает ему передачу и и меняется с ним ролями. Тренер определяет время и количество повторений.

#### 3. Игра с шайбой (облегченной) 4x4 (№ 366 глоссария).

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



### 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.