

I. Подготовительная часть

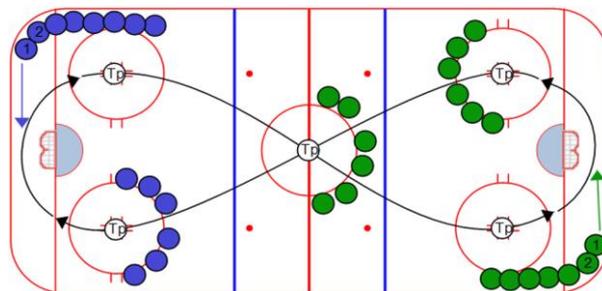
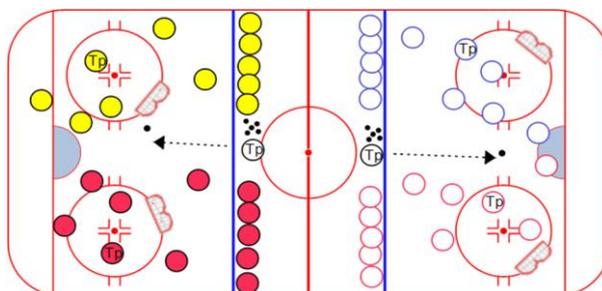
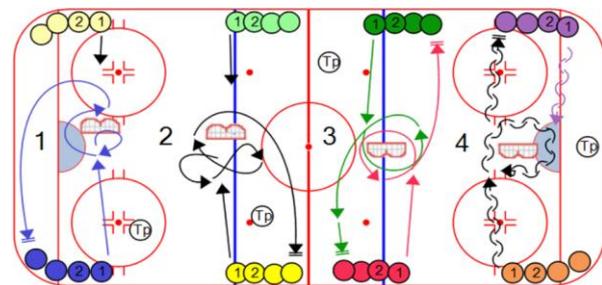
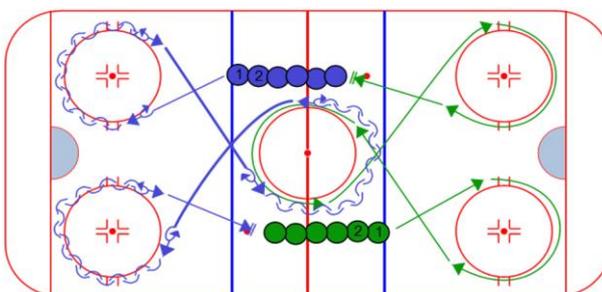
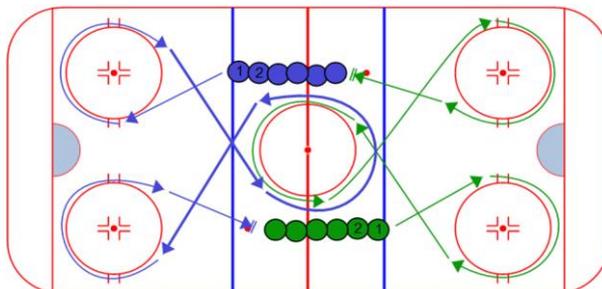
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 № 1, 6, , 86 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 88, 87, 90, 26 из глоссария.

3. Упражнение (№ 382 глоссария).

Участвуют все игроки команды, которые делятся на равные группы и располагаются между точками вбрасывания. Тренер определяет направления движения, исходные положения, количество повторений и условия проведения.



II. Основная часть

1. Упражнение (№ 384 глоссария).

Участвуют все игроки команды, которые делятся на равные группы и располагаются между точками вбрасывания. Тренер определяет направления движения, исходные положения, количество повторений и способы передвижения.

2. Комплексные упражнения (№ 377 глоссария).

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

- 1) Ускорения, поворот (петля) перед воротами и разворотом за воротами с возвратом в конец своей колонны (см.рис).
- 2) Ускорения, повороты (по восьмерке), оббегание ворот с возвратом в конец своей колонны (см.рис).
- 3) Ускорения лицом вперед с оббеганием ворот по кругу и направлением в конец противоположной колонны (см.рис).
- 4) Ускорения спиной вперед с оббеганием ворот по кругу и направлением в конец противоположной колонны (см.рис).

3. Игра 6х6 "В любые ворота" (№ 385 глоссария).

В игре участвуют все игроки, которые делятся на равные команды. Ворота, меньших размеров, устанавливаются на кругах вбрасывания и развернуты согласно рисунку. Тренеры находящиеся в центральной зоне за синей линией вбрасывают (шайбу, колечко или мячик) в зону, после чего начинается игра. В игре каждой команды принимает участие тренер. При потере шайбы (колечка или мячика) игроки переходят из атаки в оборону и наоборот. Время игры 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 (№ 381 глоссария).

Затем игроки располагаются на линиях кругов вбрасывания, а тренеры в центре проводят заминку. Упражнения: № 75, 98, 107, 73, 46, 33 из глоссария.

3. Подведение итогов.