

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 № 7, 47, 82, 23 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 24, 36, 229, 88 из глоссария.

3. Упражнения (№ 414 глоссария).

Игроки делятся на группы и располагаются согласно рисунку. В правой и левой зонах игроки владеют 3 шайбами. Зеленые и синие игроки - нападающие, желтые и красные - защитники. По сигналу тренера игроки выполняют по 3 броска поочередно согласно нумерации, после чего меняются местами (нападающие с нападающими, защитники с защитниками) по часовой стрелке.

В средней зоне игроки выполняют передачи друг другу с удобной и не удобной руки. Тренер определяет количество повторений и смену зон игроками.

II. Основная часть

1. Упражнение (№ 415 глоссария).

Игроки делятся на группы и располагаются согласно рисунку. По сигналу тренера игроки выполняют ведение шайбы заданным способом, огибают пилоны и на синей линии подталкивают шайбу вперед, падение рыбкой и подбор шайбы. Опускаются: на правое, левое колено, оба колена. Упражнение завершается броском в ворота кистевым способом.

2. Упражнение "Тактика" (№ 416 глоссария).

Игроки делятся в группы и располагаются согласно рисунку. Игрок № 1 красной команды выполняет ведение и передачу игроку № 1 синей команды, после чего ускоряется в хвост колонны зеленой команды. Игрок № 1 синей команды выполняет ведение и передачу игроку № 1 зеленой команды после чего ускоряется в хвост колонны фиолетовой команды. Игрок № 1 зеленой команды выполняет ведение и передачу игроку № 1 фиолетовой команды после чего ускоряется в хвост колонны синей команды. Игрок № 1 фиолетовой команды выполняет ведение и бросок в ворота, после чего ускоряется в хвост колонны красной команды. Тренер определяет время и количество повторений.

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

В игре участвуют все игроки, которые делятся на равные команды. Ворота устанавливаются на кругах вбрасывания и развернуты согласно рисунку. Тренеры находящиеся в центральной зоне за синей линией вбрасывают шайбу в зону, после чего начинается игра. В игре каждой команды принимает участие тренер. При потере шайбы 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: № 71, 22, 87, 46, 111, 82 из глоссария.

3. Подведение итогов.

