

I. Подготовительная часть

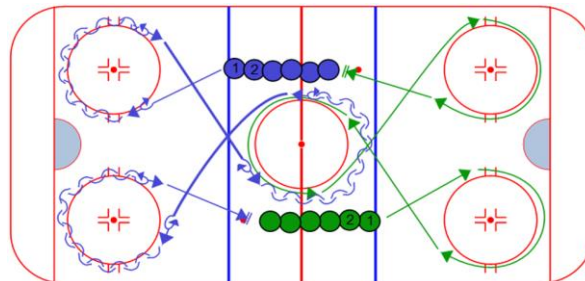
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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, 304, 32, 88 из глоссария.

3. Упражнение (№ 384 глоссария).

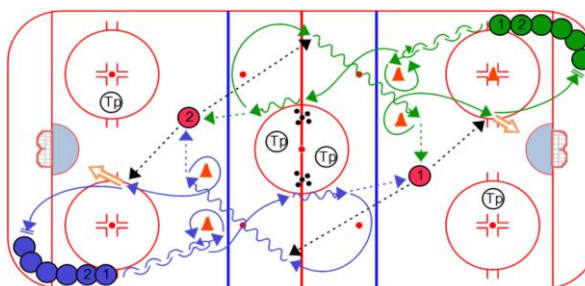
Участвуют все игроки команды, которые делятся на равные группы и располагаются между точками вбрасывания. Тренер определяет направления движения, исходные положения, количество повторений и способы передвижения.



II. Основная часть

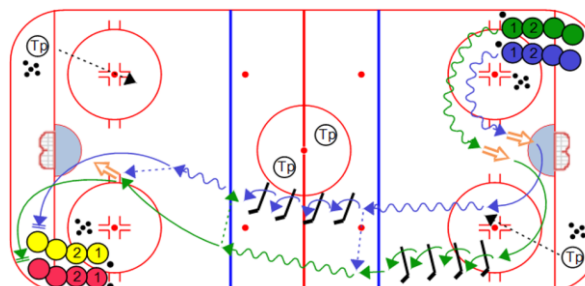
1. Упражнение с оставлением шайбы (№ 424 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются в углах площадки. Игроки № 1 (синий) стартует и движется к центральному кругу, где получает шайбу и преодолевает дистанцию заданным способом. Игрок № 1 (синий) делает передачу игроку № 2 (красному), затем игрок № 2 (красный) возвращает шайбу игроку № 1 (синему), тот выполняет бросок в ворота и возвращается в хвост колонны. Противоположная команда по диагонали повторяет тоже упражнение, что и синяя команда. Тренер определяет время проведения, хват клюшки и количество повторений.



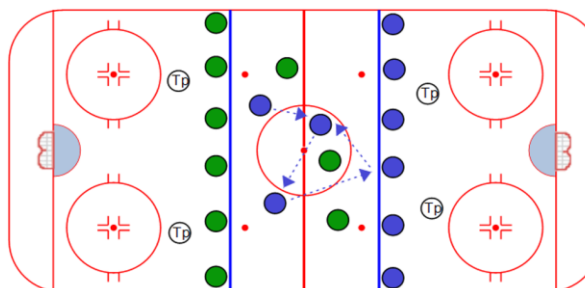
2. Упражнение (№ 425 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются в углах площадки. По сигналу тренера игроки № 1 и № 2 стартуют, объезжают круг вбрасывания и выполняют броски в ворота. Затем делают вираж, перемещаются к углу площадки, получают передачу от тренера и начинают атаку 2х0 на противоположные ворота преодолевая дистанцию заданным способом. Одновременно с этим игроки из другой группы начинают выполнять тоже упражнение. Тренер определяет время проведения и количество повторений.



3. Игра "Удержание шайбы" 3х3 (№ 426 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые выстраиваются у синих линий. Три игрока в центре пытаются украсть шайбу от трех атакующих их игроков в нейтральной зоне в течении 30 - 40 с. Три игрока передают шайбу друг другу или партнерам, стоящим на синей линии. Игроки, стоящие на синей линии, должны отдавать пас назад одному из трех игроков в круге вбрасывания, а не одному из стоящих рядом партнеров.



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, 87, 86, 46, 175, 82 из глоссария.

3. Подведение итогов.

