

I. Подготовительная часть

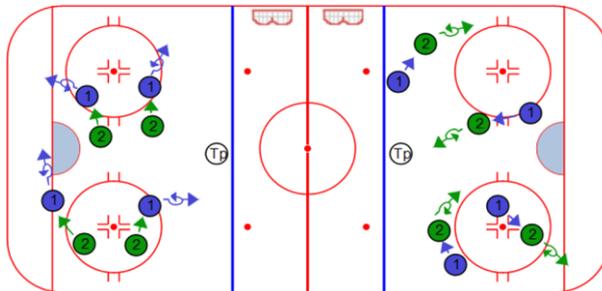
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 № 31, 49, 67, 69 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 75, 71, 86, 99 из глоссария.

3. Игра "Эскадра" (№ 379 глоссария).

1. "Шторм" — игроки катаются и опускаются на одно колено, чередуя их с каждым толчком ноги.
2. "Прилив-отлив" — боковые перешагивания в сторону.
3. "Завируха" - сметать снег клюшками.
4. "Человек за бортом" — игроки падают на лед и плывут на животе.
5. "Морская Звезда" — игроки лежат на спине в форме звезды, поднимают ноги вправо-влево плечу и выполняют поворот на живот.



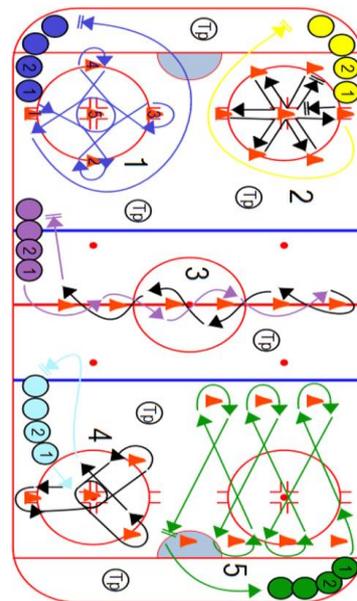
II. Основная часть

1. Комплексные упражнения (№ 378 глоссария).

Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников, на станциях (1-5), представлено на рисунке.

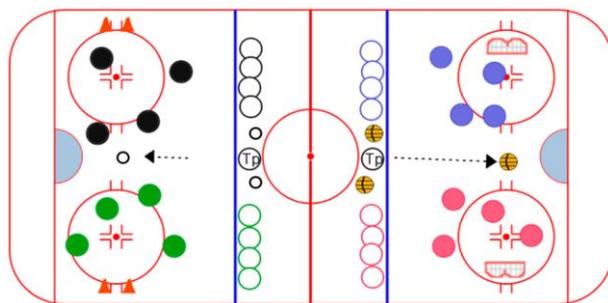
- 1) Передвижение с изменением направления движения и скорости.
- 2) Ускорения и торможения правым-левым боком с касанием пилона.
- 3) Бег змейкой поперек площадки.
- 4) Прохождение маршрута с изменением направления движения, используя элемент "кораблик", без отрыва и с отрывом коньков от льда.
- 5) Передвижение по восьмерке огибая пилоны.

Тренер определяет направления, дистанцию между пилонами и способы выполнения упражнений.



2. Игра "Пятнашки с шайбами" (№ 352 глоссария).

Группа делятся на две команды по обе стороны от красной линии, игроки разбиваются на четверки. Игра (по заданию тренера) проводится в крайних зонах поперек площадки на пустые ворота с одной стороны, и пилоны с другой (см. рис.). Мячи и колечки для игры находятся на синей линии рядом с тренером. Игроки, не участвующие в игре, располагаются вдоль синих линий. Игра начинается с нейтрального бросания мяча и колечка тренерами в зону. Силовая борьба и подкаты запрещены. Если мяч (колечко) покинет зону, тренер забрасывает новый мяч (колечко). Смена четверок, продолжительность игры и количество повторений определяется тренером.



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 вокруг центрального круга, а тренер в центре проводит заминку. Упражнения: № 195, 203, 202, 201, 212, 380 из глоссария.

3. Подведение итогов.

