

I. Подготовительная часть

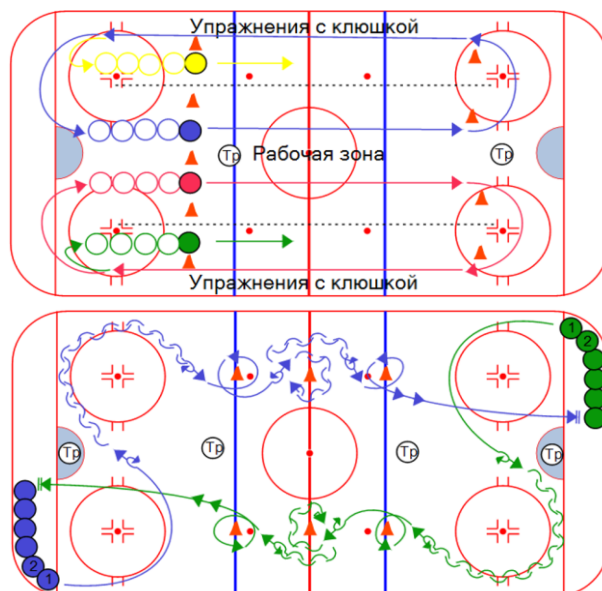
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 № 3, 5, 6, 7 из глоссария, а вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 11, 12, 31, 42 из глоссария.

3. Упражнение (№ 400 глоссария).

Участвуют все игроки команды, которые делятся на равные группы и располагаются в противоположных углах площадки. Игроки стартуют по сигналу тренера. Тренер определяет исходные положения, количество повторений и условия проведения.

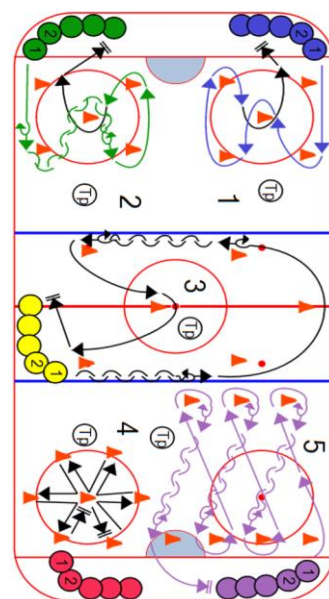


II. Основная часть

1. Комплексные упражнения (№ 395 глоссария).

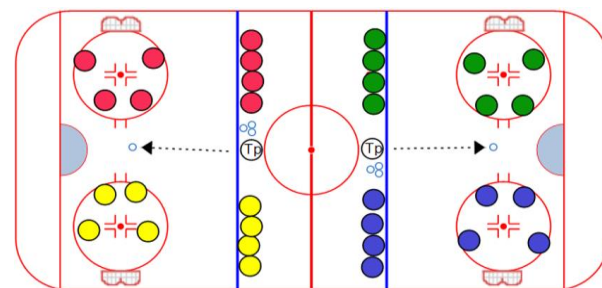
Игроки делятся на равные группы. Схематичное изображение расположения участников, на станциях (1-5), представлено на рисунке.

- 1) Прохождение маршрута с изменением направления движения без отрыва и с отрывом коньков от льда.
- 2) Прохождение маршрута с изменением направления движения лицом и спиной вперед.
- 3) Бег лицом вперед по большой и малой дуге.
- 4) Передвижение по восьмерке огибая пилон лицом и спиной вперед.
- 5) Старт и торможение на одном коньке левым и правым боком.



2. Игра с колечками 4x4 (№ 403 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. Время и смены 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: № 49, 50, 51, 67, 106, 113 из глоссария.

3. Подведение итогов.

