

I. Подготовительная часть

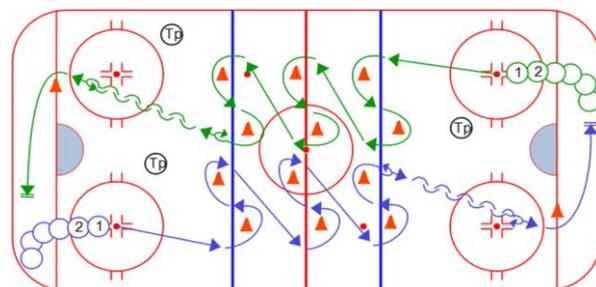
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

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 № 9, 6, 7, 5 из глоссария а, вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 17, 30, 63, 16 из глоссария.

3. Упражнение "" (№ 358 глоссария).

Игроки делятся на две равные группы и располагаются друг за другом в противоположных углах хоккейной площадки. По сигналу игроки стартуют и выполняют задания. Тренер определяет количество повторений, направления и исходные положения при старте.



II. Основная часть

1. Подвижная игра "Светофор" (№ 360 глоссария).

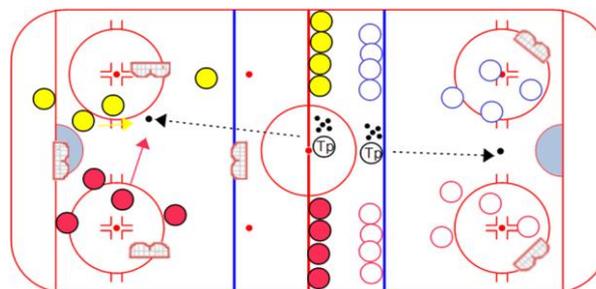
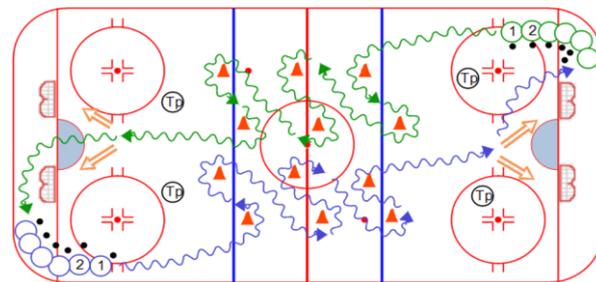
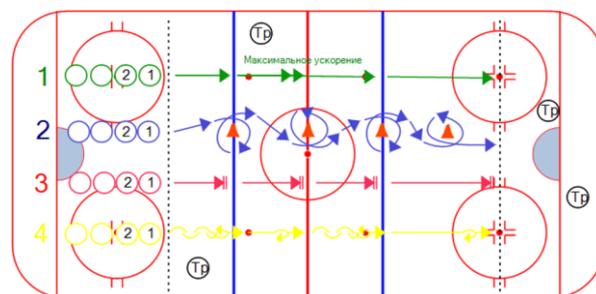
Игроки делятся на равные группы по 4 - 5 человек, которые выстраиваются друг за другом перед линией старта согласно схеме. Игра выполняется без клюшек. По сигналу тренера игроки команд поочередно, из различных исходных положений, стараются и выполняют задания: 1) ускорение от синей до синей линии; 2) повороты вокруг пилонных в правую, левую стороны (360°); 3) техника торможения (разными способами); 4) техника скольжения с переходом спиной, лицом вперед (пиво́ты) и наоборот. Тренер определяет количество повторений и условия проведения.

2. Упражнение "Ведение шайбы по извилистой тропинке" (№ 363 глоссария).

Игроки делятся на две группы, которые располагаются в противоположных углах площадки. По сигналу тренера игроки парами преодолевают заданный маршрут и выполняют бросок в любые ворота оговоренным способом. Тренер определяет количество повторений и время проведения.

3. Игра «Хоккей 4x4» (№ 364 глоссария).

Игроки делятся на две команды, которые разбиваются на четверки. Ворота расположены согласно схеме. Игра начинается с нейтрального заброса шайбы тренером. Если произошло взятие ворот или шайба покинула обозначенную зону, тренер вводит в игру другую шайбу. Смена четверок по сигналу тренера.



III. Заключительная часть

1. Упражнение (№ 276 глоссария).

Игроки двигаются друг за другом согласно схеме и выполняют упражнения № 21, 27, 31, 33 из глоссария на восстановление и расслабление.

2. Упражнение (№ 276 глоссария).

Затем игроки располагаются вокруг центрального круга, а тренер в центре (или игрок по его указанию) проводит заминку.

3. Подведение итогов.

