

### I. Подготовительная часть

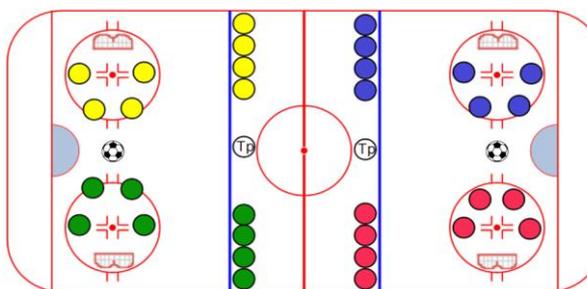
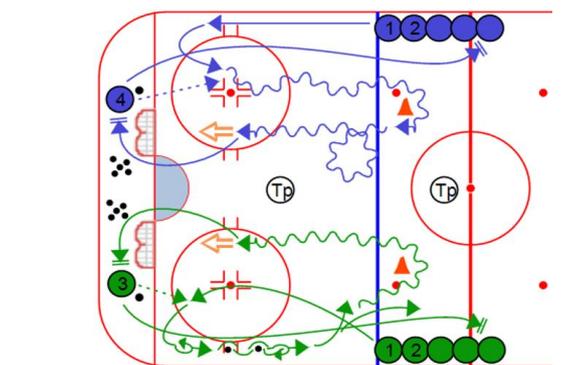
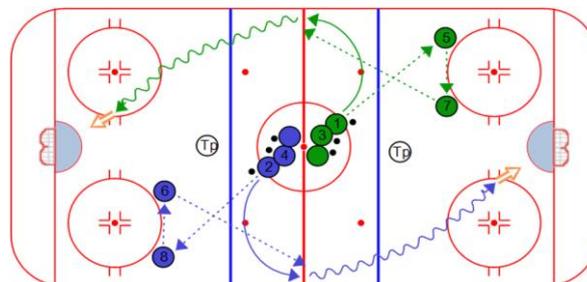
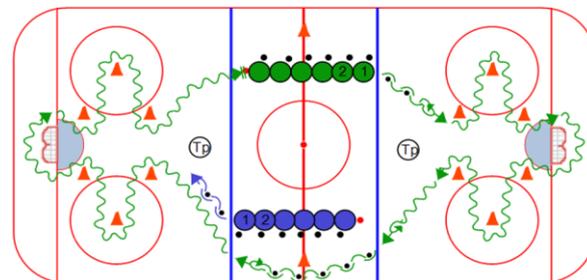
#### 1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

#### 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. Эстафета "Обводка стоек" (№ 432 глоссария).

Игроки команды делятся на две группы и располагаются в центральной зоне. Передвижение по заданному маршруту. Игроки № 1 стартуют одновременно, а игроки № 2 через (5-10 сек.). Тренер определяет время и количество повторений.



### II. Основная часть

#### 1. Упражнение с оставлением шайбы (№ 433 глоссария).

Игроки команды располагаются согласно рисунку. Игрок № 1 стартует с центрального круга. Игрок № 1 делает передачу игроку № 5. Игрок № 5 делает передачу игроку № 7. Игрок № 1 делает вираж в сторону борта и получает пас от игрока № 7. Игрок № 1 устремляется к воротам и производит бросок. То же и с противоположной стороны площадки. Тренер определяет исходное положение, время проведения и количество повторений.

#### 2. Упражнение (№ 434 глоссария).

Игроки команды располагаются у синих линий. По свистку игроки № 1 стартуют, принимают шайбы от игроков № 3 и № 4, выполняют ведение шайб заданным тренером способом, огибают пилон. На синей линии выполняют следующие задания: оборот, падение, опускание на правое или левое колено, ведение шайбы (клюшка-конек). Затем производят бросок шайбы по воротам, перемещаются за ворота, подбирают шайбы и занимают позиции игроков № 3 и № 4. Игроки № 3 и № 4 перемещаются в хвост основных колонн. Тренер определяет время проведения и количество повторений.

#### 3. Игра "Футбол на льду" 4x4 (№ 435 глоссария).

В игре принимают участие все игроки, которые делятся на равные команды. Без клюшек. Тренер определяет время и смену игроков.

### 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.

