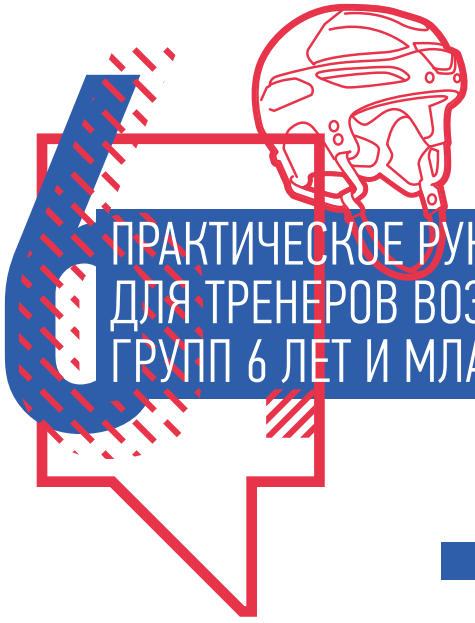
КРАСНАЯ МАШИНА

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 6 ЛЕТ И МЛАДШЕ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

НОРНИКЕЛЬ

КРАСНАЯ МАШИНА
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

КРАСНАЯ МАШИНА
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Содержание

1. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 4

2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ 9

3. УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМАМ 15

4. МОДЕЛИ КОМАНД, МОДИФИКАЦИИ ПРОГРАММ, ПЛОЩАДОК, ИГР 16

5. ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 22

6. ВЕСЁЛЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВНЕ ЛЬДА 25

7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ХОККЕЙНОЙ ПЛОЩАДКИ 32

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40

1. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Общая структура годичного цикла

Мезоциклы	1	2	3	4	5	Итого
Сезон	15 августа - 1 октября	2 октября - 30 ноября	1 декабря - 31 января	1 февраля - 30 марта	31 марта - 31 мая	
Количество недель	6	9	9	8	9	41
Тренировочные занятия на льду	10	21	24	14	16	85
За неделю	2	3	3	2	2	—
Тренировочные занятия вне льда	6	13	11	13	14	57
За неделю	2	2	1-2	2-3	1-3	—
Продолжительность занятий (мин.)	30-45	45-60	60	60-75	60-75	—
Контроль	—	1	1	1	1	4
Количество игр	—	—	4	7	9	20
Общее количество тренировочных занятий	16	35	40	35	40	166*

*** Общее количество тренировочных занятий включает: тренировочные занятия вне льда, на льду, игры, контрольные занятия.**

Формулировка «6 лет и младше» отражает максимальный возраст детей в группе на момент начала сезона. Поэтому тренировочные занятия проводятся в ограниченном объеме и организуются аналогично подготовке к школе.

Весь учебный и тренировочный материал разбит на завершенные смысловые единицы, которые соответствуют уровням обучения. Недельный цикл включает в себя не менее двух дней отдыха. В программе предусмотрены недельные циклы, которые могут использоваться в качестве резервных. Они позволяют вносить коррективы в общий план подготовки. В этот период целесообразно менять вид двигательной активности, чтобы дети могли «переключаться», больше общаться с друг с другом и лучше отдыхать. Повторение изученного материала должно происходить еженедельно и присутствовать на всех этапах сезона. При этом каждый новый этап предполагает планомерное усложнение условий для повторения пройденного.

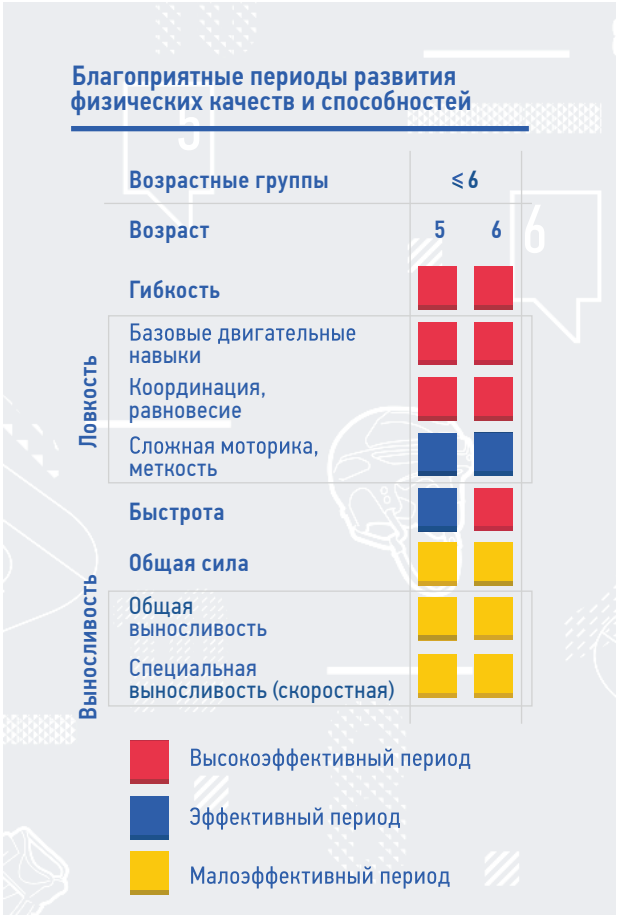
Физическая активность вне льда

Создавая различные игровые ситуации, тренер может решать разнообразные педагогические задачи. Правильный подбор упражнений позволит создать хорошую основу для двигательного развития ребенка на других этапах подготовки. В этом возрасте есть все условия для формирования следующих способностей:

- ловкость и гибкость – выполнение различных упражнений с варьированием амплитуды и частоты движений;
- быстрота – резкие остановки, старты из разных положений, изменение направления движения;
- сила – хотя на данном этапе тренеру не следует уделять большое внимание этому качеству, целесообразно использовать комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата детей.

В зависимости от условий, имеющихся в регионе, хоккейной школе, семье, физическая активность вне льда организуется пять дней в неделю и может включать:

- внеледовые тренировки в спортивной школе;
- занятия другими видами спорта;
- прочие виды физической активности (игры во дворе, семейные занятия спортом и т. д.).



Тренировочные занятия на льду

При проведении занятий на льду эффективное использование времени и пространства ледовой площадки важнее увеличения продолжительности тренировки. Для детей данного возраста повторение привычных упражнений допустимо. Им нравится выполнять уже знакомые технические элементы. Тренер может использовать эту особенность, постепенно усложняя условия их выполнения. Во время занятий может использоваться самый разнообразный инвентарь: мячи, резиновые кольца, корзины. Главное требование – это безопасность инвентаря.

Игровые дни

Юным хоккеистам этого возраста участвовать в соревнованиях не рекомендуется. Следует помнить, что направленность занятий не должна иметь атрибутов конкуренции и соперничества. Во второй половине сезона в тренировочные занятия включены состязания, которые лучше проводить в формате «Весёлых стартов». В такие дни перед игрой проводится сокращенная традиционная тренировка и знакомство хоккеистов с правилами игры. Далее можно лишь напоминать о них и обращать внимание на основные нарушения.

В возрастной группе « 6 лет и младше » все игры проводятся **на ограниченных площадках**. По мере повышения уровня подготовленности хоккеистов происходит изменение формата проведения игр с « 4 на 4 » на « 3 на 3 ».

Отдых и восстановление

По меньшей мере 2-3 дня в неделю юные хоккеисты должны отдыхать от тренировок и других видов интенсивной физический активности (это касается и других видов спорта). Лучше всего равномерно распределить дни отдыха в течение всей недели.. Это позволит детям лучше восстанавливаться как физически, так и психологически. В возрастной группе «6 лет и младше» рекомендуется делать недельные перерывы в течение сезона, а после его окончания прекращать ледовые тренировки на 2,5-3 месяца. В это время следует уделять внимание активному отдыху, занятиями другими видами спорта и двигательной активности.

Распределение технико-тактической подготовки

Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки. Важной особенностью обучения и тренировки в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности. Часто игровые ситуации развиваются стремительно. Деятельность хоккеиста связана с постоянной сменой интенсивности. Навыки обеспечивают мобильность хоккеиста при резкой смене направлений движения, столкновениях и силовых единоборствах.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматически, отличается надежностью и стабильностью.

Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является целью тренерской деятельности. По своей сути **технические приемы** в хоккее – это хорошо освоенные (стабилизированные), автоматизированные двигательные навыки.

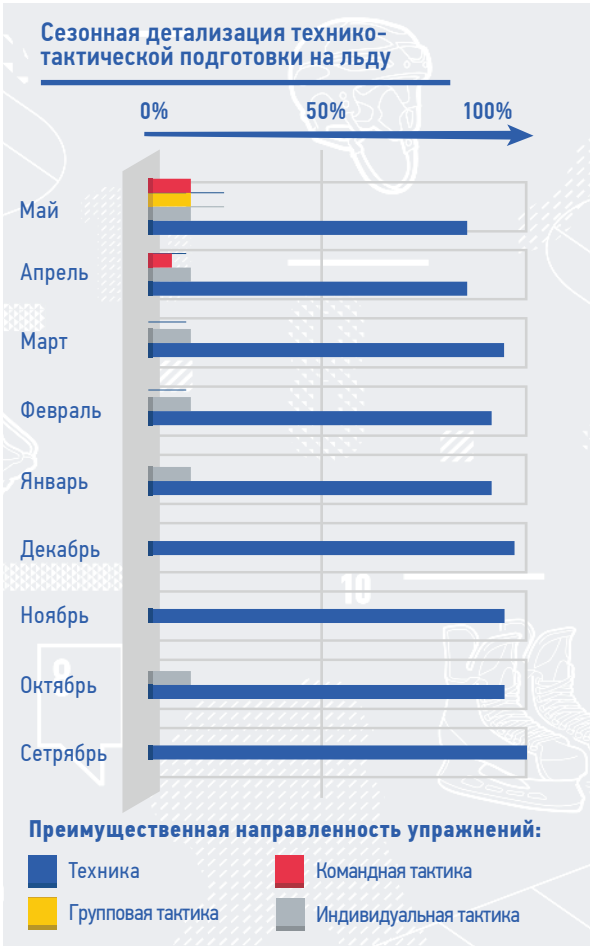
Техническая подготовка – важнейший элемент в системе спортивной тренировки хоккеистов. Ее структура во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств в течение сезона.

Тактическая подготовка обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализо- вывать непосредственно в игровой деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических). Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение использованию технических приемов в контексте игровой ситуации;
- развитие тактического мышления, которое включает в себя сообразительность, быструю ориентацию, умение прогнозировать игровую ситуацию;
- взаимодействие с партнерами;
- переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики представляет собой сложный комплекс. Базовым компонентом является техническое мастерство, которое определяется индивидуальными данными, уровнем развития физических и психических качеств, двигательным опытом, теоретическими знаниями. Соотношение тактических компонентов изменяется как в течение сезона, так и в ходе многолетней подготовки хоккеистов.

*Командная тактика в данном возрасте используется только в ознакомительном аспекте.



Структура тактики

Компонент или элемент	Описание
Система ведения игры	Расстановка и взаимодействие игроков в определённом порядке при игре в средней зоне, в атаке и обороне.
Стиль игры	Отличительные признаки игры (стиль атакующий, активный, пассивный, аритмичный).
Темп игры	Скорость ведения игры.
Ритм игры	Смена отдельных технико-тактических операций по времени.
Техническое мастерство	Уровень подготовленности хоккеиста к выполнению технических приемов в различных игровых ситуациях с реализацией двигательного потенциала.
Индивидуальная тактика	Применение игровых приемов в зависимости от контекста ситуации.
Групповая тактика	Согласованные действия двух или нескольких игроков для решения какой-либо тактической задачи.
Командная тактика	Организация игры по схеме в зоне атаки, нападения, в средней зоне. Осуществление контратаки, позиционной атаки, атаки сходу, перехвата шайбы.
Стратегия	Пути достижения результата на основе изменений тактических построений и действий в компонентах более низкого уровня (индивидуальной, групповой, командной тактик).

Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

Турниры

Помимо регулярных игровых дней, для оценки технической подготовленности юных хоккеистов и формирования технико-тактических приёмов предусматривается проведение двух краткосрочных неформальных турниров:

- в середине сезона, на новогодних каникулах в январе;
- в конце сезона, в апреле - мае.

Разминка и заминка

Очень важно с самого начала приучать начинающих хоккеистов к таким составляющим тренировки, как внеледовая разминка и заминка. Выполняя данные простые правила, юный хоккист сохраняет свое здоровье, эффективнее проводит основную часть тренировки и продлевает спортивное долголетие.

Структура тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.	
Разминка внеледовая		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Тренировка на льду	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	60
	1. Разминка на льду	7	
	Техническая пауза*	3	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40	
	1. Разучивание новых технических приемов	18	
	Техническая пауза*	2	
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18	
	Техническая пауза*	2	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	
	Интегральная подготовка включает весёлые подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.	10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка		15	
Итого		120	

*Дополнительное время для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки.

В качестве внеледовой разминки в возрастной-группе «6 лет и младше» целесообразно применять:

- общеразвивающие упражнения;
- веселые подвижные игры;
- эстафеты.

Заминка преимущественно состоит из упражнений на развитие гибкости, восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений.

Содержание тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.	
Разминка вне льда		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Тренировка на льду	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	60
	Разминка на льду включает повторение пройденных элементов. Эта часть занятия обычно проводится в режиме поточной тренировки. Рекомендуется дважды повторить 5-6 пройденных технических элементов. Выполнять их в правую и левую сторону, по движению часовой и против часовой стрелки.		
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40	
	Основная часть занятия направлена на разучивание новых технических приемов (2-3) и повторение пройденных в других условиях (2-4). В этой части используется преимущественно круговой метод тренировки (4-6 станций). Необходимо выполнить по 4-6 повторений на каждой станции, затем сделать переход на другую. Рекомендуется включать 1-2 станции с упражнениями, преимущественно направленными на развитие двигательных качеств и способностей (ловкость, быстрота, сила). Эта часть тренировки может использоваться для контроля уровня технической подготовленности юных хоккеистов. В течение сезона запланировано всего 4 контрольных занятия. В дни, предусмотренные планом подготовки, во второй части занятия могут проводиться игры.		
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	
	В этой части занятия организуются веселые и подвижные игры, игры на ограниченном пространстве, эстафеты.	10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.		15	
Заминка		15	
Итого		120	

2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ

Пользуясь таблицами перечней технических и тактических приёмов, важно помнить принципы «от простого к сложному», «от изученного к новому».

По мере освоения отдельных приёмов в тренировочные занятия следует включать упражнения на их сопряжение.

Перечень технических приёмов, выполняемых лицом вперед и возможных к выполнению спиной вперед, в таблицах не дублируется.

Уровни обучения

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:

1	На месте
2	Медленно в движении
3	Быстро в движении
4	Медленно в движении с препятствиями
5	Быстро в движении с препятствиями
6	Медленно в движении с сопротивлением соперника
7	Быстро в движении с сопротивлением соперника
8	В игре
9	В соревнованиях

Подводящие упражнения для обучения технике передвижения на коньках (без коньков, вне льда)

1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)
Принятие основной стойки хоккеиста
В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок)
Ходьба в основной стойке хоккеиста
Ходьба в полуприседе, в полном приседе
Бег приставными шагами
Ходьба скрестным шагом
Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка)
Ходьба по узкой опоре
Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°
Прыжки на одной ноге
Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°
Чередование бега с прыжками и поворотами
Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени назад
Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста»
Прыжковая имитация бега на коньках
Бег в усложненных условиях (по песку, по воде, по снегу)
Бег спиной вперед

3. МАНЕВРИРОВАНИЕ
Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы
Ходьба переступанием по виражу
Бег с изменением направления движения
Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег)
Бег по пересеченной местности

4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ
Прыжки на двух ногах
Упор присев - упор лежа и обратно
Прыжковые упражнения со скакалкой
Челночный бег

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда)

ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)
Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину - над головой - к коленям
Перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево
Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую
Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля
Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади
То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе
Переставление крюка клюшки вокруг себя
Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево
Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево
Жонглирование клюшкой воздушным шариком
Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего

Подводящие упражнения для обучения технике передвижения на коньках

АЗБУКА
Ходьба по резиновой дорожке/по утрамбованному снегу
Ходьба по льду с опорой руками на ходунки или стул
Перешагивания через предмет
Боковые перешагивания через предмет
Равновесие на одном коньке
Ходьба с сильно развернутыми наружу (вовнутрь) носками
Прыжки через лежащий (низкий) предмет
Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
Выпады вперед
Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.)

Таблица перечней технических приёмов

Техника передвижения на коньках

	ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)
1	Основная стойка
2	Вставание со льда
3	Баланс на одной ноге
4	Прыжки на стопе, с левой на правую
5	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой
6	Скольжение на двух ногах
7	Скольжение на одной ноге лицом вперед
8	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
9	Скрестные шаги на месте
10	Скрестные шаги с продвижением
11	Скрестные шаги через клюшку
12	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной
13	Вставание со льда (после кувырка, после поворотов корпуса лежа
14	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы
15	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
16	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах

17	Скольжение на двух ногах спиной вперед
18	Падение вперед и на спину
19	Ролл-Повороты стоя на месте
20	Ролл-Повороты лежа в движении

ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

21	Полуфонарик движение одной ного
22	Фонарик движение одной ногой со сменой
23	Бег лицом вперед скользящими шагами
24	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами

ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ СПИНОЙ ВПЕРЕД

25	Полуфонарик движение одной ногой, спиной вперед, со сменой
26	Фонарик спиной вперед, движение со сменой толчковой ноги
27	Скольжение на двух коньках спиной вперед

ПОВОРОТЫ И ПЕРЕХОДЫ

28	Повороты без отрыва коньков от льда
29	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда
30	Поворот скрестными шагами лицом вперед
31	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек
32	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед

МАНЕВРИРОВАНИЕ

33	Скольжение -"Восьмерка" на внутренней стороне лезвия лицом вперед
34	Скольжение -"Восьмерка" на внешней стороне лезвия лицом вперед
35	Скольжение -"Восьмерка" на внешней стороне лезвия спиной вперед
36	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"
37	Слалом через препятствия, клюшки на льду
38	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)
39	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)
40	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия
41	Толкание партнера
42	Тяга партнера
43	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
44	Скольжение после разгона на внутренней стороне лезвия лицом вперед

СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ	
45	Т-старт лицом вперед
46	Т-старт (Scooting)
47	V-старт лицом вперед
48	Старт спиной вперед полуфонариками
49	Торможение "1-11" (Коньки буквой V),"плугом", "полуплугом"
50	Тороможение одной ногой внешней поверхностью лезвия
51	Тороможение одной ногой при скольжении спиной вперед
52	Старт с предварительным поворотом

Техника владения клюшкой и шайбой

Перечень приёмов техники владения клюшкой и шайбой, помимо указанных в таблице, подразумевает развитие перечня приёмов техники с ведением шайбы в движении.

Обучение технике владения клюшкой и шайбой в возрастной группе «6 лет и младше» происходит с использованием колечек для ведения и облегченных шайб.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ НА МЕСТЕ (БЕЗ ДВИЖЕНИЯ)	
53	Контроль шайбы в основной стойке
54	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое
55	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое
56	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование
57	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку
58	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки вместе
59	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки широко
60	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация
61	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку
62	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди
63	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку
64	Ведение шайбы "с переносом" по "восьмерке" двумя руками
65	Ведение шайбы "с переносом" по "восьмерке" одной рукой
66	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата
67	Подбивание клюшки снизу
68	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге
69	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс
70	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое плюс баланс
71	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое плюс баланс

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ

72 Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое

73 Ведение шайбы, "с переносом" "змейкой", "плетением" плавная смена направлений

74 Подбивание клюшки снизу

ТЕХНИКА ПРИЕМА, ОСТАНОВКИ И ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ НА МЕСТЕ

75 Передача шайбы броском с "удобной" стороны в основной стойке

76 Передача шайбы броском с "неудобной" стороны в основной стойке

77 Передача шайбы броском через борт

ТЕХНИКА ПРИЕМА, ОСТАНОВКИ И ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ В ДВИЖЕНИИ

78 Передача шайбы броском с "удобной" стороны в движении

79 Передача шайбы броском с "неудобной" стороны в движении

80 Передача шайбы броском в движении партнеру впереди (лидеру)

БРОСОК

81 Бросок, заметающий с "удобной" стороны

82 Бросок, заметающий с "неудобной" стороны

83 Бросок, заметающий с "удобной" стороны с балансом

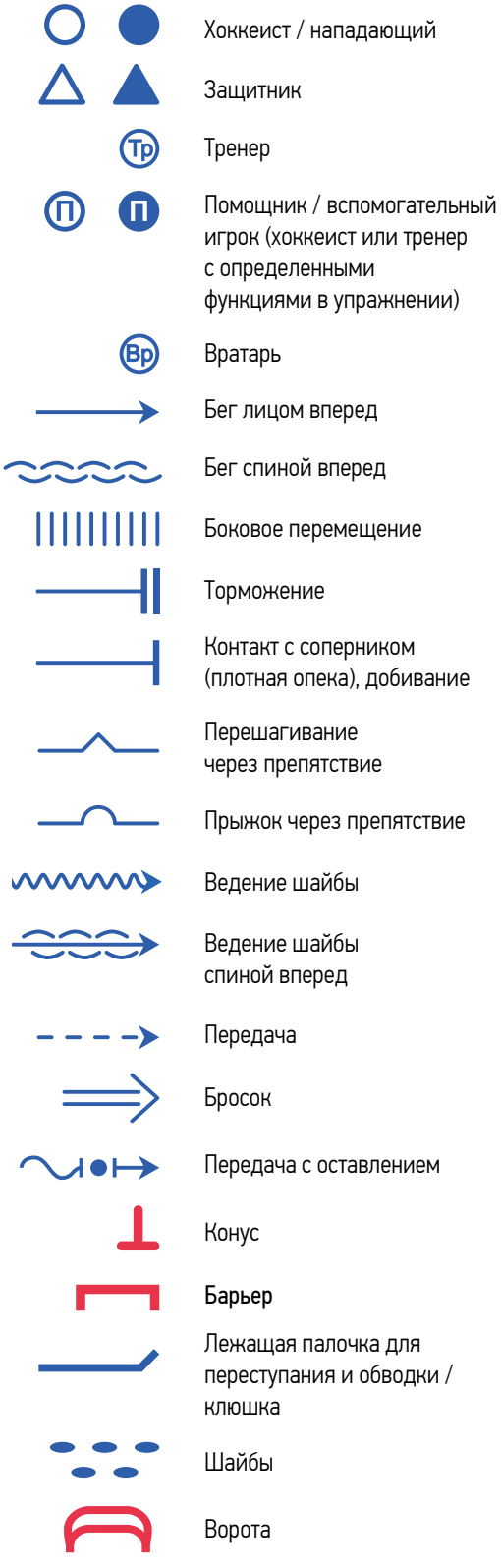
84 Бросок, заметающий с "удобной" стороны с балансом на точность

3. Учебный инвентарь и условные обозначения к схемам

Учебный инвентарь, используемый на хоккейных тренировках, следующий:

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- теннисные мячи;
- конусы (большие и маленькие);
- палочки для переступания и обводки;
- баллончик с краской, мел;
- мячи для хоккея с мячом;
- скакалки;
- прорезиненный брус для отскока шайбы;
- щит Баженова;
- планшет;
- свисток;
- схема площадки и маркер.

Изобретательность и добавление к списку своих учебных снарядов и тренажеров приветствуется!



Хоккеист / нападающий

Защитник

Тренер

Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)

Вратарь

Бег лицом вперед

Бег спиной вперед

Боковое перемещение

Торможение

Контакт с соперником (плотная опека), добивание

Перешагивание через препятствие

Прыжок через препятствие

Ведение шайбы

Ведение шайбы спиной вперед

Передача

Бросок

Передача с оставлением

Конус

Барьер

Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка

Шайбы

Ворота

4. Модели команд, модификации программ, площадок, игр

Качество освоения технических приемов юными хоккеистами напрямую зависит от количества их повторений. Начиная каждое новое занятие, необходимо повторять уже изученные технические элементы. Таким образом, весь тренировочный процесс может быть представлен в виде цепочки из отдельных занятий, связанных друг с другом.

Стабильность, вариативность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Быстрое увеличение нагрузки обеспечивает более скорое становление технических навыков. Однако это сопряжено с травматизмом, а также с низким уровнем надежности двигательного навыка. Поэтому тренер всегда ищет баланс между освоением нового и повторением. Одним из способов достижения оптимального соотношения между новым и пройденным материалом является варьирование количества повторений и подходов.

Настоящая программа является легко настраиваемым инструментом. Поэтому позволяет начать занятия с детьми уже с 4-5 лет. Гибкие настройки программы помогут тренеру подобрать оптимальные варианты организации тренировок для детей в зависимости от уровня их подготовленности и возраста.

Учитывая, что занятия будут носить практический характер, особые требования предъявляются к пониманию важности безопасности. Необходимым условием будет наличие всей требуемой экипировки, а также полное принятие норм поведения и правил внутреннего распорядка. Рекомендуется проведение инструктажа по технике безопасности с последующим тестированием.

Начало работы с программой предполагает понимание и учет следующих важных параметров:

- количество детей в группе;
- уровень физической подготовленности детей;
- особенности физического развития;
- количество помощников-ассистентов у тренера.

Исходя их этих данных, выбираются модели команды и модификации программы. Когда имеется большое количество детей, желающих заниматься, рекомендуется использовать организационную «Модель команды 1».

Модель команды -1

«Модель команды - 1» предполагает одновременную тренировку на льду больших групп детей (30-40 человек). В таких случаях используется круговой метод и дети переходят от одного тренера к другому. Важно, чтобы на одного тренера приходилось 5-6 юных хоккеистов. В обязанности каждого тренера входит контроль выполнения упражнений на его станции и соблюдение правил безопасности в его зоне ответственности. В заключительной части занятия проводятся веселые подвижные игры со всеми детьми. Такая организационная модель позволяет создать благоприятную атмосферу процесса обучения и тренировки. Остается возможность принимать новых детей (без ограничений по уровню подготовленности и физического развития).

К преимуществам данной модели можно отнести следующие стороны:

- дети имеют одинаковые возможности для освоения материала, получая инструкции от разных тренеров;
- дети имеют хорошие возможности для освоения материала, получая инструкции от разных тренеров;
- тренеры совершенствуют свои способности к обучению, в силу ситуации оптимизируют способы подачи материала, имеют возможность наблюдать за всеми детьми.

Использование «Модели команды 1» целесообразно в следующих случаях:

- при большом количестве детей, желающих заниматься;
- в начале сезона, когда необходимо создать устойчивые группы для дальнейшего обучения;
- когда имеются различия в возрасте занимающихся, уровне физического развития и подготовленности.

Модель команды -2

«Модель команды - 2» основывается на создании устойчивых групп по 12-15 детей. Эти группы (команды) закрепляются за одним тренером уже в самом начале сезона. В течение года допустимо переводить некоторых игроков из одной команды в другую. Созданные группы можно разделить по цветам: красные, синие, зеленые. Таким образом, из общего количества детей (50-60 человек) формируются 3-4 команды. Занятия в них проводятся в разное время.

Выделим ряд преимуществ реализации подпрограммы в рамках такой модели:

- она позволяет лучше организовать небольшие группы детей;
- в таких группах эффективнее идентифицировать талант и потенциал игроков;
- уровень доверия детей к информации постоянного наставника выше, чем при ротации тренеров;
- восприятие детьми своей группы как команды обеспечивает дополнительные факторы социализации, способствует установлению неформальных дружеских отношений, улучшает понимание специфики командного вида спорта.

Учитывая высокую степень вариативности внешних условий, тренеру рекомендуется использовать представленные модификации программы.

Модификация -1

- Цель – развитие базовых навыков, создание условий для позитивного эмоционального и психологического восприятия детьми хоккея.
- План – выполнение тренировочных программ первого мезоцикла, повторение.
- Статистика – не ведется, не используется табло.
- Команда – состоит из детей с низким уровнем подготовленности, объединённых в группы по 12-15 человек.
- Возраст и уровень – преимущественно дети 4-5 лет, с небольшим опытом ледовых тренировок или совсем без опыта.
- Тренировка на льду – ледовая площадка полностью задействована, на ней могут тренироваться 3 группы по 12-15 человек каждая, в заключительной части занятий проводятся веселые подвижные игры.
- Особенности – рекомендуется использовать метод круговой тренировки, тренеры должны обеспечивать высокий уровень моторной плотности детей.
- Разное – рекомендуется не использовать полностью все поле для игры; не участвовать в гостевых турнирах, применять маркеры для траекторий движения на льду и цветны схемы; устраивать праздники, приуроченные к календарным датам, например «Новогодние игры».

Модификация -2

- Цель – развитие базовых навыков, создание условий для позитивного эмоционального и психологического восприятия детьми хоккея.
- План – выполнение тренировочных программ первого мезоцикла, повторение.
- Статистика – не ведется, не используется табло.
- Команда – состоит из групп от 4-5 до 12-15 человек.
- Возраст и уровень – преимущественно дети 5-6 лет, с опытом ледовых тренировок в течение года.
- Тренировка на льду – ледовая площадка полностью задействована, на ней могут тренироваться до 30 детей, после круговой тренировки проводятся игры на ограниченных участках поля.
- Особенности – рекомендуется использовать метод круговой тренировки, тренеры должны обеспечивать высокий уровень моторной плотности детей, включить в план тренировок игры.
- Разное – рекомендуется не использовать полностью все поле для игры; не участвовать в гостевых турнирах, устраивать праздники, приуроченные к календарным датам, например «Новогодние игры». После освоения программ первого мезоцикла использовать в тренировках игры на ½ поля.

Модификация -3

- Цель – развитие базовых навыков, создание условий для позитивного эмоционального и психологического восприятия детьми хоккея, создание команды.
- План – выполнение тренировочных программ первого и второго мезоциклов, повторение.
- Статистика – не ведется, но используется табло, в играх учитывается счет.
- Команда – состоит из групп от 4-5 до 12-15 человек.
- Возраст и уровень – преимущественно дети 5-6 лет, с опытом ледовых тренировок в течение двух лет.
- Тренировка на льду – ледовая площадка полностью задействована в режиме круговой тренировки (могут тренироваться 2-3 команды), проводятся игры на ограниченных участках поля, соотношение: 4 тренировки – 1 игра.
- Особенности – рекомендуется использовать метод круговой тренировки, тренеры должны обеспечивать высокий уровень моторной плотности детей, включить в план тренировок игры.

Модификация -4

- Цель – развитие базовых навыков, создание условий для позитивного эмоционального и психологического восприятия детьми хоккея, продолжение тренировок в команде.
- План – выполнение тренировочных программ первого, второго и третьего мезоциклов, повторение;
- Статистика – ведется, используется табло.
- Команда – состоит из групп от 4-5 до 12-15 человек.
- Возраст и уровень – преимущественно дети 6-летнего возраста, с опытом ледовых тренировок в течение двух лет.
- Тренировка на льду – ледовая площадка полностью задействована в режиме круговой тренировки (могут тренироваться 2-3 команды), проводятся игры на ограниченных участках поля, соотношение: 3 тренировки – 1 игра.
- Особенности – рекомендуется использовать метод круговой тренировки, тренеры должны обеспечивать высокий уровень моторной плотности детей, включить в план тренировок игры.
- Разное – рекомендуется не использовать полностью все поле для игры; неучаствовать в гостевых турнирах (не рекомендуются переезды) (не совсем понятно, в каком смысле употреблено стоящее в скобках слово «Переезды»; предложила свой вариант), устраивать праздники, приуроченные к календарным датам, например «Новогодние игры». После освоения программ первого мезоцикла использовать в тренировках игры на ½ поля.

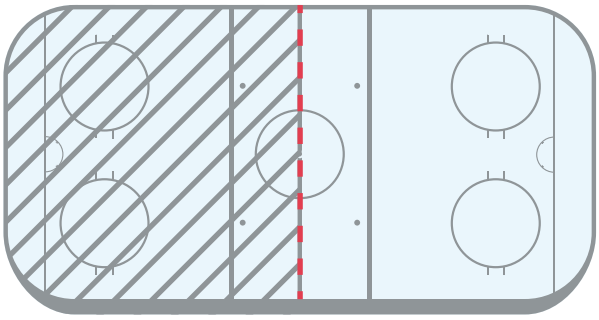
Модификация -5

- Цель – развитие базовых навыков, создание условий для позитивного эмоционального и психологического восприятия детьми хоккея, продолжение тренировок в команде.
- План – выполнение тренировочных программ первого, второго, третьего и четвертого мезоциклов, повторение.
- Статистика – ведется, используется табло, правила, инвентарь, игры модифицированы, начинаются со второго мезоцикла.
- Команда – состоит из группы до 15 человек.
- Возраст и уровень – преимущественно дети 6-летнего возраста, с опытом ледовых тренировок в течение двух-трех лет.
- Тренировка на льду – ледовая площадка полностью задействована в режиме круговой тренировки (могут тренироваться 2-3 команды), проводятся игры на ограниченных участках поля, соотношение: 3 тренировки – 1 игра.
- Особенности – рекомендуется использовать метод круговой тренировки, тренеры должны обеспечивать высокий уровень моторной плотности детей, включить в план тренировок игры.
- Разное – рекомендуется не использовать полностью все поле для игры; устраивать праздники, приуроченные к календарным датам, например «Новогодние игры». После освоения программ первого мезоцикла использовать в тренировках игры на ½ поля.

Модификации ледовой площадки для проведения игр

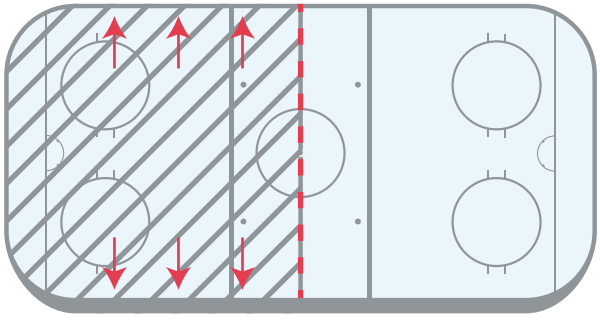
Игра на ½ площадки

Разделение на 2 части по красной линии, обеспечить безопасность



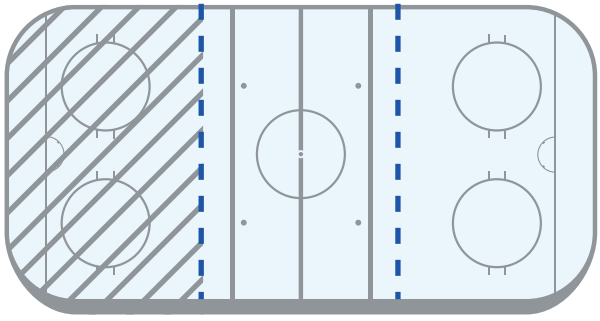
Игра на ½ площадки

От борта до борта



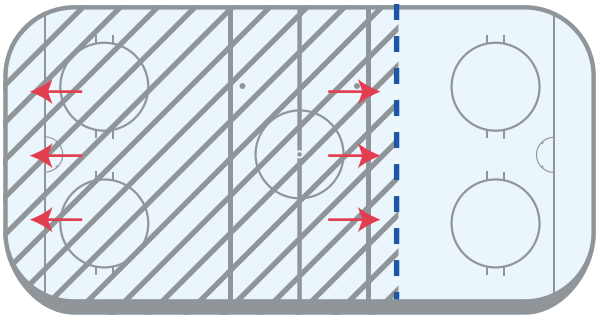
Игра на 1/3 площадки

Поле делится двумя синими линиями



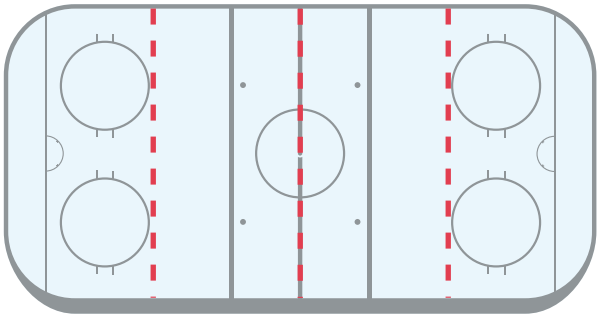
Игра на 2/3 площадки

От синей линии до дальнего борта



Игра на 4 площадки

Поле делится на пропорциональные 4 части: по красной линии до центра



Модификации оборудования

Использование конусов
для обозначения ворот

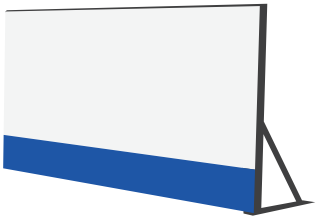
Использование ворот,
пропорциональных росту игроков

Использование облегченных шайб
(синих)

Использование облегченных
профессиональных шайб
(с отверстием)

Использование детской (юниорской)
экипировки (укороченные клюшки)

Применение ограничительных матов /
систем бортов для деления площадки



Установка на ворота имитаторов целей,
силуэтов вратаря

Модификации правил игры

- Игра без вбрасываний
- Игра без положений «вне игры»
- Игра без статистики
- Игроки должны сделать определенное количество передач перед взятием ворот
- Игра без судей
- Игра без нарушений
- Для смен используйте сигнал, все игроки задействуются в игре
- Время игры определяется возможностями и договоренностями
- Запрещены силовые единоборства
- Игра останавливается после грубых нарушний, хоккеист может быть удален со смены после объяснений

Модификации условий игры

Тренер может изменять правила игры, но с начинающими хоккеистами нужно это делать аккуратно. Поскольку понимание правил юными хоккеистами, как и скорость освоения материала могут отличаться.

Инструктирование во время игры

- Тренер находится на льду во время игры
- При необходимости останавливает игру, дает инструкции и объяснения.

Модификации сложности игры

- Игроки передвигаются только спиной вперед;
- Игроки совершают передачи только с неудобной стороны;
- Игроки меняются всеми позициями, включая позицию голкипера;
- Взятие ворот засчитывается только при бросках, совершенных из определённых точек, зон.

5. Планы-конспекты тренировочных занятий

Представленная последовательность планов-конспектов тренировочных занятий в возрастной группе «6 лет и младше» построена согласно принципу «от простого к сложному» и применима при наличии двух и более тренеров на льду. Окончательное решение при планировании отдельного тренировочного занятия и полного годичного цикла остается за тренером и зависит от следующих факторов:

- количества и квалификации тренеров-ассистентов;
- количества и подготовленности юных хоккеистов;
- других условий проведения тренировочного процесса.

Согласно программе к окончанию сезона юные хоккеисты должны ознакомиться с 70-90 техническими навыками и элементами. Освоенные технические приёмы и навыки дети должны научиться применять в различных условиях, в том числе в играх на ограниченных площадках.

Содержание годичного цикла

	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ
	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5
ВНЕ ЛЬДА	0 0 2 2	2 2 2 0	3 3 3 3 0	3 3 3 0	3 3 3 3	0 3 3 3 3	2 2 2 2	0 2 2 2	2 2 2 2 2	0 2 2 2	3 3 3 0	3 3 3 0 0
НА ЛЬДУ	0 0 0 0	2 2 2 0	2 2 2 2 0	2 2 1 0	2 2 1 1	0 2 1 1 1	3 2 2 2	0 2 1 1	3 2 2 2 2	0 1 1 1	0	0 0
ИГРЫ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 1 1	0 0 1 1 0	0 1 1 1	0 1 2 1	0 1 1 1 1	0 2 2 1	0	0 0
КОНТРОЛЬ				1		1		1		1		
	1 2	3 4 5 6	7 8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36 37	38 39 40 41		

Каждая отдельная карточка с планом-конспектом занятия включает несколько технических приемов. Расположение технических приемов и элементов в плане-конспекте соответствует принципам «от простого к сложному», «от изученного к новому». Планы-конспекты тренировочных занятий рекомендуется использовать в предложенной последовательности.

На занятиях вне льда используются упражнения с элементами близкими по биомеханической структуре базовым техническим навыкам. В каждом плане-конспекте представлен комплекс технических приемов и элементов, рассчитанный на изучение и повторение в течение одной недели. Таким образом, за это время тренер повторяет занятие или создает новое, творчески перерабатывая исходный план-конспект. Он адаптирует план-конспект под работу сопределенной моделью команды или модификацией программы следующими способами:

- изменяя количество повторений и подходов;
- добавляя в упражнение новые технические элементы (детали технического приема);
- изменяя фланг, сторону, направление выполнения упражнения;
- увеличивая или сокращая дистанцию (объем) выполнения упражнения;
- варьируя темп и ритм выполнения упражнения;
- увеличивая и уменьшая площадь выполнения упражнения;
- используя различное оборудование, нестандартный инвентарь;
- изменяя условия (облегчая или усложняя привычное упражнение).

Приоритетным является детальное и качественное освоение основного звена технических приемов без какого-либо форсирования. В некоторые недели сезона могут использоваться два плана-конспекта. Это отражено в плане-графике.

План-график освоения технических приёмов

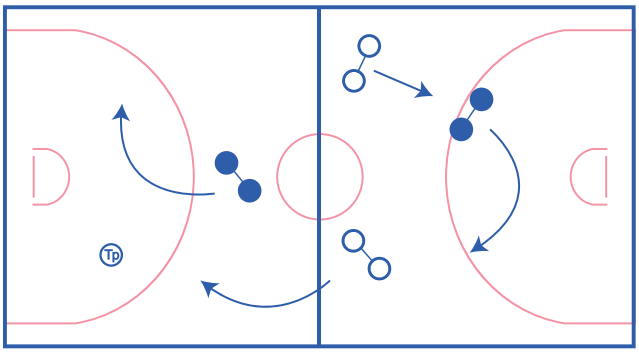
	ВТЯГИВАЮЩИЙ								БАЗОВЫЙ 1								БАЗОВЫЙ 2								БАЗОВЫЙ 3								КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ							
	АВГУСТ				СЕНТЯБРЬ				ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ			
				1	2	3	4	5	ОТДЫХ 6	7	8	9	10	ОТДЫХ 11	12	13	КОНТРОЛЬ 14	ОТДЫХ 15	16	17	ИГРА 18	ИГРА 19	ОТДЫХ 20	ИГРА 21	ИГРА 22	КОНТРОЛЬ 23	24	25	26	ИГРА 27	ИГРА 28	ОТДЫХ 29	ИГРА 30	ИГРА 31	КОНТРОЛЬ 32	33	34	ИГРА 35	ИГРА 36	ОТДЫХ 37	ИГРА 38	ИГРА 39	ИГРА 40	КОНТРОЛЬ 41
1. Координация и ловкость						1,2	2,3			3	4	5	6				8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
2. Скольжение						1,2	2,3	3,4		3	4	5	6		7	8	8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
3. Старты, торможение						1,2	2,3	3,4		3	4	5	6		7	8	8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
4. Бег лицом вперед								3,4		3	4	5	6								11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
5. Бег спиной вперед															7	8	8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
6. Повороты и переходы													6		7	8	8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
7. Техника владения клюшкой															7	8	8		9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
8. Техника владения клюшкой в движении																								12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
9. Техника приема шайбы																																		22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
10. Техника приема в движении																			9	10	11	11		12,13	14	15	16	17	18	19	20		21	22,23	24	25	26	27	28	29		30	31	32
11. Броски															7	8	8																											
Уровни обучения	1-3									1-5									1-6				1-7				1-8								1-9								

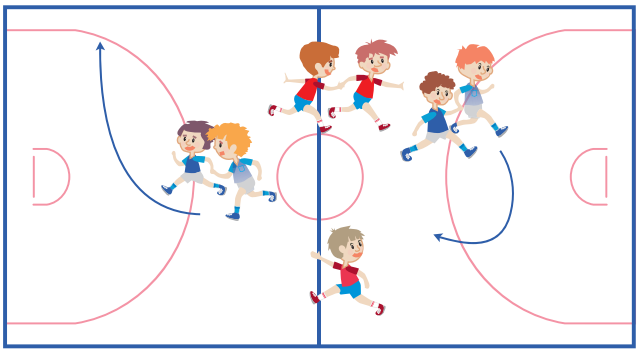
План-график освоения базовых двигательных навыков вне льда

	ВТЯГИВАЮЩИЙ							БАЗОВЫЙ 1							БАЗОВЫЙ 2							БАЗОВЫЙ 3							КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						
	АВГУСТ				СЕНТЯБРЬ			ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ			ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
									ОТДЫХ					ОТДЫХ			КОНТРОЛЬ	ОТДЫХ				ОТДЫХ				КОНТРОЛЬ				ОТДЫХ			КОНТРОЛЬ				ОТДЫХ			КОНТРОЛЬ
1. Бег				1 2					6	1 6 7																														
2. Бег с прыжками					2 3						2 7 8																							30 31							
3. Баланс						3 4						3 8 9																							31 32						
4. Контроль предмета руками							4 5						4 9 10		10 11 12																					32 33					
5. Контроль предмета ногами								5 6								12 13 14																					33 34				
6. Броски																	14 15 16		16 17 18																			35 36			
7. Ловля предмета																				18 19 20																			37 38		
8. Прыжки																					20 21 22																			38 39	
9. Ускорение																						22 23 24				22 23 24	20 21 22	18 19 20	22 23 25												39 40	
10. Торможение																										22 23 25															
11. Уклонение																											26 27														
12. Падение																												29 29	26 27			29 30									
13. Удар по предмету																																30 31	31 32								
Уровни обучени	1-3							1-5							1-6				1-7							1-8								1-9							

6. Веселые подвижные игры вне льда

1. Пары





Тренеры просят игроков разделиться по парам. После этого назначается «ведущая пара». Все игроки, в том числе «ведущая пара», должны двигаться не размыкая рук. «Ведущей паре» нужно догнать любую другую пару и задеть рукой, тогда «ведущими» становятся новые игроки.

Цель игры заключается в том, чтобы быстро и слаженно передвигаться – догонять или, наоборот, убегать.

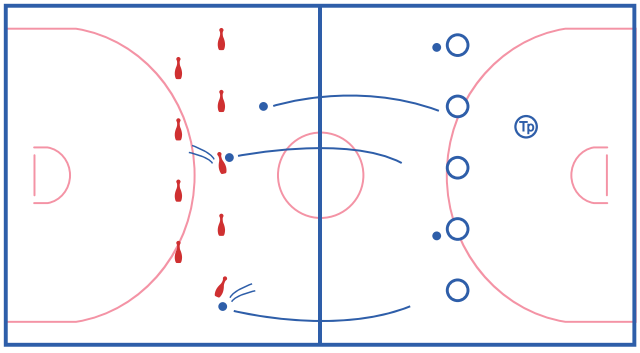
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

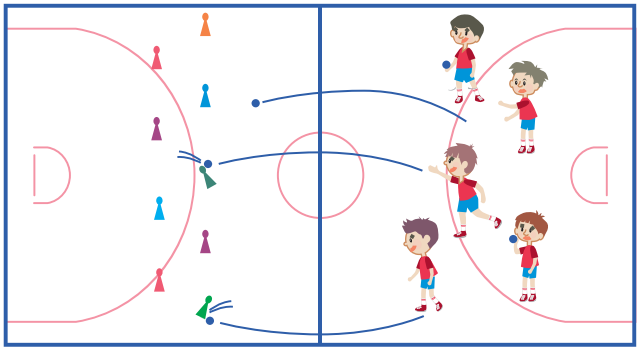
Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

2. Минибоулинг





Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, и после ответа предлагает сыграть в эту игру. Дети бросают мячи и пытаются сбить фишки. Цель игры заключается в том, чтобы сбить фишки быстрее всех.

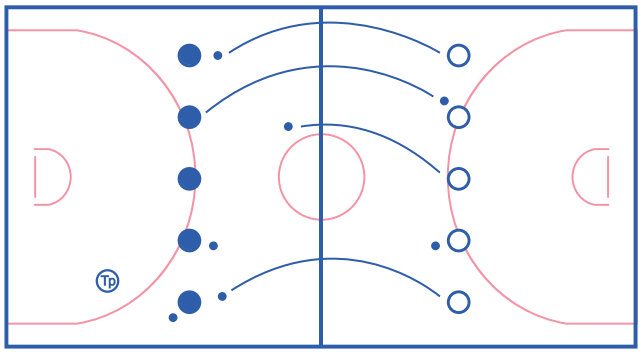
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

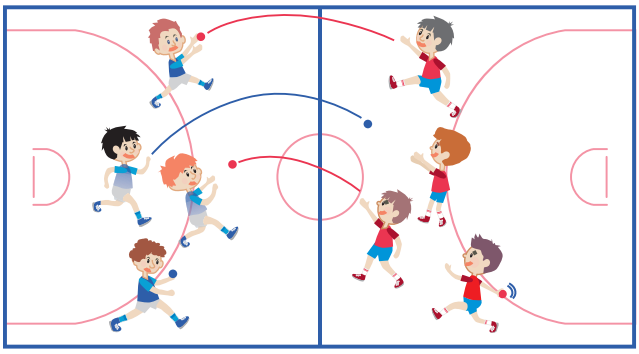
Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, самодисциплины.

3. Передача мячей





Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне передают мячи друг другу.

Цель игры заключается в слаженных действиях игроков в парах.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 5 минут.

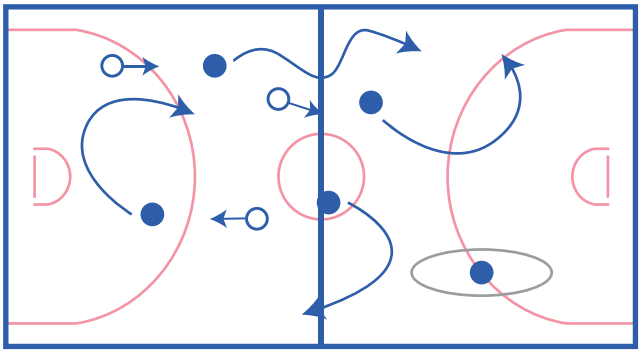
Тренер может усложнить игру следующими способами:

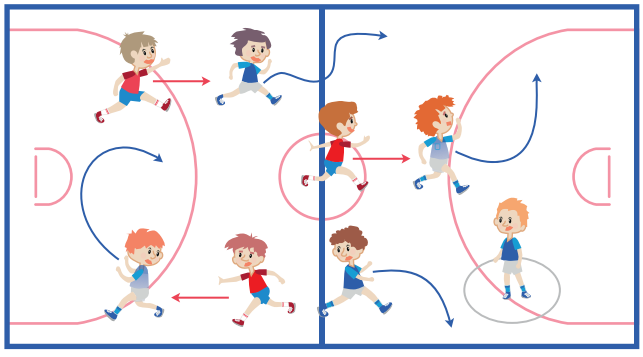
- сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;
- уменьшить количество мячей у команды с мячами;
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;
- попросить не передавать, а бросать мяч только левой или правой рукой.

Методические указания: развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

Инвентарь: мячи.

4. Кот и мыши





Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда – «коты», вторая – «мыши». На площадке рисуется круг – «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей».

Цель «кота» – запереть пойманную «мышь» в «клетку».

«Мыши» могут освобождать друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода - 30-45 секунд.

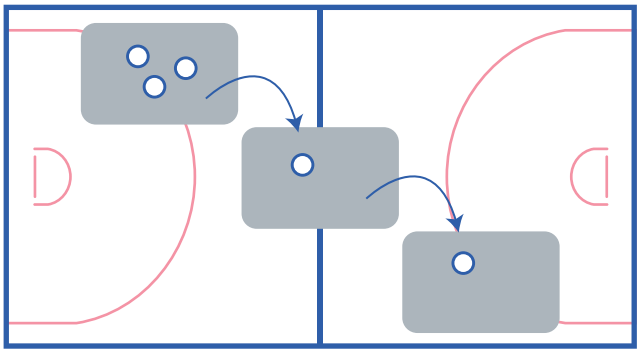
Продолжительность отдыха - 60-90 секунд.

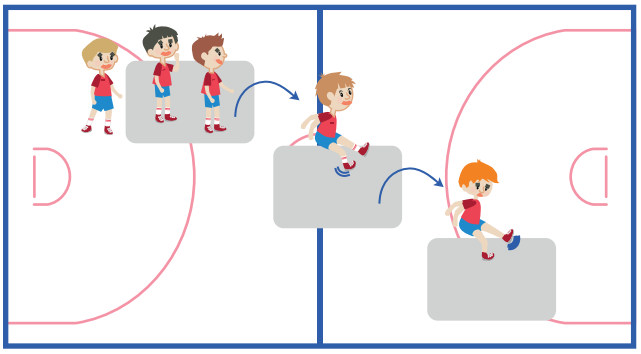
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

5. Пингвины





Тренер раскладывает спортивные маты в центральной части тренировочного зала так, чтобы между ними было свободное пространство, позволяющее ученикам преодолевать эти расстояния, перепрыгивая с мата на мат.

Маты можно располагать по диагонали со смещением их относительно друг друга на усмотрение тренера.

Тренер собирает учеников около первого мата, расположенного с одной стороны зала, и дает им задание добраться до другой стороны спортивного зала, прыгая друг за другом по матам. Движение начинается по сигналу тренера.

Цель: преодоление «пингвинами» импровизированной «реки» с одного берега на другой, прыгая «по льдинам», представленным в виде спортивных матов, и не касаясь «воды» - свободных промежутков между матами.

Условия: Тренер предлагает перепрыгивать по матам используя обе ноги в качестве толчковых.

Тренер предлагает использовать только правую ногу как толчковую.

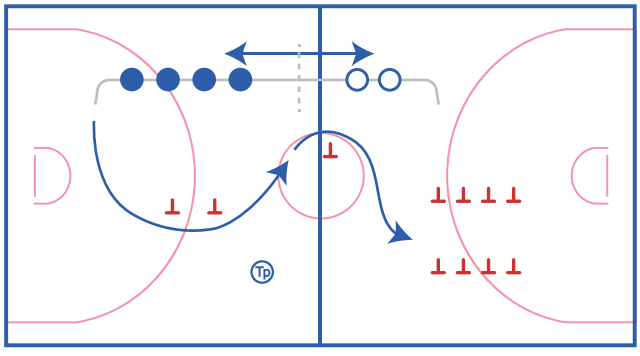
Тренер предлагает поочередно использовать то левую, то правую ногу как толчковую.

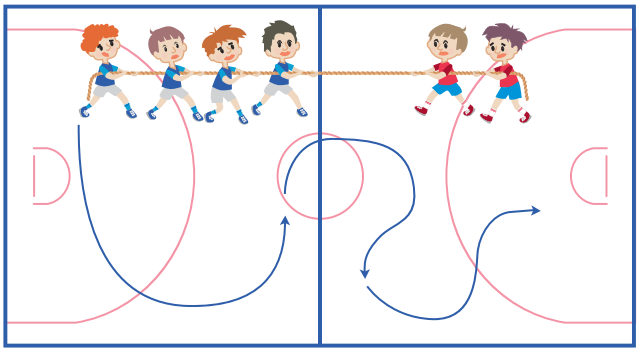
Тренер предлагает использовать только левую ногу как толчковую.

На усмотрение тренера в руках у учеников может быть, например, мяч (или гимнастическая палка).

Методические указания: развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

6. Перетягивание каната





Тренер рассказывает ученикам, что из зоопарка сбежала змея и её необходимо вернуть, но она спряталась и её сначала нужно найти.

Ученики по сигналу тренера приступают к поиску спрятавшейся «змеи» - каната. После обнаружения берут её обеими руками и под руководством тренера несут через препятствия по заданной траектории в «зоопарк».

Препятствия могут быть сделаны из подручных материалов. Они должны быть безопасными, но создавать сложность для преодоления группой учеников, несущих канат в руках. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, расставленные в случайном порядке и имитирующие «лес», через которые ученикам необходимо пронести, протащить «змею» в виде каната в огороженную область спортивного зала, именуемую «зоопарк». В процессе игры тренеры создают небольшое сопротивление, держа канат за концы. В качестве границы зоопарка могут выступать: линия, прочерченная мелом на полу, или небольшие объекты, расставленные по периметру воображаемого «зоопарка».

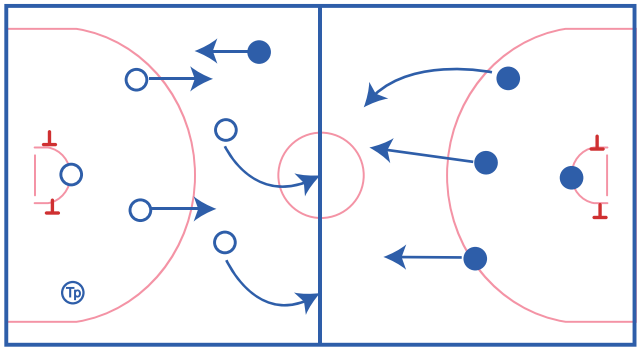
Цель: проходя различные препятствия, доставить «змею» в «зоопарк».

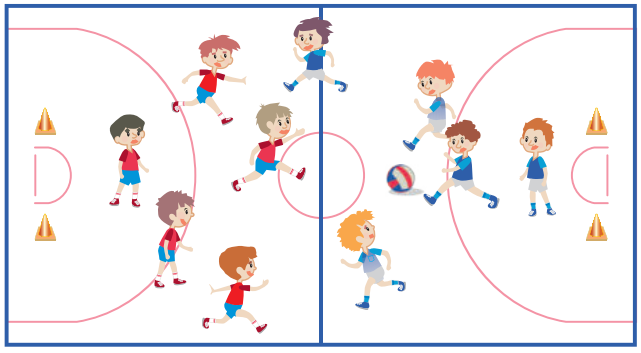
Условия: Тренер в процессе игры рассказывает ученикам о различных препятствиях, что они из себя представляют и каким образом через них не получится пронести «змею».

Тренер также может внести неожиданные новые условия, например: при протаскивании каната через гимнастическую скамейку «змея» может «зацепиться» за её край.

Методические указания: развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики; совершенствование координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

7. Игра в футбол большим мячом





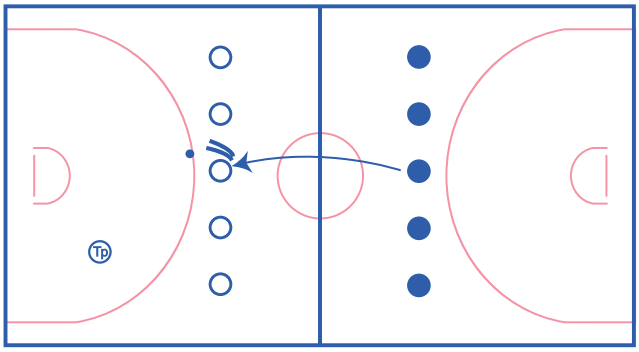
Тренер расставляет в спортивном зале конусы в качестве ворот и делит группу юных спортсменов на две соперничающие команды. Обе команды должны стараться как можно чаще доставлять мяч в ворота соперника, используя любые части тела. По сигналу тренера ученики начинают игру.

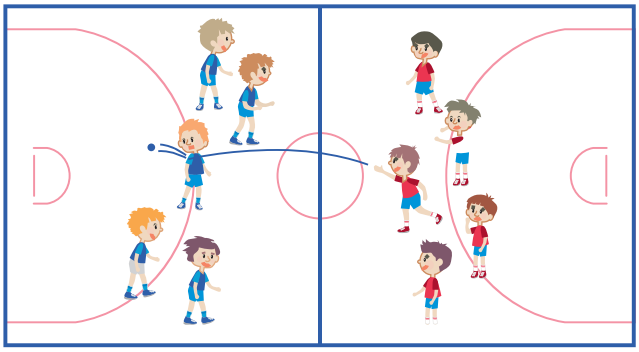
Цель – доставить мяч в ворота соперника как можно большее количество раз.

Условия: Для усложнения задачи тренер предлагает ученикам использовать только руки или ноги. Можно выставить перед воротами «охранника» – по одному игроку от каждой команды, целью которого будет любыми способами не допустить попадания мяча в ворота.

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

8. Вышибалы





Тренер делит группу юных хоккеистов на две равные команды. Одна располагается в центре зала, вторая по сигналу тренера бросает мяч в центральную команду.

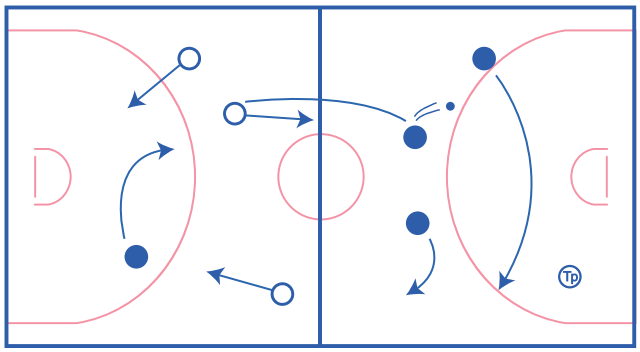
Задача - попасть в любого игрока центральной команды. Игрок, в которого попал мяч, переходит во вторую команду. В тех случаях, когда члены центральной команды завладевают мячом, они могут вернуть любого из своих товарищей.

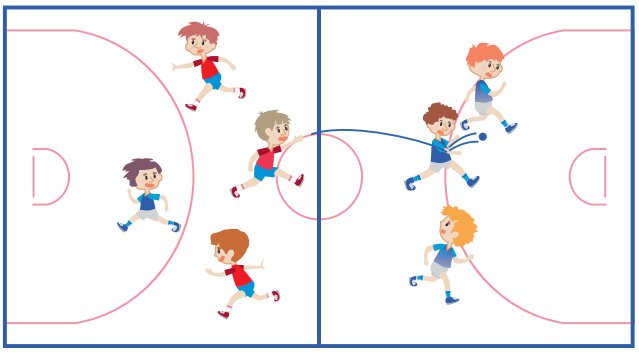
Цель – «выбить» всех участников центральной команды.

Условия: Тренер может предложить в качестве усложнения условий запрет на ловлю мяча центральной командой; за пойманный мяч возвращение в центральную команду не одного, а двух товарищей.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков.

9. Салки





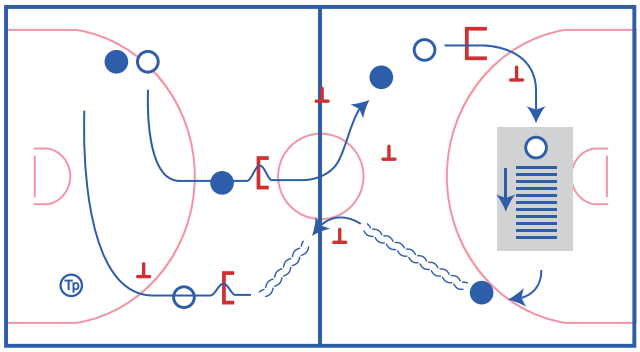
Тренер предлагает игрокам игру, в которой нужно единственным мячом попасть в любого другого участника как можно быстрее. Используя считалочку, выбирают ведущего, и он по сигналу тренера кидает мяч в направлении любого игрока. То, в кого попал мяч, становится ведущим.

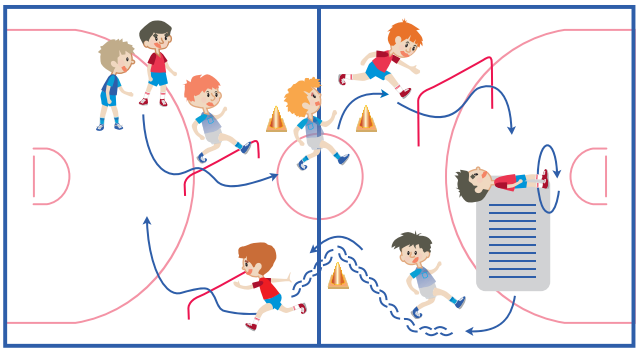
Цель – как можно дольше избегать попадания мячом.

Условия: В качестве усложнения условий тренер, например, может ограничить количество бросков ведущим игроком.

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

10. Полоса припятствий





Тренер из имеющихся средств создаёт различные безопасные препятствия и рассказывает ученикам, как их преодолевать. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, конусы и так далее.

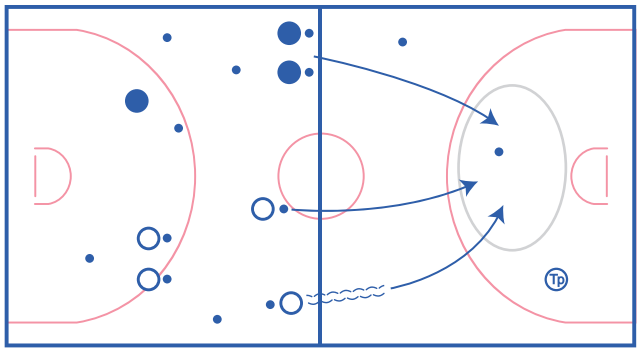
Задачей тренера является создание препятствий, для преодоления которых ученикам необходимо будет выполнять различные движения – прыгать, ползти, перекатываться, перелезать. Тренер собирает учеников на старте, и по его сигналу дети начинают выполнять задание.

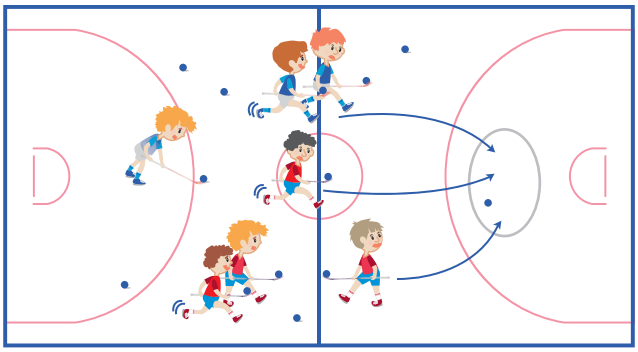
Цель – преодоление полосы препятствий.

Условия: Тренер по своему усмотрению может варьировать этапы прохождения полосы, усложняя или видоизменяя препятствия.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

11. Сапёры





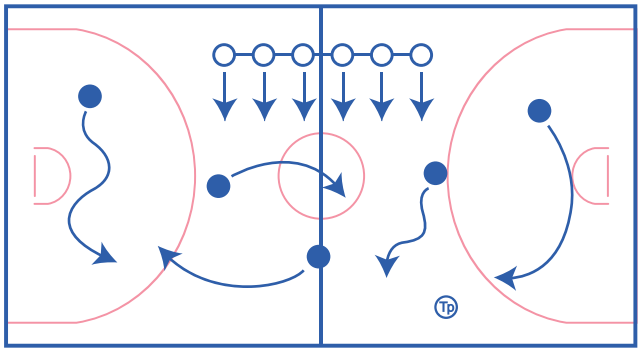
Тренер берёт несколько различных небольших предметов (например, теннисные мячи) и раскладывает их на определённом участке спортивного зала. Затем тренер делит учеников на пары и рассказывает, что им нужно при помощи клюшек для флорбола поднять предметы и перенести в «безопасное место». По сигналу тренера пары начинают сбор и перенос предметов в определённое тренером место, это может быть корзина или гимнастическая скамейка.

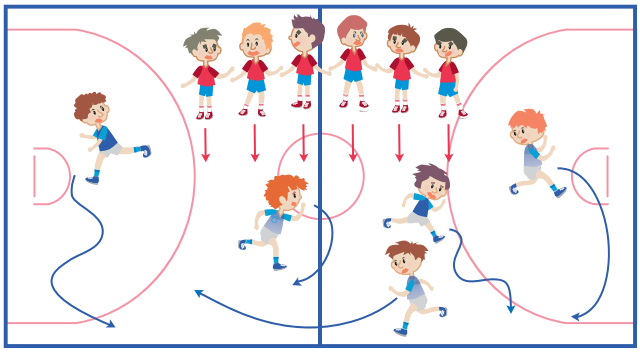
Цель – собрать все предметы и перенести их в заданное место, используя клюшки для флорбола.

Условия: Тренер предлагает выполнять игру индивидуально, в парах, тройках, двигаться лицом, спиной вперед.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей, точности движений; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат, дисциплины, терпения.

12. Рыбаки и рыбки





Тренер разделяет учеников на две группы – «рыбки» и «рыбаки». «Рыбаки» берутся за руки и создают «сеть», в которую они ловят рыбок, перемещаясь по залу, но не разрывая «сеть». По сигналу тренера «рыбаки» начинают ловить «рыбок», а те, в свою очередь, стараются избежать попадания в «сеть». Попавшая в «сети» «рыбка» становится «рыбаком», так образом сеть удлиняется.

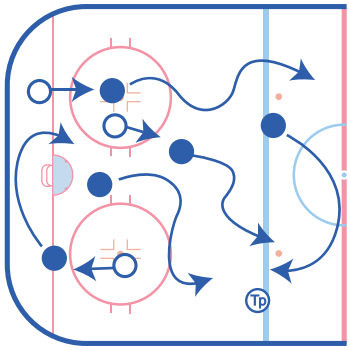
Цель – «рыбаки» должны поймать в свою «сеть» всех «рыбок».

Условия: Тренер может предложить условия освобождения «рыбок» или расставить фишки в качестве препятствий для «рыбаков».

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, командных навыков, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

7. Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

1. Коты и мыши



Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда – «коты», вторая – «мыши». На льду рисуется круг – «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей». «Коты» могут использовать различную тактику – вдвоём или втроём охотиться за одной «мышью». «Мыши», в свою очередь, должны всячески мешать этому.

Цель «котов» – запереть как можно больше пойманных «мышей» в «клетку». «Мыши» ьмогут освобождать из клетки друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода - 90 секунд.

Продолжительность отдыха - 60-90 секунд.

После каждого подхода игроки меняются ролями.

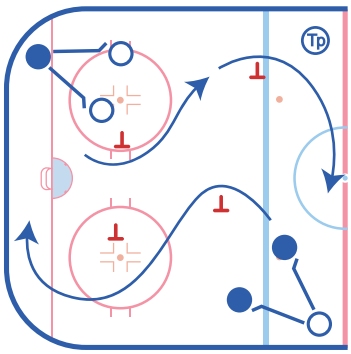
Тренер может варьировать численность команд.

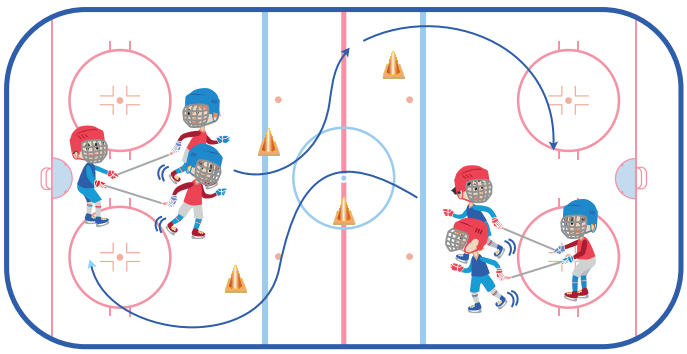
Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков

быстрой смены направления движения.

Инвентарь: маркер для рисования на льду.

2. Колесницы





Тренер объявляет о проведении турнира гладиаторов на колесницах. Для этого предлагает сделать колесницу и испытать ее в деле. Используя две клюшки, один участник игры зацепляется за двух других. Колесница двигается по траектории, обозначенной тренером. После того как участники игры вернутся на

исходную позицию, тренер предлагает игрокам поменяться. Возможен и более сложный вариант - гонки на колесницах по заданной траектории. Это упражнение позволяет детям лучше взаимодействовать. В процессе игры дети пробуют различные варианты постановки конька при отталкивании, чтобы быстрее двигаться.

Цель заключается в преодолении заданной тренером траектории движения в тройках.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного заезда не должна превышать 15-20 секунд.

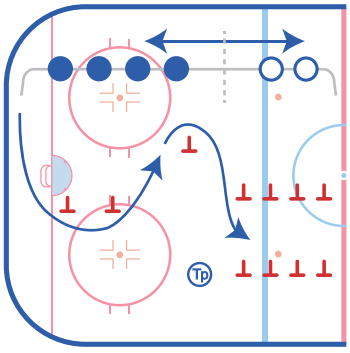
Продолжительность отдыха - 60 секунд.

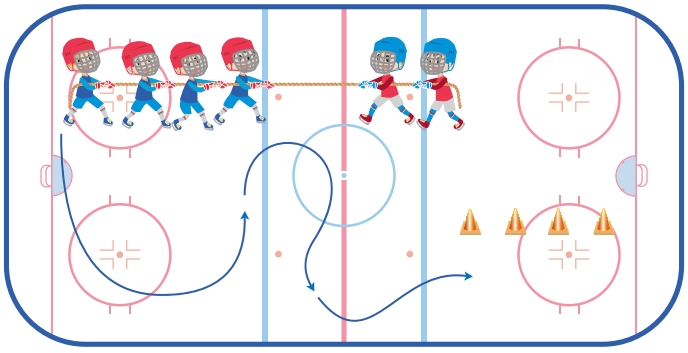
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может изменять траекторию движения, усложняя задание.

Методические указания: развитие навыков группового взаимодействия; совершенствование элементов технических приемов: старты, торможение.

3. Питон из зоопарка





Тренер сообщает детям, что из городского зоопарка сбежал гигантский питон, который разгуливает по городу. Его необходимо срочно найти и вернуть в зоопарк. «Питон» - канат, который должен быть предварительно спрятан на площадке. Как только дети его обнаружат, они должны встать друг за другом, взяв канат обеими руками. Затем после сигнала тренера дети по заданной траектории тащат «питона» в зоопарк. Тренеры устанавливают препятствия для игроков, которые должны быть сложными, но безопасными. Тренеры также держат канат и немного мешают тащить его, имитируя движение «питона».

Цель – найти и доставить «питона» обратно в зоопарк, двигаясь по заданному пути.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода не регламентируется.

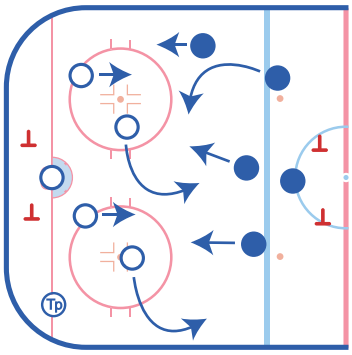
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

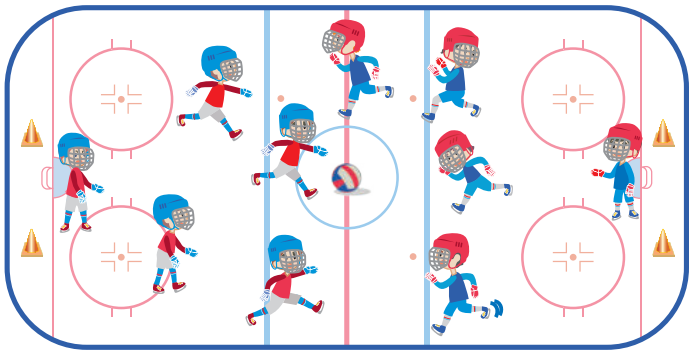
Для усложнения второго подхода тренер может предложить двигаться по другой траектории, может изменять число игроков. Допустимо использовать несколько канатов и команд.

Методические указания: Развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики. Совершенствование координационных способностей. Воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

Инвентарь: маркер для рисования на льду, конусы, клюшки, барьеры, маты гимнастические с полимерным покрытием.

4. Игра в футбол большим мячом





Тренер объявляет о проведении турнира по футболу с большим мячом. Вместо ворот устанавливаются конусы. Игроки делятся на две команды. Чтобы доставить мяч в «ворота» соперника, разрешается использовать любые части тела.

Цель игры – забить как можно больше голов в ворота соперника.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного тайма - 3 минуты.

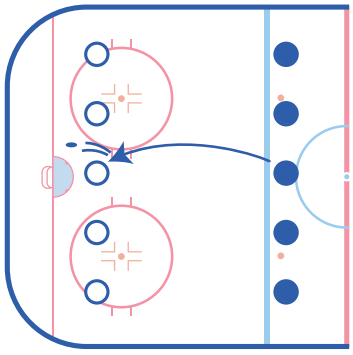
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

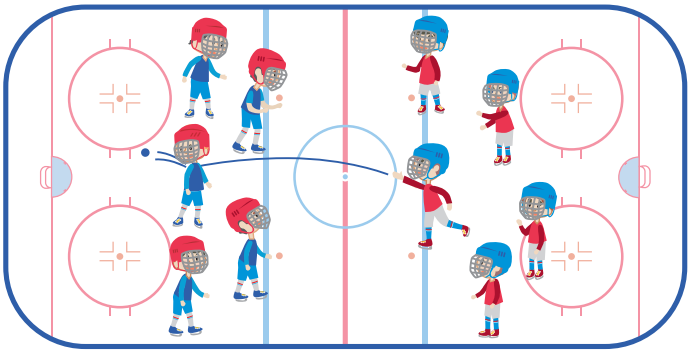
Тренер может изменять размер «ворот».

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

Инвентарь: маркер для рисования на льду, конусы, большой мяч.

5. Вышибалы





Тренеры делит детей на две команды. Каждая команда получает по несколько мячей.

Игроки выстраиваются друг напротив друга и по сигналу тренера пытаются попасть мячом в соперника. После того как мяч попадает в игрока, он становится членом команды-соперника.

Цель игры заключается в том, чтобы заполучить всех игроков команды-соперника в свою.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода не регламентируется.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

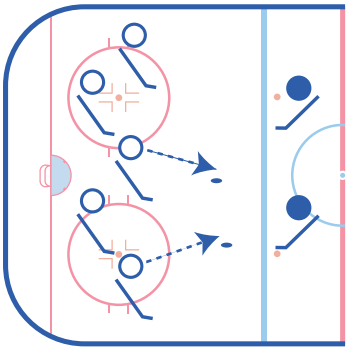
Для усложнения игры тренер может менять количество мячей, увеличивать расстояние между игроками.

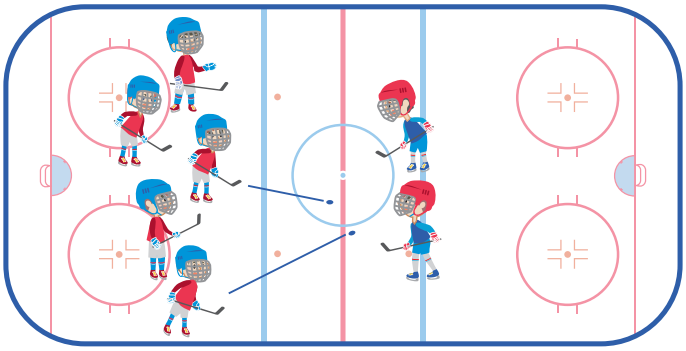
Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков.

Инвентарь: теннисные мячи.

.

6. Космическая атака





Тренеры предлагают детям заглянуть в будущее и поучаствовать в космической атаке на звездолет. В игре принимают участие две команды. Игроки одной команды должны выстроиться на синей линии и по сигналу тренера попытаться так бросить шайбу, чтобы она пересекла вторую синюю линию. Игроки или тренеры противоположной команды должны перехватить шайбы, для того чтобы их звездолет не получил повреждения.

Цель игры заключается в отработке тактик нападения и защиты.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Один подход продолжается до тех пор, пока есть шайбы.

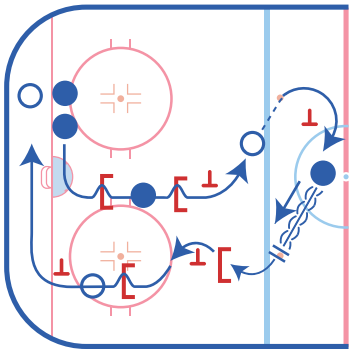
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

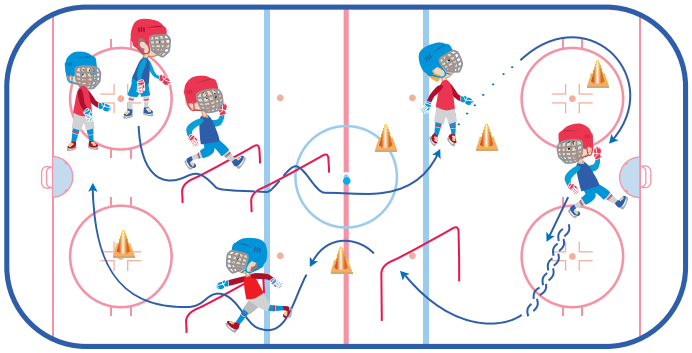
Тренер может изменять размер пространства, которое игроки должны защищать.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков: точности усилий.

Инвентарь: теннисные мячи, облегченные «синие» шайбы.

7. Полоса препятствий





Тренер устанавливает различные препятствия на заданной им траектории. Каждый игрок должен их преодолеть, для того чтобы получить свою клюшку, которая «ждет» его у тренера. После того как игрок выполнил задание, он передвигается в обратном порядке, но уже с клюшкой в руках.

Цель игры заключается в преодолении различных препятствий.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

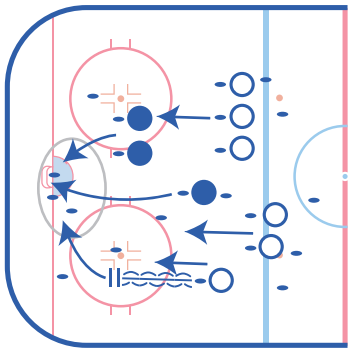
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

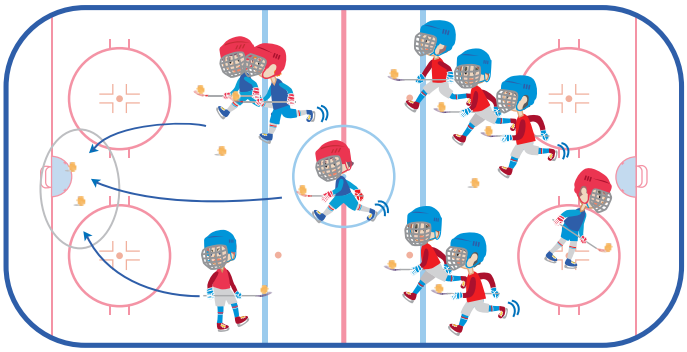
Для усложнения игры тренер изменяет препятствия.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

Инвентарь: барьеры, конусы, маты.

8. Сапёры





Тренер объявляет, что есть очень сложное и важное задание: необходимо обезвредить бомбы, которые рассыпались на поле из военного грузовика, который перевернулся, и теперь по этой дороге к нему никто не может подъехать и помочь. Игроки должны поднимать предметы («бомбы») с поля при помощи клюшки и переносить их в корзину.

Цель игры заключается в перемещении различных предметов при помощи клюшки.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

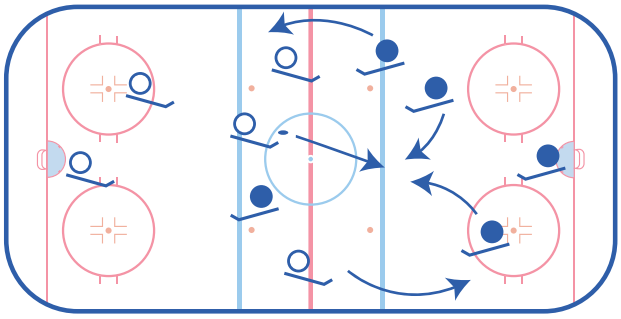
Продолжительность - 5 минут.

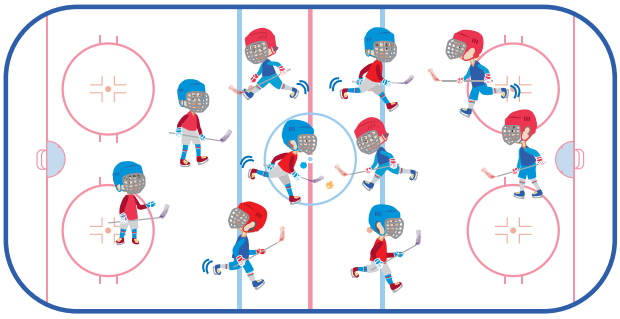
Если предмет падает с клюшки, тренер дает игроку особое задание, например, двигаться спиной вперед.

Методические указания: совершенствование базовых координационных способностей, точности движений; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат, дисциплины, терпения.

Инвентарь: корзина, маркер, мячи, кольца, шайбы.

9. Хоккей на всё поле с разными предметами вместо шайбы





Тренер устанавливает несколько ворот из конусов и предлагает игрокам различные предметы вместо шайбы (свойства выбранных предметов должны обеспечивать разную механику движения на льду). Дети пробуют попасть ими в ворота.

Цель игры заключается в атаке ворот предметами с разной механикой движения на льду.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

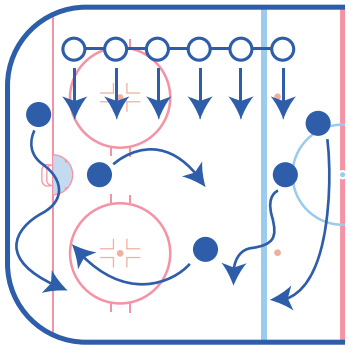
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

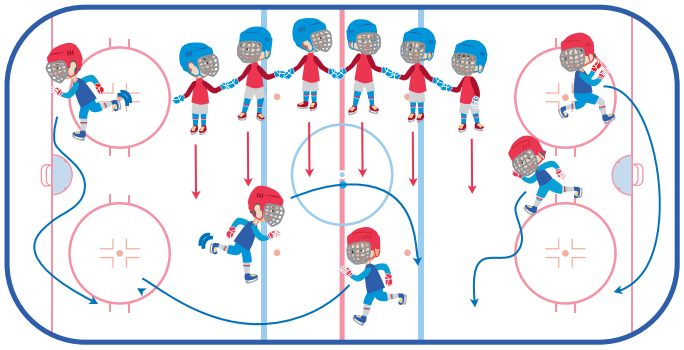
Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

Инвентарь: мячи, кольца, шайбы, теннисные мячи.

.

10. Рыбаки и рыбки





Тренер делит игроков на две команды. «Рыбаки» должны ловить сетями «рыбок». Для этого все «рыбаки» берутся за руки, делают большую «сеть» и медленно двигаются.

Пойманные игроки становятся «рыбаками», делая сеть все больше.

Цель игры заключается в слаженном перемещении игроков для того, чтобы поймать соперников, используя различные варианты.

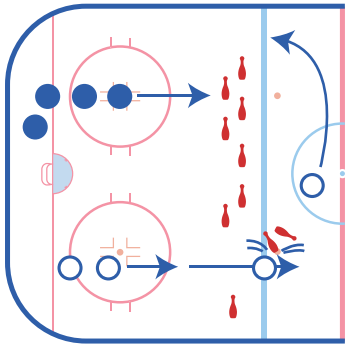
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

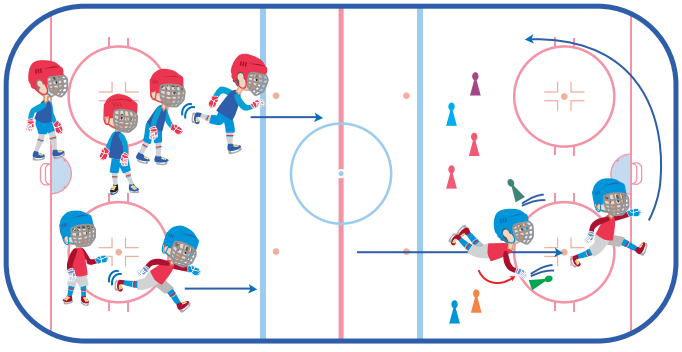
Продолжительность - 5 минут.

Тренер может разрешить использовать несколько «сетей».

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, командных навыков, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

11. Боулинг





Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, а затем предлагает сыграть в боулинг. При помощи клюшек игроки пытаются разными предметами сбить фишки.

Цель игры заключается в том, чтобы сбить все фишки быстрее всех.

Игра начинается по сигналу тренера.

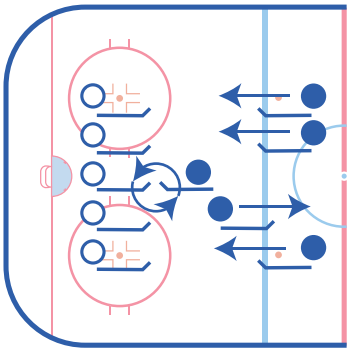
Продолжительность игры - 3 минуты.

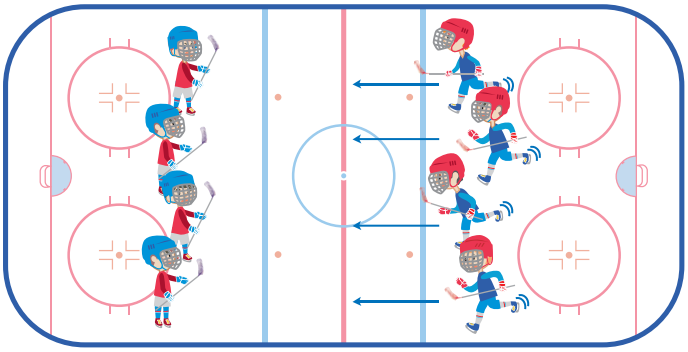
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий.

Инвентарь: мячи, кольца, шайбы, теннисные мячи, конусы, фишки.

12. Передача клюшки





Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне должны обменяться клюшками.

Цель игры заключается в слаженных действиях игроков в парах.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность - 5 минут.

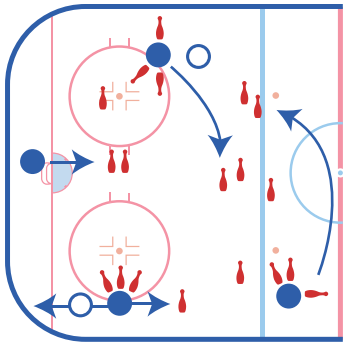
Тренер может усложнить игру следующими способами:

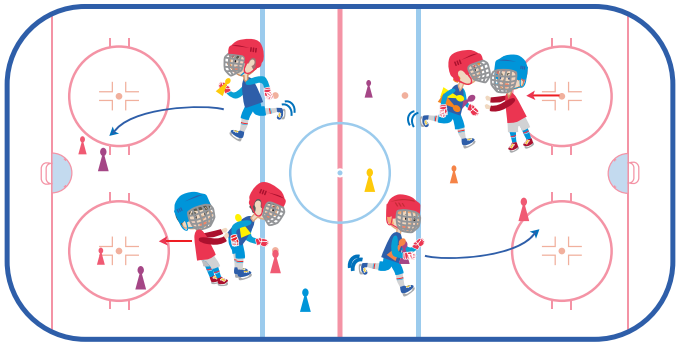
- сделать так, чтобы клюшки были только у одной команды;
- уменьшить количество клюшек у команды с клюшками;
- попросить брать клюшку только левой или правой рукой.

Методические указания: развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

Инвентарь: клюшки.

13. Сбор предметов





Тренеры просят игроков приносить разбросанные по всей площадке предметы, используя клюшки. При этом оговаривается, что будет лучше, если игрок принесёт сразу несколько предметов.

Цель игры заключается в том, чтобы собрать предметы быстрее всех.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

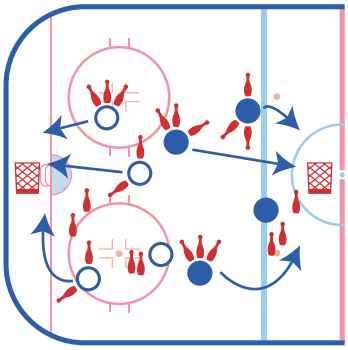
Продолжительность игры - 3 минуты.

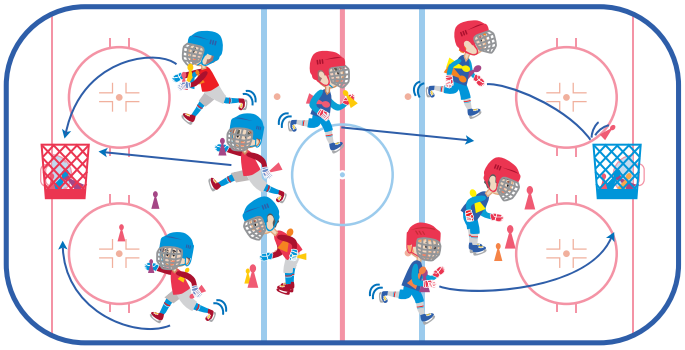
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий.

Инвентарь: мячи, кольца, шайбы, теннисные мячи, конусы, фишки.

14. Уборка





Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. Тренер объявляет, что по его сигналу игроки должны убрать все разбросанные предметы в корзину. Но хитрость заключается в том, что необходимо попадать в «чужую» корзину из своей зоны. Если игрок промахивается, тренер возвращает предмет на место.

Цель игры заключается в развитии умения точно бросать предмет.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность - 5 минут.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, самодисциплины.

Инвентарь: корзины, мячи, кольца, теннисные мячи.

.

8. Заключение

Хоккей занимает особое место в семье спортивных игр, являясь одним из наиболее сложных видов спорта. От того, насколько качественно будут освоены юными хоккеистами базовые технические приёмы, зависит эффективность дальнейшей спортивной подготовки. Основная сложность подготовки начинающих хоккеистов заключается в необходимости обучаться и тренироваться в новой среде – на льду и на коньках. Юным спортсменам нужно развивать в себе такие качества, которые позволят быстро принимать решения и действовать в условиях ограниченного пространства и времени, постоянного силового единоборства. Все перечисленное требует длительной планомерной подготовки, терпения и трудолюбия от юного спортсмена и, конечно, многогранного мастерства тренера. Тренер – это профессионал, которому родители доверяют обучение своего ребенка хоккею, полагаясь на его знания и опыт.

В издании представлены программы упражнений, которые находятся в «библиотеке» программ и упражнений НППХ «Красная Машина». Планы занятий составлены на основе практических рекомендаций специалистов, в том числе зарубежных. Большая часть программ опубликована рецензируемыми научными журналами, в которых показана их эффективность при обучении и тренировке начинающих хоккеистов.

Все программы и упражнения соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОСДО). Они обеспечивают реализацию базовых принципов ФГОСДО в отношении использования средств, методов, а также других значимых параметров занятий. Базовые принципы обучения - «от простого к сложному», «от изученного к новому». Упражнения классифицированы по преимущественной направленности. Материалы издания позволяют тренеру легко создать новую программу упражнений, которая будет соответствовать характеристикам определенного уровня обучения и конкретной группы юных хоккеистов.

В заключение напомним тренеру о нескольких важных вопросах, которые были рассмотрены в приложении:

- проведение занятий в той или иной возрастной группе должно иметь оздоровительный и ознакомительный эффект;
- исключительно важным является позитивное эмоциональное восприятие занятий начинающим хоккеистом;
- материал издания структурирован для удобства работы тренера (терминология и понятийный аппарат приближены к ситуации спортивной тренировки), но ни в коем случае не является догмой;
- тренер опирается на уровни обучения;
- тренер создает модели команд;
- тренер использует модификации программ;
- тренер применяет разнообразный инвентарь, главное требование — это его безопасность для занимающихся;
- тренер максимально эффективно использует лед, ориентируясь на предложенные схемы деления площадки;
- на занятиях преобладает игровой метод, он используется, как правило, во второй половине занятия;
- тренер составляет планы-графики для освоения технических приёмов;
- тренер использует планы-графики для внеледовой подготовки, обучения базовым двигательным навыкам;
- планы тренировочных занятий являются ориентирами в организации процесса обучения.