

"ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ С ДЕТЬМИ"

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ТРЕНЕРА

ПЕРЕВОДНОЙ ВАРИАНТ

ИСТОЧНИК:

SLEDGE HOCKEY. COACHING RESOURCE - HOCKEYCANADA.CA –
2009





ПЕРВЫЙ КОНТАКТ

В работе со спортсменами с ограниченными физическими возможностями понятие «первый контакт» означает первый раз, когда спортсмен приходит на тренировку, или тестовое занятие, или просто приходит на занятие как зритель, чтобы познакомиться с этим видом спорта. «Первый контакт» для спортсмена – это знакомство с данным видом спорта, а для тренера «первый контакт» - это момент знакомства со спортсменом.

Первые реакции и впечатления

Как для тренера, так и для спортсмена, первый контакт может привести к настороженности и тревоге. Спортсмен может спросить: «А можно я попробую? А вы меня примете?»

Но и у тренера первое знакомство порождает аналогичные вопросы! Начиная работать с конкретной категорией инвалидности, тренер порой гадает, на что способны эти спортсмены, а в случае с атлетами с ограниченными умственными способностями - смогут ли они понять, что от них требуется. Недостаточные знания об инвалидности могут привести тренера к ложным умозаключениям; порой ограниченный контроль двигательных функций или дефекты речи могут заставить тренера думать, что у такого спортсмена нарушен интеллект и он не способен к обучению, хотя на самом деле это не так.

Знакомство всегда сопровождается некоторой неловкостью, а в случае, если игрок с инвалидностью, недостаточное понимание со стороны тренера, отношение зрителей или родителей может сделать первый контакт еще более неловким.

Тренер должен помнить, что к нему пришли мальчишки, девчонки, женщины и мужчины, которые просто хотят играть в хоккей.

Когда тренер приходит в устоявшуюся систему подготовки, он должен:

- быть открытым и честным, особенно если у него/нее нет опыта общения с таким контингентом;
- избегать рассуждений о том, что спортсмен может или не может сделать;
- задавать вопросы спортсменам и коллегам-тренерам;
- оценивать способности игроков так же, как оценивал (а) бы любого другого игрока.

Когда начинаете новую программу или приветствуете нового игрока, вы должны помнить, что игроков тревожат те же чувства, что и вас. Возможно, спортсмену с инвалидностью, берущемуся за новое дело, требуется больше мужества. Негативный осадок первого контакта может привести к тому, что потенциальный спортсмен будет потерян навсегда. Поэтому:

- побеседуйте с ним или родителями, узнайте о нем как можно больше – каковы конкретно его ограничения здоровья, как он смотрит на изучение нового вида спорта с азав;



- поговорите с другими спортсменами команды или группы, прежде чем представить им новичка;
- всегда помните, что спортсмен хочет уважительного отношения; не обязательно проявлять к нему повышенное внимание и сразу пытаться оказать помощь – если что-то и нужно, он попросит об этом;
- сразу настройте спортсмена на успешное освоение новых приемов, подобрав посильные упражнения, ставьте его в пару с более опытным партнером, не скупитесь на искреннюю похвалу за должное усердие и прилежание;
- всегда подчеркивайте, что у каждого есть право участвовать в игре; новичок не должен беспокоиться, что он замедляет работу группы, стал обузой для команды.

Понимание инвалидности

Различные типы инвалидности сгруппированы в обширные категории: нарушения двигательных функций, нарушения сенсорного характера, интеллектуальная заторможенность. Инвалидность может быть врожденной либо приобретенной (т.е. полученной в результате травмы, осложнения после болезни).

Для тренера важно знать причину ограничений здоровья. Человек, получивший инвалидность из-за несчастного случая, может обладать некоторыми навыками, приобретенными в ходе занятий спортом до травмы или болезни, может знать методы тренировок, но теперь вынужден переучиваться. Люди с врожденными нарушениями, как правило, уже приспособились к тому, как работает их тело, однако возможности для занятий спортом были у них ограничены, и теперь им сложно приобрести необходимые навыки.

Как правило, люди с инвалидностью ранее уже прошли курс реабилитации или терапии, поэтому тренер может задать вопросы, касающиеся, например, двигательных навыков спортсмена, медсестрам, врачам и другим специалистам. Но первоначально спортсмен с инвалидностью (или, в случае детей, кто-либо из родителей) сам наилучшим образом определит, что он сможет и чего не сможет сделать на хоккейной площадке. Так что лучшим способ узнать о возможностях новичка – просто расспросить об этом его самого. Но не допускайте мысли, что спортсмен не в состоянии решить поставленную вами задачу!

Некоторые спортсмены с нарушениями в интеллектуальной сфере могут легко объяснить свои потребности и цели тренеру, другие же не в состоянии этого сделать. В таких случаях тренеру следует поговорить с родителем или опекуном, чтобы побольше узнать о природе инвалидности спортсмена и его текущем состоянии здоровья.



Коммуникации и контактность

Качественная непрерывная связь между тренерами и игроками (или родителями) играет решающую роль в любом виде спорта. В работе же с людьми с ограниченными возможностями здоровья присутствуют дополнительные факторы, которые тренер должен знать и учитывать.

Некоторые, особенно с врожденными дефектами, впервые пришедшие в зал, могут не иметь такого же опыта занятий спортом, как их сверстники без инвалидности. У них может отсутствовать понимание особых терминов или выражений, используемых тренерами и другими спортсменами. Это касается как специфических хоккейных терминов, как и выражений общего характера, широко применяемых в спорте вообще.

Чрезмерная родительская опека детей с инвалидностью – весьма распространенное явление. У таких родителей есть опасения относительно безопасности занятий и адаптации ребенка в коллективе. Несмотря на известную оправданность таких беспокойств, важно позиционировать занятия спортом как способ воспитания в ребенке самостоятельности и стремления к совершенствованию. Как и в случае со здоровыми игроками, спорт помогает таким детям расти, вселяет в него уверенность в своих силах. Поддерживайте постоянный контакт с родителями, чтобы развеять их тревоги. Опытные спортсмены с инвалидностью зачастую могут помочь родителям глубже понять ситуацию на своем примере и успокоить их относительно способности ребенка заниматься спортом.

При работе со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья придерживайтесь следующих принципов.

- Не бойтесь задавать вопросы.
- Относитесь ко всем спортсменам одинаково.
- Не думайте, что спортсмены с нарушениями умственной деятельности не понимают вас.
- Не приходите на тренировку без плана занятия; работая со спортсменами с нарушениями умственной деятельности, усложняйте задания постепенно.
- Разговаривайте с человеком в инвалидной коляске сидя.
- Всегда спрашивайте разрешения, прежде чем прикоснуться к коляске, костылям или трости.

Открытое доброжелательное приветствие при первом контакте, готовность задавать вопросы и отвечать на них, дополнительное время, уделенное беседе с родителями, понимание их беспокойства и сомнений, наконец, ваша готовность увидеть в инвалиде перспективного спортсмена помогут и вам – тренеру, и игроку начать занятия на позитивной ноте!

ИГРА

Игровое снаряжение

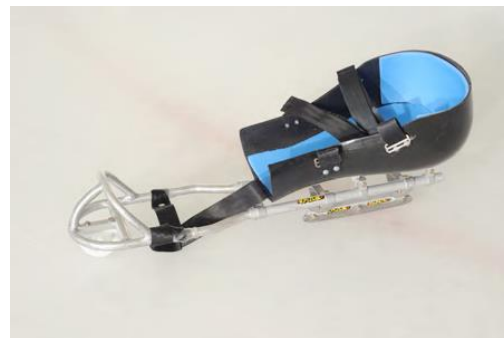
Первое, что бросается в глаза новичкам в следж-хоккее, это сани (следжи) на которых сидят игроки, и специальные клюшки, которыми они отталкиваются ото льда во время движения.

Длина клюшек обычно варьируется в пределах 75-85 см, на одном конце – зазубренный наконечник, на другом – крюк. Наконечник используется для отталкивания при движении по льду, а слегка загнутый крюк – для управления шайбой. На клюшке вратаря могут быть зазубренные насадки на обоих концах, также допускается использование зазубренной насадки на перчатке ловушке, допускается что вратарь может играть с двумя клюшками, если это обусловлено его особенностями здоровья.



Основные требования к саням перечислены в книге правил Международного паралимпийского комитета и доступны на сайте организации www.paralympic.org. Сани длиной 0.6 – 1.2 метра с загнутым передним краем сделаны из стали или алюминия. Они установлены на полозья: два конька из закаленной стали толщиной 3 мм. Высота рамы саней – 8,5 – 9,5 см. от уровня льда, длина полозьев не должна превышать одной трети от длины рамы саней. Сани могут быть оборудованы спинкой, но она ни в коем случае не должна выступать сбоку за уровень подмышек, когда игрок сидит в санях. Ступни, лодыжки, колени и бедра игрока фиксируются в санях ремнями безопасности.

Игрокам, тренерам и инструкторам может понадобиться некоторая модификация саней, обычно сидений - для того, чтобы приспособить их к индивидуальным особенностям игроков с различными группами инвалидности, которые могут заниматься следж-хоккеем. При модификации руководствуются здравым смыслом, «методом проб и ошибок».



Сани на левом изображении использовались в 2007-2008 году членом национальной сборной Марком Нутом, у которого ампутированы обе ноги.



Сани на правом изображении использовались в 2007-2008 году членом национальной сборной Марком Дорионом, у которого был врожденный дефект – расщепление позвоночника (Spina bifida).

Игроки и команды сталкиваются с дополнительными расходами на приобретение и модификацию саней и клюшек. Кроме саней и клюшек, все остальное снаряжение (щитки, шлемы и т.д.) идентично используемому в «обычном» хоккее и может быть приобретено у любого хоккейного ретейлера. Первоначальные вложения могут показаться значительными, но учтите, что стоимость саней примерно равна стоимости пары профессиональных коньков для здоровых игроков, а ведь многие части саней подлежат замене, так что прослужат куда дольше, чем коньки.

ПРАВИЛА

Правила игры в следж-хоккей в основном идентичны правилам «обычного» хоккея. Кроме использования специального оборудования, разница в правилах заключается в следующем.

- Во взрослых (и паралимпийских) соревнованиях играют три тайма по 15 минут.
- В соревнованиях, проводимых по правилам Международного паралимпийского комитета, полный список команды включает в себя 15 спортсменов: двух голкиперов и 13 полевых игроков.
- Силовые приемы разрешены и рекомендованы (зависит от правил лиги и уровня команд), но если игрок намеренно врзается под прямым углом передней частью своих саней в бок саней соперника, то судья вправе назначить штраф (большой или малый – на усмотрение судьи).

Иногда в правилах для начинающих, или игроков младшего возраста, или игроков с наиболее серьезными проблемами со здоровьем разрешается ассистировать игрока, подталкивая их сани сзади. В этом случае сани соответствующим образом модифицируются: к ним приделываются ручки, позволяющие ассистенту толкать сани игрока. В этом случае даже люди с существенными физическими ограничениями могут играть в хоккей.

Выход на лед

Перемещение со скамейки на лед может быть затруднительным для игрока в следж-хоккей. Лучше всего, если обустройство зоны скамеек игроков и штрафной скамьи позволяет игрокам на санях переместиться на лед без посторонней помощи – ледовое или пластиковое покрытие позволяет саням легко двигаться. Это возможно не на всех аренах. При необходимости допустимо (хотя это не лучшее решение) организовать зону скамеек игроков и штрафную скамью прямо на льду, по бокам от игровой зоны. В этом случае рефери останавливает игру, если шайба залетает в зону скамей.



На изображении выше: игрок, пересевший из инвалидного кресла в хоккейные сани, перебирается через порожек на лед. Спортсменам приходится преодолевать определенные препятствия, и одним атлетам это сделать проще, чем другим.



На фото слева: норвежские игроки в зоне скамеек, которая была модернизирована для следж-хоккея.

На фото справа показано, как должны сидеть игроки между заменами на необорудованной площадке. Очевидно, что акцент должен быть сделан на создании большего числа центров, приспособленных для следж-хоккея.

Игра

В следж-хоккей играют также как в «обычный» хоккей, применяют те же навыки, индивидуальную и командную тактику и стратегию. В игре есть только несколько отличий.

- Игроки не могут катиться назад, что вызывает некоторые изменения в расстановке игроков.
- У игроков две клюшки; опытные игроки могут перепасовывать шайбу между своими клюшками, ведя ее перед санями и, конечно, одинаково хорошо выполняют удары обеими руками.

Во всех остальных отношениях следж-хоккей – это просто хоккей. Именно на этом должно быть сосредоточено внимание тренеров при подготовке практических упражнений, поскольку между обычным и следж-хоккеем больше сходства, чем различий, особенно если речь идет о продвинутом уровне игры.



ИГРОКИ

Кто играет в следж-хоккей?

Кто угодно может играть в следж-хоккей!

Следж-хоккей доступен мужчинам и женщинам, здоровым людям и людям с особенностями здоровья всех возрастов. Участие здоровых игроков ограничено только на соревнованиях, проводимых под эгидой Международного паралимпийского комитета в рамках Паралимпийских игр и мировых первенств. А вот в соревнованиях канадского следж-хоккея может участвовать кто угодно. Конкретные лиги и турниры, однако, могут устанавливать ограничения на число здоровых игроков в команде, чтобы быть уверенными в том, что атлеты с инвалидностью находятся в равных условиях.

На сегодняшний день больше мужчин, чем женщин увлекается следж-хоккеем, однако число игроков-женщин возрастает. Атлеты с широким спектром проблем со здоровьем, как врожденных, так и приобретенных, занимаются спортом.

Там, где на занятия приходит достаточно много спортсменов, их подразделяют по возрастам: юниоры (7-15 лет), средний возраст (16-25 лет) и старшая группа (18+). Это рекомендуемое деление, но оно может изменяться в разных регионах. Следж-хоккей уникален: если человек получил инвалидность, будучи взрослым, он может приступить к занятиям в гораздо более зрелом возрасте, чем дети, получившие инвалидность в детстве.

Как и в любом спорте, атлеты занимаются следж-хоккеем по разным причинам. Они включают в себя **потребность в успехе** (достижение целей), **установление внешних связей** (быть частью группы), **новые впечатления** (ощущения от занятий активным спортом) или **управление своей жизнью** (контроль, принятие решений относительно себя). И, хотя обычно люди занимаются спортом сразу по нескольким причинам, высокоэффективные атлеты больше нацелены на достижение успеха, в то время как новички и самые юные спортсмены придают большее значение установлению дружеских связей. В следж-хоккее группа спортсменов может иметь весьма широкий спектр мотиваций. У тренера в группе могут быть спортсмены (родителей спортсменов), которые смотрят на занятия как на фитнес и способ саморазвития; несколько человек, кто хочет проводить время с друзьями, и атлеты, которые хотят стать паралимпийцами.

То, что число спортсменов и групп, занимающихся следж-хоккеем, невелико, а также то, что большинство команд состоят из здоровых игроков и инвалидов, мужчин и женщин, юных и взрослых спортсменов с чрезвычайно широким спектром мотиваций, представляет собой особый вызов для тренера. Занимаясь с обычной хоккейной командой, тренер обычно имеет дело с игроками близкого возраста и обладающими навыками одного уровня. В следж-хоккее различие в возрасте и умении членов одной команды может быть очень велико. Это имеет большое значение для развития спортсменов и структуры тренировок и игр.



ПОШАГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Планирование тренировочного процесса означает определение правильной последовательности упражнений для освоения специального приема или навыка, важного для подготовки спортсмена. Верно спланированная тренировка должна помочь спортсмену добиться оптимального прогресса в физическом, техническом и психологическом плане.

Вам как тренеру необходимо с наибольшей эффективностью распределить время тренировки. Неплохим началом будет соблюдение следующих четырех этапов.

1) Установите общие цели

Под общими целями понимают причины участия в игре в хоккей, а также ожидания игроков относительно конечного результата. Попробуйте ответить на следующие вопросы.

Что ваши спортсмены должны получить для себя из приобретенного ими опыта занятий хоккеем?

Какова общая философия и цель вашей организации? Совершенствование физической формы спортсменов, фитнес как развлечение, социальная адаптация, или комбинация всего вышеперечисленного?

Ответы на эти вопросы подскажут вам формулировку общих целей. А постановка общих целей, в свою очередь, определяет содержание тренировок и поможет целенаправленно работать в заданном направлении.

2) Установите тактические задачи

Тактические задачи должны привести вас и команду к конкретным действиям: измеряемым и достижимым.

Чтобы установить тактические задачи, необходимо внимательно изучить нужды ваших спортсменов, физические и технические ресурсы – имеющихся в вашем распоряжении и необходимые для удовлетворения этих нужд. Нужды спортсменов напрямую связаны с уровнем их подготовки, физическими способностями, мастерством, наконец, мотивацией. К ресурсам относятся спортооружения, оборудование и инвентарь. Качество, количество, доступность и безопасность ресурсов должны стать частью вашей системы планирования. Разумеется, полнота этих ресурсов не всегда зависит от вашего желания, однако многое вы можете сделать самостоятельно. К ресурсам, наличие которых зависит только от вас, относятся графики, схемы фиксирования достигнутых результатов, дидактические приемы, методические подсказки и технические руководства. Они могут стать неоценимыми инструментами в работе, которые помогут донести ваши идеи до воспитанников.



3) Выстройте принципы продуктивной тренировки

Третий этап процесса планирования – творческое соединение различных спортивных методик и включение их в тренировочный процесс. При планировании тренировки применяйте следующие принципы.

а) *Всеобщая активность*

Стремитесь добиться максимальной активности ваших спортсменов. Все они должны быть непосредственными участниками процесса, а не пассивными наблюдателями или слушателями. Если кто-то не готов сам включиться в процесс, вы можете вовлечь такого спортсмена в качестве напарника для демонстрации приемов и т.д.

б) *Указания и команды должны быть краткими и четкими предложениями*

Работа будет продуктивнее, когда ваши указания понятны спортсменам. Демонстрация фильмов, видео и другие визуальные средства повышают точность инструкций и указаний.

в) *Переход от простого к сложному должен быть постепенным*

Обучение более эффективно, когда процесс идет от известного к неизвестному, от простого к сложному, от конкретного к абстрактному. Столь же постепенным должен быть переход от внесоревновательных упражнений к упражнениям, имитирующим игровые ситуации.

г) *Принцип «Целое - Часть – Целое»*

Сложные задачи легче решаются с помощью метода «целое - часть - целое». Сначала покажите и объясните всё упражнение (навык, прием) в целом, после чего переходите к обучению элементам, из которых оно состоит. Активнее используйте визуальные презентации (графики, схемы, фото, картинки, видео примеры, практические демонстрации).

е) *Позитивная обратная связь*

Обращайте особое внимание на правильно исполненные упражнения (и даже отдельные движения). Обратная связь должна осуществляться как на индивидуальной, так и на командной основе.

ф) *Фиксация прогресса*

Отличным стимулом станет информирование игроков об их прогрессе. Желательно планировать упражнения так, чтобы с помощью понятных критериев тренер или сам спортсмен могли бы оценить прогресс игрока (например, рекордное время, количество повторений).



г) *Учет индивидуальных особенностей*

Быстрота усвоения нового материала различается у разных спортсменов. При планировании занятий будьте гибче; варьируйте время достижения требуемых результатов и даже сами цели для отдельных спортсменов в зависимости от их возможностей.

h) *Разнообразие*

Старайтесь поддерживать интерес игроков путем разнообразия тренировок, варьирования упражнений. Монотонность и скука снижают мотивацию и замедляют усвоение новых навыков. Интерес к занятию можно поддерживать, делая короткие перерывы для указаний и объяснений.

i) *Стимулирование радостной увлеченности*

Тренировки должны быть веселыми. Интерес и мотивацию поддерживают новый инвентарь и новые упражнения.

j) *Планируйте максимальное использование ресурсов*

Даже если ваши технические ресурсы ограничены, оптимизируйте их использование, чтобы все игроки были максимально заняты в любой момент времени. Другими словами, используйте всю площадь льда и весь доступный инвентарь, чтобы никто не сидел без дела и не ждал долго своей очереди выполнения упражнений.

4) Планирование тренировки

Любая тренировка состоит из шести ключевых элементов. Хотя в течение сезона порядок действий или акценты могут меняться, однако базисные компоненты остаются неизменными. Вот эти шесть ключевых элементов.

a. *Разминка*

Разминка начинается с упражнений, выполняемых в замедленном темпе, и затрагивает проработку всех групп мышц. Упражнения для растяжки выполняются еще в раздевалке, перед выходом на лед. На льду же катание и растяжка завершают разминку.

b. *Инструктаж*

Инструктаж начинается с общих моментов, даже следует переход к устному описанию приемов, характерных для игровых ситуаций. Инструкции могут носить и технический (хоккейный) характер, но может касаться и социальных навыков, и ценностей спорта в целом. Во время инструктажа важно соблюдать принцип «от простого к сложному» (например, начните объяснения с передачи шайбы с места с последующим переходом к передачам в движении). Вовлекайте всех игроков в активную работу, например, попросив их продемонстрировать ваши объяснения.



c. *Отработка технических приемов и навыков*

В ходе данной части тренировки спортсмены отрабатывают те навыки и приемы, которые им показали в ходе предварительного инструктажа. Особое внимание следует обратить на упражнения, имитирующие соревновательные. При каждом удобном случае следует работать на реальных игровых скоростях.

d. *ОФП*

Эта часть тренировки посвящена развитию скоростно-силовых качеств посредством упражнений адаптированных к специфическим нуждам игроков. Хотя хоккей – анаэробный вид спорта, но необходимо уделять внимание и аэробному компоненту, так как их сочетание имеет важнейшее значение для высших достижений в хоккее, в особенности для ребят в возрасте до четырнадцати лет. Часто элементы ОФП включаются в упражнения для отработки технических приемов. Такой подход позволяет спортсменам развить физические кондиции, и повысить уровень технического мастерства.

e. *Радость и веселье*

Разумеется, позитивные эмоции должны стать неотъемлемой частью занятия, однако они не должны быть его единственной целью.

f. *Оценка*

Необходимо оценивать эффективность основных компонентов тренировочного занятия или тренировку в целом. Будет полезно потратить несколько минут на разговор со спортсменами, узнать об их впечатлениях от тренировки. Это может быть пятиминутный разговор о том, что получилось, и о том, над чем следует еще поработать. Выводы из таких дискуссий можно использовать при планировании следующего занятия.



ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И КЛЮЧЕВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МОМЕНТОВ

Приводимый ниже перечень представляет собой «Руководство для тренеров и хоккеистов». Он дает представление о постепенном освоении технических приемов, навыков и умений в пяти базовых категориях: передвижение на санях, ведение и обводка, передачи, броски, отбор шайбы (силовые единоборства). Каждый из указанных навыков развивается поэтапно. Можно выделить начальную подготовку (Н), промежуточный этап (П) и продвинутый уровень (Пр). Тренерам рекомендуется оценивать подготовленность игроков в начале сезона, чтобы на основе этих оценок добиться обратной связи с каждым спортсменом и как можно точнее установить, на каких технических элементах следует сфокусировать усилия. Периодически в ходе сезона тренеру следует проверять владение различными техническими приемами, чтобы оценить прогресс и, тем самым, поощрить игрока к дальнейшему совершенствованию. Здесь серьезную роль могут сыграть визуальные вспомогательные средства (видео просмотры или слайды, картинки), где показано уточненное выполнение того или иного приема.

1. ДВИЖЕНИЕ

Базовые принципы передвижения в следж-хоккее

- Скорость и маневренность передвижения в следж-хоккее зависят от физической силы игрока и его способности использовать опорную клюшку-наконечник при отталкивании ото льда. Следите за тем, чтобы эти клюшки были надежно закреплены и должным образом заточены. Уделяйте внимание совершенствованию физической формы спортсмена в ходе тренировок.
- Сани игрока должны быть установлены так, чтобы оптимально компенсировать его физический дефект.
 - Маневренность катания достигается при максимальной близости лезвий саней друг к другу. Поэтому лезвия должны быть сближены настолько, насколько позволяют особенности здоровья игрока. По мере развития навыков, обретения чувства равновесия на льду, перемещайте лезвия ближе друг к другу и тщательно следите за остротой их заточки.
 - Принципиально расположение центра массы игрока на лезвиях саней, а не на передней раме. Сани не должны подпрыгивать вверх-вниз при передвижении.

Прием/навык -Нахождение на месте (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- Спина прямая, перпендикулярно льду или с небольшим наклоном вперед.
- Клюшки по бокам туловища для устойчивости. Руки удерживают конец клюшек.

Типичные ошибки

- Центр массы тела чересчур отклонен назад, что может привести к падению на корму санок.
- Туловище «не отцентрировано» на сидении, что ведет к неустойчивости (раскачивании из стороны в сторону), когда игрок движется вперед.



Правильное стартовое положение

Навык - Старт (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- Подать туловище чуть вперед, руки прямые, вытянуты вперед параллельно льду.
- Клюшки ударяют в лед синхронно под углом 45 градусов.
- Быстрое короткое первое отталкивание для набора скорости переходит в более длинные отталкивания.

Типичные ошибки

- Отталкивание под неправильным углом приводит к снижению мощности и потере скорости.
- Асинхронность отталкивания.



Короткие сильные толчки для движения вперед по прямой

Навык - Передвижение вперед (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- Руки вытянуты вперед параллельно льду.
- Клюшки должны одновременно втыкаться в лед наконечниками под углом 45 градусов.
- В момент контакта клюшек со льдом руки идут назад вдоль туловища.
- Перемещение тела и старт следующего удара должны происходить до момента потери контакта клюшек со льдом.

Типичные ошибки

- Фронтальная рама подпрыгивает вверх-вниз.



Передвижение лицом вперед в движении

Навык - Поворот (Н), Поворот в обе стороны (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Наклон туловища в сторону поворота.
- Продолжаем отталкивание рукой со стороны, противоположной направлению поворота.
- Вторая рука остается на льду и используется для руления и поддержания равновесия.
- Чтобы увеличить крутизну поворота необходимо энергичнее наклонить туловище в сторону поворота.

Типичные ошибки

- Работа наконечником без использования опорной руки для устойчивости.



Пример поворота с шайбой



Заход на поворот влево

Навык - Торможение (П), Торможение в обе стороны (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Торможение начинается так же, как и поворот.
- Игрок должен сфокусироваться на перемещении центра массы тела.
- Как только сани завершат поворот, игрок переносит вес тела на корму, чтобы вонзить лезвия в лед.

Типичные ошибки

- Уклон от поворота и работа наконечниками.



Игрок входит в поворот и выполняет полное торможение

2. ВЛАДЕНИЕ ШАЙБОЙ (ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ)

Общие приемы владения шайбой

- Руки и верхняя часть тела игрока расслаблены.
- Работа с шайбой должна быть мягкой, гладкой, ритмичной и спокойной.
- Молодые игроки должны играть юниорскими клюшками, с более тонким древком и крюком.
- Необходимо работать над переходом от удерживания крюка клюшки к скольжению вниз по древку (для более уверенного контроля шайбы) и обратно к крюкам клюшки (чтобы продолжить движение). Это ключевой навык в следж-хоккее. Суть в том, что надо научиться выполнять его быстро.
- Использование санок для укрытия шайбы от соперника – один из способов ведения шайбы в следж-хоккее, его нет в хоккее обычном.

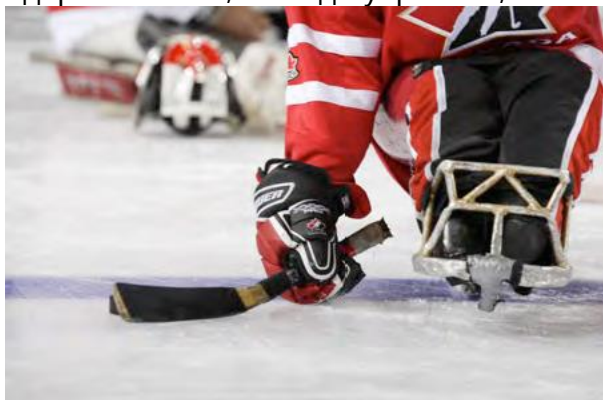
Навык - Ведение на месте (H)

Ключевые тренировочные моменты

- Рука скользит вниз от крюка к наконечникам.
- Протолкнуть шайбу и затем укрыть ее с помощью движения наподобие перелистывания страницы или переворачивания блина на сковороде подбросом.
- Шайбу удерживать сбоку от туловища, отрабатывать прием обеими руками.

Типичные ошибки

- Рука слишком близко к крюку клюшки.
- Удар по шайбе; ее надо укрывать, а не бить по ней.



*Простой контроль шайбы
правой рукой (тыльной стороной).*



*Простой контроль шайбы
левой рукой в движении*



Навык - Укрытие шайбы под санями на месте (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- В стороне от туловища подтянуть шайбу от носка к пятке крюка клюшки, укрыть шайбу.
- Протолкнуть шайбу под сани, проворачивая шайбу от пятки к носку клюшки.
- Укрыть шайбу клюшкой на другой стороне.

Типичные ошибки

- Принимающая рука не готова.
- Удары по шайбе крюком клюшки. Нужно стараться укрыть шайбу, а не бить по ней.

Навык - Передвижение вперед – проталкивание шайбы клюшкой, либо перчаткой (П)

Ключевые тренировочные моменты

- При передвижении вперед игрок кладет руку или крюк на лед для проталкивания шайбы вперед.
- Шайбу следует проталкивать вперед достаточно далеко, чтобы она не мешала передвижению игрока.
- Этот прием следует применять, когда у игрока имеется достаточное пространство для передвижения с шайбой.

Типичные ошибки

- Шайба проталкивается недостаточно далеко, что ведет к замедлению продвижения игрока
- Шайба посылается слишком далеко, что ведет к ее потере.

Навык - Передвижение вперед - ведение шайбы (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- При передвижении вперед игрок упирается крюком клюшки в лед для проталкивания/укрывания шайбы.
- Используя частичный перенос веса тела и другую клюшку, игрок немного изменяет направление движения, одновременно укрывая шайбу.

Типичные ошибки

- Недостаточно надежное укрывание шайбы клюшкой, шайба «сваливается» с крюка.
- Недостаточно отработаны составляющие этого навыка – ведение шайбы и поворот, что не позволяет использовать их одновременно.

Навык - Передвижение вперед - шайба под сани (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- При передвижении вперед игрок ставит крюк на лед и проталкивает шайбу в другую руку.
- Укрывает шайбу другой рукой, продолжая работать клюшкой и контролируя шайбу.
- Продолжать перемещение шайбы «взад-вперед», одновременно продолжая движение.

Типичные ошибки

- Недостаточно надежное укрытие шайбы клюшкой; в результате шайба «сваливается» с крюка.
- Такие навыки, как поворот, движение или работа с шайбой недостаточно отработаны для соединения в одно движение.



Игрок проталкивает шайбу вперед, не прекращая движения, одновременно контролируя шайбу. Пусть шайба сама делает всю работу!

3. ПЕРЕДАЧИ

Общие принципы передачи шайбы

- Руки в удобном положении, аналогичном тому, которое используется при ведении на месте.
- Глаза – всегда только на цели передачи.
- Крюк движется в направлении цели.
- Выполнивший передачу игрок не останавливается после выполнения, а следует в позицию поддержки (подключается к комбинации).
- Особое значение для следж-хоккея приобретает умение делать передачу лицевой и тыльной сторонами крюка, а также обеими руками: как правой, так и левой.

Навык - Передача с места, клюшкой на клюшку (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- Положение игрока: голова прямо, глаза – на цель.
- Проталкивание шайбы к цели происходит путем проворачивания ее от пятки к носку.
- В рабочей фазе крюк идет следом за траекторией полета шайбы.
- При приеме паса игрок должен показать пасующему цель клюшкой, направленной под прямым углом к льду.
- При приеме, в момент контакта рука и клюшка находятся спереди от бедер, чтобы укрыть шайбу клюшкой

Типичные ошибки

- Клюшка не под прямым углом ко льду в момент приема, шайба уходит с крюка или неправильно накрывается.



Выполнение передачи; клюшка поднята в направлении цели, глаза игрока также смотрят на цель.



Прием шайбы после указания цели пасующему.



Навык - Передача поперек туловища с места (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Аналогично выше сказанному, но траектория движения шайбы направлена к цели под углом поперек корпуса пасующего.
- Прием имеет большое значение, так как дает возможность пасующему увеличить число возможных принимающих.

Типичные ошибки

При попытке сделать поперечную передачу она блокируется телом/санями.

Навык- Передача в движении - прием шайбы и выполнение передачи рукой, ближней к партнеру (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Как правило, это пас тыльной стороной («с неудобной руки») партнеру, который также находится в движении.
- Движение должно продолжаться рукой, не контролирующей шайбу, как при выполнении, так и при приеме.
- Передачу делают так, чтобы шайба пришла к партнеру чуть впереди него, с запасом, тогда он не прокатится мимо шайбы.

Типичные ошибки

- Недодача сзади.
- Пас вынуждает адресата притормаживать.

Навык - Пас с отскоком от борта (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Сделать так, чтобы борт работал при выполнении передачи на тебя.
- Использовать прием в ситуации, когда защитник расположился между пасующим и адресатом.
- Угол касания равен углу отражения.
- При передачах (с места или в движении) от борта применяется та же техника паса, но в правильно выбранном месте.

Типичные ошибки

- Передача выполнена под неправильным для приема углом.

Навык - Оставление (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Добиваться того, чтобы пасующий знал, в какой точке (позиции) на площадке располагается партнер - адресат оставления.
- Оставлять шайбу партнеру следует в движении, причем так, чтобы он был в положении, удобном для броска по воротам/следующей передачи.

Типичные ошибки

- Перехват шайбы соперником, если оставление выполнено в неудобном для партнера месте.

Навык - Передача подкидкой от борта

Ключевые тренировочные моменты

- Данный прием можно использовать для обводки соперника, либо для перекидки через препятствие на льду.
- Выполнение аналогично передаче с места или в движении, но запястье совершает хлесткий рывок при выпуске шайбы с крюка, аналогичное кистевому броску, применяемому для отрыва шайбы ото льда.

Типичные ошибки

- Шайба плохо поднята и перехватывается соперником.
- Подкидка неточна, что ведет к потере шайбы



*Игрок передает шайбу подкидкой
через препятствие между ним и адресатом (партнером)*

4. БРОСОК

Общие принципы бросков

- Главное требование – точность. Сильные, но слишком быстрые броски, идущие мимо ворот, неэффективны, а, следовательно – бессмысленны.
- Быстрота выполнения (быстрый выпуск шайбы с крюка) так же важна, как и скорость полета шайбы. При бросках элемент неожиданности приобретает решающее значение.
- При игре перед воротами всегда нужно держать клюшку на льду, будучи готовым к реакции на любой отскок или рикошет.
- Необходимо овладеть разными способами бросков, чтобы правильно и точно выполнять их в любой игровой ситуации. Игроки, способные быстро реагировать и использующие широкий диапазон приемов броска, добиваются наилучших результатов.

Навык - Кистевой бросок с места (Н)

Ключевые тренировочные моменты

- Первым делом следует освоить кистевой бросок, поскольку он наиболее точен и легок для усвоения.
- Начальная фаза: шайба у пятки крюка, клюшка в стороне от туловища, чуть позади бедра.
- Нужно сильно давить на крюк клюшки.
- По мере продвижения шайбы вперед ее следует подтянуть ближе к туловищу.
- Завершает бросок хлесткое движение запястьем.
- В рабочей фазе рука поднимается на достаточную высоту, чтобы оторвать шайбу ото льда и придать ее движению высокую траекторию.

Типичные ошибки

- Недостаточно быстрое движение руки/клюшки для нанесения сильного броска.
- Недостаточное усилие, направленное на крюк клюшки.



Игрок демонстрирует кистевой бросок правой рукой



Обратите внимание на низкую рабочую фазу движения клюшки, характерную для броска низом

Навык - Кистевой бросок в движении (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Действия аналогичны описанным выше, но переход с хвата для отталкивания к бросковому хвату на древке клюшки – важный технический элемент для правильного броска в движении.

Типичные ошибки

- Неправильный переход к положению руки для броска.



Игрок совершает кистевой бросок с правой руки в движении

Навык - Удар/удар-бросок с места (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Шайба должна находиться рядом с игроком, у бедра.
- Чтобы инициировать бросок, надо отвести клюшку назад, оторвав ее ото льда.
- Затем энергично направить крюк для контакта с шайбой, делая резкое короткое движение запястьем в точке контакта.
- Доводка броска идет с высоким замахом для броска по высокой траектории и с низким – для броска по низкой траектории.

Типичные ошибки

- Неправильное положение шайбы ведет к неудачному броску.
- Этот тип броска менее надежен и требует больше времени на отработку и освоение навыка по сравнению с кистевым.



Игрок совершает удар/удар-бросок с левой руки



Навык - Удар/удар-бросок в движении (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Действия аналогичны описанным выше, но переход с хвата для отталкивания к бросковому хвату на древке клюшки – важный технический элемент для правильного кистевого броска

Типичные ошибки

- Неправильный переход кисти к положению для броска.

Навык - Бросок тыльной стороной крюка, с «неудобной» руки (П)

Ключевые тренировочные моменты

- Действия аналогичны кистевому броску, только сам бросок выполняется тыльной стороной крюка.
- Толчковое движение в сторону от туловища выполняется одновременно с быстрым перехватом, что и приводит к быстрому и эффективному броску с «неудобной» руки.
- Такой бросок – эффективный атакующий прием в следж-хоккее, особенно если есть фактор неожиданности. Его довольно трудно освоить, особенно для менее развитой (слабой) руки игрока.

Типичные ошибки:

- Прилагается недостаточно силы для резкого и сильного щелчкового движения кисти при ударе по шайбе в стороне от туловища.



5) ОТБОР/СИЛОВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Общие принципы

- Отбор шайбы у соперника силовым приемом – важная составная частью следж-хоккея профессионального уровня. Тренеры должны учитывать уровень подготовки своих игроков, прежде чем ознакомить их с приемами отбора.
- Отбор шайбы выполняется для овладения шайбой.
- Прежде чем обучать отбору, обязательно следует убедиться, что конькобежная подготовка игроков проведена успешно и надежно, поскольку основа, на которой строится техника силовых единоборств, – как раз техника передвижения на санях. Поэтому, во избежание травм, отбор посредством силовых приемов можно вводить только для игроков высокого уровня подготовки.
- Катание, скорость передвижения, ловкость и маневренность, устойчивость и физическая сила – ключевые навыки, необходимые для отбора шайбы.
- Во всех случаях силового отбора в следж-хоккее важно избегать контакта с соперником под углом, то есть, перпендикулярно игроку, принимающему силовой прием, поскольку есть риск толчка в борт, а это уже нарушение правил (неправильная атака соперника).

Навык - Оттеснение/отбор силовым приемом у борта (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Необходимо вынудить соперника передвигаться в нужном направлении (к борту или в сторону от игрока).
- Способность оставаться между владеющим шайбой и адресатом передачи, постепенно перекрывая пространство, имеющееся у владеющего шайбой.
- Подстраивание к скорости соперника.
- Ключка все время на льду, кроме движения на перехват потенциальной передачи.

Типичные ошибки:

- Не успеть за соперником.
- Оставлять слишком большое пространство до владеющего шайбой.



Игрок справа перекрывает пространство, имеющееся у игрока слева



Игрок справа продолжает сокращать пространство, оттесняя соперника к борту

Навык - Физический контакт на открытом льду (Пр)

Ключевые тренировочные моменты

- Силовой прием на открытом льду выполняют для выключения соперника из игры.
- Контакт осуществляется плечом.
- Игрок, применяющий силовой прием, обязан держать руки и локти внизу, плотно прижатые к туловищу, во избежание опасных нарушений типа «удар локтем».
- Чистый силовой прием представляет собой контакт «тело в тело», а не рукой или локтем в тело. Чтобы не быть сбитым, центр тяжести необходимо расположить как можно ниже.
- Данный прием требует мастерства и применяется, как правило, на высшем (элитном) уровне.

Типичные ошибки:

- Толчок на борт – не такое уж редкое нарушение в следж-хоккее. Оно возникает, когда при попытке применить отбор силовым приемом неправильно выбран угол сближения.
- Несвоевременное применения приема ведет к потере шайбы.



Ключевые тренировочные моменты при подготовке к противодействию силовому приему

- Наклон в ту сторону, откуда идет силовой прием.
- Движение перед самым толчком к игроку, против которого идет силовой прием, чтобы толчок пришелся в нижнюю часть.
- Обязательное ношение правильно подогнанного защитного снаряжения!
- При падении или столкновении с бортом нужно сгруппироваться так, чтобы пришелся на самую крупную часть тела.
- В ходе тренировки необходимо работать над силой и гибкостью, чтобы снизить риск получения травм.



РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ ИГРОКОВ

Советы тренерам, работающим с игроками разных уровней подготовки

Одна из главных проблем, с которыми сталкивается тренер по следж-хоккею – вынужденная работа с игроками разного уровня, собранными в одной команде. Часто приходится одновременно иметь дело с разными категориями инвалидности, с мужчинами и женщинами, новичками и опытными хоккеистами. Чтобы добиться прогресса, игрокам нужно совершенствоваться со скоростью, которую допускают их индивидуальные особенности; выполнять упражнения, подобранные специально для них. Чтобы убедиться, что хоккеисты работают каждый на своем уровне, тренерам нужно правильно оценить и сгруппировать игроков. Каждый тренер в своей работе применяет собственные методики оценок, основанные на его личных предпочтениях и опыте.

Такая оценка обычно производится во время или после первой ледовой тренировки, когда у тренера появилась возможность увидеть способности своих подопечных. По ходу занятий тренер может корректировать начальное распределение игроков.

При планировании самого первого занятия тренер должен разработать такие упражнения, которые дадут игрокам возможность продемонстрировать базисные навыки и приемы, свое понимание игры. Это необходимо для оценки уровня подготовки игроков. Начиная работу с простейшим набором хоккейных навыков, тренер упрощает оценку способностей игроков. Такой простейший набор приемов и навыков сводится (но не ограничивается) следующими.

Передвижение:

- езда вперед;
- повороты;
- торможение;
- старт;
- управление санями.

Владение клюшкой и шайбой:

- передвижение с шайбой;
- передачи - обеими руками;
- прием - обеими руками;
- передачи и прием в движении;
- укрывание.

Броски:

- с места;
- в движении.

Отбор шайбы:

- оттеснение соперника с шайбой;
- взаимодействие с соперниками, действующими без шайбы.



ФАЗА 1

ФАЗА 1 - УРОК 1

Цели: 1. разминка катанием; 2. ведение в движении; 3. передачи с места

<p>Название упражнения и описание Разминка – катание</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Катание, как показано на схеме.</p> <p>Можно кататься вдоль и поперек площадки, каждый заход – к борту.</p> <p>Можно выполнять с шайбами.</p> <p>Полное торможение в конце.</p>	

<p>Название упражнения и описание Ведение в движении</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Передвижение по схеме с шайбами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уложить шайбу между стойками; • крутой поворот. <p>Вратари также катаются по схеме в центре площадки</p>	

<p>Название упражнения и описание Передачи с места</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игроки, разбившись на пары, работают над пасом с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> • левой рукой; • правой рукой. <p>Вратари могут также упражняться в передачах и катании.</p>	

ФАЗА 1 - УРОК 1

Цели: 1.пас с места; 2. ведение (круговое); 3. отработка навыков (круговая комбинация)

<p>Название упражнения и описание Бросок с места</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игроки выстраиваются вдоль борта и работают над бросками, поочередно левой и правой руками.</p>	
<p>Можно добавить пасы для отработки приема паса перед броском.</p>	
<p>Меняйте команды, чтобы они работали над бросками правой и левой руками.</p>	

<p>Название упражнения и описание Бросок с места</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игроки катаются, как показано на схеме (см. рисунок). Для усложнения задачи произвольно добавляйте круги у стоек.</p>	
<p>Заканчиваем броском в ворота (с вратарем).</p>	
<p>Повторить 4 раза.</p>	

<p>Название упражнения и описание Бросок с места</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игроки работают по схеме (см. рисунок). Для усложнения задачи произвольно добавляйте препятствия и защитников, расположенных случайным образом.</p>	
<p>Заканчиваем броском в ворота (с вратарем).</p>	
<p>Повторить 4 раза.</p>	

ФАЗА 1 - УРОК 2

Цели: 1. катание; 2. передачи; 3. владение клюшкой и шайбой.

Название упражнения и описание	Время
Разминка - катание о схеме	15 мин
<p>Переменная езда: короткие и быстрые толчки руками чередуются с длинными и мощными отталкиваниями.</p> <p>Полная остановка (торможение) на линии ворот в конце.</p>	
Вратари работают над катанием, делают специальные вратарские упражнения	

Название упражнения и описание	Время
Упражнения по станциям 1	15 мин
<p>1. Ведение в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ведение одной рукой, в движении, шайбу перемещаем под сани между левой и правой рукой. <p>2. Ведение на месте.</p> <p>Работа над различными способами ведения на месте, например, восьмерка под рамой с использованием передней точки и точки за спиной.</p> <p>3. Передачи с места.</p> <ul style="list-style-type: none"> Левой и правой руками. 	

Название упражнения и описание	Время
Упражнения по станциям 2	15 мин
<p>1. Ведение в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполняем различные способы ведения вокруг стоек. В конце полная остановка. <p>2. Катание с переходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> Игроки начинают у стойки, ближайшей к линии ворот, затем едут к дальней стойке (X1), возвращаются назад к стойке на линии ворот (X2), затем имитация действий в обороне. Повторить со стойками X3 и X4. <p>3. Ведение на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> Игроки выстраиваются в круг и передают шайбу друг другу, выкликая имя игрока, которому передают пас. Постепенный переход к пасу в касание 	

ФАЗА 1 - УРОК 2

Цели: 1. катание; 2. бросок; 3. передачи; 4. взятие ворот

Название упражнения и описание	Время
Упражнение по станциям 3	15 мин.
<p>1. Езда вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа над скоростью старта и широким толчком. <p>2. Езда в кругах / повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игроки стартуют из угла, на максимальной скорости по кругу (два повторения), затем катят к синей линии. • Продолжать в обратном направлении. <p>3. Катание с переходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Старт в углу, прокат к стойке, поворот вокруг нее и возвращение с полной остановкой на линии ворот. Два проката без шайб и один с шайбами. 	

Название упражнения и описание	Время
Броски	15 мин.
<p>1. Кистевой бросок с «неудобной руки», пас и бросок. Пас можно добавить. Чтобы отработать бросок после паса.</p> <p>2. Игрок на пятаке принимает передачи с обеих сторон ворот, работа над быстротой броска после обработки или в касание.</p> <p>3. Игроки стартуют от синей линии, едут к воротам, работают над скоростью броска. Броски должны идти верхом и с силой.</p>	

Название упражнения и описание	Время
Передачи/ катание/взятие ворот	15 мин.
<p>1. Стойку установить в центре площадки, два человека на одной стороне у борта и один - на другой. Шайба вводится на стороне двух игроков. Они едут вперед к стойке, делают какой-либо нестандартный поворот вокруг нее, затем передачу игроку у борта, после чего один из них занимает его место.</p> <p>2. Эстафета «Будильник» - старт с нижней точки круга, по команде тренера все едут по этому кругу. По свистку - торможение передней рамой саней, которая должен смотреть на точку вбрасывания, после чего возврат на стартовую позицию.</p> <p>3. Игра «2 на 0» на вратаря.</p>	

ФАЗА 1 - УРОК 3

Цели: 1. ведение (работа с клюшкой и шайбой); 2. катание; 3. ведение в движении

<p>Название упражнения и описание Разминка – ведение</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игроки едут по трем коридорам, выполняя различные приемы ведения вдоль всего коридора или у каждой стойки.</p>	
<p>Работа над повышением скорости – необходимо наращивать ее с каждым проходом.</p>	

<p>Название упражнения и описание Катание (станции)</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>1. Ребята едут по круговой системе, через стойки с крутым поворотом у каждой. Шайбу использовать только на 3-м и 4-м проходе.</p>	
<p>2. Старт из угла, едут по кругам, шайбу использовать только на 3-м и 4-м проходе</p>	

<p>Название упражнения и описание Ведение шайбы в движении</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>1. Ведение одной рукой, поочередно левой и правой.</p>	
<p>2. Крутые повороты вокруг каждой стойки с укрыванием шайбы (не давая ей уйти к стойке). В завершение прохода – бросок по воротам</p>	

ФАЗА 1 - УРОК 3

Цели: 1. передачи; 2 ведение; 3. Броски

Название упражнения и описание	Время
<p>Передачи/Ведение шайбы</p> <p>1. Игроки передают шайбу друг другу между стоек. Выполнять обеими руками поочередно. После передачи – следуют за шайбой, либо отдают поперек и отрабатывают оставления.</p> <p>2. Тренер кладет шайбу в центре. По его свистку ребята едут через стойки, стремясь подобрать шайбу и нанести бросок по воротам.</p>	<p>10 мин.</p>

Название упражнения и описание	Время
<p>Передачи / Броски</p> <p>1. Упражнение в парах. Игрок передает шайбу партнеру, затем быстрым рывком подъезжает к нему, объезжает и едет обратно в стартовую точку. Затем стартует другой игрок. Меняйте способ передачи и способы объезда партнера (справа, слева).</p> <p>2. Старт из угла, первый игрок объезжает верхнюю точку круга, принимает пас под бросок по воротам от следующего в очереди. Меняйте команды, поддерживайте темп.</p>	<p>10 мин.</p>

Название упражнения и описание	Время
<p>Передачи, работа по кругу</p> <p>1. Передача с поддержкой. Установите 4 стойки квадратом. Работают 3 игрока. Шайба у центрального, который может отдавать ее в любом направлении; еще один игрок направляется на поддержку, чтобы шайба все время оставалась в середине. Пас через границы квадрата не засчитывается.</p> <p>2. Отработка навыков в комбинированной круговой передаче. Игроки стартуют в одном углу, едут в противоположный, подбирают шайбу и далее работают, как показано на схеме.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пас тренеру или другому игроку. • Получение паса сзади. • Катание с шайбой вокруг противоположного круга и бросок по воротам. 	<p>10 мин.</p>

ФАЗА 1 - УРОК 4

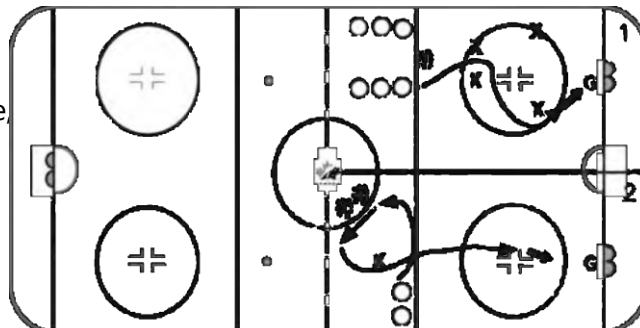
Цели: 1. катание и броски; 2. навыки атакующего защитника;

Название упражнения и описание **Катание и броски по станциям 1**

Время
10 мин.

1. Игроки выстраиваются в две колонны, с шайбами едут в объезд двух стоек, дальше – к следующей стойке, укрывают шайбу, после чего совершают рывок к воротам с завершающим броском.

Чередуйте команды. Вместо стоек можно использовать других тренеров или кого-то из игроков, чтобы передвинуть стойки и приблизить ситуацию к игровой



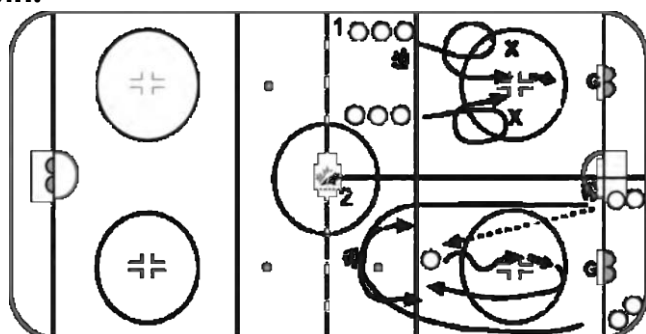
2. Игроки стартуют от бокового борта, у синих линий, едут к центру поля, подбирают шайбу, едут назад, объезжая стойку справа у точки вбрасывания, укрывают шайбу, затем быстрый рывок к воротам для броска.

Название упражнения и описание **Катание и броски по станциям 2**

Время
10 мин.

1. Игроки выстроены в две колонны. Шайбу ведут к стойке, пауза, рывок к воротам и бросок. Поочередно выполняется игроками одной и другой колонны.

2. Игроки выстроены в две колонны ниже линии ворот, и одной колонной рядом с синей линией. Игрок, расположившийся у синей линии, стартует для броска по воротам, затем, описав дугу, возвращается к синей линии. А в то же время два игрока выезжают из других колонн, подбирают шайбу на внутренней стороне от синей линии и идут в атаку 2 против 1.

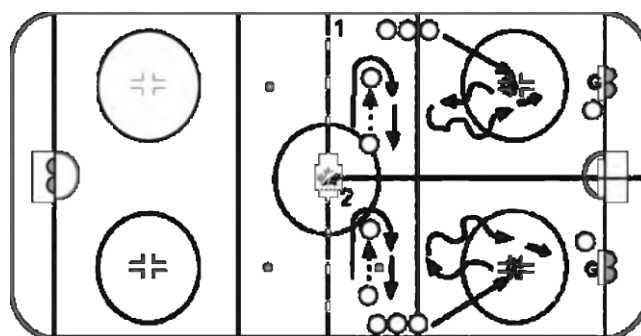


Название упражнения и описание **Действия атакующего защитника**

Время
10 мин.

Одинаковое упражнение с двух сторон площадки. Игроки устремляются к центральной точке поля, подбирают шайбу, возвращаются назад, к синей линии, после чего вход в зону и бросок по воротам. После игрок ждет броска партнера и пытается подправить ее в ворота или добить ее с рикошета.

Тем временем игроки, ждущие своей очереди, могут практиковать пас друг другу в средней зоне.



ФАЗА 1 - УРОК 4

Цели: 1. техника; 2. передачи/броски; 3. ведение/взятие ворот

Название упражнения и описание	Время
<p>Упражнения по станциям 1</p> <p>1. Катание на скорости (преследование). По сигналу 4 игрока преследуют друг друга вокруг стоек, тормозят, как только игрока сзади осаливает партнер. Движение в обоих направлениях.</p> <p>2. Отработка броска с акцентом на скорость. Разложите 10 шайб по полукругу и отработайте быстрый бросок подкидкой.</p> <p>3. Отработка «броска Боброва» (в объезд ворот под ближнюю стойку).</p> <p>4. Техника ведения (владение клюшкой и шайбой). Различные способы дриблинга: на месте, «восьмерки» и т.д.</p>	<p>10 мин.</p>

Название упражнения и описание	Время
<p>Упражнения по станциям 2</p> <p>1. Передачи в парах.</p> <p>2. Ведение шайбы в движении. Игроки едут по кругу, как только тренер выкликает имя, игрок выезжает из шеренги и едет к воротам для броска.</p> <p>3. Бросок в касание.</p> <p>4. Переход (перебежки) с шайбами и без. Можно усложнить, поставив задачу затормозить у синей/красной линии, чтобы отработать технику ускорений.</p>	<p>10 мин.</p>

Название упражнения и описание	Время
<p>Упражнения по станциям 3</p> <p>1. Скоростной старт.</p> <p>2. Ведение змейкой, финиш с броском в ворота.</p> <p>3. Подправления и рикошеты.</p> <p>4. Игра «собачка» (не дать третьему игроку коснуться шайбы при перепасовке).</p>	<p>10 мин.</p>

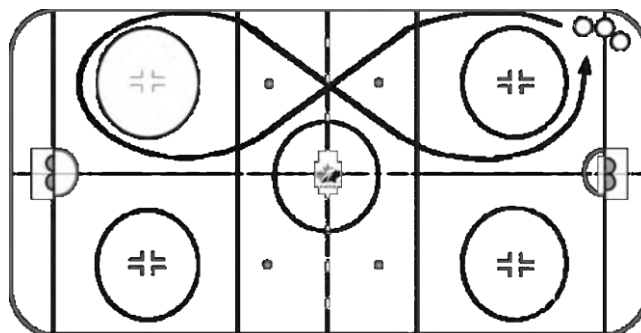
ФАЗА 1 - УРОК 5

Цели: 1. катание; 2. передвижение; 3. техника игры в нападении

Название упражнения и описание
Разминка (катание)

Время
8 мин.

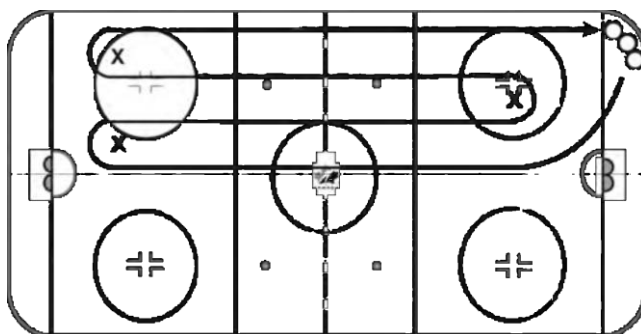
Игроки накатывают восьмерки, попутно выполняя растяжку и отрабатывая различные приемы передвижения на санях.



Название упражнения и описание
Передвижение

Время
10 мин.

Езда, как показано на схеме. При каждом проходе - работа над различными приемами передвижения. Затем то же, но с шайбами



Название упражнения и описание
Техника атакующих действий

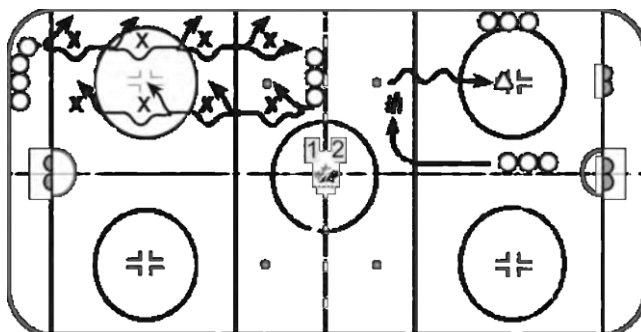
Время
10 мин.

1. Обманное телодвижение, финты в катании и с шайбой. Старт без шайб, затем с шайбами (у каждой стойки), работа над финтами.

2. Обманные броски и пасы.

Сперва бросок отрабатывается индивидуально, затем работа в парах для отработки обманного паса.

Можно добавить защитника для имитации игровой ситуации.



ФАЗА 1 - УРОК 5

Цели: 1. отбор шайбы; 2. укрывание шайбы; 3. дриблинг/пас

<p>Название упражнения и описание Отработка навыков</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>1. Сквозное катание. • Игроки катятся в объезд стоек, через некоторое время добавить шайбы.</p> <p>2. Контроль шайбы на месте. • различные приемы работы с шайбой на месте.</p> <p>3. Контроль шайбы в движении. • Выполнение различных приемов ведения шайбы при помощи клюшки.</p>	

<p>Название упражнения и описание Дриблинг в движении</p>	<p>Время 12 мин.</p>
<p>Игроки стартуют из угла и ведут шайбу через стойки, применяя различные способы ведения у каждой стойки.</p>	
<p>Высокий темп, многократные повторения.</p>	

<p>Название упражнения и описание Езда и броски (станции)</p>	<p>Время 10 мин</p>
<p>Старт от бокового бортика, на скорости – к стойкам, широкий вираж вокруг стоек с укрыванием шайбы, затем бросок по воротам.</p>	
<p>Меняйте стойки при каждом проходе. Можно ввести игрока или тренера для имитации игровой ситуации. Повторение упражнения с обеих сторон площадки.</p>	

ФАЗА 1 - УРОК 6

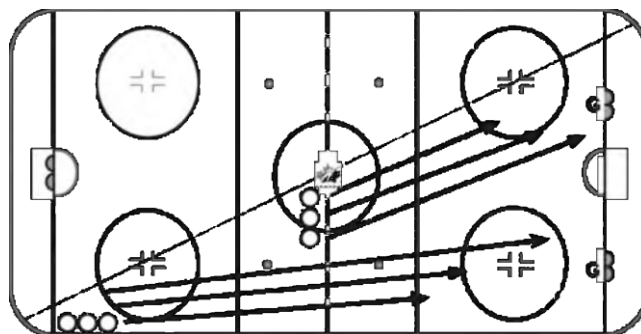
Цели: 1. бросок; 2. катание и пас; 3. откат

Название упражнения и описание

Разминка и броски

Старт двумя командами с разных мест.
По свистку три игрока от каждой команды едут для разминочного броска по воротам (с вратарем).
Необходимо дать вратарю время перед вторым броском.

Время
10 мин

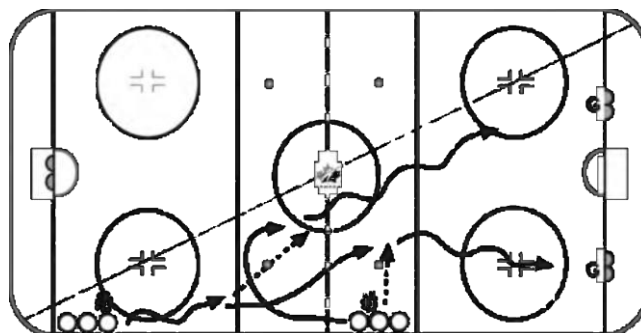


Название упражнения и описание

Пас с ходу

Старт двумя командами, как показано на схеме.
Игроки из угла едут к синей линии.
Игроки из средней зоны поворачивают, выезжая лицом к воротам, принимают пас и идут на ворота для броска.
После первого паса игрок из команды, расположившейся в углу, открывается на пас от второго игрока из команды, расположившейся в средней зоне.
Меняйте команды.

Время
10 мин

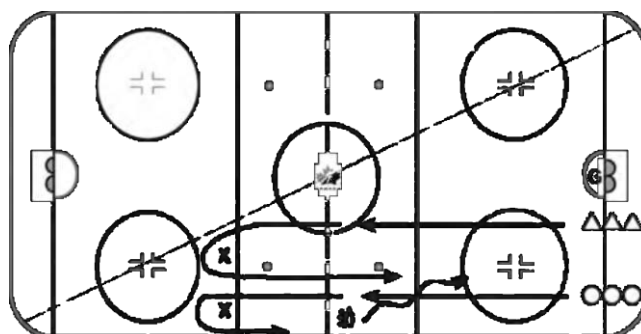


Название упражнения и описание

Откат

Две команды, «атакующие» и «обороняющиеся». Старт одновременно, разворот вокруг стоек, нападающий подбирает шайбу, идет вперед для броска, соперник откатывается, оказывая противодействие. Меняйте команды.

Время
10 мин



ФАЗА 1 - УРОК 6

Цели: 1. броски; 2. пас в движении; 3. откат

<p>Название упражнения и описание 2 на 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Две команды форвардов, 1 команда защитников.</p> <p>Нападающие и защитники стартуют одновременно</p> <p>Форварды подбирают шайбу, идут в атаку 2 на 1. Защитники расставлены с хорошим зазором.</p>	

<p>Название упражнения и описание Переход с двумя бросками</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Форварды стартуют с шайбой из угла, защитники выкатываются к красной линии. Форвард маневрирует у верхней точки круга, чтобы произвести бросок по воротам.</p> <p>Игроки продолжают движение по кругу, открываясь на пас от второго в очереди.</p> <p>Затем откатываются в центр, пасуют защитнику, форвард разворачивается, принимает переходный пас и наносит второй бросок по воротам.</p> <p>Переход из обороны: защитник стартует с красной линии, едет к синей. После первого броска форварда откатывается назад к красной, открываясь на пас. Ответным пасом возвращает шайбу форварду. После выполнения передачи в действие вступает второй в очереди игрок.</p>	

<p>Название упражнения и описание Техника работы по кругу</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Старт упражнения с одного игрока в нижнем углу, остальные - в противоположном углу.</p> <p>Начинаем с паса отскоком в борт первому игроку; отдавший пас идет за ним, открываясь для приема паса с отскоком от следующего в очереди.</p>	



ФАЗА 2

ФАЗА 2 -УРОК 7

Цели: 1. пас и следование; 2. пас поперек с выходом к воротам; 3. поперечный пас и оставление

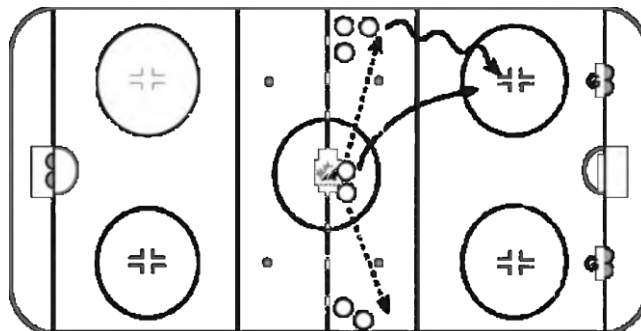
Название упражнения и описание

2 на 0 / 2 на 1. Пас, движение за шайбой

Старт с обеих сторон одновременно.
Усложнить введением защитника.

Время

10 мин.



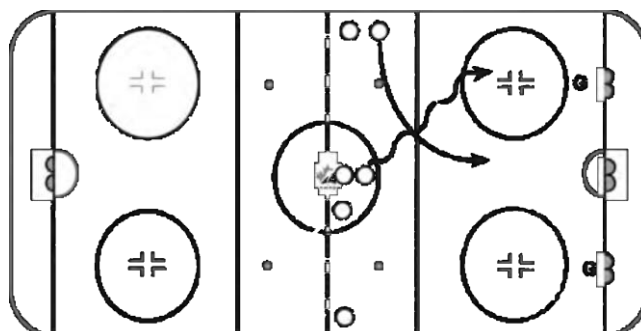
Название упражнения и описание

2 на 0 / 2 на 1. Пас поперек и ведение

Старт с обеих сторон одновременно.
Поперечный пас, ведение,
обманное оставление шайбы и так далее.
Усложнить введением защитника.

Время

10 мин.



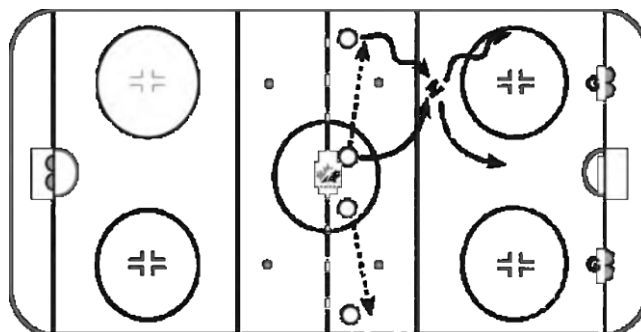
Название упражнения и описание

Пересечение линии и оставление

Старт с обеих сторон одновременно.
Оставление шайбы сразу
после перехода синей линии.
Усложнить введением защитника.

Время

10 мин.



ФАЗА 2 - УРОК 7

Цели: 1. обманные движения (финты); 2. укрывание шайбы

<p>Название упражнения и описание Финты</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>1. Как делать обманное движение (обучение: обманные телодвижения, обманный бросок, обманная передача).</p> <p>Атака треугольником (на месте, с партнером), ведение в треугольнике.</p> <p>2. Движение с использованием стоек, как показано на схеме.</p>	

<p>Название упражнения и описание Укрывание шайбы 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Два тренера располагаются на линиях на краю круга вбрасывания, игроки выстраиваются в две колонны.</p> <p>Игрок едет по диагонали, огибая тренера, укрывает шайбу и резко идет на ворота.</p>	

<p>Название упражнения и описание Укрывание шайбы - 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>1. Защитник укрывает шайбу в углу у борта, тренер оказывает давление, вынуждая защитника реагировать.</p> <p>2. Гонка за шайбой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нападающие выстраиваются в две колонны. • Тренер кладет шайбу в круг. • По свистку первые двое на полной скорости устремляются к шайбе. • Игрок, завладевший шайбой, должен укрыть ее, несмотря на противодействие соперника (длительность- 6-8 секунд). 	

ФАЗА 2 - УРОК 8

Цели уроков: 1. отбор шайбы; 2. оттеснение; 3. Сдерживание

<p>Название упражнения и описание Техника отбора шайбы силовым приемом 1</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Сдерживание.</p> <ul style="list-style-type: none"> Защитник пытается удержать форварда в углу. <p>2. Маневры защитника с уходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> Защитник ведет шайбу спиной вперед, совершая маневр ухода от прессующего форварда. 	

<p>Название упражнения и описание Техника отбора шайбы силовым приемом 2</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Толчки с партнером.</p> <ul style="list-style-type: none"> Два игрока работают в паре, выполняя толчки плечом в плечо во время проката поперек поля. Следить за правильным положением туловища. <p>2. Охрана точки вбрасывания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Защитник пытается помешать форварду завладеть шайбой на точке вбрасывания. <p>3. Оттеснение 1 на 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Форвард ведет шайбу вдоль борта, а защитник пытается лишить его пространства оттеснением, прижав соперника к борту. 	

<p>Название упражнения и описание Техника отбора шайбы силовым приемом 3</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. «Зеркало».</p> <ul style="list-style-type: none"> Игрок движется произвольным образом, защитник зеркально реагирует на его маневр. <p>2. Толчки в движении по кругу.</p> <ul style="list-style-type: none"> Игроки за пределами круга ставят лезвие саней на его линию и принимают правильное положение для противодействия силовому приему. Игрок в середине наугад выбирает игрока, которого он должен вытолкнуть из круга. <p>3. Оттеснение.</p> <ul style="list-style-type: none"> Форвард начинает с ведения шайбы к середине площадки, защитник выдвигается, чтобы перекрыть ему путь к воротам. 	

ФАЗА 2 - УРОК 8

Цели: 1. техника отбора шайбы; 2. соперничество 1 на 1; 3. укрывание шайбы

<p>Название упражнения и описание Техника отбора шайбы силовым приемом 4</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Толчки с партнером.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Два игрока работают в паре, выполняя толчки плечом в плечо во время проката поперек поля. Следить за правильным положением туловища. <p>2. Сдерживание в углу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитник удерживает нападающего, мешая выкатыванию соперника из угла. <p>3. 1 на 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Форвард стартует с точки, защитник мешает форварду приблизиться к воротам, работая в непосредственной близости от них. 	

<p>Название упражнения и описание Укрывание шайбы</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Укрывание шайбы на месте.</p> <p>2. Укрывание шайбы в движении по кругу 1 на 1.</p> <p>3. Соперничество 1 на 1 на участке между красной линией и верхней точкой круга вбрасывания.</p>	

<p>Название упражнения и описание Отбор шайбы</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Работа 1 на 1 поперек площадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены играют 1 на 1 поперек площадки. Цель – прижать шайбу к бортику. <p>2. Работа 3 на 3.</p> <p>Тренер делает вброс; защитник действует в соответствии с указаниями тренера.</p>	

ФАЗА 2 - УРОК 9

Цели: 1. прокат (финты); 2. маневренность в защите; 3. броски

<p>Название упражнения и описание Финты 1</p>	<p>Время 15 мин</p>
<p>Упражнения на выбор: обманные телодвижения, обманные броски, обманные пасы.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Игроки выстроены вдоль длинных бортиков в четыре группы. В середине поля установлен конус. По одному игроки делают перед конусом обманное движение и после этого отдают пас. 	
<p>Тем временем тренер работает с вратарями в движении.</p>	

<p>Название упражнения и описание Финты 2</p>	<p>Время 15 мин</p>
<ol style="list-style-type: none"> Катание с акцентом на обманные телодвижения. Обманные броски. Игра 1 на 1. <ul style="list-style-type: none"> Форвард стартует у точки вброса, защитник на пятаке мешает форварду выйти к воротам. 	

<p>Название упражнения и описание Финты 3</p>	<p>Время 15 мин</p>
<ol style="list-style-type: none"> Работа на месте. <ul style="list-style-type: none"> Всем телом (головой, плечами, руками, клюшкой...) демонстрировать намерение уйти в одну сторону, после чего следует резкое движение в противоположную сторону. Отработать прием вправо и влево. 	
<ol style="list-style-type: none"> Игрок принимает передачу, едет к воротам, заканчивая обманным маневром перед вратарем. 	
<ol style="list-style-type: none"> Защитник делает три броска, пересекает синюю линию с шайбой, затем производит бросок. Возвращается на синюю линию, и тренер дает ему два паса под следующие броски. 	

ФАЗА 2 - УРОК 9

Цели: 1. варианты атаки с точки; 2. броски в одно касание; 3. тактика нападения

<p>Название упражнения и описание Варианты атаки с точки</p> <p>1. Торможение и бросок. <ul style="list-style-type: none"> • Нападающий отдает пас защитнику. • Нападающий перемещается к воротам, а защитник притормаживает и выполняет бросок. Работа идет на обеих сторонах зоны одновременно. </p> <p>2. Спринт и быстрый бросок</p>	<p>Время 10 мин.</p>
--	---------------------------------

<p>Название упражнения и описание Бросок в одно касание</p> <p>Игрок пасует напарнику в одно касание.</p> <p>Используйте обе стороны зоны, установите двое ворот.</p> <p>В работу включены и нападающие, и защитники.</p> <p>Для усложнения можно использовать нападающего как помеху, экранирующую игрока.</p> <p>Используйте среднюю зону для отработки технических навыков.</p>	<p>Время 10 мин.</p>
---	---------------------------------

<p>Название упражнения и описание Тактика нападения</p> <p>Вариации упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выкатывание (дальнее и ближнее); • «Бобров» (выкатывание из-за ворот); • передача и проход; • обманное выкатывание. • Используйте среднюю зону для других упражнений (катание, ведение и пр.) 	<p>Время 10 мин.</p>
--	---------------------------------

ФАЗА 2 - УРОК 10

Цели: 1. игра против защитника 2. круговорот

<p>Название упражнения и описание Игра против защитника</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Два тренера располагаются, как показано на схеме. Один защитник располагается между ними.</p>	
<p>По сигналу игрок с шайбой начинает двигаться, а один из тренеров перемещается к защитнику. Ведущий шайбу, видя его действия, обходит тренера и защитника «сзади» и бьет по воротам.</p>	
<p>Два защитника откатываются в свою зону. Третий защитник ведет шайбу и вбрасывает ее в зону. Защитник 1 блокирует зону, в то время как защитник три выполняет подбор шайбы.</p>	

<p>Название упражнения и описание «Круговорот» 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Используем оба угла для движения по кругу без бросков.</p>	
<p>Движение по большому и малому радиусу.</p>	
<p>Используйте среднюю зону для индивидуальной работы в защитниками и вратарями.</p>	

<p>Название упражнения и описание «Круговорот» 2</p>	<p>Время 15 мин.</p>
<p>1. Ведение в движении / финты / отработка техники</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Игроки работают над финтами и маневрами с ведением. 	
<ul style="list-style-type: none"> Защитник отправляет шайбу вдоль бортика, форварды работают над приемом паса от борта 	
<p>2. Подбор шайбы</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Форварды вбрасывают шайбу, защита работает над подбором. 	

ФАЗА 2 - УРОК 10

Цели: 1. выход из зоны

<p>Название упражнения и описание Выход из зоны 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Разделите игроков на две группы и работайте над позиционированием основного выхода из зоны и прохода по флангам площадки.</p> <p>Начните работу со стационарным защитником в глубине зоны, чтобы у игроков было время установить контроль над шайбой и решить, как лучше выполнить бросок.</p>	
<p>Работайте над всеми вариантами выхода из зоны: «колесо», реверс, поворот назад, быстрый выход .</p>	

<p>Название упражнения и описание Выход из зоны 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Работа над всеми вариантами выхода из зоны.</p> <p>5 игроков начинают упражнение, передавая шайбу друг другу в средней зоне. Как только шайбу пасуют тренеру, он вбрасывает ее, и один из игроков реализует выход из зоны.</p>	
<p>Затем спортсмены перегруппировываются вместе с тренером назад, в среднюю зону, чтобы активно атаковать по схеме 3 на 2.</p>	

<p>Название упражнения и описание Выход из зоны через пас</p>	<p>Время 10 мин</p>
<p>5 игроков стартуют, пасуя по кругу в средней зоне. Как только шайба попадает к тренеру, он вбрасывает ее, и один из игроков реализует выход из зоны. в эту зону для прорыва</p>	
<p>Затем спортсмены перегруппировываются вместе с тренером назад, в среднюю зону, чтобы активно атаковать по схеме 3 на 2.</p>	

ФАЗА 2 - УРОК 11

Цели: 1. отработка ситуаций в зоне защиты; 2. перекрытие зоны защиты

<p>Название упражнения и описание Ситуации в зоне защиты</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Используйте край площадки для обучения правилам действий в обороне.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владеющий шайбой - за воротами. • Оборона «карусель». • Активная защита. • Ротация. • Не занятые игроки либо наблюдают, либо работают в средней зоне над развитием технических навыков. 	

<p>Название упражнения и описание Прикрытие в зоне защиты 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игра внизу 3 на 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра 3 на 3 ниже рингет-линии (красная линия в верхней части оборонительных кругов). • Обучение способам покрытия зоны, коммуникации в игре и прочее. • В игру вовлечены как нападающие, так и защитники. • Не занятые игроки либо наблюдают, либо работают в средней зоне над развитием технических навыков. 	

<p>Название упражнения и описание Прикрытие в зоне защиты 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Тренер вбрасывает шайбу.</p> <p>Игроки располагаются в зоне защиты в соответствии с указаниями тренера.</p> <p>Затем тренер переводит шайбу в противоположный угол, давая игрокам возможность перестроить оборону.</p>	

ФАЗА 2 - УРОК 11

Цели: 1. активная работа по отбору шайбы (форчекинг); 2. форчекинг в средней зоне

Название упражнения и описание	Время
<p>Форчекинг</p> <p>Тренер вбрасывает шайбу. Защитники прессингуют форвардов. Необходимо следовать определенной схеме, например, сначала 1-2-2, на втором заходе - 2-1-2. Если защитнику удастся забрать шайбу, он отдает ее тренеру, а тот вбрасывает ее обратно, создавая ситуацию для повторного форчекинга.</p>	<p>10 мин.</p>
<p>Если в результате форчекинга удастся отбор шайбы, то игрок должен довести ее до синей линии, после чего отдадут пас тренеру, а игроки перегруппировываются для повторного захода.</p>	

Название упражнения и описание	Время
<p>Форчекинг в средней зоне 1-2-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Тренер отдает шайбу любому защитнику. Защитник старается продвинуться с шайбой. Нападающие оттесняют, прессингуют, отбирают шайбу у защитника. Выполняется схема форчекинга 1-2-2, согласно объяснениям тренера. Если защитник выводит шайбу, то он отдает ее тренеру, который, в свою очередь, делает вброс для повтора. Если прессингующие овладевают шайбой, то они выводят ее на синюю линию, дают пас тренеру и перегруппировываются для второго захода. 	<p>10 мин.</p>

Название упражнения и описание	Время
<p>Форчекинг в средней зоне 2-1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> Тренер отдает шайбу любому защитнику. Защитник старается продвинуться с шайбой. Нападающие оттесняют, прессингуют, отбирают шайбу у защитника. Выполняется схема форчекинга 2-1-2, согласно объяснениям тренера. Если защитник выводит шайбу, то он отдает ее тренеру, который, в свою очередь, делает вброс для повтора. Если прессингующие овладевают шайбой, то они выводят ее на синюю линию, дают пас тренеру и перегруппировываются для второго захода. 	<p>10 мин.</p>

ФАЗА 2 - УРОК 12
Цели: 1. Вбрасывания

<p>Название упражнения и описание Вбрасывание. Техника 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Отработка идет на всех участках площадки. Каждую из зон можно использовать для работы над разными техническими приемами и навыками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Возвращение шайбы защитнику • Передача нападающему • Связывание • Вбрасывание к борту 	

<p>Название упражнения и описание Вбрасывание. Техника 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Отработка идет на всех участках площадки. Каждую из зон можно использовать для работы над разными техническими приемами и навыками.</p>	

<p>Название упражнения и описание Вбрасывание расположение и обязанности игроков</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Для обучения игроков расстановке следует использовать оба круга.</p>	
<p>Различные ситуации: D-зона (защиты), O-зона (средняя), игра в большинстве и меньшинстве. Изучение соответствующих технических приемов.</p>	

ФАЗА 2 - УРОК 12

Цели: 1. игра в меньшинстве; 2. игра в большинстве

<p>Название упражнения и описание Игра в большинстве и меньшинстве</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Тренируйтесь играть в большинстве и меньшинстве по отдельности, чтобы игроки привыкли к расстановкам и заданиям.</p>	
<p>Не занятые игроки либо наблюдают, либо работают в средней зоне над развитием технических навыков.</p>	
<p>И в большинстве, и в меньшинстве игроки должны отрабатывать как нападение, так и защиту.</p>	

<p>Название упражнения и описание Игра в большинстве</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Расстановка «зонтик»</p>	
<p>Не занятые игроки либо наблюдают, либо работают в средней зоне над развитием технических навыков.</p>	
<p>Упражнение подходит для отработки действий в атаке и обороне.</p>	

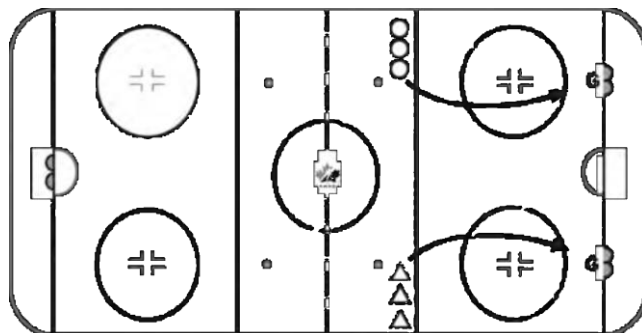
<p>Название упражнения и описание Игра в меньшинстве</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Расстановка «агрессивная коробка»</p>	
<p>Не занятые игроки либо наблюдают, либо работают в средней зоне над развитием технических навыков.</p>	
<p>Упражнение подходит для отработки действий в атаке и обороне.</p>	



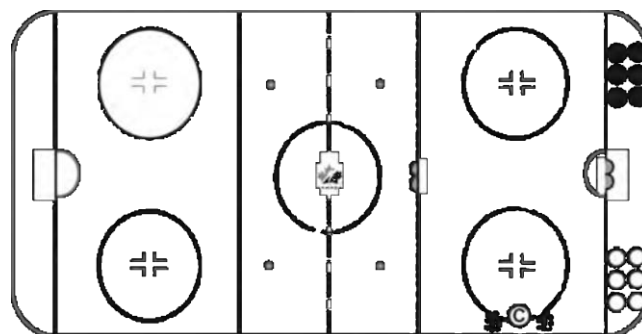
ФАЗА 3

ФАЗА 3 - УРОК 13

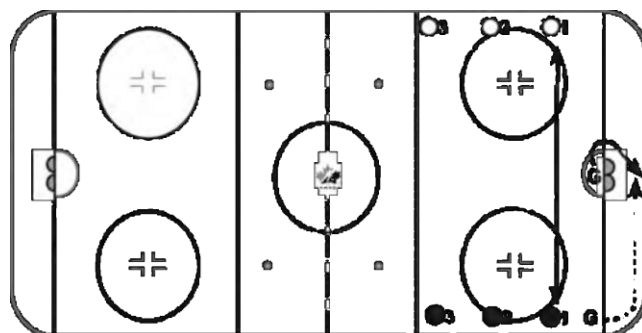
<p>Название упражнения и описание Игра на половине площадки 3 на 0</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Три форварда атакуют и бросают по воротам. Выходят из зоны, получают пас от тренера и возвращаются для второго захода по той же схеме.</p>	
<p>В следующий раз выходят из зоны играют по схеме 2 на 1.</p>	
<p>В четвертый раз играют по схеме 1 на 2.</p>	
<p>Три игрока сами решают, кто играет защитника в третьем заходе, и в четвертом заходе он становится нападающим.</p>	



<p>Название упражнения и описание 2-2 /3-3</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Шайбы - у тренера в зоне, ворота на синей линии.</p>	
<p>По свистку два черных и два белых игрока выкатываются в зону и играют 2 на 2.</p>	
<p>Когда одна команда забивает, тренер вбрасывает им новую шайбу и игра продолжается</p>	
<p>Если упражнение выполняется в начале или в конце тренировки, свободные игроки могут выполнять упражнения на растяжку.</p>	
<p>Смена составов происходит так же, как в обычной игре, приблизительно через 40 секунд.</p>	



<p>Название упражнения и описание Игра на прижимание</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Хорошая игра для разминки, упражнение для двух команд. Все играют 1 на 1 поперек площадки.</p>	
<p>Разделите игроков по трем зонам, в каждой пара играет 1 на 1.</p>	
<p>Чтобы заработать очко, игрок должен прижать шайбу к борту клюшкой;</p>	
<p>если он удерживает ее в течение трех секунд, то получает три очка.</p>	
<p>Продолжительность игры - две-четыре минуты, но по желанию тренера длительность можно сократить вдвое.</p>	



ФАЗА 3 - УРОК 13

<p>Название упражнения и описание Двое ворот сетка к сетке</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Работа идет на половине площадки. Ворота устанавливаются сетка к сетке между линиями на краю кругов вбрасывания. Играют по три игрока «черной» и «белой» команд. По одному игроку остаются на точке вбрасывания. Игра идет 40-секундными сменами, забивать может любой. Отличное упражнение для вратарей (для слежения за ситуацией позади ворот).</p>	

<p>Название упражнения и описание Упражнение в углу</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Упражнение выполняется на половине или четверти площадки. Ворота устанавливаются рядом, под углом друг другу. Двое «черных» играют против двоих «белых». Как только шайба оказывается вне игры или забит гол, тренер вбрасывает новую шайбу, и игра продолжается. По свистку происходит смена игроков. Игра до 9 голов. $\frac{3}{4}$ площадки можно отдать другой команде; если $\frac{1}{4}$ площадки занята второй группой в средней зоне, то находящиеся там игроки могут работать над другими техническими навыками, например, маневренностью катания.</p>	

<p>Название упражнения и описание Столкновение с 10 шайбами</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Можно играть на половине льда или устроить шуточное соревнование между двумя командами. Разложите 10 шайб на обеих синих линиях; «черные» играют против «белых». Один из игроков совершает рывок, если он забивает, стартует следующий. Но если мажет, то едет за шайбой, подбирает ее, ведет обратно и оставляет на синей линии, после чего встает в конец очереди. Команда, первой освободившая синюю линию от шайб, считается победителем. Вратарь должен быть того же возраста, что и нападающие.</p>	

ФАЗА 3 - УРОК 14

<p>Название упражнения и описание Столкновение «Да-Нет»</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Команда работает на половине поля как единая группа. Подходит для перерыва/отдыха. Вратарь в воротах. Один игрок - в центре поля, готов к рывку; партнеры должны угадать, забьет он или нет.</p>	
<p>Игроки с одной стороны льда ставят на «нет», с другой на «да». Если прогноз оправдывается, то они остаются на месте, если ошибаются, то делают спринтерский рывок к противоположному борту. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не совершит по броску. Вратарь делает пробежку, если пропускает гол.</p>	

<p>Название упражнения и описание Буллиты «бок о бок»</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Установите ворота в конце линии ворот с одной стороны поля. Игроки забрасывают буллиты до семи голов. Первый, забросивший семь шайб, объявляется победителем.</p>	
<p>Следующий игрок не имеет права на попытку до тех пор, пока предыдущий не выйдет из зоны и не пересечет синюю линию.</p>	

<p>Название упражнения и описание Выход поперек площадки 2 на 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Установите двое ворот у боковых бортиков, спортсмены играют 2 на 2.</p>	
<p>Однако у каждой команды один игрок должен оставаться за синей линией (за линией ворот).</p>	
<p>Они могут быть задействованы в игре, но не могут бросать по воротам.</p>	

ФАЗА 3 - УРОК 14

<p>Название упражнения и описание Один вратарь в игре 2 на 2</p>	<p>Время 10 мин.</p>	
<p>Если у вас только один вратарь, или вы хотите использовать 1/2 площадки, то вам подойдет это упражнение.</p>		
<p>Тренер вбрасывает шайбу, и команда, игрок которой первым коснулся шайбы, становится нападающей и пытается забить гол; их соперники пытаются перехватить шайбу. Чтобы стать атакующей, команда должна получить указание тренера о смене ролей игроков.</p>		

<p>Название упражнения и описание Игра поперек поля 3 на 3 с быстрой сменой</p>	<p>Время 10 мин.</p>	
<p>Борьба за шайбу в игре поперек площадки. Шайбы - у тренера. Он вбрасывает новую каждый раз при взятии ворот, или если шайба выходит из зоны.</p>		
<p>По свистку игроки оставляют шайбу и в схватку вступают новые игроки, но только после того, как предыдущие трое выйдут из зоны.</p>		

<p>Название упражнения и описание Двусторонняя с двумя шайбами</p>	<p>Время 10 мин.</p>	
<p>Две команды одного возраста играют на все площади льда; тренер вводит две шайбы и игра начинается.</p>		
<p>Единственное правило: только одна шайба может находиться ниже рингет-линии (красная линия в верхней части оборонительных кругов) одновременно, вратарь должен быть готов к броску. Или, другой вариант: упражнение выполняется на одной половине поля с одним вратарем, нужно отрикошетить шайбу от бортика, чтобы идти в атаку.</p>		

ФАЗА 3 - УРОК 15

<p>Название упражнения и описание Уклонение 1 на 1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Упражнение выполняется на ¼ площадки; ее нужно поделить на четыре участка в пределах от синей линии до бортика, обозначив границы стойками или клюшками.</p>	
<p>Тренер вбрасывает шайбу, за ней устремляются по одному игроку «черной» и «белой» команд; первый игрок, который переведет шайбу через синюю линию, сохраняя над ней контроль, приносит очко своей команде. Меняйте соревнующиеся группы. Можно использовать все четыре площадки синхронно, либо игроки могут переходить от одной площадки к другой.</p>	

<p>Название упражнения и описание Вратарь под огнем</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Установите ворота примерно в 12 метрах друг против друга.</p>	
<p>Тренер вбрасывает шайбу, участники «белой» и «черной» команды играют друг против друга.</p>	
<p>Игроки могут забивать голы в любые ворота, оба вратаря должны быть в готовности. Нападающие меняются по свистку, новые игроки не могут входить в зону игры, пока предыдущие не покинут ее.</p>	

<p>Название упражнения и описание Упражнение 2 против 1 в углу</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Двое ворот устанавливаются в углах поля, их развертывают к бортикам. Тренер находится с шайбами за воротами. Двое нападающих пытаются забить, играя против одного защитника.</p>	
<p>Когда забивается гол или шайба покидает зону игры, тренер вводит в игру новую шайбу. В средней зоне можно делать какую-либо другую работу.</p>	

ФАЗА 3 - УРОК 15

<p>Название упражнения и описание Быстрое забивание с подачи</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>В игре побеждает команда, первая забившая 10 голов.</p>	
<p>Подающий (тренер либо игрок) вбрасывает шайбу с 6 метров; два игрока, по одному с каждой стороны от подающего, идут на добивание, пытаясь переправить шайбу в ворота до того, как она выйдет из зоны игры, или ее накроет вратарь, или она влетит в ворота от удара подающего.</p>	
<p>Тренер снова подает и так до окончания времени упражнения. Можно играть двумя командами: одна на одной четверти поля, другая на соседней, и считать, кто забьет больше голов.</p>	

<p>Название упражнения и описание Сражение за шайбу внизу</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Тренер вбрасывает шайбу, а игроки вступают в борьбу за нее; но при этом не имеют права пересекать линию ворот. По свистку тренера игрок с шайбой пытается проехать к воротам и забить гол. Первый забивший становится победителем, но если шайба вышла из зоны ворот или отбита, в игру вступает следующая пара.</p>	
<p>Среднюю зону освободите для других упражнений, либо ее можно использовать для игры другой команды на оставшихся на 7/8 поля.</p>	

<p>Название упражнения и описание Упражнение «вратарь - пионер»</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Игра начинается броском игрока 1, все остальные должны быть готовы добить шайбу с отскока. За каждый гол игрок получает одно очко; вратарь же получает очко, если отбивает шайбу или она ударяется в бортик или защитное стекло. Игра идет до девяти очков.</p>	
<p>Игроки в средней зоне в ожидании своей очереди могут пасовать шайбу друг другу через всю площадку.</p>	

ФАЗА 3 - УРОК 16

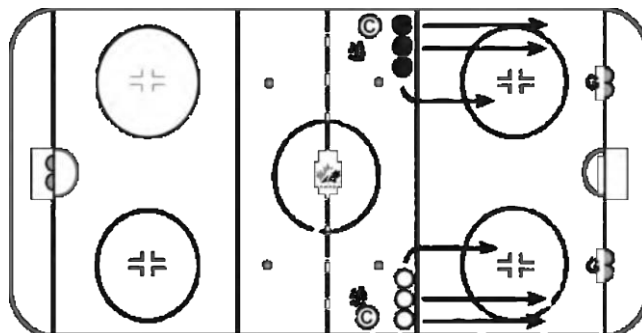
Название упражнения и описание
Упражнение на взятие ворот 3-0

Время
10 мин.

Команда «черных» против команды «белых»; по свистку от каждой команды на льду остаются три игрока.

Они втроем атакуют вратаря и должны забить либо броском, либо с отскока. После чего игроки выходят из зоны атаки, но остаются на своей стороне поля и ожидают пас от тренера, чтобы атаковать вновь..

Каждая группа игроков получает три попытки; группа, которая забросила больше шайб, получает одно очко. Если ничья, то очко получает та группа, что закончила упражнение раньше. Затем от каждой команды выходят следующие три игрока, и так до семи очков.



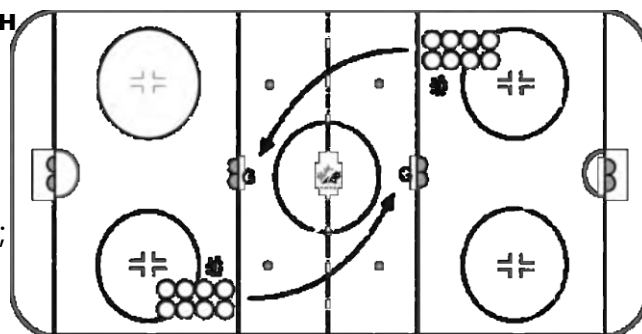
Название упражнения и описание
Буллиты в двое ворот в средней зоне

Время
10 мин

Передвиньте ворота на 1/3 площадки и играйте от синей линии; две группы, «черные» и «белые» выстраиваются на синей линии.

По свистку команды атакуют и пытаются забить гол; если забивают, один из игроков возвращается, получает вторую шайбу и пара вновь идет в атаку.

Первая команда, забросившая две шайбы, становится победителем и получает одно очко. Игра идет до девяти очков.



Название упражнения и описание
Быстрая схватка за шайбу

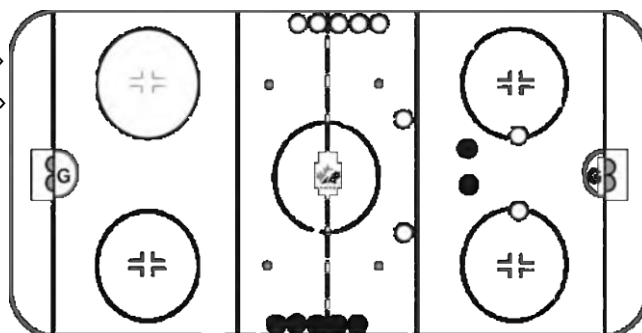
Время
10 мин.

Игру начинают два игрока «белой» и два «черной» команды (или 3 и 3) в одном конце поля. «Черные» пытаются забить гол, «белые» защищаются.

Если «белым» удастся перехватить шайбу, они перепасовывают ее трем игрокам своей команды, находящимся на синей линии.

Они, в свою очередь, откатываются дальше, на другой конец поля, где дежурят три игрока «черных».

Теперь они меняются ролями – «белые» атакуют, «черные» пытаются завладеть шайбой и вернуть товарищам на синюю линию. Работать лучше с игроками одного возраста и навыков.



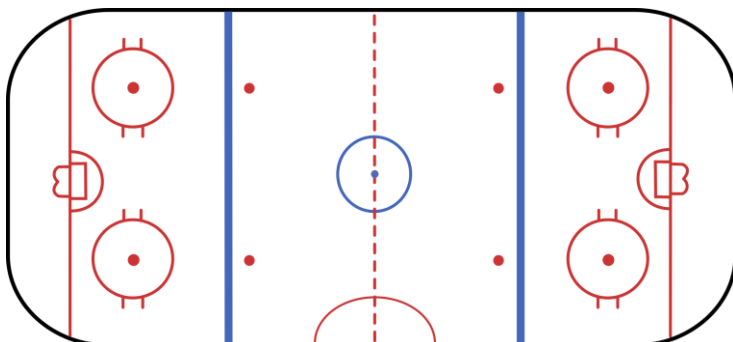
ФАЗА 3 - УРОК 16

<p>Название упражнения и описание Схватка вокруг шайбы</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Две команды работают на площадке всей хоккейной коробки</p>	
<p>Тренировка с борьбой за шайбу, но тренер определяет, сколько игроков одновременно активны на льду, предупреждая свистком о смене состава. Возможна игра 1 на 1, 2-2, 3-3 и так далее. Играть можно либо только центральной зоне, либо на полном льду. Убедитесь, что на льду одновременно находятся игроки одного возраста; если упражняются игроки разного уровня, то юниоры должны двигаться от выхода А, а продолжающие – от выхода В.</p>	

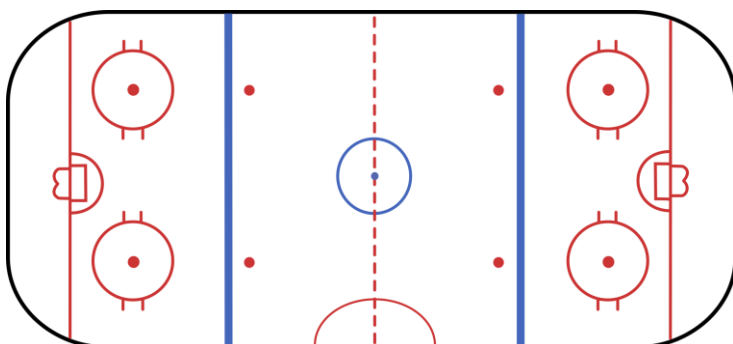
<p>Название упражнения и описание Схватка вокруг шайбы с неравным количеством игроков</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Упражнение предназначено для отработки действий с нечетным количеством игроков: 2-1, 3-2, 5-4 и так далее. Сообщите команде заранее (еще когда они находятся на скамейке), сколько игроков выходит на лед в каждой смене. Меры предосторожности: убедитесь, что младшие игроки находятся на льду одновременно.</p>	

<p>Название упражнения и описание Буллиты 3-1</p>	<p>Время 10 мин.</p>
<p>Можно также играть составом 2-2, 2-0, 3-0. Игроки делятся на две команды, обе играют в средней зоне. По свистку 3 «черных» игрока атакуют одного «белого»; на другом конце площадки 3 «белых» играют против одного «черного». Если происходит взятие ворот, команда получает еще одну шайбу в средней зоне и снова атакует, не меняя сторону. Чтобы победить, команда должна забросить две шайбы. Команда, забившая две шайбы, получает очко, игра идет до семи очков. Можно заранее сформировать две команды или перемешивать игроков в командах во время игры, но в противостоянии должны участвовать игроки одного возраста.</p>	

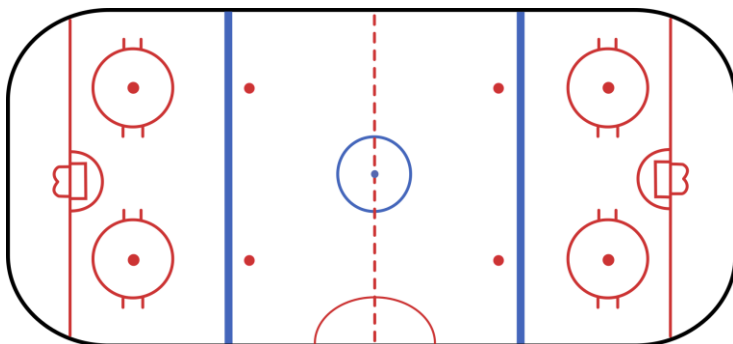
БЛАНКИ ПЛАНОВ ТРЕНИРОВОК



КОММЕНТАРИИ К СХЕМЕ: _____



КОММЕНТАРИИ К СХЕМЕ: _____



КОММЕНТАРИИ К СХЕМЕ: _____

