



Практическое руководство для тренера





УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Содержание

Предисловие президента ИИХФ	3
Вводная часть	4
Построение Руководства	5
Преимущества тренировки и игры поперек площадки	8
Перечень основных навыков	9
Преимущества работы тренера поперек площадки	10
Правила игры	12
Учебный инвентарь	17
Схема площадки (условные обозначения)	18
Степень А	A-1
Степень В	B-1
Степень С	C-1
Степень D	D-1



Предисловие президента

Дорогие друзья!

Международная федерация хоккея с удовлетворением представляет новое издание своей Программы «Учимся играть в хоккей». После ее первого опубликования в 2000 году, Программа быстро завоевала популярность во многих странах мира, стала надежным подспорьем для тренеров, решивших посвятить себя благородной цели - ввести детей в мир тех радостных эмоций, которые несет с собой наша прекрасная игра.

Цель Программы состоит в том, чтобы научить ребятшек возраста с 6 до 9 лет фундаментальным хоккейным навыкам, приемам и умениям в увлекательной атмосфере живого интереса к освоению нового для них вида физической активности.

Кроме того, данная Программа направлена на оказание помощи и самим тренерам в повышении их квалификации. Ведь именно они, как никто другой, призваны сыграть важнейшую роль в успешной реализации Программы в глобальном масштабе.

ИИХФ испытывает чувство глубокого удовлетворения от сознания того, что данная Программа служит дальнейшей популяризации и развитию хоккея в мире. Хотел бы выразить уверенность, что национальные федерации – члены ИИХФ будут использовать эту нашу Программу для привлечения ребят к занятиям хоккеем на стадии начальной подготовки. Пусть станут их первые шаги незабываемым опытом, который проведет их через всю их дальнейшую жизнь.

От имени Международной федерации хоккея хотел бы выразить искреннюю признательность всем тем многочисленным специалистам, которые, не жалея сил, на добровольных началах, жертвовали своим временем, чтобы подготовить это учебное пособие для наших самых маленьких спортсменов и их тренеров.

В добрый час, дорогие тренеры! Желаю вам в полной мере испытать чувство радости и удовлетворения от того опыта, который вы приобретете, обучая и воспитывая своих маленьких подопечных - будущее нашего хоккея.

С искренним уважением,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fasel', is positioned above the printed name of the president.

Ренé Фазел,
Президент ИИХФ



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Вводная часть

Главная цель Программы ИИХФ «Учимся играть в хоккей» состоит в том, чтобы дать мальчишкам и девчонкам 6 - 9 лет максимально возможный в этом возрасте опыт занятий хоккеем. На этом уровне хоккей должен быть веселой, увлекательной детской игрой, игрой всеобщего участия, - с одновременным обучением техническим основам хоккея. Предлагаемая программа построена именно на таких идеалах и принципах.

«Практическое руководство» состоит из четырех ступеней: А, В, С и D. Эти «ступени» дают направление практической работе тех тренеров, которые прошли вводный курс другой программы ИИХФ - «Программы подготовки тренерских кадров», в рамках которой они изучили такие необходимые предметы и темы, как «Качества лидера», «Методические приемы обучения», «Организация учебно-тренировочных занятий» и «Тренерская практика». На специальном установочном семинаре вашей федерации тренеров следует ознакомить с данным «Введением в Практическое руководство». В последствии, полученные на этом семинаре знания, они могут использовать как справочный материал, на который будут опираться в своей повседневной работе.

Каждая из упомянутых ступеней содержит по 20 примерных план-конспектов уроков (тренировок), построенных с учетом дидактических принципов. Первые 15 уроков каждой ступени и включенные в них упражнения, расписаны в мельчайших деталях; следующие же пять даются схематично, - чтобы тренер мог творчески реализовать приобретенные знания и опыт, развивая и совершенствуя навыки планирования, организации и ведения процесса обучения.

В организационно-методическом плане Программа построена на модельной концепции тренировки и игры поперек ледовой площадки. Иной родитель может возразить: «А зачем это? Я хочу, чтобы мой ребенок играл по всему полю, как взрослые». В том-то и дело, что мы имеем дело с другим контингентом. Дети учатся иначе, нежели взрослые, и мир они видят другими глазами. Практика занятий поперек льда в течение многих лет широко применяется ведущими хоккейными державами, прошла испытание временем. Она показала, что ребята, которые начинают занятия хоккеем в такой обстановке, получают бесценный спортивный и жизненный опыт (См. Главу «Преимущества тренировки и игры поперек площадки» стр. 9).

Правила игры для детей возраста до 10 лет, которые разрабатывались во многих странах в течение длительного времени, приводятся на стр. 11. Эти правила сформулированы так, чтобы дать ребятам возможность развивать хоккейные навыки в атмосфере, стимулирующей увлекательную забаву, желание постигать новое. В то же время, Программа ставит во главу угла всеобщее равное участие, умственное и физическое развитие юных хоккеистов.

Построение Руководства

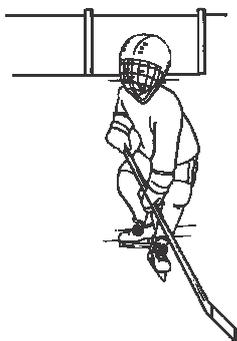
Уже упоминавшиеся четыре ступени, А, В, С, и D, построены в том порядке, который поможет тренеру рационально построить продуктивное занятие. Этими четырьмя компонентами являются:

1. Конкретные цели и задачи урока
2. Ключевые элементы урока
3. Необходимый учебный инвентарь
4. План-конспект урока

План-конспекты уроков даются в виде рабочих листов (уроки с 15 по 20 - в виде пустографок), которые тренер заполняет при подготовке учебно-тренировочного занятия (урока). Как только занятие подготовлено, тренер помещает листок в пластиковый прозрачный файл, берет его с собой на лед и закрепляет на одном из бортов – так ему будет удобнее быстро сверять свои действия в ходе занятия.

Здесь вы найдете рисунки, силуэты рисунков и схемы ледовой площадки, иллюстрирующие и поясняющие навыки, подлежащие освоению, а также описание подводящих и развивающих упражнений.

При первом упоминании в тексте какого-либо навыка он дается в форме контурного рисунка.



Когда тот же рисунок используется вновь, то он появляется в форме черного силуэта. Это означает, что следует вернуться к уже пройденным темам. Здесь вы найдете либо методические указания, либо описание упражнений для освоения того же навыка.



Описания компонентов типового урока приводятся на следующих страницах. На последней странице каждой ступени дается «Контрольный перечень» навыков, что поможет тренеру определить, насколько успешно ребята освоили их на данном этапе начальной подготовки и, следовательно, готовы ли они (и вы) перейти к следующей ступени.

Форма план-конспекта

A = Ступень А
1 = Урок А-1

Цели и задачи

- Здесь вводятся новые навыки для освоения на данном уроке!
- Навыки для повторения – их обзор так же дается в «Целях».
- Иногда цель может включать доводку какого-то навыка.

Ключевые элементы урока

- Дайте их тренеру – его объяснения д.б. четкими и ясными.
- Отсюда вы можете выбрать и вписать их в план УТЗ.
- Можно взять лист на лед

LESSON A-1

SPECIFIC OBJECTIVES

1. Develop and improve player's balance and agility.
2. Introduce how to get up.
3. Introduce proper stance.

KEY INSTRUCTIONAL POINTS

1. **Balance**
Balance is a basic skill required for the development of all hockey skills. A player who has developed balance can puckhandle, pass, and shoot, much easier.
2. **Getting up from ice.**
a. Always come to the knees.
b. Don't place hands on the ice. Keep both hands on the stick.
c. Slide one leg forward so that the blade of your skate is on the ice and follow with the other.
3. **Proper Stance.**
a. Skates parallel and shoulder width apart.
b. Point toes straight ahead.
c. Bend knees until they are in line with toes of the skates.
d. Body leaning slightly forward.
e. Head up.
f. Two hands on stick; stick close to ice.

TEACHING TOOLS NEEDED

1. Tennis balls
2. Cross-ice rink boards

A-4

Учебный инвентарь

- Это тот, что необходим тренеру при подготовке к УТЗ.
- Помните: дети ценят подготовленность учителя.
- Добавляйте в список свои собственные «инструменты».

Ключевые элементы

- (добавляйте и свои):
 - колени согнуты
 - голова поднята
 - веселые элементы
 - оптимизм, доброта

Учебный инвентарь

- Применяйте указанный и свой собственный.

Организационная информация

- Добавьте свою.

Навык

- Навык для усвоения д.б. показан здесь.

Вставляемая иллюстрация

- Иллюстрация, которая вносится в эту графу, показывает: прием уже использовался в Руководстве.

Описание

- Детальное описание упражнений приводится в помощь тренеру, когда он дает указания детям.

LESSON PLAN A-1

LEADER: _____
 TEAM: _____
 DATE: _____
 TIME: _____

KEY POINTS

TEACHING TOOLS

SKILL	DESCRIPTION	TIME
Free Skate and Warm-up	1. Clockwise and counterclockwise directions. 2. Varyed spaces. Warm-up: Perform agility drills (p. A-2) a. Knees high b. Sit low c. Reach high d. Touch toes	10 minutes
Basic Stance (introduce)  p. A-4	1. Leader to demonstrate and go over key points. 2. Have players go into basic stance. 3. Check for balance: a. Have players stand on left skate only. b. Have players stand on right foot only. c. Have players turn up 5-10 cm off ice. Keep knees bent when standing. d. Rock forward onto the toes and backwards onto the heels and try to feel where the best balance point is. NOTE: Repeat each several times.	10 minutes
Agility (introduce)  p. A-4	1. Leader to demonstrate the proper technique of getting up. 2. Have players fall to knees and get up into basic stance. 3. Have players lie on stomachs. Two hands on the stick, elbows on ice, holding stick level. Push to kneeling position by using elbows, and then stand up in basic stance.	5 minutes
Balance (introduce)  p. A-2	1. Walk across ice. Lift knees to touch stick held waist-high. Repeat several times.	5 minutes
Fun Time  p. A-5	1. Give every player a tennis ball. 2. Individual players bounce the ball and catch it. 3. Partners (3-4 meters apart) roll ball to your partner. Player bends over, picks it up and returns to basic stance. 4. Partners kick ball with side of skate (inside of blade) to partner.	10 minutes

Иллюстрация

- Не заполняется; она указывает, что прием используется в «Руководстве» впервые.

Время

- Рекомендуемое время на освоение приема.
- Регулируйте время по ситуации.

LESSON PLAN A-1



SKILL	DESCRIPTION	TIME
Balance and Agility (introduce)	1. The players must follow the leader who moves slowly around the area. Leader must move slowly and change directions frequently.	5 minutes
Balance and Agility (introduce)	1. Starting from side-to-tris, the players cross rink trying to walk on the toes of their skates. Players must stand straight.	5 minutes
Game Time	1. British Bulldog Players stand in line along boards. One player stands in the middle of the rink. A leader's signal: players must cross to the other side. The player in the middle must try to tag them. Players who are touched remain in the center to help. Winner is the last player touched.	10 minutes

LESSON SUMMARY

Successes: _____

Areas of Improvement: _____



A-1

Итоги урока

- По окончании урока заполняется тренером.
- Чего мы сегодня достигли?
- В чем мы должны прибавить?
- Что следует пересмотреть или усовершенствовать?



Перечень навыков и приемов

В Перечне приводятся основные навыки, приемы и умения описанные в каждой из четырех ступеней Практического руководства Программы

Ступень А		Ступень В	
1	Устойчивость/Ловкость	16	Торможение (плуг)
2	Вставание	17	Стойка для ведения
3	Стойка при ведении	18	На месте
4	Старт из 3-й позиции (П-3)	19	Передвижение с шайбой
5	Скольжение (прокат) на 2 коньках	20	Старт с шайбой
6	Скольжение на 1 коньке	21	Зигзагом - с шайбой
7	Броски	22	Пас метелкой
8	Поворот скольжением	23	Прием лицевой стороной крюка
9	Торможение /11 часов	24	Пас «метелкой» - тыльной плоскостью крюка
10	Движение в сторону - рука	25	Прием – тыльной плоскостью крюка
11	Широкий/разгонный шаг	26	Бег с передачами
12	Исх. стойка (движение спиной вперед)	27	Бросок метелкой – лицевой плоскостью
13	Ходьба спиной вперед	28	Бросок метелкой тыльной плоскостью
14	Скольжение спиной вперед	29	Бег с броском
15	Скобка («фонарик»)		
		1	Стойка
		2	Скольжение на 2 коньках
		3	Скольжение на 1 коньке
		4	Броски
		5	Броски в кружок (мишень)
		6	Поворот скольжением
		7	Торможение плугом и полуплугом
		8	Перемещения в стороны
		9	Отталкивание - прокат (стартовый шаг лицом вперед)
		10	V-образный старт
		11	Ребра
		12	Стойка при ведении
		13	Ведение на месте
		14	Торможение двумя
		15	Вираз с подпрыгиванием
		16	Передвижение с шайбой
		17	Исх. стойка для движения спиной вперед
		18	Скобка («фонарик»)
		20	Скольжение спиной вперед на 1 коньке
		21	Торможение 1ногой и страт из П-3
		22	Отталкивание для движения спиной вперед и прокат (и стартовый шаг спиной вперед)
		23	Пивот: переход – от движения спиной вперед к движению лицом вперед
		24	Пивот: переход – с движения лицом вперед к движению спиной вперед
		25	Крутой вираз (разворот)
		26	Ведение одной рукой
		27	Старт с шайбой
		28	Змейка с шайбой
		29	Контроль шайбы коньками
		30	Владение клюшкой и шайбой - комбинации
		31	Торможение с шайбой
		32	Пас с места (лицевой/тыльной)
		33	Передвижение на коньках
		34	Выводящий пас (движущаяся цель)
		35	Пас с отскоком в борт
		36	Бросок «метелкой» лицевой плоскостью крюка (бросковая рука)
		37	Бросок «лопаткой» тыльной плоскостью крюка (небросковая рука)
		38	Броски с ходу
		40	Работа кистей рук при выполнении броска



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Ступень С

1	Стойка
2	Скольжение на 2 коньках
3	Gliding 1-skate
4	T-образный отталкивание (приставной шаг)
5	Ребра
6	Отталкивание - скольжение (широким шагом-лицом вперед)
7	Торможение двумя
8	Scooting
9	Стойка для ведения
10	Ведение на месте
11	Старт вперед лицом
12	Стойка для старта спиной вперед
13	Скольжение спиной вперед -2 конька
14	Скольжение спиной вперед – 1 конек
15	Использование ног при ведении
16	Скобки (фонарик)
17	Плуг
18	Повороты скольжением
19	Перебежки переступанием
20	Отталкивание - скольжение спиной вперед
21	Крутой вираж
22	Бег с шайбой

23	Зигзагом с шайбой
24	Спиной вперед, торм. 1 ногой и приставной шаг
25	Открытое ведение
26	Бросок метелкой – (лицевой плоскостью)
27	Обратное направление (торм. 2 ногами и приставной шаг)
28	Бросок метелкой (тыльной плоскостью)
29	Торможение с шайбой
30	Торм. 1 ногой (передней)
31	Пивот лицом вперед – спиной вперед
32	Пас/прием лицевой плоскостью
33	Пивот спиной вперед - лицом вперед
34	Пас/прием тыльной плоскостью
35	Старт переступанием
36	Боковым переступанием
37	Выводящий пас (движущаяся цель)
38	Пас с отскоком
39	Старт спиной вперед переступанием
40	Броски в движении
41	Пас подкидкой
42	Пас в движении
43	Бросок подкидкой
44	Финт в движении

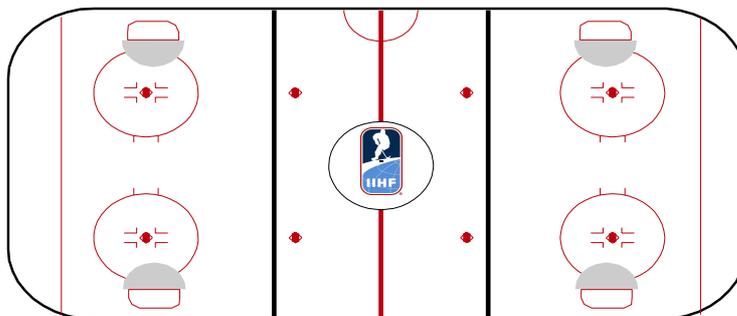
Ступень D

1	Основная стойка
2	V-образный старт
3	T-образное скольжение
4	Стойка для ведения
5	Ведение на месте
6	Отталкивание - скольжение (широким шагом лицом вперед)
7	Торможение двумя
8	Пас /прием (на месте)
9	Ребра
10	Использование ног при ведении
11	Крутой вираж
12	Повороты переступанием
13	Стойка для движения спиной вперед
14	Скобки (фонарик)
15	Ведение в движении
16	Плуг
17	Пас в движении
18	Торм. с шайбой
19	Пивоты (оба)
20	Торм. Спиной вперед 1 коньком
21	Зигзагом с шайбой
22	Открытое ведение (открытый лед)
23	Отталкивание спиной вперед - скольжение

24	Открытие
25	Старт лицом вперед переступанием
26	Бросок метелкой (лицевой и тыльной)
27	Торм. Передней ногой
28	Боковое движение
29	Передачи в парах
30	Старт спиной вперед переступанием
31	Пас отскоком
32	Броски с ходу
33	Пас в движении
34	Торм. одной (внешнее ребро)
35	Кистевой бросок - с места
36	Прием коньками
37	Торм. Двумя и переступание
38	Пас подкидкой
39	Финты
40	Пивоты в обе стороны, лицом вперед - спиной вперед и наоборот
41	Торм. Двумя спиной вперед – параллельными
42	Бросок подкидкой
43	Открытие (выход на свободное место)
44	Спиной вперед боковым переступанием
45	Бросок подкидкой тыльной плоскостью («лопатка»)
46	Прием - движение - бросок

Преимущества тренировки и игры поперек площадки

Программа ИИХФ «Учимся играть» построена на модельной организационно-методической концепции тренировки и игры поперек ледовой площадки. В течение многих лет практика тренировок поперек льда широко применяется ведущими хоккейными державами; она прошла испытание временем и показала, что ребята, которые начинают занятия хоккеем в такой обстановке, получают бесценный опыт.



Иной родитель может спросить: «зачем играть поперек? Чему он (она) научится?» «Я хочу, чтобы мой ребенок играл по всему полю, как профессионалы». В том-то и дело, что мы имеем дело не с взрослыми, и учатся дети иначе, нежели взрослые, и мир они видят совсем другими глазами.

Представим себе такого малыша, пашущего с шайбой по всей длине.

Сколько времени на это уйдет? Сколько потребует энергии?

В какой ситуации он будет больше участвовать в игре?

В ограниченном пространстве или по всей площади ледового поля?

Исследование Джорджем Кингстоном просмотренных им игр по всему полю дало такую картину:

- За 60 минут игры («грязного» времени) с участием ребят 6-8 лет среднее время владения шайбой одним игроком составило 20.7 секунды
- Хронометрировались и матчи ведущих профессиональных команд: ни один хоккеист не владел шайбой более 85 секунд.
- Юный хоккеист производит менее 0,5 броска, профессионал – только 1,5
- В 60-минутной игре фактическое игровое время составило 20 минут, 38 секунд
- Отдельные игроки, выходящие на лед каждую третью или четвертую смену, получают игрового времени и того меньше

Из этих наблюдений следовал вывод:

- Для юных хоккеистов, играющих по «модели по всему полю» на начальном этапе подготовки, самым маленьким потребовалось бы провести 180 игр, чтобы набрать 60 минут чистого игрового времени владения шайбой для отработки навыков владения клюшкой и шайбой, передачами, приемом и бросками
- Профессионалам же потребовалось бы 60 игр и 60 минут владения шайбой, чтобы совершенствовать свое мастерство
- Многие дети так и не коснулись шайбы за всю игру

ТРЕНИРОВКА

- Вообще детей отличает повышенная энергия, за счет которой они могут заметно прибавлять в развитии навыков и приемов игры, когда они, например, бегут на коньках 30 метров вместо полных 60
- Численный состав групп сокращается, что позволяет сделать процесс обучения и усвоения более компактным и, следовательно более продуктивным



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

- Становится проще организовать упражнения, которые строятся в зависимости от уровня уже имеющихся умений и навыков
- Больше контакта с шайбой, что обязательно скажется на качестве владения клюшкой и шайбой
- Больше число повторений и их частота в одном занятии
- Быстрее развивается навык принятия решений

ИГРА

- Возрастает время работы с шайбой для каждого игрока
- Быстрее растет индивидуальное мастерство
- Больше ледового времени для каждого занимающегося
- В перерывах между сменами ребята продолжают заниматься другими упражнениями в средней зоне
- Значительно возрастает активность каждого игрока
- Растет их результативность, так как они получают больше возможностей для бросков
- То же самое относится и к вратарям: быстрее развивается их умение читать игровую ситуацию, реакция на ее изменения обретает остроту и эффективность
- Им чаще приходится вступать в игру
- Игра характеризуется постоянно меняющимися ситуациями
- Возрастает скорость развития игровых ситуаций, что требует более оперативной умственной и физической реакции игроков
- Высокий темп игры стимулирует необходимость принимать активное участие в решении задач, диктуемых игровой ситуацией, что в свою очередь, ведет к развитию умения делить ответственность
- Такие важнейшие качества как хоккейное чутье, понимание игры и ее принципов эффективнее развиваются именно в юном возрасте
- В игре не возникает ненужных пауз.

ОБЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

- Более продуктивное использование ледового времени и пространства.
- Размер катка пропорционален «размеру» игроков.
- То же относится и к детским воротам.
- Средняя зона используется для других технических целей (как скамья игроков, как место для разминки, как площадка для соревнований в освоенных приемах); в одной из конечных зон проводятся двусторонние игры.
- ИИХФ рекомендует составлять команды из двух-трех звеньев по четыре-пять человек в каждом, с одним вратарем. Это – оптимальный состав, при котором каждый получает больше ледового времени.
- Больше ледового времени для большего числа команд одного клуба.
- Можно работать и сразу нескольким командам, поделив всю площадку

ОБЩИЙ ДУХ УЧАСТИЯ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- Больше детей получает возможность поиграть в хоккей
- Больше детей испытают ощущение успеха в награду за прилежание
- Создается атмосфера радостного возбуждения благодаря живому участию в «настоящей» игре
- Ребята с разными способностями получают одинаково полезный опыт острых игровых действий на льду
- Дети возбуждены и через такое возбуждение более мотивированы продолжать тренироваться и играть
- Хоккей становится более привлекательным занятием для большего круга детей и их родителей.

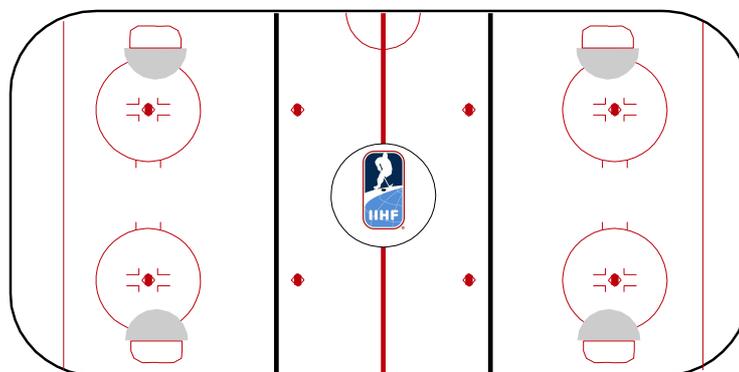
Правила

В Руководстве сформулированы правила игры для детей до 10 лет, специально разработанные и проверенные в течение многих лет во многих странах мира. Они помогут вам при организации игр. Одновременно эти правила способствуют развитию у ребят хоккейных навыков в обстановке эмоционального подъема, активного учения, всеобщего участия и физического развития. Итак,

Правила игры для детей возраста до 10 лет

Игровые участки поперек площадки, борта и детские ворота

Игровые зоны поперек поля



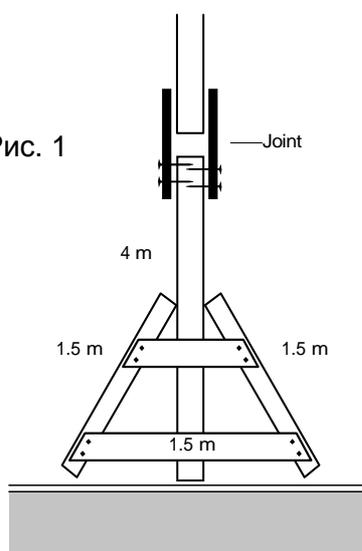
Все игры проводятся поперек льда в конечных зонах, занимающих треть всей площади ледового поля.

Борта

ИИХФ рекомендует соорудить и установить на каждой арене облегченные борта-барьеры, которые:

- быстро и легко устанавливаются и снимаются,
- высота - 10 см, толщина - 5 см,
- подпорки не устанавливаются, чтобы шайба могла свободно скользить по борту,
- борта образуют сплошной барьер, идущий от стационарных бортов от одной стороны катка до противоположной,
- используется упрощенный механизм сочленения таких бортов,
 - материал: дерево, дюраль, фиберглас или старый пожарный шланг.

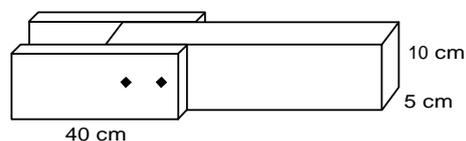
Рис. 1



Боковой борт (вид сверху)

Чтобы шайба постоянно оставалась в игре, рекомендуется сооружение "углового борта". Конструкция должна иметь те же размеры, что и борта, установленные вдоль синих линий. Схема конструкций показана на Рис. 1 и 2.

Рис. 2



Сочленение (вид сбоку)



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Детские ворота

Рекомендуется, чтобы ворота, применяемые тренерами в рамках Программы («Ворота ПУХ»), были бы уменьшенных размеров, что дает вратарю больше шансов на успех, и, следовательно, поможет ему развить уверенность в своих действиях.

Ворота устанавливаются на расстоянии 1 метра от боковых бортов катка и на уровне середины между лицевыми бортами и бортов-барьеров, установленных на синих линиях.

Конструкция Ворот ПУХ приводится ниже.

Облегченные ворота

Размеры: высота - 90 см, ширина - 130 см и глубина - 70 см, материал – труба от 1.5 до 2.0 см. К нижней части стоек крепятся небольшие фиксирующие шпильки для придания устойчивости (см. Рис. 3 и 4)

Рис. 3

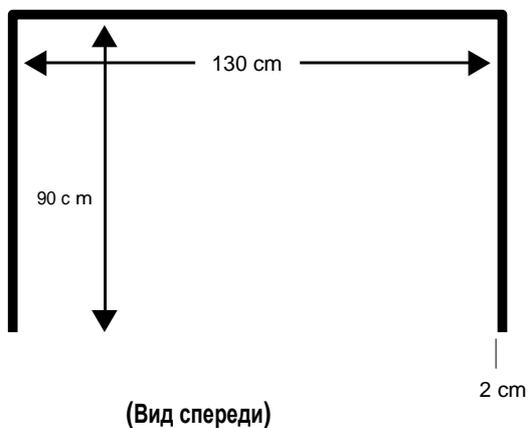
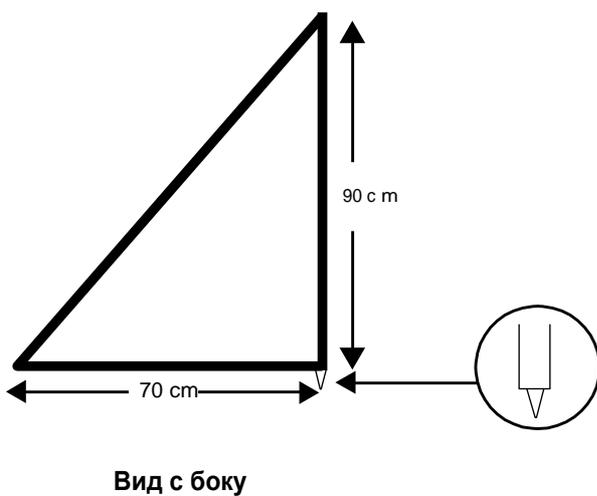


Рис. 4



Вставка

Такие облегченные вставки изготавливаются из дерева или пластмассы. Вставка должна уместиться в рамку стандартных хоккейных ворот. Вставка крепится к стойкам и перекладине с помощью ремней или крючков. (См. Рис. 5 и 6)

Рис. 5

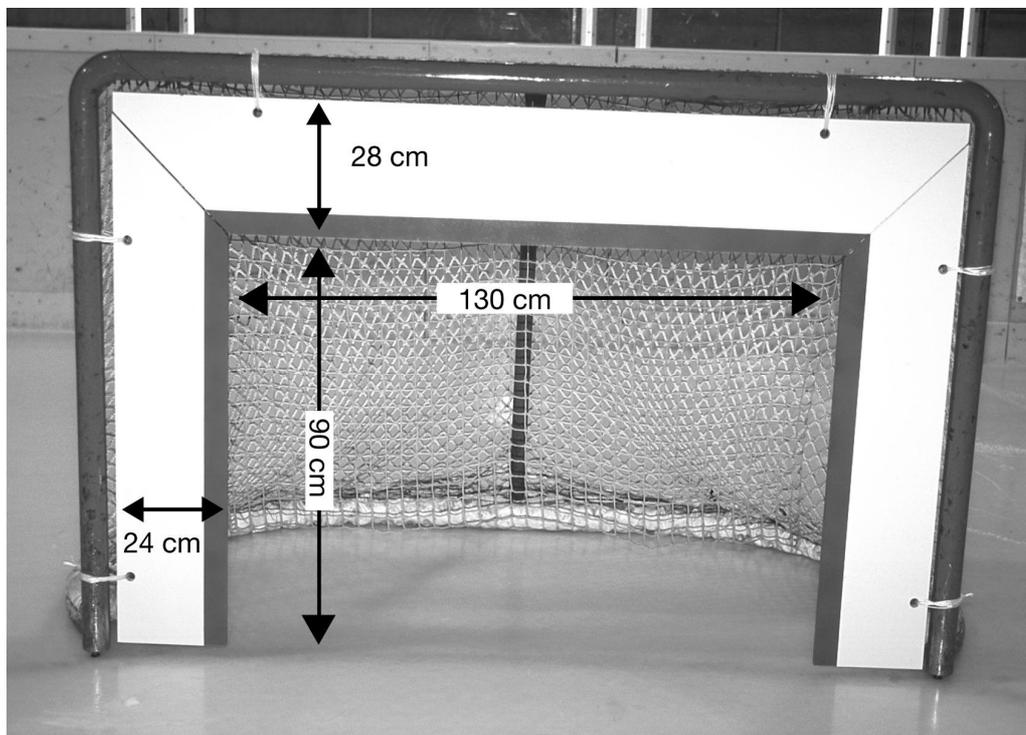


Рис. 6





УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Инвентарь

Помните, что вы имеете дело с маленькими детьми, и для того, чтобы они получали максимум удовольствия, чтобы оптимизировать их понимание навыков и приемов, необходимо использовать соответствующий инвентарь.

Клюшки

Настоятельно призывайте ребят и родителей использовать клюшки детских размеров («юниорские клюшки»). Преимущества:

- удобнее контролировать шайбу
- они легче весом, а потому способствуют развитию устойчивости
- они менее дорогостоящи

Облегченные шайбы

Диаметр и толщина соответствуют стандартным (минимальный вес 80 гр., максимальный – 130 гр.). Разновидности:

Синяя шайба

- Стандартных размеров, синего цвета, изготавливается из облегченного материала.

Шайба с отверстием

- Стандартных размеров с отверстием диаметра 50 мм по центру.

Рис. 7



Совет: Если на льду скопился снег, оберните шайбу поперек изолентой, чтобы снег не набивался в отверстие, и чтобы она свободно скользила по льду.

Организация игры

Статистика

На этом этапе ни индивидуальная, ни командная статистика не ведется, однако, протокол следует заполнить, чтобы факт игры был зафиксирован в федерации. Если в зале есть табло, счет на нем не отображается.

Судьи

Их роль исполняет либо тренер, либо кто-то из судей.

Судьи вне льда

Команда – хозяйка льда обеспечивает секундометриста.

Вбрасывания

Вбрасывания производятся в центре игровой площадки в начале игры и периода, а также после взятия ворот, после остановок игры (когда вратарь прижимает шайбу) или при смене игроков.

Время игры

Диктуется имеющимся временем.

Участие игроков

Следует задействовать всех игроков поровну в каждой игре.

Смены

Производятся по сигналу секундометриста по истечении максимум 90 секунд текущего («грязного») времени. Игра идет только звеньями равных составов (5 - 5, 4 -4).

Продолжительность смен

Максимально 90 секунд текущего («грязного») времени

Офсайды и пробросы

Не фиксируются

Силовые приемы

Исключаются

Нарушения правил, штрафы

При нарушении игроком правил судья останавливает игру свистком и объясняет причину остановки этому игроку. Штрафы не назначаются. Производится новое вбрасывание в центре игровой площадки. В зависимости от ситуации судья может удалить игрока до конца смены.

Если игрок упорствует в нарушении правил, тренер может снять его или ее до конца игры и заменить его (ее) новым игроком.

Средняя зона

Для максимального использования льда и непрерывности процесса ребята, не участвующие в игре, должны быть заняты в упражнениях по конькобежной подготовке, владению клюшкой и шайбой, передачам и броскам, располагаясь в средней зоне, которая может использоваться и как скамья игроков.

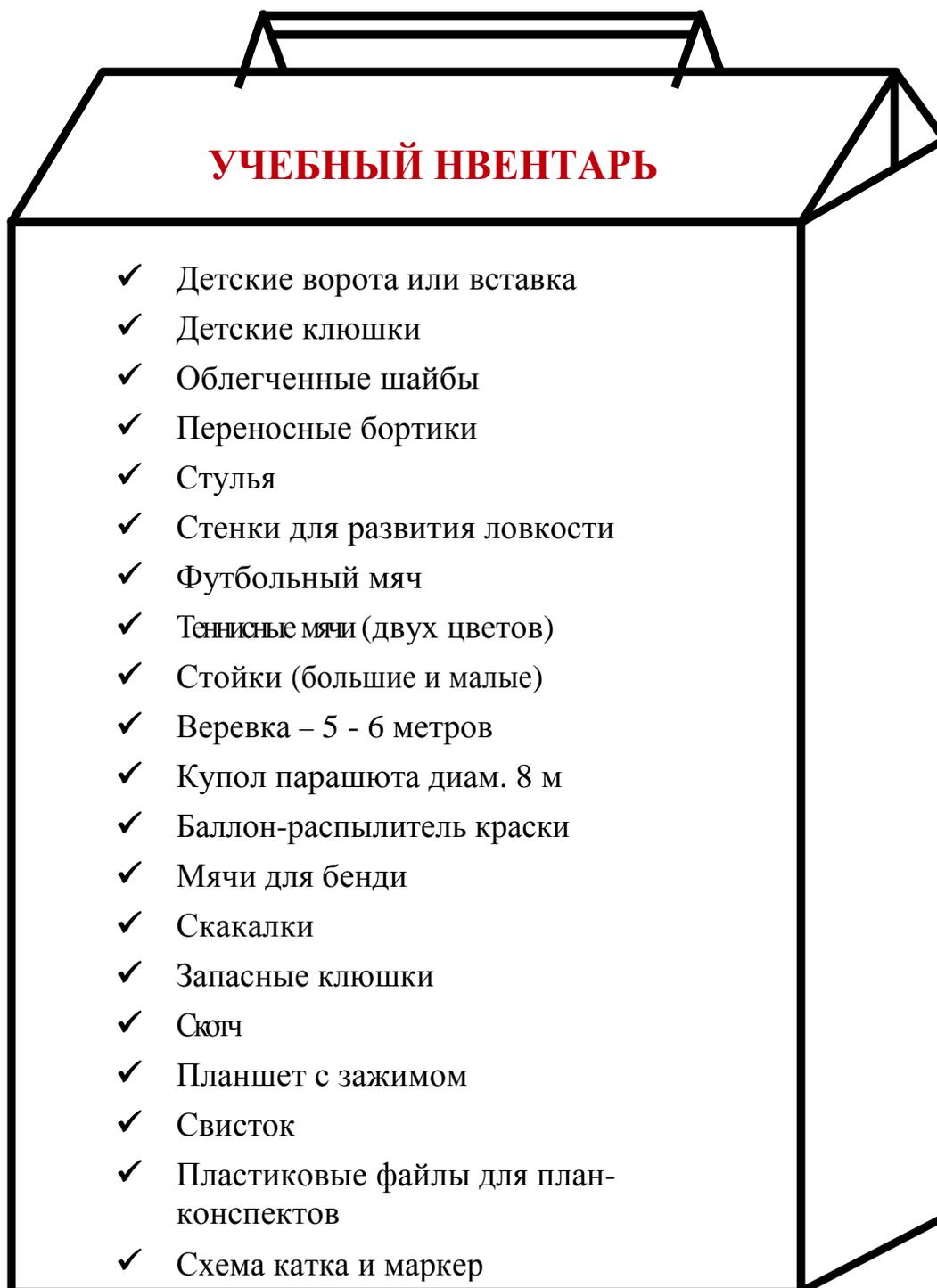




УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Ниже приводится схематическое изображение «инструментального ящика» тренера со списком средств, необходимых для успешной реализации плана урока. По мере обретения тренерами опыта, следует призывать их к дополнительному использованию собственных инструментов, способствующих, на их взгляд, более эффективному обучению и усвоению в ходе учебно-тренировочного процесса.





Условные обозначения к схемам

В поурочных руководствах применены следующие условные обозначения и символы.

стул	h	шайба	■	Передача	- - - ▶
Стойка	Δ	Лицом вперед	→	Бросок	⇒
Клюшка		спиной вперед		Брусок д/развития специальной ловкости	
игрок		Ведение		Препятствие (прыг)	
Тренер		Торможение		Пре (по	
Точка краской		Новые размещения		Гр	

