

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

Методическое пособие

**Тема: «Методика технической подготовки вратаря
в хоккее с шайбой».**

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Прохоренко Алексей Николаевич.

г. Прокопьевск

2024 г.

Содержание:

1. Подготовка вратаря.....	5
2. Техничко-тактическая подготовка и технические приемы в игре вратаря.....	6
3. Психологическая подготовка.....	11
4. Методика технической подготовки вратаря.....	12
5. Заключение.....	24

Введение

Техника игры вратаря - это совокупность специальных приемов, используемых им в игре. Технические приемы и их сочетание должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных движений и действий в игре.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал голкипера и как он реализует свои технические возможности в сложных условиях игры.

Бесспорно, в технике игры вратаря находят свое отражение индивидуальные особенности и способности (вес, рост, реакция и др.), что сказывается на манере его игры, стиле (своеобразии технических и тактических приемов).

Правильная методика обучения требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Исходная точка рабочей последовательности при отработке и совершенствовании игры - понятие об игре как едином целом. Из этого надо исходить и к этому возвращаться. Рациональный методический процесс должен быть всегда связан с самой игрой. Игра, ее основные фазы и игровые ситуации - основа и исходный пункт для отработки любой деятельности.

В системе многолетней подготовки вратаря обучение и тренировка органически взаимосвязаны и составляют единый педагогический процесс. Они различаются конечной целью. Целью обучения является формирование системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Современный хоккей требует, чтобы тренировка вратаря была целенаправленной, систематической, специально организованной. Этот процесс должен быть непрерывным и длительным. Тренировка вратаря обычно строится, исходя из потребностей других игроков команды и меньше всего из интересов самого вратаря. В связи с этим большое значение имеет самотренировка. Бытует мнение, что вратарь, как правило, делает себя хорошим игроком сам. Это не значит, что роль тренера незначительна. Практика показывает, что сильные вратари появляются при наличии природного таланта, трудолюбия, аналитического склада ума и при умелом тренерском руководстве подготовкой.

Принято считать, что подготовка вратарей является слабым местом в общей системе подготовки хоккеистов по следующим причинам:

- недостаток специальных знаний вратарского мастерства у большинства тренеров, отсутствие методического материала по специальной тренировке вратаря;
- незначительное количество индивидуальных занятий для вратарей, так как в общекомандной тренировке тренер не может уделять достаточно времени одному в ущерб команде;
- в командах нет планов подготовки вратарей.

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это различие заключается в индивидуальной подготовке и самоподготовке голкипера. Тренировочные нагрузки имеют свою специфику, так же как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Задачи данной дипломной работы: обобщить знания по различным разделам вратарского искусства, проанализировать и сформулировать одну из составляющих спортивного мастерства - методику учебно-тренировочного процесса, произвести оценку уровня технической подготовленности вратарей.

Целью данной работы является - изучение методики повышения технической подготовленности вратаря в ходе тренировочных занятий с юными хоккеистами.

В работе решаются следующие задачи:

1. Изучить основы технико-тактической подготовки вратаря
2. Изучить основы физической и психологической подготовки вратаря
3. Рассмотреть методику технической подготовки вратаря.

В работе рассмотрен ряд вопросов касающихся обучения юных вратарей основам техники владения коньками. Осветить технические приёмы передвижения на коньках, применяемые вратарями. И самое главное, на чём хотелось бы заострить внимание в работе, это особенности технической подготовки обучения юных вратарей.

Подготовка вратаря

1. Физическая подготовка

Общезначительная подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды, преимущественно вне льда.

Специализированная подготовка организуется также вне льда, и она направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые отличают деятельность вратаря. К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);
- скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища;
- статическая выносливость мышц ног и спины;
- гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;
- координационные качества.

Специализированная подготовка состоит из специально-подготовительных упражнений.

Для развития скоростных качеств используют следующие упражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной вперед и т.д.); скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой и без клюшки; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; теннис, настольный теннис, баскетбол, бадминтон; специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшими отягощениями.

Статическая выносливость мышц спины и ног развивается с помощью различных изометрических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме того, в занятия включают упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития гибкости используют упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

Координационные качества развивают с помощью комбинированных сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений (например, ловля теннисного мяча после кувырка или жонглирование двумя-тремя мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке).

Специальная физическая подготовка проводится на льду хоккейного поля в структуре основных двигательных навыков. Ее осуществляют с помощью сопряженного метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих на развитие специальных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения на скорость передвижения вратаря в воротах с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном или двух коленях и др.

Технико-тактическая подготовка и технические приемы в игре вратаря

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической и направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию шайбы рукой, клюшкой, ногами, туловищем, выбору позиции и взаимодействиям с партнерами.

На начальном этапе обучения большое внимание уделяют изучению техники, а совершенствование тактики начинают с освоения навыка основной стойки, так как это главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

Основными техническими приемами игры вратаря являются передвижение на коньках, ловля и отбивание шайбы, ее накрывание, игра клюшкой и обманные движения. Следует рассмотреть данные элементы техники более подробно.

Основная стойка

В ходе игры вратарь находится преимущественно в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность к защите ворот, позволяет свободно перемещаться в различных направлениях. Основная стойка вратаря характеризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, стопы несколько развернуты носками наружу; туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, ОЦМ приходится на середину лезвия коньков. Клюшку вратарь держит более сильной рукой

в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюшки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь изменяет основную стойку на более низкую или более высокую. Если в игровом эпизоде шайба находится близко от ворот, вратарь принимает низкую стойку, чтобы лучше контролировать движение шайбы. При этом туловище больше наклоняется вперед, а ноги сильнее сгибаются в коленных суставах.

Когда шайба находится на половине поля соперника, вратарь принимает высокую стойку, позволяющую снять большое напряжение с мышц ног и спины, так как туловище и ноги в этом положении выпрямляются.

Передвижение

Своевременный и рациональный выбор позиции вратаря зависит от техники его передвижения. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, короткими шагами, спиной вперед, торможения. Приставными шагами вратарь перемещается на небольшое расстояние вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для этого, если передвижение вправо, выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конька, а скольжение осуществляется на правом коньке, расположенном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка ОЦМ переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, для того чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется передвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря располагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу.

Выпадами со скольжением вратарь передвигается вперед и в сторону - вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой, несколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

Передвижение спиной вперед осуществляется за счет попеременных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах и отведения пятки наружу, с переносом ОЦМ на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание передней частью конька.

В современном хоккее значительно увеличился радиус передвижений вратаря относительно ворот. В этой связи многие квалифицированные вратари при передвижении вперед - в сторону и за ворота стали успешно применять бег короткими шагами, техника которого аналогична технике бега короткими шагами полевого игрока.

Торможения (остановки) вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Торможение осуществляется на внутреннем ребре конька, развернутого перпендикулярно или под углом к направлению движения («полуплугом»). Значительно в меньшем объеме вратари выполняют торможение «плугом», т. е. на внутренних ребрах двух коньков, развернутых под углом пятками наружу.

В процессе игры для контролирования пространства перед воротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмотренные способы передвижения в различных сочетаниях.

Ловля и отбивание шайбы

Шайбу, брошенную соперником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, животом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно схватывает ловушкой, потому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звеньями тела.

При ловле шайбы ловушкой вратарь, мгновенно определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловушкой с открытой ладонью. Как только шайба попадает в ловушку, он прикрывает ее большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и предотвращение ее отскока происходят за счет амортизирующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Ловля шайбы, летящей в верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх, при этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от направления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локтевом суставе и высотой ее подъема в плечевом суставе.

Шайбу, летящую в сторону руки, держащей клюшку, вратарь принимает на «блин» и сразу, чтобы шайба не отскочила, накрывает ее ловушкой. Этот прием относительно сложен и требует своевременных и согласованных движений обеих рук. Значительно проще отбить шайбу «блином». Для этого вратарь коротким и быстрым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент соприкосновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близкого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как можно и не успеть поймать ее ловушкой или отбить «блином». Если шайба летит на туловище, ее

принимают на живот или на грудь, а в момент касания туловища тут же прижимают ее ловушкой.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отражает клюшкой и подстраховывает ногой, выполняя полувыпад. Если шайба скользит в сторону ловушки, то отражение ее клюшкой подстраховывается ловушкой. При отбивании шайбы клюшкой в процессе передвижения вратаря крюк должен всегда касаться льда всей нижней плоскостью. Это нелегко выполнить, когда шайба скользит в угол со стороны клюшки; обычно пятка крюка отрывается ото льда и ворота становятся уязвимы. Отбивая шайбу клюшкой, крюк клюшки в момент касания шайбы нужно держать несколько под углом, чтобы парировать шайбу в стороны - в углы площадки. Если шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, ее выбивают клюшкой. За линией ворот у лицевого борта вратарь может ее накрыть или прижать ловушкой или туловищем. Иногда приходится отбивать шайбу, летящую с небольшой скоростью верхом.

Прием «отбивание шайбы коньком» выполняется в движении ногой, согнутой в коленном суставе (в полувыпаде). Конек, не отрываясь ото льда, скользит вдоль продольной оси. В настоящее время этот прием вратарями высокой квалификации используется относительно редко, чаще шайба отражается щитками. Для этого шайбу, скользящую по льду и низко надо льдом, вратарь парирует щитком, лежащим на льду всей боковой плоскостью или двумя щитками в положении шпагата. Эти приемы более надежны, так как при их выполнении перекрывается большее пространство ворот и затрачивается меньше времени.

В современном хоккее большее значение приобретает игра вратаря клюшкой: умение перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника, остановить ею шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партнеру. Или выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль. Важно также первым подобрать шайбу, проброшенную соперником в лицевой борт, и точной передачей (возможно острой) начать контратаку.

Вратарю нередко приходится отбивать шайбу в падении. Он падает на бок, чтобы перекрыть возможно большую площадь ворот. Падение начинается со сгибания дальней (относительно направления падения) ноги.

При касании бедром льда она резко выносится в сторону падения, разгибаясь в коленном суставе, как бы подбивает опорную ногу, обеспечивая быстрый переход в положение лежа на боку, когда нога, бедро, туловище и руки с клюшкой прижаты ко льду.

Накрывание шайбы

Накрывание шайбы осуществляется лишь в особо сложных ситуациях. Вратарь прижимает шайбу ловушкой, если отразить ее иным способом нельзя, а соперник находится рядом, причем рука с шайбой страхуется клюшкой. Накрывание шайбы туловищем применяется чаще всего в критических ситуациях, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот и есть угроза забить ее в ворота после отражения или когда нападающий выходит один на один с вратарем и отпускает от себя шайбу. Здесь вратарю необходима помощь партнеров, так как при неудачном выполнении приема он оказывается в положении, когда дальнейшая защита ворот крайне затруднительна.

Иногда шайба оказывается возле коньков вратаря, в этом случае прижать ее ко льду удобнее и быстрее щитками (вратарь садится на колени).

Обманные движения

Данный технический прием используется вратарями для того, чтобы спровоцировать атакующего игрока на кажущееся правильное действие, тем самым создавая для себя наиболее выгодную ситуацию. Вратарь должен выполнять обманные движения тогда, когда соперник смотрит на него и может отреагировать на его движения. Его задача - сделать это убедительно, тем самым дезинформировать соперника.

Обманные движения он проводит клюшкой: при выходе игрока один на один с вратарем последний, откатываясь назад, держит клюшку возле коньков, когда соперник сближается с ним, не подозревая о подвохе, голкипер, резко выбросив вперед руку с клюшкой, выбивает шайбу у своего визави. Вратари, хорошо владеющие клюшкой, выполняют обманные движения при передачах шайбы, всем видом показывая передачу партнеру в одну сторону и делая ее в другую.

Обманным движением может служить преднамеренное открывание той части ворот, где вратарь хорошо играет. Обманные движения основаны на хорошей технической подготовленности, опыте и знании манеры игры соперника.

Развитие у вратаря твердых навыков использования всех технических приемов во время игры - главная задача тренировочного процесса.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу. Среди задач общей психологической подготовки вратаря особое внимание уделяется:

- воспитанию моральных черт и качеств личности;
- развитию процессов восприятия;
- развитию внимания;
- способности управлять своими эмоциями;
- волевым качествам, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладанию.

Говоря о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, нужно прежде всего остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций. В зависимости от индивидуальных особенностей вратаря, типа нервной системы подбирают и соответствующие средства и методы, среди них:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
- аутогенная или психорегулирующая тренировка.

Методика технической подготовки вратаря в хоккее

В хоккее это, пожалуй, самый важный и трудоемкий процесс: во-первых, из-за разнообразия и сложности хоккейного арсенала, во-вторых, в хоккее, в отличие от большинства других спортивных игр, существует своеобразный лимитирующий фактор - умение кататься на коньках.

Воспитание, закрепление и совершенствование игровых навыков вратаря является содержанием его технико-тактической подготовки. Игровой навык - это сознательная деятельность вратаря, направленная на разрешение конкретной игровой ситуации.

Техническая подготовка направлена на обучение технике передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции.

Из-за дефицита времени на отражение угрозы воротам в игре ответная реакция на атаку должна быть доведена до автоматизма на тренировках. Должны вырабатываться стандартные действия в ответ на типичные ситуации. Хоккей и стандарт несовместимы, но, как ни странно, при большом количестве игровых нюансов стержень игровой ситуации остается.

Исследования показывают, что вратарь тренируется гораздо меньше, чем любой другой игрок команды. Тренеры стараются совершенствовать на тренировках игровые комбинации, в которых вратарь обычно принимает небольшое участие. Поэтому нужна индивидуальная работа с вратарями, а также самоподготовка (паузы во время тренировки следует заполнять имитацией технических приемов).

Несмотря на то, что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени отдельно.

Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии обучения, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как юный вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный прием исправлять всегда труднее, чем разучивать заново.

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают серию специальных упражнений на технику. Особенно важен принцип постепенности - вначале следует ознакомиться со всеми техническими приемами на земле, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь молодых игроков от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно.

Юный вратарь вначале осваивает основы техники игры, а затем с учетом личных качеств совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя. В обучении обязательны учет дидактических принципов: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности. Здесь

используются следующие методы: демонстрация (показ упражнения), словесный (объяснение), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Освоение каждого приема техники игры происходит в определенной последовательности:

- в начале обучения тренер коротко рассказывает об этом элементе, поясняет, в каких игровых ситуациях он может найти применение, затем прием демонстрируется полностью; если тренер не может квалифицированно показать прием, на первые занятия приглашают опытного вратаря;
- простые приемы изучают в целом, сразу, сложные лучше разбить на части, изучить сначала отдельные элементы (расчлененный метод), а затем соединить их воедино; в обоих случаях перед выполнением основного упражнения (приема) необходимо проделать подводящие упражнения, по структуре схожие с основным;
- сначала технический прием отрабатывается вратарем без шайбы (имитация);
- затем занятие целенаправленное, броски шайбы с места (средней силы), интенсивность небольшая, важны точность и чистота выполнения;
- отработка приема в усложненных условиях: увеличиваются быстрота выполнения, сила бросков, сокращается расстояние между шайбой и вратарем, при перемещении вратаря броски производятся с ходу; в этих случаях важно не нарушать структуру движений, в противном случае следует обратить на это внимание вратаря и увеличить время между бросками;
- изучение нового технического приема (в той же последовательности);
- сочленение нескольких приемов (например, передвижение на коньках и ловля или отбивание шайбы) в одном тактическом действии;
- усложнение выполнения сочлененных приемов в пространстве и во времени (завершающие броски с большой силой и с более близкого расстояния, чаще с помехами вратарю);
- занятия по технике в условиях, близких к игровым, или в процессе матча.

При выполнении приемов юные вратари зачастую допускают ошибки, которые необходимо сразу же исправлять. В противном случае вырабатывается неправильный навык, который впоследствии почти невозможно или трудно искоренить.

Существует ряд способов исправления ошибок:

- самостоятельный анализ;
- сопоставление правильно и неправильно выполненных движений;
- повторное объяснение и показ; умышленное преувеличение ошибок;
- многократное повторение главных частей технического приема.

Умение добиться простоты и точности выполнения сочлененных приемов под постоянным зрительным контролем за шайбой - один из признаков мастерства вратаря. Технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства.

Вратарь должен сочетать работу над отдельными элементами техники и над законченными сложными действиями в конкретных игровых ситуациях. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на технику вне льда, на площадке нужно начертить площадь ворот и установить ворота. За ними должен быть забор или металлическая сетка, слева и справа нужно поставить небольшие бортики (гимнастические скамейки) для того, чтобы теннисные мячи далеко не откатывались.

Перечисленные ниже упражнения нужно выполнять сначала без вратарского снаряжения (в течение недели), можно (в виде игры) на берегу реки, на поляне. Со следующей недели вратари должны тренироваться в перчатках и с клюшкой. Начинать работу следует с бросков (ударов) теннисными мячами, а в течение последней недели использовать шайбы. За несколько дней до выхода на лед вратари должны потренироваться бросать шайбы клюшкой с фанерного или металлического листа.

При выходе на лед большое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники передвижения на коньках, которая включает в себя следующие элементы:

широким скользящим шагом:

- передвижения по снегу (1-2 тренировки) для того, чтобы привыкнуть к конькам;
- использование подручных средств (держаться за борт, за руки партнера или за конец клюшки, которую держит тренер и т. д.);
- передвижение вперед, не отрывая коньков ото льда, вокруг площадки (3-5 кругов);

усложнение происходит по пути увеличения скорости передвижения;

коротким (ударным) шагом:

- используются упражнения на коротких отрезках, старты на 3-5м;

спиной вперед:

- передвижения в основной стойке, не отрывая коньков ото льда; то же самое между стойками (6-8 мин) или автомобильными шинами (1-2 мин);
- туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед (от линии ворот до красной, возврат назад, объехав ворота, от линии ворот до синей линии, возврат назад), с паузами отдыха (5 раз);
- у синей линии ставят 5 стоек; сделать рывок к одной, вернуться в ворота спиной вперед, ускорение к другой, вернуться в ворота и т. д.; после паузы - еще 4 раза;
- вратарь откатывается спиной вперед.

Игрок, владея шайбой, пытается обвести вратаря (в одном случае вратарь действует с клюшкой, в другом - без нее);

- один вратарь перемещается спиной вперед, другой - следом за ним лицом вперед и повторяет движения первого (круг, затем поменяться местами);
- вратарь, набрав скорость, катится на одном коньке то лицом, то спиной вперед, выполняя повороты вправо, влево; как можно дольше катиться, не останавливаясь (по ходу можно менять скользящую ногу, одновременно вести шайбу);
- ускорение - лицом вперед (на 9 м), возврат - спиной вперед (3-4 серии);
- эстафета; в средней зоне (от синей до красной) 10 шайб нужно доставить на красную линию: туда - с шайбой в ловушке, обратно - спиной вперед (без шайбы), туда - ведение шайбы клюшкой, обратно - спиной вперед (без шайбы) и т. д.

Передвижение приставным шагом, поперечное скольжение:

- стоя на синей линии спиной к боковому борту; по команде

тренера - движение приставным шагом до противоположной синей линии и обратно (на время) - 5 серий;

- перемещение в воротах поперечным скольжением, движение лицом вперед, вернуться спиной вперед (5 раз, 3 серии);
- поперечное скольжение от одной штанги к другой и обратно (10 раз);
- серия: два коротких приставных шага, два длинных, два шага с последующим разворотом конька по ходу движения, два шага с имитацией отбивания скользящей шайбы (садиться на одно колено), затем повторить все в обратном порядке (5 раз);
- перемещение от штанги к штанге и обратно, ускорение лицом вперед до точки вбрасывания, клюшкой выбить шайбу, возврат на угол вратарской площадки спиной вперед, «стенка» в направлении дальней штанги, ускорение на другую точку вбрасывания, клюшкой выбить шайбу, возврат в ворота спиной вперед, «стенка» в направлении дальней штанги, встать в основную стойку, пауза 1 мин (5 серий);
- перемещение в воротах от штанги к штанге скольжением на одном коньке и другом щитке (в «полушпагате»), не доезжая до штанги 40-45 см, быстро сработать ногой, имитируя отбивание скользящей шайбы (на счет 1-2), вернуть ногу в исходное положение, «выстрелить» отставлением этой же ноги в сторону (скольжение на щитке на счет 3-4), встать в основную стойку у штанги, затем - в обратную сторону в той же последовательности (10 раз); *T-образное скольжение («волокушей»)*:
- скольжение на длину зоны левым боком вперед, обратно - правым боком вперед, пауза восстановления (3 серии); то же самое по кругу вбрасывания (5 кругов);
 - поперечным скольжением, движение лицом вперед, вернуться спиной вперед (5 раз, 3 серии);
 - поперечное скольжение от одной штанги к другой и обратно (10 раз);
 - серия: два коротких приставных шага, два длинных, два шага с последующим разворотом конька по ходу движения, два шага с имитацией отбивания скользящей шайбы (садиться на одно колено), затем повторить все в обратном порядке (5 раз);
 - два игрока передают друг другу шайбу, вратарь перемещается вслед за ней (10 раз, 3 серии);
 - это упражнение можно выполнять и без партнеров, мысленно моделируя подобную ситуацию (10 раз, 3 серии);
 - два игрока передают шайбу, вратарь перемещается вслед за ней;
 - последовательность: лицом вперед; торможение; спиной вперед; T-образное скольжение; торможение; поперечное скольжение; ускорение лицом вперед;

- торможение; спиной вперед - финиш;
- после паузы - еще 2 серии.
- движение в основной стойке с поворотом по сигналу на 90- 180-360° (1 мин);
- от штанги - резкий поворот с выкатыванием вперед на 2- 3 м (10 раз);
- откат спиной вперед, поворот на 180°, короткое (2-3 м) ускорение вперед, имитация отбивания шайбы щитками и руками (10 серий);
- основная стойка, по сигналу клюшкой - поворот на месте на 180° с выкатыванием вперед (20 раз);
- повороты в движении с имитацией отбивания скользящей шайбы, в «полушпагате» (20 раз);
- выкатиться вперед за пределы вратарской площадки, вернуться к другой штанге спиной вперед (10 раз, 3 серии);
- повороты на 360° на коньках и сразу (3 раза);
- передвижение между стойками и кругами вбрасывания, пауза восстановления и еще 4 раза. (14)

Примерные упражнения для отработки ловли шайбы:

- основная стойка, встать в 3 м от стенки лицом к ней: бросать мяч в стену правой рукой и ловить отскочивший от нее мяч левой рукой (варьируя высоту его отскока), вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз);
- бросать мяч левой рукой, ловить тыльной стороной правой руки («блином») и прижать левой (ловушкой), вратарь смещается левее (100 раз);
- бросать мяч в стену правой рукой и ловить его на туловище с последующим прижатием мяча ловушкой (100 раз);
- встать в 4-5 м от стены спиной к ней; бросить мяч в стену и, повернувшись на 180°, поймать его (ловушкой, «блином», на туловище - чередовать) - 100 раз;
- стоя на коленях, выполнять предыдущие упражнения, но с отведением левой (правой) ноги попеременно в сторону с ловлей теннисного мяча (по 100 раз в каждую сторону, смена вратаря x 3 серии);
- то же упражнение, но исходное положение - основная стойка: опуститься на колени, опуститься на колени в стойку «краба» с одновременной ловлей теннисного мяча (100 раз x 3 повторения, пауза между повторениями 1 мин);
- продвижение вперед в основной стойке, кувырок вправо (влево), назад - ловля теннисного мяча (50 раз x 3 повторения; пауза восстановления - смена вратаря);
- основная стойка в 3 м от стены лицом к ней; партнер, стоящий за его спиной, бросает мяч в стену, вратарь старается поймать отскочивший мяч или отбить (100 раз, поменяться ролями x 3 серии);

- то же упражнение, но мяч попеременно бросают два вратаря, находящиеся за вратарем слева и справа (100 раз, смена вратаря x 3 серии);
- основная стойка; находясь на расстоянии 6-8 м от ворот (по мере усвоения приема дистанция уменьшается), тренер теннисной ракеткой бьет мяч в левый верхний угол (в ловушку), постепенно меняя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз, смена вратаря x 3 серии); в правый верхний угол (под «блин»), постепенно меняя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть левее в воротах (100 раз, смена вратаря x 3 серии). Это специально-подготовительные упражнения, которые выполняются вне льда. Их можно использовать и на льду, заменив инвентарь. Наиболее опасны броски шайбы под ловушку при выходе «один на один» с вратарем. Упражнения такого характера можно выполнять практически на каждой тренировке на льду, при этом полевым игрокам необходимо давать установку на броски шайбы в данный сектор ворот.

При ловле шайбы в ловушку используются упражнения в парах, как и при совершенствовании техники отбивания шайбы «блином» в движении. Методика применения таких упражнений в обоих случаях схожа:

- основная стойка; бросок шайбы в левый от вратаря угол с дистанции 10-12 м, несильно, вратарь смещается чуть правее (100 раз, смена вратаря x 5 серий);
- основная стойка; бросок шайбы в правый от вратаря угол, ловить на «блин», вратарь смещается чуть левее (100 раз, смена вратаря x 5 серий); как только вратарь обретет уверенность, расстояние для бросков можно сократить до 5-8 м;
- основная стойка, вратарь в полной форме; бросок шайбы во вратаря, ловля на туловище (100 раз, смена вратаря x 5 серий).

Примерные упражнения для отработки отбивания шайбы

Шайбы, брошенные с близкого расстояния, летят с большой скоростью. Шайбу, которая летит со стороны руки, держащей клюшку, целесообразно отбивать «блином» так, чтобы она не отскочила вперед. Вратарь, как правило, должен играть той частью тела, которая находится на пути движения шайбы. В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не успевает отбить шайбу «блином», ее отбивают, подставляя предплечье или плечо.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой, для этого он обычно выполняет полувыпад в сторону. Он должен следить (а тренер - поправлять) за тем, чтобы при таких перемещениях крюк

клюшки не отрывался ото льда (земли). Ключку надо держать несколько под углом, тогда шайба (теннисный мяч) будет отлетать от нее низом в углы площадки.

Шайбу, брошенную в промежуток между щитками («домик», как называют вратари), чаще всего принимают на согнутые щитки, клюшка находится перед коньками, рука с ловушкой - сбоку от щитков и подготовлена для подбора шайбы или ловли ее (некоторые вратари отбивают такие шайбы «блином»).

В непосредственной близости от ворот опасны броски низом (особенно после паса на дальнюю штангу). В таких случаях вратарь должен стремиться отбить шайбу щитками (сделать «стенку»).

Ниже приведены упражнения для отработки указанных технических приемов.

Для отработки отбивания летящих шайб используются те же упражнения и в тех же условиях, что и при ловле шайбы (теннисного мяча). Но следует учитывать некоторые моменты:

- так как правая рука испытывает значительно большую нагрузку, чем левая, необходимо увеличивать паузы восстановления как между отдельными бросками, так и между сериями упражнений, а количество бросков нужно несколько уменьшить (70-80 раз);
- учитывая отмеченное выше, для повышения скоростно-силовых возможностей мышц правой руки в ходе тренировки целесообразно выполнять отбивание шайбы (мяча) «блином», подвязывая к перчатке кусок свинца или мешочек с песком (0,5-3 кг); используется вариативный метод - следует периодически менять утяжеленную перчатку на обычную;
- в зависимости от подготовки вратарей расстояние до ворот, а также сила удара мяча могут быть уменьшены или увеличены, но по сравнению с упражнениями на ловлю шайбы расстояние все-таки больше, а сила удара меньше; вратарь должен успеть отбить шайбу, почувствовать движение.

Так как наибольшую уязвимость для ворот представляют броски после передачи, необходимо подбирать упражнения (как на льду, так и вне его), где участвуют два партнера, которые передают шайбу за шайбой. В это время игрок делает бросок шайбы под «блин». Таким целенаправленным упражнениям необходимо уделять внимание в подготовительном и соревновательном периодах (не менее 1 тренировки в неделю). В переходном периоде необходимо проводить специальные тренировки для вратарей. В этот период и начале подготовительного для совершенствования этого технического приема можно использовать ракетки и мячи для большого тенниса, а также игру в настольный теннис. (14)

В качестве подготовительных можно выполнять имитационные упражнения:

- прыжки приставным шагом левым (правым) боком вперед с имитацией отбивания шайбы «блином», щитком; расстояние 20 м, в обратную сторону - имитация ловли шайбы (3 раза, пауза 30 с, 5 серий);
- основная стойка; вратарь делает имитационное движение и вновь быстро занимает исходное положение;
- отбивание «блином», смещаясь в ту же сторону (один шаг) - 20 раз, пауза 30 с x 3 серии; отбивание плечом, предплечьем, смещаясь в ту же сторону (один шаг) - 20 раз, пауза 30 с x 3 серии; делает движение правой (левой) ногой вперед - в сторону, как бы отбивая шайбу, смещаясь в ту же сторону (20 раз, пауза 30 с x 3 серии). Для отработки отбивания скользящих по льду шайб (катящихся по земле теннисных мячей), кроме указанных выше случаев при отбивании летящих шайб, можно добавить отбивание низко летящей шайбы (мяча), брошенной с точек конечного вбрасывания в дальний угол (50-60 раз, смена вратаря x 5 серий).

При отражении скользящей по льду шайбы отрабатывать этот прием следует так: вратарь стоит у одной стойки ворот, а игрок (тренер) бросает шайбу по льду в другой угол. Вначале - броски под прямым углом, затем, по мере усвоения техники отбивания шайбы, броски производятся под углом (но в ту же сторону). Далее отрабатывается техника отбивания шайбы в другую сторону (в той же последовательности).

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей вправо от вратаря, на тренировке моделируются условия, характерные для наиболее уязвимых позиций, и путем многократного повторения добиваются решения поставленной задачи. В подготовительный период необходимо проводить 1-2 занятия в неделю, в соревновательный - желательно 1 занятие (если позволит календарь игр). Игрокам дается задание - все броски шайбы производить скользящими по льду, вправо от вратаря.

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей слева от вратаря, используются упражнения на наиболее уязвимом расстоянии до ворот - до 5 м, угол обстрела 61-90° (при передачах шайбы). Для облегчения ориентировки в указанных местах ставят стойки. Броски шайбы производят скользящими влево от вратаря после передачи шайбы от одного игрока другому.

Для закрепления и совершенствования техники отбивания скользящих шайб можно использовать имитационные упражнения на льду: опуститься на левое колено, отбить шайбу вправо, опуститься на правое колено, отбить шайбу влево и т. д. (20-30 раз).

Для отработки отбивания шайбы, брошенной в промежутке между щитками (в «домик»), можно применять направленные удары теннисного мяча ракеткой или шайбой со средних дистанций и с расстояния 5-6 м.

Для отработки отбивания шайбы (мяча) «стенкой» можно использовать следующие упражнения:

- отработка падения на правый (левый) бок, подняться в основную стойку с помощью маха правой (левой) ногой (10-12 раз);
- перемещения, стойка на коленях, падение на правый (левый) бок (10-12 раз);
- один игрок с шайбой (теннисным мячом) располагается примерно под углом 45° к воротам, другой - в 1-2 м от дальней штанги, вратарь занимает позицию против игрока с шайбой; пас на дальнюю штангу, вратарь, падая на бок, делает «стенку» и преграждает путь шайбе (мячу) - 10 раз в одну сторону и столько же в другую, смена вратаря x 3 серии.

Примерные упражнения для отработки игры клюшкой и обманных движений:

В хоккее вратари часто используют клюшку (в среднем 23-24 раза за игру) при передачах, остановках шайбы.

Для повышения техники игры клюшкой на тренировках следует больше внимания уделять специальным упражнениям - ведению, передаче, броскам шайбы, периодически участвовать в двусторонних играх в качестве полевого игрока, но во вратарских перчатках и с вратарской клюшкой.

Вратарь должен регулярно тренироваться в игре клюшкой, чтобы не только защищать ворота от шайбы, но и после остановки шайбы (а иногда и с ходу) передавать ее партнеру или отбрасывать в угол площадки.

Вратарь должен владеть клюшкой, как полевой игрок. Для этого он выполняет упражнения не только на льду, но и вне его:

- теннисный мяч на земле, вратарь прикрывает его своей клюшкой, не давая партнеру выбить (1 мин, смена вратаря x 2 серии);
- перед вратарем 10 мячей, он должен как можно быстрее отбить их клюшкой, возвращаясь в основную стойку, затем смена вратарей (3 серии);
- основная стойка; перемещаясь спиной вперед, вратарь посылает по земле клюшку то вправо, то влево от себя, имитируя отбивание шайбы (30 с, пауза восстановления - упражнения на расслабление для ног x 3 серии);

- основная стойка; падение на колени, на бок, на живот и отбивание шайбы (мяча) - 1 мин, пауза восстановления 1 мин x 3 серии;
- основная стойка; жонглирование теннисного мяча клюшкой (1 мин, пауза 30 с x 3 серии);
- в парах в движении передача теннисного мяча (1 мин, пауза 30 с x 3 серии); усложнять упражнение, применяя обманное движение;
- броски шайбы (мяча) в ворота (2 мин, пауза для сбора шайб (мячей) x 3 серии);
- передача шайбы (мяча) партнеру, расстояние 15-20 м (2 мин, пауза 30 с x 3 серии);
- один вратарь (тренер) бьет теннисный мяч в стенку (борт), вратарь должен остановить отскочивший мяч клюшкой и вернуть его для последующего броска (5 мин, смена вратаря x 2 серии);
- в средней зоне установлены 5 стоек; вратарь, стартуя от дальней синей линии, ведет теннисный мяч вратарской клюшкой (одной рукой), обводка стоек, вход в зону, бросок в ворота (выполняется двумя руками), возврат шагом (10 раз);
- на ограниченной площадке ведут единоборство 2-4 вратаря; каждый, держа клюшку в одной сильной руке, старается как можно дольше сохранить теннисный мяч (5 мин);
- игра в «квадрат» с одним водящим вратарем; мяч передается без промедления, играющие (кроме водящего) стараются постоянно занимать основную стойку (5 мин);
- вратарь в основной стойке; шайба (мяч) бросается параллельно воротам на расстоянии 3-4 м от него, вратарь в падении клюшкой отбивает шайбу (мяч), быстро встает в основную стойку (2 мин, смена вратарей x 3 серии);
- вратарь участвует в различных игровых упражнениях, действуя своей клюшкой;
- вратарь находится в воротах, два игрока (или два вратаря) - у боковых бортов в середине зоны, один из них сильно бросает шайбу в закругление, вратарь должен успеть выйти из ворот, перехватить шайбу и отпасовать ее другому игроку (вратарю);
- ведение шайбы, клюшка в одной руке (клюшка - конек), в основной стойке лицом вперед, спиной вперед (2 мин).

Желательно, чтобы часть технических приемов - остановки, ведение передач, обманные движения вратарь выполнял, держа клюшку одной (сильной) рукой.

Примерные упражнения для отработки накрывания шайбы

Прием накрывания шайбы в падении необходимо применять только в крайне сложных ситуациях, когда другими способами защитить ворота нельзя: при

выходе нападающего один на один с вратарем (он отпустил от себя шайбу) или когда соперник стремится к шайбе после ее отражения вратарем. Этот прием используется также в тактических целях с тем, чтобы замедлить ход игры, сделать остановку для замены игроков.

1. Накрывание шайбы производится ловушкой, щитками, туловищем, причем клюшка выдвигается вперед, навстречу сопернику для страховки. Отрабатывать этот прием необходимо до выхода на лед: основная стойка; в 0,5-1 м от вратаря установлены 10 мячей (шайб); падение на колени, накрывание мяча (шайбы) ловушкой, клюшка кладется на землю поперек перед щитками (для страховки), пауза 1 мин x 3 серии;
2. Основная стойка; в 2-3 м от вратаря установлены 10 мячей (шайб); падение вперед «рыбкой», накрывание мяча ловушкой, клюшка выбрасывается вперед перед ловушкой для страховки (пауза 1 мин x 3 серии);
3. На расстоянии 10-15 м от старта обозначаются точки, где кладут 5 шайб (по одной); вратарь, стартуя из основной стойки, должен, добежав до шайбы, сесть на колени, подобрать шайбу в ловушку и спиной вперед вернуться на старт, затем он ускоренно движется за следующей шайбой и т. д; пауза 2 мин, после чего упражнение повторяют, несколько изменив, - на расстоянии 15 м остается 3 шайбы, подбегая к шайбе вратарь в падении «рыбкой» накрывает ее ловушкой, подхватывает и спиной вперед возвращается к месту старта и т. д. (по 2 попытки в первом и втором случаях); упражнение выполняется во вратарских перчатках и с клюшкой; игрок с шайбой в 4-5 м от ворот; бросает несильно в щитки вратарю, который должен успеть накрыть отскочившую шайбу ловушкой; сесть на колени и накрыть щитками (10 шайб, 5 серий);
4. Основная стойка, шайба в полуметре от вратаря; быстро сесть на колени (на ногах щитки) и накрыть шайбу щитками - рука с клюшкой выставляется вперед для страховки (15-20 раз).

Выводы

В данной работе приведены примерные перечни подводящих и подготовительных упражнений, опираясь на которые можно строить процесс подготовки детей для выхода на лёд. Также в работе была отражена очерёдность обучения, предложены группы упражнений для разучивания того или иного вратарского технического приёма, рассмотрены трудности, возникающие при обучении и освещены основные принципы обучения.

Заключение

В процессе работы были изучены технические приемы, применяемые в игре вратаря, методика их освоения и описана правильность их выполнения. Изучены не только основные элементы катания на коньках (стойка, широкий скользящий и стартовый шаг, повороты, торможение, скольжение спиной вперед), но и второстепенные (ведение коньками, торможения «плугом», «волокуша», «полуплугом», передача коньком, повороты на одном коньке...), которые используются в игре не так часто. В процессе обучения основные и второстепенные элементы техники катания на коньках должны переплетаться - овладение одних идти на основе других и наоборот.

Методика обучения хоккейного вратаря должна предусматривать использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и специальных упражнений на льду.

Освоение всех технических приемов нужно осуществлять в соответствии с принципом «от простого к сложному», не форсируя обучения. Начать техническую подготовку следует с выполнения простых, несложных по координации подводящих упражнений. Если тренер будет пренебрегать этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у юных вратарей появится ряд серьезных ошибок в техническом исполнении сложных элементов. Многократное исполнение неверных движений приводит к образованию неправильного двигательного стереотипа, исправить который в дальнейшем не всегда удается.

С самых первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема.

Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных хоккеистов./ Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.
2. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой хоккеистов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 271 С.

3. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Польша, 1999. - 372 С.
4. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. - Минск, Асар, 2003. - 352 С.
5. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Методические рекомендации. - М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988. - 36 С.
6. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 С.
7. Тренировка юных хоккеистов. - М.: АСТ «Астель», 2003. - 217 С., ил.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2001. - 480 С.
9. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. - М.: СпортАкадемпресс, 2000. - 143 С.