

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Методическое пособие:
**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ»**

Выполнил:
тренер-преподаватель
Ленченков В.А
МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2024

Оглавление

1. Техническая подготовка в хоккее с шайбой в учебно-тренировочной группе начальной специализации	3
1.1 Подготовительные и специальные упражнения	3
1.2 Техника владения коньками	6
1.3 Техника владения клюшкой.....	7
2. Техническая подготовка.....	12
2.1 Приемы техники передвижения на коньках	12
2.2 Приемы техники владения шайбой и клюшкой.	13
2.3 Приемы техники владения клюшкой и шайбой (для вратарей)	14

1. Техническая подготовка в хоккее с шайбой в учебно-тренировочной группе начальной специализации

1.1 Подготовительные и специальные упражнения

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической).

Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи. Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.
2. Ходьба полуприседе, в полном приседе.
3. Бег с изменением направления движения.
4. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.
7. Чередование бега с остановками, поворотами.
8. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед.
9. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно.
10. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»).
11. Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом.

14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.
15. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°.
16. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
2. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
3. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед).
4. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.
5. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево.
6. Ходьба крестным шагом.
7. Прыжковая имитация бега крестным шагом.
8. Ходьба в различных направлениях.
9. Ходьба приставными шагами левым, правым боком.
10. Ходьба с поворотами на 180 и 360°.
11. Приседания, полуприседания.
12. Ходьба спиной вперед.
13. Ходьба с выпадами.
14. Принятие основной стойки хоккеиста.
15. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).
16. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.

17. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.
18. Выпрыгивание из полуприседа и приседа.
19. Прыжки на коньках с продвижением вперед.
20. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках:

1. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону.
2. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки.
3. Толчок правой ногой - скольжение на двух.
4. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух.
5. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.
6. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие.
7. Одноопорное скольжение в положении «ласточка».
8. Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.
9. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.
10. Разучивание стартового положения.
11. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой.
12. Переступание на месте вправо, влево.
13. Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

1.2 Техника владения коньками

В учебно-тренировочной группе начальной специализации необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста;
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;
3. Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
5. Бег широким скользящим шагом;
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
9. Бег с изменением направления (переступание);
10. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
11. Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
12. Прыжок толчком двух ног;
13. Прыжок толчком одной ноги;
14. Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
15. Бег с коротким ударным шагом;
16. Старты;
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

20. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса - «плугом»;
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°.

1.3 Техника владения клюшкой

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой.

В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Координационные упражнения с клюшкой:

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед - назад, вправо - влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

1. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;
2. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса;
3. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;
4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.);
5. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого

навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

1. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крючком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;
2. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;
3. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение

- корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы;
2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;
 3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах.

После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо; · Бросок шайбы с длинным замахом;
2. Передача шайбы броском с длинным замахом;
3. Прием шайбы;

4. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева – направо;
5. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
6. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
7. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
8. То же - вперед - назад;
9. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
10. То же - вперед - назад.

Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху.

Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

Далее изучают:

1. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
2. Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);
3. При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

1. Финт с изменением направления движения;

2. Финт с изменением скорости движения;
3. Финт на бросок.

А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

2. Техническая подготовка.

2.1 Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	Возраст хоккеистов	
		9-11	12-14
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	
2	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	
3	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	
4	Бег скользящими шагами	+	+
5	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	
6	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	
7	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+
8	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+
9	Торможения плугом и полуплугом	+	
10	Старт с места лицом вперед	+	+
11	Бег короткими шагами	+	+
12	Торможение с поворотом туловища 90 на одной из двух ног	+	+
13	Бег с изменением направления скрестными шагами		+
14	Прыжки толчком одной или двумя ногами		+

15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+
16	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+
17	Бег спиной вперед скрестными шагами		+
18	Повороты в движении на 180 и 360		+
19	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+
20	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+
21	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+
22	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+

2.2 Приемы техники владения шайбой и клюшкой.

№	Приемы	Возраст хоккеистов	
		9-11	12-14
1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий	+	
3	Ведение шайбы на месте	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки		+
8	Ведение шайбы коньками		+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+
11	Длинная обводка	+	+
12	Короткая обводка		+
13	Обводка с применением обманных действий - финтов		+
14	Финт клюшкой		+
15	Финт с изменением скорости движения		+
16	Финт головой и туловищем		+

17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом		+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+
21	Бросок-подкидка		+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+
23	Броски шайбы с неудобной стороны		+
24	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
25	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+
26	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+

2.3 Приемы техники владения клюшкой и шайбой (для вратарей)

№	Приемы	Возраст	
		9-11	12-14
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
4	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
5	Торможение на параллельных коньках	+	+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+

11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+
15	Ловля шайбы на блин	+	+
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена		+
20	Отбивание шайбы коньком	+	+
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+
24	Отбивание шайбы щитками с падением на бок		+
25	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+
26	Выбивание шайбы клюшкой		+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность		+

29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+
30	Передача шайбы подкидкой		+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+