



П р о г р а м м а И И Х Ф
«УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ»



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



Ступень



ББК 75.578

П 69

Печатается с разрешения ИИХФ

Под общей редакцией *Ю.В. Королева*
Перевод с английского яз. *Л.А. Зараховича*

П 69 Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А – М.: Человек, 2012. – 96 с.
Учебно-методическое пособие, разработанное Международной федерацией хоккея для тренеров, занимающихся с начинающими хоккеистами.

ISBN 978-5-904885-4

ББК 75.578

ISBN 978-5-904885-4

© ИИХФ, текст, рисунки.
© Издательство «Человек», издание на рус. яз., оформление.



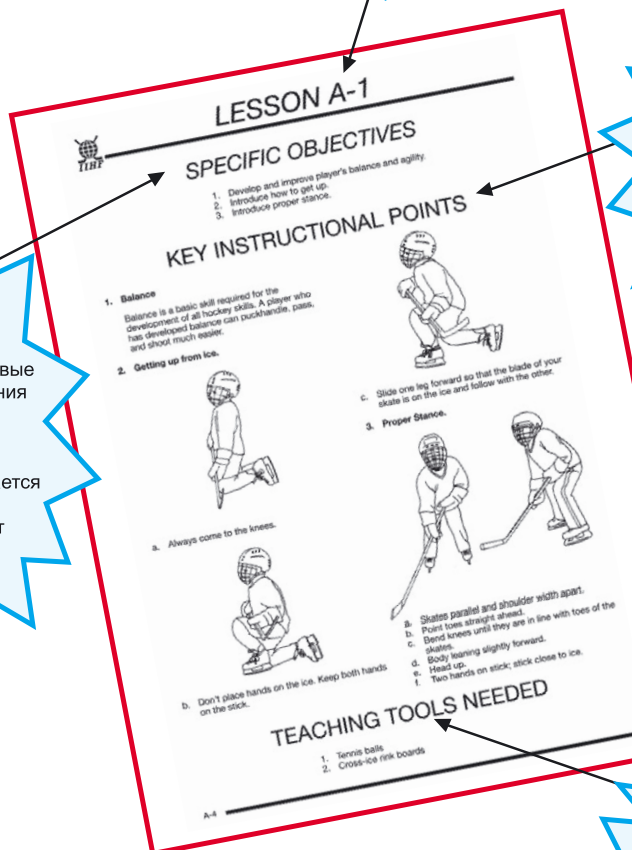
СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть	6
Как работать с этой книгой	7
Перечень навыков и приемов	11
Построение «Руководства»	13
Преимущества тренировки и игры поперек площадки	17
Правила игры	19
Учебный инвентарь	24
Условные обозначения для диаграмм	25
В помощь молодому тренеру.	26
Практическое руководство для тренеров. «Ступень А»	33

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



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 push/pull, pass, and shoot much easier.
2. **Getting up from ice.**
 - a. Always come to the knees.
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

Ключевые элементы урока

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

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 согнута
- голова поднята
- веселые элементы
- оптимизм, доброта в общении

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



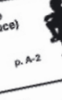

- Детальное описание упражнений приводится в помощь тренеру, когда он дает указания детям

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. Varies speeds. Warm-up: Perform agility drills to: A-2) a. Knees high b. Sit low c. Sit high	10 minutes
Basic Stance (introduce)  p. A-4	1. Leader to demonstrate and go over key points. Have players go into basic stance. Check for balance: a. Have players stand on left skate only. b. Have players stand on right foot only. c. Have players jump up 5-10 cm off ice. Keep knees bent when landing. 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. Pull 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-3	1. Give every player a tennis ball. 2. Individual players bounce the ball and catch it. 3. Partners (2-4 meters apart) roll ball to your partner. Partner bends over, picks it up and returns to basic stance. 4. Partners kick ball with side of skate (inside or blade) to partner.	10 minutes

A-5



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

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 sideboards, the players cross risk 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. At 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: _____

Great first practice!

A lot of fun!

A-6

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 умения, навыки и технические приемы описанные в каждой из четырех ступеней Практического руководства Программы

Ступень А			
1. Устойчивость/Ловкость	8. Поворот скольжением	16. Торможение (плуг)	24. Пас «метелкой» – тыльной плоскостью крюка
2. Вставание	9. Торможение /11 часов	17. Стойка для ведения	25. Прием – тыльной плоскостью крюка
3. Стойка при ведении	10. Движение в сторону	18. Ведение на месте	26. Бег с передачами
4. Старт из 3-й позиции (П-3)	11. Широкий/разгонный шаг	19. Передвижение с шайбой	27. Бросок метелкой – лицевой плоскостью
5. Скольжение (прокат) на 2 коньках	12. Исх. стойка (движение спиной вперед)	20. Старт с шайбой	28. Бросок метелкой тыльной плоскостью
6. Скольжение на 1 коньке	13. Ходьба спиной вперед	21. Зигзагом – с шайбой	29. Бег с броском
7. Броски	14. Скольжение спиной вперед	22. Пас метелкой	
	15. Скобка («фонарик»)	23. Прием лицевой стороной крюка	

Ступень В			
1. Стойка	12. Стойка при ведении	22. Пивот: переход – от движения спиной вперед к движению лицом вперед	31. Пас с места (лицевой/ тыльной) стороной крюка
2. Скольжение на 2 коньках	13. Ведение на месте	23. Пивот: переход – с движения лицом вперед к движению спиной вперед	32. Передвижение на коньках
3. Скольжение на 1 коньке	14. Торможение двумя конькам	24. Крутой вираж (разворот)	33. Выводящий пас (движущаяся цель)
4. Броски шайбы	15. Вираз с подпрыгиванием	25. Ведение одной рукой	34. Пас с отскоком в борт
5. Броски в кружок (мишень)	16. Передвижение с шайбой	26. Старт с шайбой	35. Бросок «метелкой» лицевой плоскостью крюка (бросковая рука)
6. Поворот скольжением	17. Исх. стойка для движения спиной вперед	27. Змейка с шайбой	36. Бросок «лопаткой» тыльной плоскостью крюка (с неудобной стороны, рука)
7. Торможение плугом и полу плугом	18. Скобка («фонарик»)	28. Контроль шайбы коньками	37. Броски с ходу
8. Перемещения в стороны бег на коньках боком	19. Скольжение спиной вперед на одном коньке	29. Владение клюшкой и шайбой – комбинации	38. Работа кистей рук при выполнении броска
9. Отталкивание – прокат (стартовый шаг лицом вперед)	20. Торможение одной ногой и старт из П-3	30. Торможение с шайбой	
10. V-образный старт	21. Отталкивание для движения спиной вперед и прокат (и стартовый шаг спиной вперед)		
11. Ребра на лезвии конька			



УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ!

Ступень С

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1. Стойка | 12. Стойка для старта спиной вперед | 23. Зигзагом с шайбой | 33. Пивот спиной вперед – лицом вперед |
| 2. Скольжение на 2 коньках | 13. Скольжение спиной вперед -2 конька | 24. Спиной вперед, торм. 1 ногой и приставной шаг | 34. Пас/прием тыльной плоскостью |
| 3. Скольжение на 1 коньке | 14. Скольжение спиной вперед – 1 конек | 25. Открытое ведение | 35. Старт переступанием |
| 4. Т-образный отталкивание (приставной шаг) | 15. Использование ног при ведении | 26. Бросок метелкой – (лицевой плоскостью) | 36. Боковым переступанием |
| 5. Ребра лезвия конька | 16. Скобки (фонарик) | 27. Обратное направление (торм. 2 ногами и приставной шаг) | 37. Выводящий пас (движущаяся цель) |
| 6. Отталкивание – скольжение (широким шагом-лицом вперед) | 17. Плуг | 28. Бросок метелкой (тыльной плоскостью) | 38. Пас с отскоком |
| 7. Торможение двумя коньками | 18. Повороты скольжением | 29. Торможение с шайбой | 39. Старт спиной вперед переступанием |
| 8. Старт | 19. Перебежки переступанием | 30. Торможение 1 ногой (передней) | 40. Броски в движении |
| 9. Стойка для ведения | 20. Отталкивание – скольжение спиной вперед | 31. Пивот лицом вперед – спиной вперед | 41. Пас подкидкой |
| 10. Ведение на месте | 21. Крутой вираж | 32. Пас/прием лицевой плоскостью | 42. Пас в движении |
| 11. Старт вперед лицом | 22. Бег с шайбой | | 43. Бросок подкидкой |
| | | | 44. Финт в движении |

Ступень D

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Основная стойка | 13. Стойка для движения спиной вперед | 25. Старт лицом вперед переступанием | 37. Торможение двумя и переступание |
| 2. V-образный старт | 14. Скобки (фонарик) | 26. Бросок метелкой (лицевой и тыльной) | 38. Пас подкидкой |
| 3. Т-образное скольжение | 15. Ведение в движении | 27. Торм. передней ногой | 39. Финты |
| 4. Стойка для ведения | 16. Плуг | 28. Боковое движение | 40. Пивоты в обе стороны, лицом вперед – спиной вперед и наоборот |
| 5. Ведение на месте | 17. Пас в движении | 29. Передачи в парах | 41. Торможение двумя спиной вперед – параллельными |
| 6. Отталкивание – скольжение (широким шагом лицом вперед) | 18. Торм. с шайбой | 30. Старт спиной вперед переступанием | 42. Бросок подкидкой |
| 7. Торможение двумя | 19. Пивоты (оба) | 31. Пас отскоком | 43. Открывание (выход на свободное место) |
| 8. Пас /прием (на месте) | 20. Торм. Спиной вперед 1 коньком | 32. Броски с ходу | |
| 9. Ребра | 21. Зигзагом с шайбой | 33. Пас в движении | |
| 10. Использование ног при ведении | 22. Открытое ведение (открытый лед) | 34. Торм. одной (внешнее ребро) | |
| 11. Крутой вираж | 23. Отталкивание спиной вперед – скольжение | 35. Кистевой бросок – с места | |
| 12. Повороты переступанием | 24. Открывание | 36. Прием коньками | |



Построение «Руководства»

Все четыре ступени Практического руководства для тренеров «А», «В», «С» и «D» построены по одной и той же форме. Компоненты их излагаются в методической последовательности, чтобы помочь тренеру должным образом подготовить и провести продуктивное учебно-тренировочное занятие.

Этими компонентами являются:

1. Конкретные цели и задачи урока
2. Ключевые моменты обучения
3. Учебный инвентарь
4. План-конспект занятия

План-конспекты представляют собой рабочие листы с упражнениями, на которых тренер может делать свои пометки при подготовке к занятию. По окончании этой работы тренер берет заполненный лист с собой на лед, чтобы использовать его в качестве оперативного справочного материала в ходе занятия.

В этих листах вы найдете рисунки и силуэты этих рисунков, а также схемы ледовой площадки; там же указаны навыки и приемы, которые вы будете отрабатывать, описания и иллюстрации упражнений для их освоения и соответствующие тесты.

Когда иллюстрация навыка или приема появляется в «Руководстве» впервые, она дается в виде контурного рисунка.



Когда же рисунок вновь появляется где-то на следующих страницах, но уже в форме темного силуэта, то это говорит о том, что если вы вернетесь к предыдущим страницам, то найдете там и сам рисунок, и ключевые педагогические элементы урока, и упражнения для освоения того же навыка или приема. Другими словами, это означает, что рекомендуемые к повторению навыки и упражнения для их освоения легко найти и вспомнить с помощью такого листа.





Начинающий

На последней странице Руководства А дается Контрольный список навыков и приемов, который поможет тренеру оценить степень усвоения, и соответственно, определить, готовы ли ребята (и вы) переходить к следующему этапу подготовки (Ступень) В.

С чего начать?

Учтите: это первый опыт малыша, и каждый тренер должен быть готов к тому, чтобы:

- Подбодрить ребенка
- Проявить осторожность
- Предложить руку помощи
- Запастись терпением,
- Не скупиться на похвалу!

«Топтыжкин»

Используйте стул для привития первых навыков устойчивости

Пусть малыш положит руки на сиденье, обхватив пальцами края. Тренер удерживает спинку и плавно толкает стул вперед. Как только появятся признаки уверенности, тренер начинает оказывать легкое сопротивление. Теперь ребенку придется расставить коньки в стороны, чтобы двигаться вперед. Подскажите ему передвигать ноги самостоятельно и начать шагать с помощью стула.

Эти первые шаги...

- Начало элементарное – постоять на одной ноге, потом на другой (держась за борт).
- Стоя на обеих ногах, перейти, сгибая ноги в коленных суставах, перейти в положение полу-приседа.
- Ходьба (на коньках) держась за руку тренера.
- Ходьба шагом поперек поля «за ручку» с партнером.
- При этом ведущий постоянно нагружает его новыми задачами, чтобы добиться уверенности и подвижности.
- В зависимости от степени усвоения этих навыков можно переходить к следующему шагу – воспитанию ловкости и устойчивости.

