



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



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



Ступень

D

ББК 75.578

П 69

Печатается с разрешения ИИХФ

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

П 69 Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D – М.: Человек, 2012. – 84 с.

Учебно-методическое пособие, разработанное специалистами Международной федерации хоккея для тренеров, занимающихся с начинающими хоккеистами. Четвертая часть.

ISBN 978-5-904885-72-4

ББК 75.578

М е т о д и ч е с к о е п о с о б и е

Программа ИИХФ

**«Учимся играть в хоккей»
Практическое руководство для тренеров. Ступень D**

Редактор *В. Штейнбах*
Художник *А. Литвиненко*
Верстка *С. Терехов*
Корректор *М. Прокопьева*

Подписано в печать 11.07.2012 г. Формат 84х108/16
Бумага мелованная. Гарнитура «Ариал». Печать офсетная.
Усл. п. л. 5,0. Тираж 1500 экз. Изд. № 166

Заказ № 3131

Издательство «ЧЕЛОВЕК» 117218 Москва, а/я 111

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»
Тел. (495) 363-48-86
<http://capitalpress.ru>

ISBN 978-5-904885-72-4

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



УРОК D-1

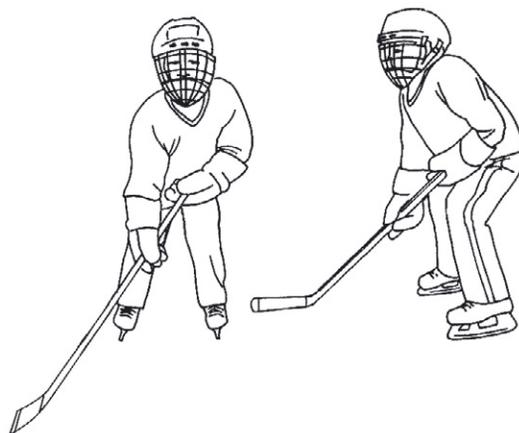
Цели и задачи

1. Совершенствовать: основная стойка (Уроки А-1; В-1; С-1).
2. Совершенствовать: старт из положения «обратный плуг» (Уроки В-3; С-3).
3. Совершенствовать: скольжение на одном коньке (Уроки А-2; В-1; С-1).
4. Совершенствовать: стойка при ведении шайбы (Уроки А-8; В-4; С-3).
5. Совершенствовать: ведение шайбы на месте (Уроки А-8; В-4; С-3).

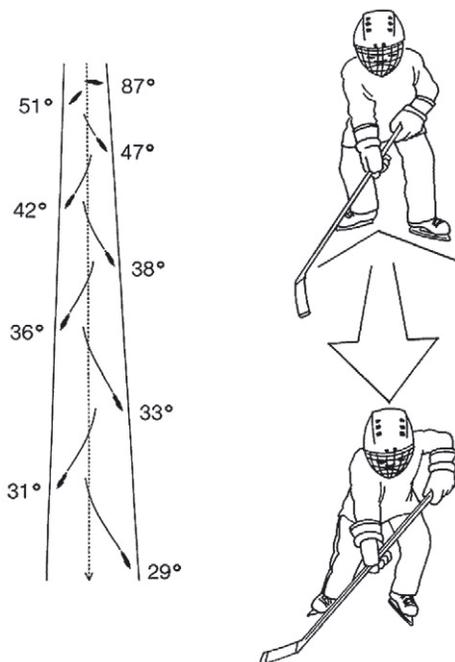
Ключевые элементы

1. Правильная стойка:

- a. Ноги на ширине плеч, коньки параллельны друг другу.
- b. Носки коньков направлены строго вперёд.
- c. Колени согнуты и находятся точно на уровне носков.
- d. Туловище слегка подаётся вперёд.
- e. Голова держится прямо.
- f. Обе руки находятся на ручке клюшки, крюк которой располагается у самого льда.



2. Старт из положения «обратный плуг»:



- a. Игрок принимает основную стойку – ноги на ширине плеч, колени согнуты, спина прямая.
- b. Пятки находятся вместе, носки разворачиваются наружу, и коньки образуют букву «V». Стараться, чтобы угол между коньком и направлением движения составлял 80–85°.
- c. Корпус слегка подаётся вперёд. В результате вес переносится на переднюю часть коньков.
- d. Совершать рывок с места, отталкиваясь внутренним ребром конька правой или левой ноги. С каждым шагом чередовать ноги. Толчковая нога выносится назад и в сторону.
- e. Опорная нога сгибается в колене и максимально выносится вперёд.
- f. Толчковая нога быстро переносится вперёд за опорную ногу, на коньке которой выполняется скольжение, после чего скольжение выполняется на коньке перенесённой ноги.
- g. Первые несколько шагов после старта укороченные, как во время бега.
- h. На третьем шаге угол между коньком и направлением движения составляет 35–40°.
- i. Чтобы сохранить равновесие, коньки не отрываются высоко ото льда.
- j. При наборе скорости туловище постепенно выпрямляется.
- k. После первых шести укороченных шагов игроки переходят на длинный шаг.



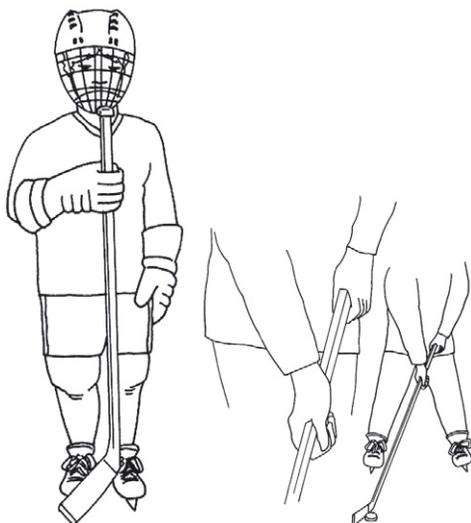
3. Скольжение на одном коньке:

Главное при скольжении на одном коньке – это то, чтобы опорная нога всегда находилась под центром тяжести тела. Поскольку при выполнении этого приёма задействована только одна нога, необходимо научиться сохранять равновесие.

- Скольжение на одном коньке нельзя выполнять на внутреннем или наружном ребре лезвия.
- При скольжении необходимо сохранять основную стойку.
- Скольжение выполняется по прямой.
- Типичные ошибки:
 - Основная стойка не сохраняется.
 - Вес тела не переносится на опорную ногу.
 - Скольжение выполняется на внутреннем или внешнем ребре лезвия.



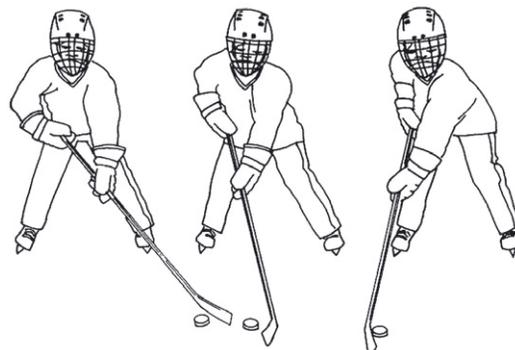
4. Стойка при ведении шайбы:



- Длина клюшки: когда хоккеист стоит на коньках и держит клюшку кончиком крюка на льду, её верхний обрез должен находиться между его ключицей и подбородком. Это позволит хоккеисту свободно держать клюшку за верхний конец перед туловищем.
- Угол между ручкой и крюком: угол должен быть таким, чтобы при правильной конькобежной стойке нижнее ребро крюка всей плоскостью находилось на льду.
- Юные хоккеисты должны играть клюшками с более тонкими ручками и укороченными крюками.
- Хват клюшки:
 - «Верхняя» рука должна находиться у верхнего обреза клюшки.
 - «Нижняя» рука должна находиться на ручке на 20–30 см ниже.
 - Большой и указательный пальцы «нижней» руки, располагаясь на ручке, образуют букву «V».
 - Нижнее ребро крюка всей плоскостью находится на льду.
 - При перемещении по площадке хоккеист должен держать голову прямо. Краем глаза хоккеист должен контролировать шайбу. Хоккеистам помладше разрешается смотреть на шайбу, чтобы чувствовать её.

5. Ведение шайбы на месте:

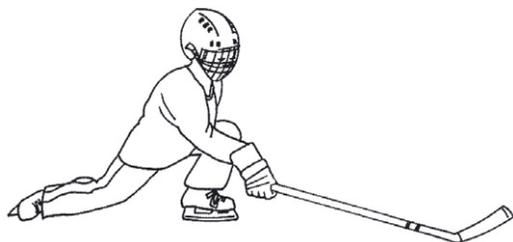
- Игрок принимает стойку для ведения шайбы.
- Игрок перебрасывает шайбу из стороны в сторону движением кистей. Это позволяет ему слегка прикрывать крюком шайбу со стороны удобной руки и неудобной, а значит, и лучше её контролировать.
- При движении кистей игрок поворачивает конец крюка внутрь, а пятку – наружу. После этого направление движения меняется.
- При перебрасывании шайбы из стороны в сторону игрок следит за тем, чтобы она находилась посередине крюка.
- При выполнении этого приёма руки и верхняя часть туловища должны быть расслаблены.
- Движения должны быть мягкими и ритмичными. При этом не нужно стучать клюшкой по льду.





УРОК D-1

6. Растяжка мышц паха:



- Вытянуть правую ногу назад («волокуша») и одновременно согнуть левую ногу в колене до угла 90° .
- Носок правого конька разворачивается наружу, и его ребро касается льда.
- Голову и плечи держать прямо, при этом глубоко приседая.
- Не пружинить.
- Удерживать такое положение 5–6 секунд.
- Проделать то же самое, вытянув левую ногу.

7. Касание носков коньков:

- Игрок поднимает клюшку обеими руками над головой.
- Игрок медленно наклоняет туловище вперед-вниз, касаясь клюшкой носков, при этом он держит ноги максимально прямыми.
- Игрок удерживает такое положение 5–6 секунд.

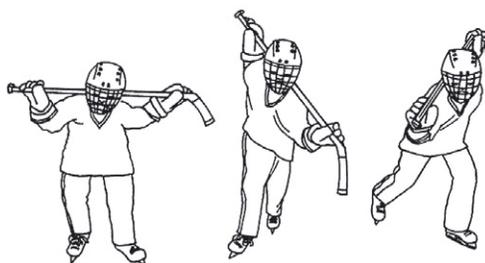


8. Подъем ног:



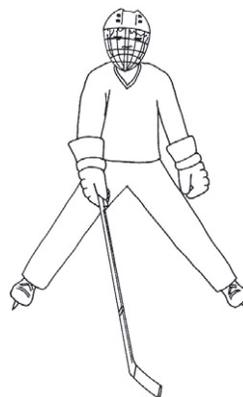
- Держа клюшку обеими руками, игрок вытягивает её вперед.
- Игрок поочередно поднимает ноги, касаясь клюшки коленями. Ноги держатся прямо.
- Упражнение выполняется в движении.
- Игрок выполняет 10 подъемов каждой ногой.

9. Повороты туловища:



- Держа клюшку обеими руками на большом расстоянии друг от друга, игрок кладёт её на плечи или чуть ниже.
- Катаясь по льду, игрок поворачивает верхнюю часть туловища так, чтобы ось клюшки совпала с направлением движения.
- Игрок поворачивает туловище на 180° . Он выполняет повороты несколько раз, не делая пауз.

10. Растяжка мышц паха широким разведением ног в стороны:



- Коньки ни на секунду не отрываются ото льда.
- Носки разворачиваются наружу, чтобы как можно шире раздвинуть ноги. Чтобы свести их вместе, носки разворачиваются внутрь.

Учебный инвентарь

- Облегченные шайбы.
- Поперечные сборно-разборные борта.

ПЛАН-КОНСПЕКТ D-1

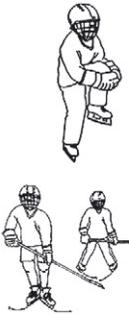


КОМАНДА: _____

ДАТА: _____

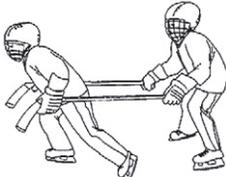
ВРЕМЯ: _____



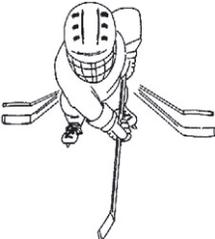
НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Свободное катание</p> 	<p>Игроки едут по часовой стрелке. По команде они выполняют следующие упражнения на растяжку:</p> <ol style="list-style-type: none"> Подтягивают колени к груди. Попеременно садятся на одну ногу и вытягивают назад другую. Касаются носков коньков. Выполняют подъёмы ног. Выполняют повороты туловища. Широко разводят ноги вбок. <p>При скольжении коньки не отрываются ото льда.</p>	<p>10 мин.</p> 
<p>Равновесие и ловкость</p> 	<p>Игроки располагаются группами вдоль бокового борта. Все упражнения они выполняют, перемещаясь поперёк площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> Игроки идут к центру площадки на носках коньков. От центра они идут к противоположному борту на пятках коньков. Упражнение выполняется 2 раза. Бег на коньках поперёк площадки. Упражнение выполняется 2 раза. Перемещаясь поперёк площадки, игроки 3 раза касаются поверхности льда левым коленом. Перемещаясь в обратном направлении, они то же самое делают правым коленом. Упражнение с касанием льда каждым коленом выполняется 2 раза. Игроки выполняют упражнение 3 раза, но чередуют колени. Маховые движения ногами: игроки выставляют левую руку вперёд на уровне плеча; слегка сгибают опорную ногу и трижды выполняют ею маховое движение вперёд и назад с максимальной амплитудой, после чего возвращают её в исходное положение. То же самое игроки проделывают с другой ногой. Упражнение выполняется 2 раза. Игроки с максимальной скоростью перемещаются поперёк площадки. Они отъезжают на обоих коньках от центра на 1,5 м, затем совершают 3 прыжка. Важно отрываться ото льда и приземляться на лёд обеими ногами. Упражнение выполняется 3 раза. 	<p>15 мин.</p> 



ПЛАН-КОНСПЕКТ D-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Основная стойка (совершенствование) 	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы.2. Игроки разбиваются на пары вдоль бокового борта. Один игрок держит обе клюшки за крюк, а его партнёр за рукоятку. Так они перемещаются по площадке, один таща с собой другого. Находящийся сзади игрок принимает основную стойку. Возвращаясь в исходное положение, игроки меняются местами. Каждый игрок выполняет это упражнение 2 раза.	4 мин. 
Старт из положения «обратный плуг» (совершенствование)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы.2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку равновесия и ловкости.3. По команде первые игроки в каждой группе располагают на льду коньки, образуя букву «V». Оттолкнувшись, они делают 4–5 шагов, катятся к центру площадки и останавливаются. По следующей команде они повторяют приём и катятся к противоположному борту. Упражнение выполняется 3 раза.4. Игроки выполняют упражнение «пингвиный походка» для выработки координации движений при старте из положения «обратный плуг».<ol style="list-style-type: none">a. Носки коньков сильно разворачиваются наружу так, чтобы угол между коньками и направлением движения составлял 80–85°.b. Ноги сгибаются в коленях, колени переходят за линию носков коньков.c. Вес переносится на переднюю часть коньков с внутренней стороны, и пятки коньков отрываются ото льда.d. В таком положении игроки шагают по льду.e. В таком положении они пересекают площадку 2 раза.	8 мин. 
Скольжение на одном коньке (совершенствование)	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить и показать ключевые элементы.2. Игроки располагаются так же, как при выполнении упражнений на отработку старта из положения «обратный плуг».3. Игроки выполняют старт из этого положения и катятся к центру, а затем скользят на одном коньке к дальнему (противоположному) борту. Игроки должны двигаться по прямой.4. Игроки повторяют упражнение в обратном направлении, скользят на другом коньке.5. На каждом коньке упражнение проделывается 4 раза.	5 мин. 



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p>Стойка для ведения шайбы (совершенствование)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить и показать ключевые элементы. 2. Игроки принимают основную стойку и работают над ошибками. 3. Игроки отрабатывают навыки без шайбы: <ol style="list-style-type: none"> a. Ведение невидимой шайбы из стороны в сторону. b. Ведение невидимой шайбы сзади вперёд со стороны удобной руки. c. Ведение невидимой шайбы сзади вперёд со стороны неудобной руки (более сложный элемент). 	<p>3 мин.</p> 
<p>Ведение шайбы на месте (совершенствование)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. У каждого игрока есть шайба. 2. Игроки перебрасывают шайбу из стороны в сторону перед собой. При движении шайбы влево вес тела переносится на левую ногу. При движении шайбы вправо вес тела переносится на правую ногу. 3. Игроки держат клюшку со стороны удобной руки и ведут шайбу сзади вперёд. 4. Игроки держат клюшку со стороны неудобной руки и ведут шайбу сзади вперёд. 5. Держа выставленную перед туловищем клюшку только за рукоятку, игроки перебрасывают шайбу из стороны в сторону. 6. Этот же приём выполняется игроками, которые держат клюшку одной нижней рукой. 	<p>7 мин.</p> 
<p>Игры – Эстафета</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки разбиваются на команды. 2. По сигналу первый игрок стартует из положения «обратный плуг» и катится к центру площадки. Оттуда он выполняет скольжение на левом коньке к противоположному борту, останавливается, ложится на лёд и 5 раз поднимает туловище из положения лёжа в сед. Встаёт, совершает старт из того же положения, катится к центру. Оттуда он выполняет скольжение на правом коньке к противоположному борту, останавливается, делает 5 приседаний и передаёт эстафету партнёру. 	<p>8 мин.</p> 

ИТОГИ УРОКА

Позитив:

Негатив (требуется доработка):
