

АЗБУКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ



Путь к национальной сборной

*Что ты должен тренировать? Сколько и как часто?
Упражнения – Организация – Планирование сезонов –
Тренировка на льду – Физическая подготовка*



ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ
РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ ШВЕЦИИ



УДК 796.966
ББК 75.579
А35

Автор проекта Томми Боустедт
(Федерация хоккея Швеции)

Перевод со шведского языка

Редакционная коллегия:

Е.Н. Ворсин, Я.М. Завгородний, Т.В. Белова, Л.В. Языкович, В.В. Калистратова,
А.Н. Малей, Ю.В. Баженов, Д.В. Кошевар

ISBN 978-985-11-0550-8

© Боустедт Т., проект, 2007
© Федерация хоккея Швеции, 2007
© Оформление. РУП «Выдавецтва «Беларуская энцыклапедыя імя Петруся Броўкі», 2011



«Азбука хоккея с шайбой – ABC»

Общая часть



7–10 лет

Бьёрнлига (Детская лига)



11–12 лет

«Золотой возраст»



13–14 лет

На пороге подросткового периода



15–16 лет

На пороге юниорского возраста



Как пользоваться пособием-папкой «Азбука хоккея с шайбой – ABC»

Пять разноцветных вкладок облегчают пользование пособием:

- **Вкладыши зеленого цвета** содержат страницы общего характера.
- **Вкладыши красного цвета** предназначены для возрастной группы 7–10 лет (Детской лиги).
- **Синие вкладыши** – страницы относятся к периоду от 11 до 12 лет («Золотой возраст»).
- **Оранжевые вкладыши** охватывают период от 13 до 14 лет (Вступление в подростковый возраст).
- **Желтый вкладыш** обозначает период от 15 до 16 лет (Вступление в юниорский возраст).

Каждый вкладыш имеет свою порядковую нумерацию, что позволяет легко заменять и обновлять страницы. Обратная сторона страниц обычно предусмотрена для личных записей, но в некоторых случаях текст продолжается и на обратной стороне.

Кроме соответствующего фотоматериала на хоккейную тему, представлены фотографии известных хоккеистов в рубрике «Шведская легенда».

Удачи и приятного чтения!



Учебное пособие по хоккею с шайбой для возрастных групп от 7 до 16 лет!

Только после нескольких лет работы в должности директора департамента по развитию национальной команды я понял, что наш молодежный хоккей нуждался в государственном примере-образце, который бы давал ответы на вопросы о работе с молодежью. В те времена нашему виду спорта составляло конкуренцию большое количество других возможностей проведения свободного времени молодежи. За время и интерес молодых людей приходилось бороться. Это тот важный период, когда тренер и руководитель должны получать ту помощь, в которой они нуждаются, одновременно заботясь обо всех юных воспитанниках. И это касается всех аспектов деятельности, начиная от вопросов функционирования департамента до конкретных решений относительно тренировок и матчей для различных возрастных групп. Роль тренера/руководителя заключается в выполнении требований как федерации и родителей, так и самих подростков. Результатом приложенных усилий стало учебное пособие, полностью адаптированное для возрастных групп от 7 до 16 лет, в виде пособия-папки под названием «АЗБУКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ – ABC». Лучшее в этом пособии – это его динамика, в папке постоянно должны содержаться соответствующие времени документы, которые можно добавить или обновить, вставив в пособие-папку.

Дополнительные материалы будут доступны для загрузки через интернет, с веб-сайта департамента по развитию www.coashescorner.nu. Информация представлена в формате современного учебного материала с использованием всех современных технических возможностей.

Желаю удачи!

ТОММИ БОУСТЕДТ,
директор департамента по развитию
национальной команды
Федерация хоккея Швеции





Общая часть – для всех возрастов

- Раздел 1 Спортивные организации/Ступени образования/Честная игра и уважение/Графические обозначения/«Рукопожатие»/SISU – шведские спортивные образовательные институты
- Раздел 2 Пища и наука о питании
- Раздел 3 Концепция юношеского хоккея
- Раздел 4 Вратари
- Раздел 5 Общее обучение тренировкам
- Раздел 6 Тест личности/анализ игрока
- Раздел 7 Контракт игрока
- Раздел 8 Путь к успеху
- Раздел 9 Роль родителей
- Раздел 10 План тренировок на социальные и умственные способности. Успешная команда
- Раздел 11 План тренировки на льду
- Раздел 12 План тренировки вне льда
- Раздел 13 Позиция/Судья
- Раздел 14 Силовая борьба
- Раздел 15 Быстрый хоккей/Техника безопасности
- Раздел 16 Домашние задания/Программа тренировки
- Раздел 17 Игра защитника
- Раздел 18 Нападающий
- Раздел 20 Хоккей в начальной школе
- Раздел 21 Предварительное планирование/Список литературы



Практическая часть – адаптирована соответственно четырем возрастным группам

- 7–10 лет / «Детская лига»
- 11–12 лет / «Золотой возраст»
- 13–14 лет/на пороге подросткового периода
- 15–16 лет/на пороге юниорского возраста

- Раздел 1 Ваше лидерство
- Раздел 2 План тренировки на льду
- Раздел 3 План тренировки вне льда
- Раздел 4 Примеры упражнений на психологическое и социальное развитие
- Раздел 5 Примеры упражнений
- Раздел 6 Идеальная тренировка на льду
- Раздел 7 Игра маленькими командами
- Раздел 8 Организация тренировки
- Раздел 9 Планирование сезона
- Раздел 10 Идеальная тренировка на ОФП
- Раздел 11 Игра в защите (оранжевый и желтый вкладыш)
- Раздел 12 Виды тренировок/упражнений
- Раздел 13 Детальный план тренировок (на льду)
- Раздел 14 Детальный план тренировок (ОФП)
- Раздел 15 Матчи
- Раздел 16 Бьёрнлига (только красный вкладыш)
- Раздел 17 Развитие ребенка



Организации

Организации по хоккею с шайбой и спортивные организации Швеции

Организации по хоккею с шайбой

- Ежегодные встречи
- Федерация хоккея Швеции правление/канцелярия
- 23 районных и 4 областных организации
- 644 действующих организаций и 2868 команд
- Свыше 60 000 зарегистрированных хоккеистов

Канцелярия федерации

- Стокгольм
- Около 25 сотрудников
- административный отдел
- департамент по соревнованиям
- отдел по маркетингу
- департамент по развитию национальной команды

Пояснения сокращений

- SDF – специализированные районные организации
- SF – специализированные организации (Федерация хоккея Швеции)
- IHF Международная федерация хоккея
- RF государственная спортивная федерация
- SISU шведские спортивные образовательные институты
- SOK Шведский олимпийский комитет
- IOC Международный олимпийский комитет

Общественные организации

- Правление осуществляется членами организаций
- Общественная деятельность или общественное управление
- Только общественные организации могут быть членами в SF/RF
- Членство определяет следование правилам и решениям принятыми вышестоящими организациями
- Общественная организация может являться владельцем фирмы

Специализированные спортивные организации – формирование

- SDF основана SF
- SF зачастую работает в пределах района, границы которого совпадают с территориальными границами районов страны
- Количество SF – районов определяется исходя из нужд и размеров SF
- Границы района не могут разделять коммуны
- SDF является частной общественной организацией с уставом, принятом на основании правил SF



Схема спортивных организаций на государственном уровне

RF
движение спортивных организаций, в составе 67 членских организаций



SOK
высший орган олимпийских видов спорта, в составе 35 организаций SF



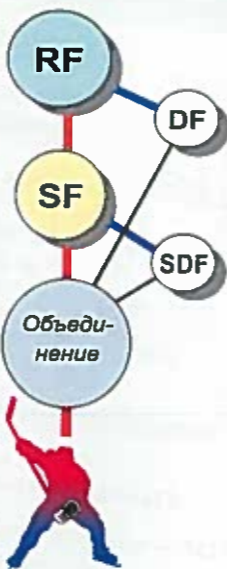
SISU
шведские спортивные образовательные институты, выполняющие вместе с 67 членскими организациями из (SF) образовательную деятельность



Членство организаций в спортивном движении

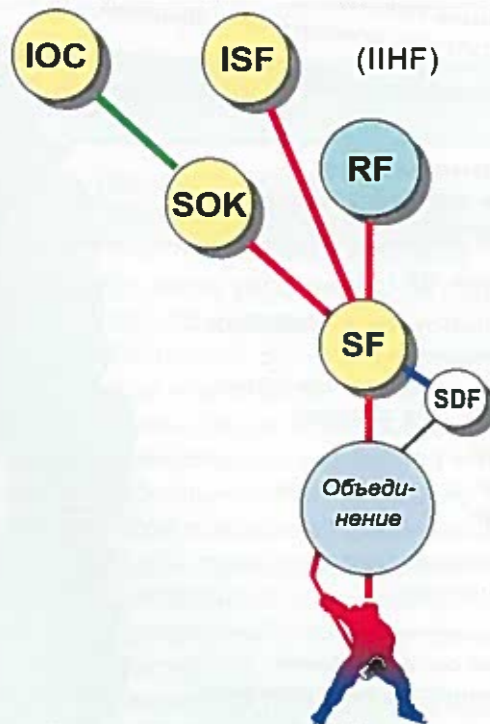
Частное лицо • ассоциация • SF • RF = иерархия членских организаций

- Все ассоциации являются общественными организациями
- Членство = Договор
- Правило: правоприменение и лояльность
- Демократичность организации
- Принцип большинства и принцип подобия
- Санкции при нарушении условий договора

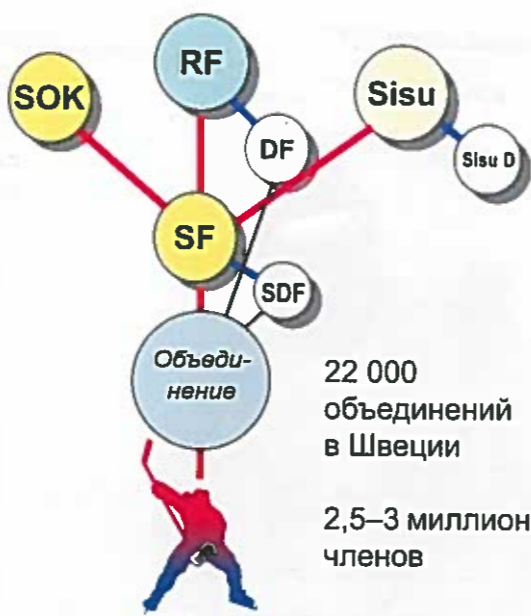


Членство добровольное!

Международные спортивные организации



Спортивные организации в Швеции



22 000 объединений в Швеции

2,5-3 миллиона членов



BU 2
4 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой BU1, тренерский курс A / область

BU 1
3 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой / район

Тренерский курс А
2 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой/район

JS 1
3 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой/район

ETU
(подготовка тренеров высшей лиги)
4x3 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой GK/JS1 либо BU2, JS2 либо Ступень 3 тренерское образование A&B SIF

JS 2
курс 5 дней
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой GK/JS1 либо BU2, тренерское образование A&B SIF/область

Подготовка тренеров курс В
3 дня
Основные требования: базовый курс по хоккею с шайбой тренерский курс А / область

Базовый курс по хоккею с шайбой / 2 дня в районной ассоциации

U15 - U16
Требования: Базовый курс BU 1 & BU2 Тренерский курс А

U13 - U14
Требования: Базовый курс BU 1 Тренерский курс А

U10 - U12
Требования: Базовый курс BU 1

Детская лига - U9
Требования: Базовый курс

Шведская Высшая лига J20 SE и гимназия по хоккею
Требования: Базовый курс/JS1 либо BU2/JS2 Тренерский курс А и В, ETU

J 18-20 Высшая лига и DIV1
Требования: Базовый курс/JS1 либо BU2/JS2 Тренерский курс А и В

J 18-20 Высшая лига и DIV2
Требования: Базовый курс/JS1 либо BU2 Тренерский курс А

DIV 3-4
Требования: Базовый курс/JS1 либо BU2

Схема показывает необходимые для прохождения курсы, после изучения которых разрешается тренировать команды различного уровня. После прохождения JS 2 или MV3 тренеру выдается удостоверение федерации, соответствующего 3 Ступени образования. Прочие удостоверения выдаются соответствующими районными организациями. Для подтверждения действительности удостоверения повышение квалификации должно проходить как минимум каждые 3 года.

Аттестованный с отличием тренер
Требования: Базовый курс/MV 1,2, и 3 Тренерский курс А и В

Тренерская аттестация

ПЕРЕХОД ОТ СТАРОГО ОБРАЗОВАНИЯ К НОВОМУ



СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ



FairPlay & Respekt
ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ХОККЕЯ НА ЛЬДУ

ВМЕСТЕ!

Федерация хоккея Швеции несет полную ответственность за все процессы, происходящие в шведском хоккее. Мы занимаем четкую позицию за честную игру. Мы против насилия, унижения, расизма, грубой нецензурной брани, допинга, алкоголя и наркотиков. Таким образом, мы развиваем самого человека, а не только его спортивные достижения. Мы хотим руководить хоккеем так, чтобы эта игра оказывала позитивное влияние как на физическое, так и психическое развитие игроков, как на хоккейной площадке, так и вне её. Одна цель, к которой мы должны стремиться – это быть вместе!

КРИСТЕР ЭНГЛУНД,
Председатель Федерации хоккея Швеции.

✓ Inga

✓ N

✓ Spela tufft men inte fult!

✓ Kritisera inte domaren!

FairPlay & Respekt
& Respekt





Нападающий



Защитник



Занятые вновь позиции



Движение вперед без шайбы



Движение вперед с шайбой



Движение вперед спиной



Разворот во время движения вперед спиной для движения вперед



Разворот во время движения вперед для движения назад



Движение вперед с остановкой



Наращивание скорости от медленного движения вперед до самой большой скорости вперед



Пас



Удар по воротам



Короткие передачи, продолжает движение без шайбы



Обвод, продолжает движение без шайбы



Готовность к упражнению/маневру (Пилон)



Тренер



Шайба



«Рукопожатие» – это уникальная возможность!



«Рукопожатие» – это финансовая поддержка, предоставляемая спортивным организациям правительством, для содействия образованию руководителей молодежных команд и финансирования проектов по развитию молодежной деятельности в федерациях и союзах.

Специализированная спортивная организация по хоккею с шайбой – Федерация хоккея Швеции – имеет поручение от RF (Государственного спортивного комитета) руководить и выносить решение, на какие программы и в каком объеме денежные средства должны выделяться спортивным объединениям. Работа с молодежью до 20 лет, подготовка и образование молодых руководителей – это возможность для получения проектных денег.

Федерация хоккея Швеции приняла решение ежегодно в индивидуальном порядке рассматривать определенное количество проектов, по которым заявители могут получить денежные средства для возмещения затрат на обучение молодых тренеров, капитанов команд, а также на учебный материал. После отправки заявки и ее утверждения, средства распределяются Федерацией хоккея Швеции и выплачиваются напрямую организации из Государственного спортивного комитета.

Основные требования, которые предъявляются к организациям, – это проведение обучения в рамках данного проекта «Рукопожатие» и в определенные временные рамки, после окончания обучения необходимо предоставить на специальном бланке отчет о проделанной работе. В случае невыполнения проектной работы согласно договоренности, указанной в заявлении, данная организация обязана вернуть выплаченные ей средства и в дальнейшем лишается права на подачу заявки на получение средств, выплачиваемых по проекту «Рукопожатие».

Предложения для участия в различных проектах программы «Рукопожатие» рассылаются организациям весной и доступны для распечатки или чтения в электронном виде на веб-странице www.coashescorner.nu. Каждый из проектов имеет различные сроки окончания подачи заявки на участие, но для большинства проектов это сентябрь.

Дополнительную информацию вы можете получить от руководителя проекта «Рукопожатие» Яна Леонардссона тел. 0704450444 e-mail: leonardsson@swehockey.se

Проекты, выполненные по программе «Рукопожатие» от первого до четвертого года включительно

Год 1-й

- Подготовка тренера, капитана «Детской лиги»
- Местные игры
- Как не уволить судью и как принять на работу судью
- Расширенная подготовка девочек 16 лет и младше

Год 2-й

- Подготовка руководителя, капитана «Детской лиги»
- Местные игры
- Как не уволить судью и как принять на работу судью
- Расширенная подготовка девочек 16 лет и младше
- Проект «Азбука хоккея с шайбой – ABC» – пособие
- Школьные представители

Год 3-й

- Больше женского хоккея
- Игра вратаря
- Подготовка судьи/судейского инструктора для организаций
- Путь к высшей лиге/часть 2-я
- Школьные представители
- Обучение родителей
- Лидерство среди детей и молодежи

Год 4-й

- Забить гол
- Честная игра и уважение
- Хороший, лучший и многосторонний хоккей
- Обучение тренеров для спортивных клубов
- Путь к высшей лиге/часть 2-я
- Больше женского хоккея
- Школьные представители
- Забить гол/неполное издание
- Честная игра и уважение/неполное издание
- Хороший, лучший и многосторонний хоккей/неполное издание
- DVD-диск победы «Тре крунур» 2006 г.

Во время проведения программы «Рукопожатие» 5-й год, можно подать заявку на получение средств на проект по следующим темам:

- Развитие молодежных спортивных лагерей U15 и U16
- Честная игра и уважение
- Развитие судьи в организации
- ULF – (руководитель учебного процесса в организации)
- Обучение тренеров для спортивных клубов U-16
- Обучение тренеров для спортивных клубов U-17
- Развитие вратарей в организации
- Игра защитника
- Звездная школа катания на коньках
- Путь к женской высшей лиге
- Путь к высшей лиге часть 3



Благодаря объединению шведских спортивных образовательных институтов SISU, спортивные дисциплины, и в частности хоккей с шайбой, могут проводить большую часть своей деятельности в виде учебного курса.

Такая форма деятельности педагогически приемлема и дает возможность покрыть часть затрат.

Единственное требование – это 3x3x3, что обозначает минимум 3 участника учебного курса, с 3 обязательными посещениями 3 занятий по 45 минут каждое. Что полностью подходит для занятий по хоккею с шайбой, так как мы привыкли работать в группах «по пять».

Предметы учебного курса для молодежной хоккейной команды соответствуют 4–5 учебным курсам. В большинстве случаев при использовании пособия «Азбука хоккея с шайбой – ABC» учебные курсы проводятся как деятельность SISU (шведских спортивных образовательных институтов), без организации непосредственно матчей. Примеры различных видов деятельности, которые успешно могут осуществляться и по которым предоставляется

отчет как по учебным курсам, это: работа в группах по подготовке и проведению хоккейных соревнований на кубок, обучение родителей и различного рода работа, связанная с планированием деятельности команды и руководством ей.

Деятельность, проводимая при финансовой поддержке программы «Рукопожатие», может одновременно проводится и отражаться как деятельность SISU (шведских спортивных образовательных институтов).

Если клуб проводит разовые мероприятия, которые не могут проходить в форме учебного курса, то при предоставлении отчета как о мероприятии SISU, предоставляется право на его финансирование.

Свяжитесь, пожалуйста, с вашим местным контактным лицом в SISU для получения необходимой помощи относительно учебных курсов и/или мероприятий, проводимых в рамках деятельности шведских спортивных образовательных институтов SISU. Для получения информации или контактных данных относительно SISU, обратитесь, пожалуйста, к консультанту по хоккею.

SISU

Idrottsutbildarna



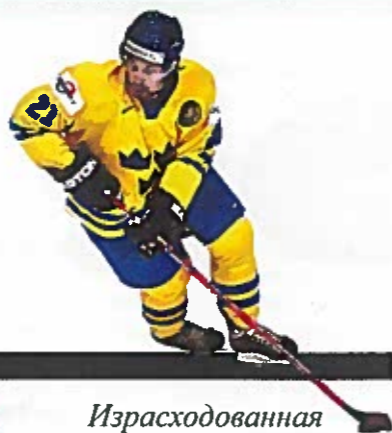
		7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
1	Объясните, почему хоккеисту нельзя есть конфеты перед тренировкой или матчем.	x	x	x	
2	Объясните, почему хоккеисту нельзя пить газированные напитки перед тренировкой или матчем.	x	x	x	
3	Объясните, что означает тренировка и треугольник работоспособности.		x	x	x
4	Объясните, как происходит насыщение человека продуктами.	x	x	x	
5	Объясните, какие продукты дают энергию.		x	x	x
6	Объясняйте, какие продукты не дают энергию.		x	x	x
7	Объясните, что используют для измерения энергетической ценности в продуктах.		x	x	x
8	Еда, которую мы едим, имеет 3 основных функции, объясните их.		x	x	x
9	Расскажите о различных видах пищи как составляющих частях пищевого круга.		x	x	x
10	Опищите различные виды продуктов.			x	x
11	Какие факторы (9) влияют на потребность человека в энергии?			x	x
12	Различные виды продуктов имеют различную энергетическую ценность. Расскажите об энергетической ценности на 1 грамм для различных энергетических продуктов.			x	x
13	Обсудите, полезно ли пить спортивные напитки для подростка-хоккеиста.		x	x	x
14	Объясните, что означает энергетическая плотность (ценность), пищевая плотность и энергетический баланс.			x	x
15	За что отвечает гликоген.			x	x
16	Объясните, какие продукты употребляются для медленной и, соответственно, для быстрой пробежки, например, в течение 20 минут.			x	x





Доставка энергии

Энергетический баланс



Израсходованная энергия

		7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
17	Приведите как минимум 5 примеров продуктов, с высоким содержанием углеводов.			x	x
18	Объясните, как долго происходит опустошение резервов гликогена во время пробежки/катания на лыжах.				x
19	Объясните, сколько времени занимает восполнение гликогеном полностью израсходованных резервов, при условии нормального питания.				x
20	Объясните, как происходит восполнение гликогена.				x
21	Объясните, сколько требуется протеинов обычному человеку и существует ли большая потребность в протеинах у хоккеиста.			x	
22	Объясните, сколько требуется протеинов обычному человеку и существует ли большая потребность в протеинах у хоккеиста.				x
23	Объясните потерю жидкости у интенсивно тренирующегося хоккеиста в жаркую погоду.				x
24	Объясните, почему хоккеисту нельзя есть конфеты перед тренировкой или матчем.				x
25	Объясните, почему хоккеисту нельзя пить газированные напитки перед тренировкой или матчем.			x	x
26	Объясните, что означает тренировка и треугольник выносливости.		x	x	
27	Объясните, как происходит насыщение человека продуктами.				
28	Объясните, какие продукты дают энергию.				x
29	Объясните, какие продукты не дают энергию.				x
30	Объясните, чем измеряется энергетическая ценность в продуктах.				x
31	Еда, которую мы едим, имеет 3 основных функции, расскажите о них.				x
32	Расскажите о различных видах пищи как составляющих частях пищевого круга.				x



Рис. Карл Нильссон

Значение еды и жидкости для выносливости

• Введение

Цель данной главы осветить вопросы значимости еды и жидкости для выносливости, улучшить понимание того, что, когда и сколько должен есть и пить человек, и сформировать понятие о пищевых добавках. Данная глава охватывает основные навыки, которые необходимы для активных занятий хоккеем на подростковом, юниорском и взрослом уровне при «нормальных» условиях. Данная глава содержит как теоретическую часть о питании и его пользе, так и практическую часть с примерами полезной еды на завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и еды, которую можно взять с собой спортсменам. Мы не рассматриваем проблемы различных форм пищевой аллергии у спортсменов, вопросы вегетарианства или отношения к еде во время проведения тренировок и матчей за границей.

За последние годы интенсивность тренировок и их количество увеличились, и программа матчей тоже стала интенсивней. Все это говорит о том, что значимость питания для работоспособности и состояния здоровья будет еще больше, и, как следствие, тренер и руководитель, также как и сам игрок, будут уделять все больше внимания различным вопросам питания. Когда научным исследованиям уделяют слишком много внимания, существует риск переоценки их действительной значимости. Конечно, невозможно насытить себя едой для спортивного успеха, но правильное питание может предупреждать травмы, усиливать иммунитет, что дает возможность спортсмену лучше тренироваться и в условиях соревнований использовать свои внутренние ресурсы полностью, без ограничений, а не обессилеть из-за недостатков в правильном питании.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Рис. Карл Нильссон

Составляющие факторы: еда, тренировка и отдых/восстановление/сон должны рассматриваться как единое целое, что оказывает влияние на работоспособность. Данное понятие может быть объяснено на примере треугольника тренировок или так называемого треугольника работоспособности, который должен рассматриваться как равносторонний треугольник и на который человек сам может оказывать влияние. При изменении одной из сторон две других изменяются соответственно.



Например, если увеличивается количество тренировок, возрастает потребность в энергии и человеку необходимо больше пищи. При увеличении количества тренировок без увеличения количества еды, соответственно снижаются запасы энергии и силы человека и затем энергетические запасы иссякают. Эффектом от дальнейших тренировок будет деградация мышц, вместо их наращивания. Тело использует жиры и запасы протеинов (= мышцы) как запасы энергии, когда заканчивается гликоген. Продолжение тренировок приводит не к повышению работоспособности, а только к износу, и если это продолжается в течение длительного времени, существует большой риск пострадать от перетренированности и снижения иммунитета. Когда мышечная клетка находится без гликогена (углеводов), возрастает риск получения травм.

Если изменить ситуацию с точностью да наоборот, то она работает так же: если в течение продолжительного времени уменьшается количество тренировок, то количество еды должно тоже уменьшаться, чтобы избежать риска увеличения веса и количества жира.

В середине 1980-х годов проводились исследования по питанию в двух различных хоккейных командах, полученные результаты были представлены в форме отчета, который был напечатан в 1994 г.

Несмотря на то, что прошло много лет со дня проведения исследований, полученные результаты и выводы и сегодня являются актуальными и интересными.

В ходе исследований получены следующие данные:

- Питание с высоким содержанием углеводов (57% вместо 42% углеводов), повысило содержание гликогена в мускулатуре на 26% по сравнению с обычным содержанием.
- Тенденция заключалась в следующем: количество гликогена в мышцах обследуемых игроков увеличилось до начала матча как и степень использования гликогена во время матча.
- Игроки, которые ели обычную еду, снизили дистанцию на коньках на 14% процентов в период с 1 по 3 игру, в то время, как игроки принимавшие еду, насыщенную углеводами, увеличили свою дистанцию на коньках на 11%.

Отчет по проведенным исследованиям очень интересен и опровергает многие теории, которые ранее казались верными. Для того чтобы более точно высказаться, насколько сильно влияние питания и восполнения гликогена на длину заезда и скорость катания во время матча, должно быть обследовано большее количество игроков и во время большего количества матчей.

Роль хоккеиста в игре как в образце, его позиция, случайная тактическая стратегия зависят от тренера, характера матча, уровня и мотивации, что в свою очередь влияет на стиль катания игрока.

Совершенно ясно, что вышеуказанный отчет показывает позитивную связь между насыщенностью организма гликогеном и работоспособностью во время игры в хоккее, но кроме того еще и подтверждает большую значимость питания.

Энергетический баланс

Основой для развития выносливости у спортсмена является энергетический баланс организма. Если человек ест слишком мало в соотношении к количеству тренировок и их интенсивности, тогда энергия используется из ранее сформированных запасов питательных веществ. Происходит разрыв мускулатуры и протеин используется для компенсации энергетических затрат организма. Потребность в энергии всегда имеет приоритет в организме перед наращиванием мышечной массы.



Затраты энергии при различных видах деятельности

Расход топлива у автомобиля зависит от объема двигателя, веса, от того, как часто он используется и как на нем ездят. То же самое действительно в отношении человека и его потребности в энергии. Расход энергии различен между различными спортсменами и различными формами физических упражнений. Интенсивная работа мышц, где задействована большая часть мышечной группы, в течение длительного времени требует больших затрат энергии. Для сравнения, женщина работающая в офисе и занимающаяся спортом 1 раз в неделю, имеет потребность в 2000 ккал, в то время как профессиональный спортсмен, занимающийся активным видом спорта, в экстремальных случаях, при интенсивной тренировке может израсходовать 8000 ккал за один день. Обычно профессиональный спортсмен использует 3500–6000 ккал в день.

ПРОДОЛЖЕНИЕ >

Зачастую фактическая потребность в энергии во время интенсивной тренировки больше, чем на соревнованиях.

Прогулка со скоростью 5 км/час дает расход 5 ккал/минуту, в то время как бег/пробежка со скоростью 10 км/час расходует 11 ккал/минуту. Как сама основа так и косвенные причины влияют на затраты энергии, например более тяжелый человек затрачивает больше энергии, чем легкий.

Затраты энергии у мужчин и женщин различны. Считается, что затраты энергии женского организма составляют обычно 65% от затрат мужского.

Затраты энергии людей различны, даже если они занимаются одинаковым видом деятельности, по причине размеров человека, интенсивности проводимой работы/продолжительности и экономичности в движениях (техники).

Различные виды питания

Точно так, как должен заправляться автомобиль, человеческий организм должен заполняться питательными веществами. Через еду человек насыщается питательными веществами.

Продукты питания могут быть разделены на две главные группы: энергетически ценные и не энергетически ценные. Энергетическая ценность для всех продуктов не одинакова. Кроме того, многие продукты имеют несколько питательных веществ, которые на практике дополняют количество энергии, содержащейся в одном продукте.

Всем известно, что длина измеряется в метрах, а объем в литрах, и всем понятно, что данное измерение обозначает. Для измерения количества содержащейся энергии, используется единица измерения ккал (килокалории) или кДж (килоджоули). 1 ккал (килокалория) = 4,2 кДж (килоджоуля).

Энергетически ценные	Не энергетически ценные
• Жиры (9,3 ккал/грамм)	• Витамины (водорастворимые, жирорастворимые)
• Углеводы (4,1 ккал/грамм)	• Минералы (исключение железо, кальций)
• Протеины (4,1 ккал/грамм)	• Вода
• Алкоголь (7,0 ккал/грамм)	

Продукт, содержащий в себе много энергии, а именно большое количество ккал/грамм, называется высокоэнергетическим. Будьте внимательны, некоторая еда в больших объемах (например, салат) может иметь очень малый вес и/или содержать много воды (например, огурец 97%), которые совсем не содержат энергии, поэтому в действительности чувство сытости не всегда соответствует количеству потребленной энергии. Продукт, содержащий много питательных веществ, имеет высокую питательную ценность.

Функции питательных веществ различны. Жиры и углеводы должны в первую очередь насыщать энергией, в то время как самая важная роль протеинов это выполнение функции строительного материала. Алкоголь не несет в себе никаких

важных функций, и вы должны исключить его постоянное употребление или употребление в больших количествах.

Витамины и минералы ответственны за различные химические процессы, за строительство новых тканей в организме, а также за иммунитет. Вода важнейшая и незаменимая часть в жидкостях организма, где происходят химические процессы.

Питание (еда) дают:

- энергию
- строительный материал
- вещества для регулирования химических процессов.

Энергия, которой насыщается организм из различных питательных веществ, используется для:

- внешней работы организма (физическая деятельность, например спортивные упражнения)
- внутренней работы организма (поддержки нормальной работы различных органов, для восстановления тканей в организме)
- поддержки постоянной температуры тела.

Примеры по содержанию энергии в нескольких обычных продуктах питания

• Хлопья для завтраков/мюсли	1 дл/40 г	168 ккал
• Овсяная каша	225 г	137 ккал
• Вареная колбаса с хлебом	1 шт.	316 ккал
• Яйцо	1 шт./55 г	80 ккал
• Яблоко	1 шт./55 г	55 ккал

Углеводы

Углеводы получают из растительных компонентов. Это название является общим для сахара, крахмала и пищевых волокон. Сахар и крахмал дают энергию, в то время как пищевые волокна прежде всего дают объем содержимому в желудке, предупреждают запоры и дают чувство длительного насыщения.

Примеры продуктов, богатых углеводами, это: макароны, рис, хлеб, каши, бобы, чечевица, картофель, корнеплоды, овощи, фрукты и ягоды.

Когда человек ест богатые углеводами продукты, они расщепляются в организме на простые виды сахара. Одна часть из них непосредственно используется для энергии, остальное откладывается в печени и в мышцах в виде гликогена. Печеночный гликоген используется для поддержания постоянного уровня сахара в крови, так чтобы мозг и нервная система снабжались энергией.

Организм дает избирательный приоритет мозгу и нервной системе. Если человек потребляет слишком мало углеводов, то большинство энергии расходуется на образование печеночного гликогена и человек не успевает заполнить запасы гликогена в мышцах.

Мышечный гликоген после малых словес фосфатных соединений является самой доступной энергией при мышечной работе. Для того чтобы пополнить мышечные запасы гликогеном, необходимо есть много углеводов. Потребность в углеводах в день при 1–2-часовой тренировке составляет около 6–8 г на 1 кг веса человека и при

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

тренировке продолжительностью 2–4 часа возрастает потребность до 8–10 г.

Сахар и скрытый сахар

Сахар содержится в натуральном виде во многих продуктах, например в изюме, меде, соке, фруктах и в молоке. Вместе с таким сахаром мы получаем и другие необходимые питательные вещества. Если кроме этого человек ест много конфет и пьет газированные напитки, которые содержат искусственные подсластители, то у человека в организме легко может оказаться большое количество сахара. В зданиях спортивного назначения обычно располагается один киоск или кафетерий, где можно купить что-нибудь перекусить. Ассортимент обычно ограничивается кондитерской выпечкой, конфетами, газированными напитками или мороженым. Все указанные продукты содержат много сахара, но одновременно бедны другими питательными веществами (и имеют высокое содержание так называемых «пустых калорий»).

Для того чтобы не попасть в зависимость от кафетерия и, в большинстве случаев, его плохого ассортимента, необходимо планировать и брать с собой хороший полдник.

То, что конфеты и газированные напитки содержат много сахара, знают многие, но иногда то, что считается обычной едой, тоже может содержать очень много сахара. Так что следите за «скрытым сахаром»!

Читая информацию на упаковке об ингредиентах и пищевой ценности продуктов, человек может узнать общее количество сахара и сколько сахара было добавлено. Подсказкой может служить то, что в хорошей еде должно поступать не более 10% энергии из добавленного сахара. Рекомендуется снизить поступление сахара из газированных напитков, конфет и кондитерской выпечки и заменить их полдником, богатым крахмалом, содержащимся в таких продуктах, как бутерброды, мюсли и фрукты.

Крахмал

Крахмал – это основной углевод для спортсмена. Вот перечень продуктов, богатых крахмалом: макарон, рис, хлеб, каши, мюсли, бобы, чечевица, картофель, кукуруза, горох и бананы.

Если человек выбирает на завтрак кашу или мюсли, рис, картофель или макароны на второй завтрак или на обед, хлеб во время каждого приема пищи, банан и бутерброд на полдник, то он получает очень много сил.

Кроме того, что продукты, богатые крахмалом, являются полезными, если учитывать и экономический аспект, то они значительно дешевле продуктов, богатых протеинами или жирами. Очень просто сравнить цены на макароны, рис, хлеб, каши и картофель с ценами, например, на мясо, шоколад, выпечку и чипсы.

Пищевые волокна

Существуют растворимые и нерастворимые волокна. Растворимые волокна есть например в овсе, ячмене, фруктах и овощах. Растворимые волокна препятствуют образованию сахарных бляшек в крови и могут снижать содержание холестерина в крови, что снижает риск возникновения сердечных и сосудистых заболеваний. Когда содержание сахара в крови у человека находится на стабильном уровне, тогда человек чувствует себя сытым, легко может сконцентрироваться и может сделать очень многое.

Овсяная крупа с натертым крупным яблоком на завтрак даёт

растворимые волокна. Нерастворимые волокна больше всего присутствуют в пшеничных отрубях. Волокна дают объем содержимого в кишке и сохраняют двигательную функцию кишки так, чтобы не образовывались кишечные «карманы». Большой объем волокон дает чувство сытости человеку на протяжении длительного времени и предупреждает маленькие перекусы между основными приемами пищи. Хлеб и крупа содержат нерастворимые волокна.

Быстрые и медленные продукты питания – индекс гликогена

В зависимости от того, как быстро или медленно поднимается уровень сахара в крови после еды, можно говорить о быстрых или медленных продуктах питания.

Старайтесь есть больше медленных и меньше быстрых продуктов питания. Для спортсменов лучше всего питаться углеводами медленного действия, но использовать быстрые для быстрого восполнения запасов гликогена после тренировки или матча.

Если человек ест продукты питания быстрого действия, уровень сахара в крови сильно и быстро поднимается.

Организм отвечает повышением уровня инсулина. Инсулин собирает сахар в крови и складывает его в мышцах, и таким образом уровень сахара в крови снижается. Когда уровень сахара в крови снижается, человек снова чувствует себя истощенным, и если человек опять съедает быстрые продукты питания, то вся цепочка опять повторяется и уровень сахара в крови возрастает снова.

Медленные продукты питания дают более стабильный и постоянный уровень сахара в крови. Тогда человеку легче сконцентрироваться на протяжении длительного времени и может сделать больше. Медленные продукты питания дают длительное чувство сытости и препятствуют постоянным маленьким перекусам, которые зачастую не полезны.

Макарон и рис являются примером медленных продуктов питания (основы для питания спортсменов).

Основной принцип: чем больше продукт переработан и разделен на небольшие части, тем более быстрым является продукт питания.

Сравните сок и целый фрукт. Рис и макароны с быстрым временем приготовления являются более быстрым продуктом питания, чем такие же продукты с длительным временем приготовления. Растворимые волокна делают продукт питания медленным, например яблоко и злаковую кашу. Биологическая структура, которая включает в себя крахмал, делает продукт питания труднопроходимым при пищеварении и делает его медленным. Таким примером являются цельные злаки в хлебе, бобы, чечевица и макароны.

Избегайте употребления быстрых углеводов за два часа до матча и тренировок, для предупреждения повышения уровня инсулина с последующим риском снижения уровня сахара в крови. Высокий уровень инсулина в крови совместно с началом физической работы может привести к дополнительному быстрому падению сахара в крови, что дает негативные предпосылки для спортивной выносливости. Высокий уровень инсулина кроме того препятствует свободному высвобождению жирных кислот и способности организма использовать жиры как топливо. Реакция разных людей на быстрые углеводы различна, поэтому это не является одной проблемой для всех, но человек должен быть осведомлен, что существует риск.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>



В то же время насыщение быстрыми углеводами во время физических занятий не является проблемой.

Индекс гликогена – это единица измерения, которая начала применяться и обсуждаться в последние годы. Попросту говоря, это единица, которая указывает, как быстро возрастает уровень сахара в крови после употребления продукта питания. Высокий индекс гликогена показывает, что это быстрый продукт питания. Справочным значением часто является белый хлеб, индекс гликогена которого достигает 100.

Запасы гликогена в организме

Запасы гликогена в нашем организме ограничены и должны постоянно пополняться. При нормальном питании можно считать, что запасы достигают около 50 граммов в печени, 350 граммов в скелетных мышцах, что достаточно при сильной физической нагрузке в течение примерно 1,5 часа. Посредством восполнения гликогена запасы его в печени могут возрастать до 100 граммов и скелетной мускулатуре – до 900–1000 граммов.

С хорошими запасами гликогена уменьшается риск травм и человек может выдержать максимальные нагрузки в течение длительного времени. Это означает, что при пробежке на большие расстояния человек может поддерживать быстрый темп в течение длительного времени или, как ранее упоминалось во введении, хоккеист может больше тренироваться на льду.

Как происходит пополнение гликогена в организме, будет описано ниже.

Протеины

Протеины необходимы для восстановления и поддержки всех клеток организма. При определенных условиях протеины также дают энергию, например при голодании или когда спортсмен много тренируется и принимает мало пищи в соотношении с тренировками. Это говорит о том, что его энергия не сбалансирована.

Во избежание страдания от симптомов недостатка протеина его потребность для среднего взрослого человека рассчитывается из 0,8 г/кг веса человека в день. Потребность в протеине для спортсменов немного выше, но исследователи не единодушны, насколько эта потребность больше. Для спортсменов, занимающихся видом спорта, требующим выносливости, существуют актуальные цифры, которые указывают на то, что дневная потребность варьируется между 1,2–1,6 г/кг массы тела, в то время как цифры для занимающихся силовыми видами спорта немного выше 1,6–1,8 грамма.

Но не только количество протеинов является важным. Потребность должна рассматриваться относительно общего количества поступившей энергии. Если оно слишком низкое из-за того, что человек не находится в энергетическом балансе, протеин будет использоваться для энергии вместо использования для восстановления и строительства мышц.

Поэтому вышеуказанная рекомендация действительно в том случае, если человек находится в энергетическом балансе. Кроме того имеет значение качество протеина. Протеины животного происхождения являются полностью ценными, в то время как растительные должны комбинироваться. Протеины высокой биологической ценности содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, птице и сыре. Хорошие вегетарианские совмещения хлеб + чечевица, кукуруза/рис + бобы и кукуруза + горох.

Современные исследования обнаружили, что есть медленные и быстрые протеины, аналогично углеводам. Протеин казеин долго находится в желудке и является медленным протеином. Этот протеин имеет большое значение для предупреждения разрыва мышечного протеина. Другим быстрым протеином является сыворотка, которая хороша для строительства мышечных протеинов. Молочный и яичный протеин имеют хорошее содержание качества и содержат как казеин, так и сыворотку. Другим сходством с углеводами является то, что протеины должны приниматься сразу же после тренировки, так как в это время способность их расщепления возрастает.

При изучении силовых тренировок, где сравнивалось, что происходит при приеме протеина сразу же после тренировки или через два часа, результат по строительству мышечной массы в той группе, которая принимала протеин сразу же, был намного лучше. 10–12 граммов непосредственного приема протеина хватает для физической деятельности. Если съесть смесь шведских домашних сыров по принципу существующей модели «тарелками», то человек получит достаточно протеина. Даже если спортсмен имеет повышенную потребность, то она компенсируется шведскими домашними сырами при условии, что человек ест достаточно, полноценно и находится в энергетическом балансе. Избыток протеина откладывается в виде жиров, если употребление энергии выше, чем её расход. Слишком большое потребление протеина может дать неприятные отложения на печени и почках.

Активно занимающийся спортсмен, который ежедневно употребляет 4500 ккал, из которых 15% энергии (Е%) поступает из протеинов, получает 169 граммов протеина, что компенсирует потребность спортсмена, занимающегося силовыми видами спорта, весом 90 килограммов.

Общее понятие о том, что протеины должны поступать из натуральных продуктов, а не из пищевых добавок, разделяется многими просвещенными в данном вопросе людьми, кроме тех, кто продает протеиновые пищевые добавки.

Жиры

Жиры могут быть как растительного, так и животного происхождения. Большую часть жиров мы получаем из пищевых жиров (то, на чем мы жарим, и то, что мы намазываем на бутерброды) и из молочных продуктов (сметана, кефир, сыр). Другие продукты питания, которые содержат много жиров, это шоколад, печенье, чипсы и прочее. Сегодня около 37% получаемой энергии мы получаем из жиров. Нашей целью должно быть сокращение его потребления до 25–30% для «среднего шведа». Этот результат можно достигнуть благодаря обучению тому, где содержатся жиры и из каких продуктов мы получаем большую часть жиров. Читайте на упаковке состав ингредиентов и полезных веществ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Следует отметить, что для спортсменов во время тяжелых тренировок и периода соревнований может быть полезным увеличение доли получаемых жиров до 35% для того, чтобы обеспечить себя достаточным количеством энергии. Человеку придется есть громадные порции углеводов, если потребление энергии из жиров составляет 30% и ниже. Жиры имеют более высокую насыщенность энергией, чем углеводы, поэтому их не требуются такое же большое количество для получения достаточного количества энергии. Мы должны стремиться к одновременному снижению общего количества употребления жиров и к выбору более простых и полиненасыщенных жиров. Как правило, жиры, которые при комнатной температуре являются твердыми, называются насыщенными, в то время как мягкие или жидкие жиры являются простыми и полиненасыщенными. Насыщенные жиры являются, как правило, жирами животного происхождения и содержатся в мясных продуктах, молоке и молочных продуктах. Само по себе мясо имеет низкое содержание жиров. Полиненасыщенные жиры имеют растительное происхождение и содержатся также в жирной рыбе.

Сравнение содержания жиров в молоке

Для подростков питье молока во время еды это простая возможность получения кальция. Позаботьтесь о том, чтобы расценивать молоко как продукт питания, а не как способ утоления жажды! 1–2 стакана молока во время еды восполняют потребность организма в кальции. Если жажда не прошла – пейте воду! Слишком много молока и молочных продуктов дают низкий расход энергии, что приводит к получению большого количества жиров. Можно легко снизить количество потребляемых жиров, выбрав маленькую упаковку молока либо обезжиренное молоко взамен обычного.

Расчет ниже показывает сколько жиров будет употреблено в течение года, если человек выпивает один литр молока в день. Помимо того молока, которое человек выпивает во время еды, молоко входит в состав многих обычных блюд, например блинов, соусов и белого хлеба. Один стакан молока содержит 1,5–2 дл.

Напитки	1 литр/день	1 литр/день в течение 1 года
Обезжиренное молоко 0,1%	1 г	365 г
Пониженной жирности молоко 0,5%	5 г	1,8 кг
Средней жирности молоко 1,5%	15 г	5,5 кг
Стандартной жирности 3%	30 г	10,9 кг

Таким же образом может быть произведено сравнение содержания жиров в различных видах пищевых жиров.

Витамины, минералы и антиоксиданты

А, D, E и K витамины являются жирорастворимыми и могут сохраняться в организме, в то время как B и C витамины растворимы в воде и они сложнее сохраняются. Каждый витамин и минеральное вещество имеет определенную функцию, которая не может быть заменена любым другим витамином/минеральным веществом.

Передозировка витаминами и минералами не имеет никакого позитивного эффекта. Поэтому нельзя сказать «чем больше, тем лучше». А наоборот, фактически

передозировка может означать отравление. Что подчеркивает важность баланса этих веществ. В данном случае, мы не даем информации о том, какие функции несут в себе различные витамины и минералы. Если читатель хочет рассмотреть подробнее данную тему, то ему следует обратиться к другой специализированной литературе или на сайт Шведского управления продовольственной продукцией www.slv.se, где содержится база данных по продовольственной продукции. Когда кислород используется в процессе обмена веществ и сжигается, то образуются «свободные радикалы». Тяжелая физическая тренировка, вызывает повышенную циркуляцию кислорода и кроме того увеличение количества свободных радикалов. Любые формы стресса, курение, простуды вызывают увеличение количества свободных радикалов. Проблема свободных радикалов в том, что они могут стать причиной повреждения клеток и вызвать болезни. Для предотвращения этого в организме существует система защиты, так называемые антиоксиданты, которые защищают от разрушительного действия свободных радикалов. Многие витамины и минералы функционируют как антиоксиданты. Организм сам способен вырабатывать определенные антиоксиданты, в то время как другие должны поступать с едой. Если человек питается полноценно и в достаточном количестве для того, чтобы находиться в энергетическом балансе, то тогда он получает все необходимые витамины, минералы и антиоксиданты через еду.

Жидкость

Физическая работоспособность и способность сконцентрироваться снижается при потере жидкости (когда человек потеет). Человек с сильной физической подготовкой, как правило, переносит потерю жидкости лучше, чем человек без физической подготовки, но есть и большое количество индивидуальных особенностей организма. Для того чтобы узнать, сколько жидкости необходимо человеку, можно стать на весы до тренировки и после тренировки, матча и проверить свой вес. Разница в весе в большинстве случаев объясняется потерей жидкости, но так же влияет и расход запасов гликогена. Другим сигналом недостатка жидкости для человека, является темный цвет мочи, при балансе жидкости в организме моча должна быть светлая.

Во время тяжелой тренировки потеря жидкости обычно составляет 1–2% от массы тела. Работоспособность может снижаться до 75–80% от обычной мощности.

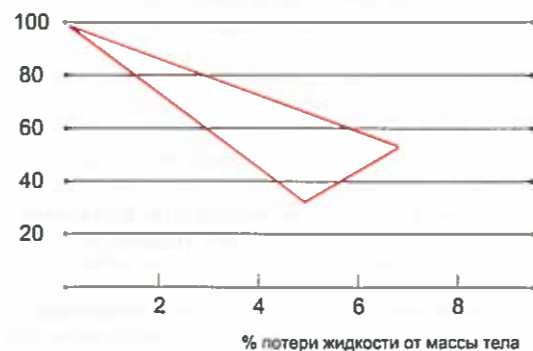


Диаграмма показывает зависимость между потерей/недостатком жидкости и снижением работоспособности.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Зачастую достаточно пить простую воду для восполнения потери жидкости в организме. Во время длительных тренировок либо соревнований свыше 60 минут, можно выпить один спортивный напиток, кроме того, что он дает жидкость, он может дать дополнительно энергию и минеральные вещества. Для приема подходящая температура жидкости составляет 15 градусов. Пейте понемногу и часто. Минимум 1,5 дл каждые 15 минут. Концентрация сахара должна составлять около 5%. Немного ниже, если жарко и человек пьет много жидкости, и немного выше, когда холодно и человек пьет меньше жидкости.

Для подросткового хоккея достаточно пить простую воду, так как тренировки и матчи достаточно короткие. С 15 лет рекомендуется разумно совмещать спортивные напитки во время тренировок и матчей при условии их большого количества и высокой интенсивности. Пейте обычную воду (не спортивные напитки!) за 2 часа до тренировки либо матча. Сладкие спортивные напитки могут дать повышение уровня инсулина в крови, с последующим риском падения сахара в крови. Осторожно с большими порциями кофе и чая. Эти напитки тонизирующие, но содержат вещества, которые препятствуют усвоению железа из еды, и имеют мочегонный эффект.

Когда и как используются различные запасы энергии

Единственную энергию, которую могут использовать мышцы – это АТФ (аденозинтрифосфат). Другие вещества, богатые энергией, используются для строительства новых АТФ. Это происходит потому, что данные новообразующиеся богатые энергией вещества расщепляются, проходя через многие химические процессы. Жиры могут быть задействованы только в анаэробных энергетических процессах (не могут расщепляться). Совет «по спортивному питанию» должен основываться на знаниях о том, как используются заполненные запасы энергии. Человеческий организм, точно так же как двигатель автомобиля, может работать от различных топливных источников.

При ключевом моменте используется энергия, до этого находившаяся в связанном состоянии в АТФ и креатинфосфате. Данной «быстрой» энергии, которая хранится в форме АТФ и креатинфосфаты, достаточно для 8–10 секунд интенсивной работы. Это анаэробный процесс, который происходит без доступа к кислороду, его еще называют процессом расщепления («безлактатный процесс» = процесс расщепления без образования молочной кислоты). Во время коротких и быстрых соревнований или тренировочных моментов главным образом используется запасы гликогена как источник энергии. Например, при спринтерском беге и беге на средние дистанции. При соревнованиях или тренировке, где требуется длительная активность, в одинаковой степени используются как жиры, так и гликоген. При высоком темпе, когда он находится в границах индивидуальной максимальной способности восприятия кислорода, в основном используется гликоген, так как он дает больше энергии для работы мышц на каждый

потребленный литр кислорода. Максимальная способность восприятия кислорода ограничена, поэтому необходимо получить возможно большую часть энергии из кислорода предлагаемого мышцам. Когда сокращается количество гликогена, тогда жиры становятся основным источником энергии, темп снижается, так как жиры не дают столь же много энергии для работы мышц на 1 литр потребленного кислорода. Можно применить популярное высказывание, что углеводы более «высокоэнергетическое» топливо, чем жиры. При невысокой интенсивности работы доли жиров достаточно в качестве источника топлива. Забег на длительные дистанции, лыжные и велосипедные заезды, это типичные примеры видов спорта, который требуют длительной выносливости организма. Тренировка выносливости повышает способность использования жиров в качестве топлива и кроме того запасы гликогена хватает на более длительное время. Выбирая еду, богатую углеводами, человек пополняет свои запасы гликогена (см. пополнение запасов гликогена). Два этих фактора очень важны, так как гликоген является ограниченным энергетическим запасом. Хорошо заполненных запасов гликогена хватает на 1,5 часа тяжелой работы. При отдыхе и сне доминирует процесс сжигания жира. И используемый гликоген идет на регулирование сахара в крови. Процесс сжигания является аэробным и может происходить только при доступе кислорода.

Какие запасы энергии используются при игре в хоккей? Ответ – все и таким образом, что пропорции меняются в зависимости от длительности замены и интенсивности работы, а также состояния физической подготовки игрока и от того насколько хорошо заполнены запасы гликогена. Гликоген и АТФ/креатинфосфата, вероятно, являются самыми основными запасами энергии. Интенсивность работы и ее продолжительность, физическая подготовка и питание/уровень запасов энергии – это и есть те факторы, которые в первую очередь определяют, какие запасы энергии будут использоваться при физической деятельности.

Что влияет на потребность в энергии?

Возраст

Тот, кто растет, имеет самую высокую потребность в энергии, и если человек помимо этого занимается спортом, то потребность в энергии становится еще выше.

Пол

До десятилетнего возраста потребность в энергии для мальчиков и девочек одинакова. Далее обычно считается, что потребность женского организма в энергии составляет около 2/3 от мужского. Зачастую мужчины имеют большую мышечную массу, поэтому им требуется больше энергии.

Интенсивность (как усилению человек занимается) и продолжительность (как долго)

Чем интенсивней человек занимается своим видом спорта или чем продолжительней занятия, тем больше требуется энергии. (Интенсивность × продолжительность = общее количество потребленной энергии).

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Строение тела и вес тела

Люди с большей мышечной массой нуждаются в большем количестве энергии. Человек с большей мышечной массой может выполнить больше работы за единицу времени. Так же лишний вес в форме жира может влиять на количество потребляемой энергии. Для того чтобы двигаться толстому человеку требуется больше энергии.

Деятельность

Различные виды деятельности/спорта требуют различного количества энергии. Физическая нагрузка, где задействованы большие группы мышц, требует больше энергии, чем виды деятельности, требующие задействовать только некоторые мышцы или где задействована малая группа мышц.

Температура окружающей среды

Даже температура окружающей среды влияет на количество потребляемой энергии. При работе в условиях жаркой температуры или в плотной экипировке, которая ухудшает регулирование теплообменных процессов, расход энергии увеличивается.

Экономия в движениях (техника)

Оптимальная техника подразумевает хорошую экономию в движениях. Человек с хорошей техникой в выполнении движений расходует меньше энергии для выполнения определенного вида работ, чем человек с плохой экономией в движениях. Например, игрок с хорошей техникой катания на коньках расходует меньше энергии, чем игрок с плохой техникой катания на коньках, двигающийся с той же скоростью (при условии одинакового веса и равноценного трения коньков о лед).

Надо выделить в отдельный класс самый решающий фактор для количества израсходованной энергии, которым является степень физической активности.

Человеческий организм использует энергию во время отдыха, точно так же как автомобиль, едущий на холостом ходу. Потребление энергии во время отдыха называется базальным метаболизмом или основным обменным процессом и используется для поддержания в рабочем состоянии внутренних органов, дыхания, пищеварения и регулирования температуры тела. Потребление энергии во время отдыха составляет около 1 ккал/мин, но различается в зависимости от возраста, пола и веса тела. В течение дня расход энергии во время отдыха составляет около 1400–1700 ккал.

«Пищевое колесо» (круг питания)

«Пищевое колесо» еще называется круг питания. Очень важно, чтобы человек в перспективе длительного периода съедал продукты из всех частей «пищевое колесо» так, чтобы получить все необходимые питательные вещества. Но ничего страшного, если это не будет выполнено на все 100% в какой-либо из дней, такое может случиться. www.coashescorner.ru

«Пищевое колесо» поделено на 7 различных частей:

- молоко и сыр
- мясо – рыба – яйца
- фрукты и ягоды
- овощи
- корнеплоды и картофель
- хлеб и зерновые продукты
- пищевой жир



Дневной рацион – примеры меню

Питание является очень важным фактором для хорошей работоспособности, и поэтому углеводы, жиры, протеины, витамины и минеральные вещества должны поступать в правильном соотношении. Помимо основных приемов пищи на завтрак, второй завтрак и обед, необходимо есть богатый крахмалом ужин, существенные полдники/восстанавливающую еду. Ниже описывается несколько вариантов совмещения питания.

Завтрак

Овсяная, манная или рисовая каши, мюсли, молоко, кефир, сок, йогурт, варенье, фрукты, различные виды хлеба, плавленые сыры, мясо для гамбургеров, огурец, помидор и сладкие перцы.

В кашах, мюсли и хлебе содержатся углеводы, железо и витамин В. В фруктах и овощах витамин С и минералы. Во время еды витамин С способствует большему усвоению железа из каши, хлеба и мюсли. Недостаток железа приводит к ухудшению транспортировки кислорода, что в свою очередь приводит к ухудшению работоспособности.

Обед и ужин

Рекомендуем чаще есть рыбу. Рыбные рагу с овощами замечательно сочетаются с рисом или макаронами. Во время приема пищи всегда ешьте хлеб, пейте во время еды воду или молоко. Заканчивайте еду простым десертом. Это: фрукты, фруктовый салат, мороженное с ягодами, крем и молоко или ягоды и молоко. Выбирайте продукты в зависимости от потребностей в энергии.

Ниже приведены примеры соотношений обеда и ужина на всю неделю. Во время всех основных приемов пищи должен присутствовать салат.

Обед – колбаса Строганова с отварным картофелем.

Ужин – запеченная рыба с рисом и тертой морковью.

Обед – тефтели с соусом и отварным картофелем.

Ужин – макароны с болгарским перцем и соусом.

Обед – жареная курица (1/4) с рисом.

Ужин – спагетти с соусом из мясного фарша.

Обед – запеченное мясо с томатами и отварным картофелем.

Ужин – макароны с колбасой.

Обед – жареная мясная котлета, запеченная с сыром и рисом.

Ужин – макароны с мягким сыром и копченой ветчиной.

Обед – лазанья.

Ужин – салат с тунцом и рисом.

Обед – мясные котлеты с макаронами.

Ужин – рагу из рыбы с отварным картофелем и отварной брокколи.

Очень хорошо использовать модель «тарелки», для того чтобы получить правильные пропорции различных питательных веществ.

Ниже приведены примеры, в каких пропорциях должна разделяться еда на тарелке в зависимости от потребности в энергии.

Для того чтобы человек, расходующий большое количество энергии, получил достаточное количество углеводов, минимум половину тарелки должны занимать макароны, рис или картофель. Положите на ¼ овощи и/или корнеплоды. Оставшаяся ¼ часть тарелки заполняется протеинами из мяса, рыбы, птицы или яйца.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Потребитель среднеэнергетической пищи



Потребитель низкоэнергетической пищи



Потребитель высокоэнергетической пищи



Полдники и восстанавливающая еда

Многие идут на тренировку сразу же после школы или работы и не имеют возможности поесть горячей еды. Тогда необходимо взять на себя ответственность и быть предусмотрительным, спланировать, как пройдет полдник для того, чтобы получить энергию и полезные вещества. Очень хорошо, если человек готовит еду сам, тогда он может приготовить что-нибудь дополнительно для того, чтобы взять с собой, например салат из макарон или холодные блинчики. За завтраком можно сделать несколько дополнительных бутербродов. Вместе с упаковкой мюсли, каким-нибудь йогуртом или другим молочным продуктом все это будет хорошим полдником. Охотно дополните каким-нибудь фруктом.

Холодный картофель на бутерброде дает дополнительные углеводы и прекрасно сочетается с икрой либо ветчиной. Другим простым и хорошим примером полдника являются 2–3 булочки и 3 дл молока, 1 тарелка киселя из ягод шиповника с сухарями или любых других ягод. В большинстве случаев для человека, расходующего большое количество энергии, просто невозможно получить достаточное количество энергии без полдника.

Название полдник, происходит от сочетания слов «любое время между основными приемами пищи». Восстанавливающую пищу принимают сразу же после тренировки или матча, она должна содержать 1,5 грамма быстрых углеводов на кг массы тела и 10–12 граммов протеина.

Ниже приведены примеры хорошей «восстанавливающей еды». Можно увеличить количество изюма и бананов или добавить булочку для увеличения количества углеводов.

5 дл питьевого йогурта		
+1 банан	88 г углеводов	16 г протеины
5 дл коровьего молока		
+1 дл изюма	82 г углеводов	20 г протеины
1 энергетический напиток «Гайномакс»	+1,5 банана	75 г углеводов
		13 г протеины
6 дл киселя из шиповника		
+1 творога со сливками	72 г углеводов	7 гр. протеины

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Вечерний прием пищи

Тому, кто ведет активный образ жизни, необходим вечерний прием пищи, чтобы компенсировать потребность в энергии. Вечерняя еда должна быть простой и быстро готовиться. Хорошим примером вечерней еды, может служить мюсли с молоком или кисель. Черничный, фруктовый и кисель из шиповника можно купить готовый в магазине. Каша и молоко тоже считаются простой едой. Можете съесть бутерброды с мягким сыром, яйцом, икрой, ветчиной с кусочками помидоров и различные фрукты. Другой хорошей альтернативой может стать полуфабрикат, который можно поставить в микроволновую печь. Между ужином и завтраком очень длинный промежуток времени. Если есть вечером пищу, богатую углеводами, то у организма будет возможность пополнить запасы гликогена ночью.

Выбор еды

Читая на упаковке такую информацию о продукте питания, как ингредиенты, состав полезных веществ, человек узнает о содержимом продукта. И если потом сравнить похожие продукты, то выбрать намного легче. Например, какая колбаса содержит меньше всего жиров или какой продукт на завтрак дает больше всего углеводов, в то время как уровень добавленного сахара остается низким. На товарной упаковке ингредиенты подсчитаны по порядку согласно их количеству. То, чего содержится больше всего, указано первым и так далее.

Многие продукты питания содержат различные добавки для того, чтобы сделать продукт полезнее, например витамины и железо, или добавки для улучшения консистенции, вида, хранения и вкуса продукта.

На товарной упаковке указано энергетическая ценность и сколько различных полезных веществ содержится в продукте.

Маркировка эмблемой с замочной скважиной, которая есть на определенных видах продовольственных товаров, зеленый круг с белой замочной скважиной, обозначает, что товар богат волокнами или имеет низкое содержание жиров. Так маркируется бутербродный маргарин с содержанием жиров менее 80%, которые содержатся в масле, бутербродном масле и в маргарине для жарки. Это может быть картофель фри с низким содержанием жира, который приготавливается специальным способом, или нежирный печеночный паштет и сыры.

Не забывайте о сравнении между схожими продуктами. Картофель фри может быть промаркирован эмблемой с замочной скважиной, в то время как обычный картофель, рис и макароны вообще не имеют никакой замочной скважины. Маркировка эмблемой с замочной скважиной не означает, что это самый лучший выбор, просто данный товар является лучшей альтернативой только в своей группе.

Маркировка со словом ТРЕБОВАНИЯ (KRAV) гарантирует, что данный продукт был произведен в соответствии с определенными экологическими требованиями. Например, овощи не были опрысканы химическими веществами и что мясные животные были выращены в натуральных условиях, без применения ненужных медикаментов. Что никак не влияет ни на вкус, ни на питательную ценность продукта.

Другая важная информация, которая содержится на упаковке «годен до» и условия хранения. Подумайте о том, что, несмотря на все то, что написано на декларациях товара о ингредиентах и содержащихся в них полезных веществах, процесс приготовления имеет определяющую роль содержимого продукта и его качества, когда продукт подается к столу.

Неправильный процесс приготовления продукта может привести к потере витаминов и к значительному изменению показателей сахара и жиров.

Еда для снижения веса

Спортсмены, активно занимающиеся спортом, в большинстве случаев не имеют проблем с лишним весом, и как правило диеты и интенсивное занятие спортом несовместимы. Чтобы снизить количества жира в организме, главное это расходовать больше энергии, чем человек получает, если он хочет снизить свой вес. Обычному человеку можно дать совет, кроме того, увеличить физическую нагрузку, немного уменьшить в приеме энергии и принимать еду с высоким содержанием полезных веществ, но с низким содержанием энергии. Есть больше углеводов с низким индексом гликогена и протеинов, но меньше жиров. Все это дает хорошее чувство сытости и достаточное количество полезных веществ. Посредством низкого уровня инсулина в крови, благодаря принятию медленных углеводов, облегчается процесс сжигания жира. Исключайте жирные соусы и жаренную во фритюре и панированную еду. Если человек не чувствует сытости, то можно увеличить количество овощей.

Спортсмен, занимающийся спортом, может следовать данному выше совету, не принимая во внимание, что в таком случае, продолжать увеличивать физическую нагрузку может быть тяжело. Зачастую, если человек занимается активно спортом и имеет лишний вес, то причина лишь в том, что он ест слишком много конфет и пьет много газированных напитков. Человек не может стать толстым из-за своего же жира в организме, но из-за того, что жиры легче, чем углеводы, накапливаются в организме в виде жира. Превращение углеводов в жиры, необходимый химический процесс требует затрат энергии, где около 30% содержащейся энергии уходит на непосредственную переработку жиров.

Еда для увеличения веса

Для того чтобы достигнуть увеличения веса в виде мышечной массы, требуется еда и тренировки в комбинации с отдыхом и прежде всего сном. Во время сна выделяется много гормонов роста. Ешьте часто и много углеводов – лучше быстрых, которые дают выше уровень инсулина. Ешьте углеводы и протеины сразу же после тренировки. Никогда не занимайтесь интенсивно на пустой желудок. Это приводит к разрыву мышечных протеинов и их расщеплению в сахар в крови для использования их в качестве топлива для работы мышц. Следите за тем, чтобы находиться в позитивном энергетическом балансе, а именно, пополняйте свой организм энергией больше, чем ее расходуете.

При интенсивности работы свыше 60–70% из максимального количества VO_2 скорость опустошения желудка приостанавливается и чем выше кислотность (ниже уровень pH), тем больше времени занимает процесс. Человек, имеющий гастрит желудка из-за стресса, неподходящей еды, частого питья кофе и т.д. имеет еще худшую скорость переработки пищи.

Для того чтобы предупредить различные неприятности со стороны желудка, человек должен есть в определенное время до начала физической деятельности и выбирать такую еду, которая легко переваривается, так чтобы не чувствовать себя объевшимся во время тренировки или соревнований.

Различные расстройства и скорость переваривания очень индивидуальные процессы, но ниже приведены примеры времени, которые можно рассматривать как приближенные нормы переваривания при условии стандартных порций еды.

В течение 30 минут: Глюкоза и напиток на завтрак, алкоголь. Чистую воду желудок может переработать 1,5 дл за 15 минут.

30–60 минут: чай, кофе, нежирное молоко, нежирный суп. **1–2 часа:** жирное молоко, йогурт, шоколад, нежирный сыр, белый хлеб, яйцо всмятку, картофельное пюре, вареный рис, вареная рыба, фруктовый компот.

2–3 часа: нежирное мясо, вареные овощи, макароны, яйцо вкрутую, омлет, бананы.

3–4 часа: хлеб из муки грубого помола, жирный сыр, свежие фрукты, тушеные овощи, зеленый салат, легко поджаренное мясо, ветчина.

4–5 часа: жареное мясо и рыба, бобы, соус с мясным фаршем.

5–6 часов: бекон, копченый лосось, тунец в масле, картофельные чипсы, свиное мясо.

До 8 часов: сардины в масле, определенные сорта капусты.

Не ешьте сильно зажаренную еду или сильно пряную за 5–8 часов до начала тяжелой физической деятельности.

Пополнение запасов гликогена

Когда человек расходует запасы гликогена, для его восполнения обычно необходимо от 1 до 2 дней, при условии нормального питания. Ускорить процесс восполнения гликогена можно, принимая еду, очень богатую углеводами, сразу же после тренировки или матча. Прийти в тренировочный лагерь или на беговой марафон на длительную дистанцию без пополненных запасов гликогена совсем не экономично. Тренировки не дают должного результата и мышечные клетки без гликогена легко подвержены травмам.

Так происходит восполнение гликогена:

Опустошение: усиленная тренировка в течение 2-х часов. Используйте те мышцы, которые потом должны заполниться.

Заполнение: ешьте богатую углеводами пищу 1, 2 или 3 дня в зависимости от продолжительности интенсивной деятельности. Во время восстановления гликогена необходимо пить много воды. 1 г гликогена связывает 2,7 г воды. Вода является хорошим резервом жидкости, но в то же время она может давать ощущения тяжести и отека в начале.

Для того чтобы определить индивидуальную реакцию на процесс пополнения, рекомендуется сперва попробовать провести процесс пополнения перед тяжелой тренировочной неделей. Тогда будет известно, какая будет реакция организма, когда придет время важного соревнования, турнира или тренировочного лагеря. Уменьшите количество тренировок во время процесса восполнения.

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Соревнования: съешьте завтрак или другую еду за 2–3 часа до старта. Исключите хлеб, богатый волокнами, бобы, чечевицу и большое количество свежих овощей, а также сильно пряную еду. Пейте много воды.

Восстановление: Съешьте что-нибудь сразу после соревнования. Один бутерброд или один банан и напиток, это хорошо и просто. Затем в течение 1 часа съешьте основную пищу, богатую углеводами. Соревнования это разгрузка, и чем быстрее начнется процесс загрузки, тем быстрее он произойдет.

Пополнение запасов углеводов перед каждым матчем во время отборочных серийных игр с плотным графиком матчей и ежедневными требованиями к тренировкам на высоком уровне практически невозможно. Следует дополнительно принимать пищу, богатую углеводами, во время завтрака, обеда и ужина и пить спортивные напитки между матчами и тренировками. Определенная адаптация к тренировкам должна происходить. Необходимо есть как можно быстрее после тренировки и матча. Частично из-за того, что способность восполнения гликогена в тот период является наивысшей, частично из-за временного фактора.

Рекомендуемый ежедневный прием различных питательных веществ

Требования, предъявляемые к хорошему спортсмену, это, чтобы его было заметно как в количественном, так и в качественном отражении.

Что касается количественного аспекта, то спортсмен должен получать достаточное количество энергии, для того чтобы достигнуть энергетического баланса и избежать снижения веса. Восполнить потребность в энергии посредством потребления энергии из углеводов соответствующих 65% (Е% углеводов) или более, около 15–20% как из протеина, так и жира. Но это трудоемкий процесс и требует большого количества еды, так как многие продукты, богатые углеводами, не имеют такой высокой энергетической плотности. Такое питание будет без объема и бедным на жиры и не соответствовать необходимому полноценному питанию. Прием жиров до 30 Е% может вызвать риск недостаточного количества жирорастворимых витаминов и основных (жизненно важных) жирных кислот.

Учитывайте, что процент энергии и процент веса не одно и то же, так как один грамм жира содержит в два раза больше энергии, чем углеводы и протеины.

Аспектом качества является то, что питание должно быть полноценным и как можно разнообразнее, чтобы человек получал все необходимые питательные вещества. Результаты многих исследований подтвердили, что полноценное питание в достаточных количествах удовлетворяет потребности в питательных веществах (потребности в различных полезных веществах, без увеличения потребности в энергии) даже для спортсмена высшей лиги.

Это мнение основывается на потребности в энергии при интенсивной физической работе, которая увеличивается больше, чем потребность в протеинах, витаминах, минералах и микроэлементах и кроме того уменьшается риск их нехватки, при условии, что спортсмен высшей лиги полноценно питается и в достаточном количестве для того, чтобы быть в энергетическом балансе.

Потребность в энергии и полезных веществах

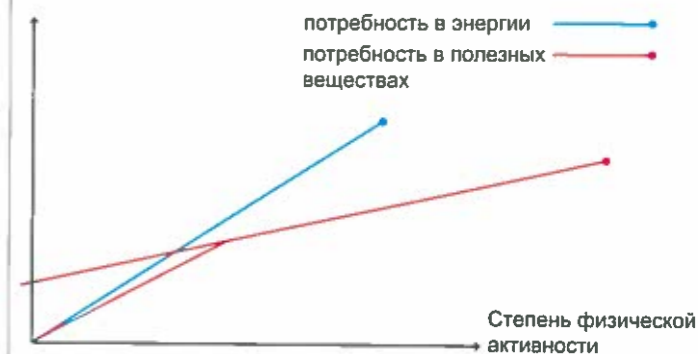


График показывает схематическую зависимость потребности в энергии и полезных веществах при увеличении физической нагрузки.

Если, человек с большим расходом энергии, восполняет свою возросшую потребность в энергии спортивными напитками и другими пищевыми добавками, богатыми энергией, вместо увеличения количества еды, тогда основы данного мнения теряют свою силу. В этом случае не существует никакой линейной зависимости между энергией и содержащимися полезными веществами и риском того, что в этом случае может присутствовать нехватка питательных веществ.

Разделите прием энергетически ценных продуктов на все приемы пищи в течение дня

Исходя из физиологических взглядов на питание, желательно разделить прием энергии на равные порции в течение дня, что приводит к эффективному восполнению запасов гликогена и лучшему усвоению различных полезных веществ. Прием энергии может быть разделен в течение дня для человека, потребляющего 4000–5000 ккал, следующим образом: завтрак 20%, обед и ужин 25% каждый, вечерний прием пищи 15% и остальные 15% во время полдников до обеда и после обеда или во время восстановления энергии, принимаемой непосредственно после тренировки/матча. В какое время дня должны проходить различные приемы пищи, на практике должно быть адаптировано к вашему рабочему графику, школе или времени тренировок и прочему. Необходимо начинать день с хорошего завтрака и никогда не идти спать на голодный желудок. Во время интенсивных тренировок, полдники должны быть усиленными, для того, чтобы достигнуть энергетического баланса, хорошо съездать что-нибудь сразу же после физической нагрузки – так называемой восстанавливающей еды, смотрите далее пищевые добавки.

Еда в уютной обстановке

В тренировочном лагере или после тяжелых матчей человеку необходимо расслабиться и поесть в приятной обстановке. Что приводит к тому, что человек достаточно долго сидит за столом и как следствие съедает, большое количество еды. Даже дома надо стремиться создать уютное место

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

для еды. Еда является основой для того, чтобы организм функционировал, но приемы пищи должны давать чувство дружеской обстановки и радости.

Пищевые добавки

Когда мы говорим о пищевых добавках, то многие представляют себе баночки или пакетики с порошком или таблетками в различном виде. Многие спортсмены и те, кто регулярно занимается спортом, слишком сильно верят в эти порошки и таблетки, не имея никаких знаний о их действительном составе и эффекте повышения (?) выносливости.

Будьте скептиками в отношении баночки, порошка и пилюльки!

Идет интенсивная реклама различных пищевых добавок, так как существует большой экономический интерес на этом рынке. Зачастую преподносится искаженная картина, где показывают исследователей, зачастую те, кто делают рекламу определенного препарата спонсируются производителями препарата, о котором они рассказывают. Есть препарат на рынке под названием «огела» – осознанно или неосознанно, но он «напичкан» веществами, которые классифицируются как допинг, не полностью указан состав препарата, неправильное содержание, может из-за плохого качества, но в нем даже не содержится того, что указано. Другая проблема определенных пищевых добавок, в том что они содержат вещества, которые находятся на пред-этапе для классификации как анаболические стероиды, данные вещества поступая в организм, превращаются в анаболические стероиды, которые классифицируются как допинг.

Ниже дано несколько советов о том, как можно получить дополнительные полезные вещества и энергию, во время занятий спортом, что может проходить более дешевым и естественным способом, чем в форме пилюлек и порошков. Сначала, определим термин пищевая добавка.

Пример обогащенного молока «Мини Макс» или «Аддера Плюс» (Semper), которые продаются в аптеках, молочный напиток «МУ-У» (Arla) продается в обычных продуктовых магазинах, «Gainomax Recovery» (Nortmejerier), продается в торговых зданиях, которые можно найти на их веб-сайте.

Определение термина пищевые добавки

Дополнительное получение энергии (углеводов и жиров) и полезных веществ (протеинов, витаминов, минералов и прочее) которые поступают в организм помимо той энергии и минералов, которые человек получает через обычную еду (домашнюю еду) в виде завтрака, обеда, ужина, вечернего приема пищи, а также полдников. Пищевые добавки = добавки пищи.

Исследование доказали, что сразу же после тренировки (в течении 0–15 минут) мышцы очень хорошо воспринимают энергию (углеводы и жиры) и полезные вещества (протеины и др.) из крови. Чем больше проходит времени после тренировки/матча, тем хуже скорость восприимчивости мышц. Для аналогии можно погрузить в ведро с водой высушенный гриб, который будет поглощать больше воды, чем влажный гриб. При принятии «быстрых» протеинов сразу же после тренировки/матча останавливается процесс разрыва мышц и сразу же начинается процесс восстановления. Поэтому сразу же после тренировки/матча необходимо пить/есть продукты, содержащие быстрые углеводы и быстрые протеины, для восстановления мышц.

Что лучше всего есть

Для того чтобы правильно стимулировать рост организма и его развитие, рекомендуется сразу же после тренировки/матча пить обогащенное молоко и есть бананы. Обогащенное молоко хорошо тем, что оно содержит как «быстрые» протеины, сывороточный протеин, который строит мышцы, так и медленный протеин казеин, который предотвращает разрыв мышц, содержащиеся в нем углеводы снабжают мышцы новой энергией, перед следующей тренировкой/матчем. Полезно есть бананы, в них содержится много углеводов. Обогащенное молоко хорошо еще и тем, что оно термически обработано и имеет длительный срок хранения около 3-х месяцев. В закрытой упаковке может сохраняет свое качество при комнатной температуре.

Есть другие производители схожей продукции. Ниже приведена таблица некоторых продуктов, пропорции их содержание и соотношения сывороточного протеина и казеина, также ссылки на интернет-ресурсы, где о них можно прочесть.

Продукт	Сывороточный казеин	Казеин	Производитель	www.semper.se
Мини Макс»	60%	40%	Семпер	www.arla.se
Молочный напиток «МУ-У»	25%	75%	Арла	www.semper.se
«Аддера Плюс»	100%		Семпер	www.nortmejerier.se
Gainomax Recovery	10–15%	85–90%	Nortmejerier	Семпер

Бананы, как говорилось ранее, содержат большое количество углеводов. Полезным будет знать и то, что углеводы становятся еще быстрее, чем спелые бананы. Поэтому если человек хочет дать мышцам быстрых углеводов из бананов, лучше есть более спелые бананы желтые в коричневую крапинку, чем менее спелые зелено-желтые.

Сколько?

Сразу после тренировки/матча человеку необходимо восполнить около 1,5 грамма быстрых углеводов на кг веса тела и 10–12 граммов протеина. Обратите ВНИМАНИЕ на

то, что 10–12 граммов протеина достаточно вне зависимости от веса тела. Данное количество можно получить, если есть бананы вместе с молочными продуктами. В результате исследований не было доказано, что большее количество протеинов дают лучший эффект!!! В следующей таблице, представлены продукты и содержание в них энергии, углеводов и протеинов, а также необходимое количество углеводов для оптимального развития организма для приема сразу после тренировки/матча (в течении 0–15 мин), в зависимости от массы тела.

Масса тела	A	Банан			Молочный напиток «Му-у»			Спортивный напиток «Gainomax Recovery»			Сумма		Спортивный напиток «Super gainer Fuel» 1 порция	
		Количество, шт.	Содержание углеводов, г	Содержание протеинов, г	Количество в 2 дл., шт.	Содержание углеводов, г	Содержание протеинов, г	Количество в 2 дл., шт.	Содержание углеводов, г	Содержание протеинов, г	Количество в 2 дл., углеводы	Ккал	Содержание углеводов на порцию 126 г	Содержание протеинов на порцию 25 г
60	90	2	70	2	2	32	14			102	472	+36 г (40%)	25 г	
65	97,5	2	70	2	2	32	14			102	472	+30 г (29%)	25 г	
70	105	2	70	2	3	48	21			118	564	+21 г (+20%)	25 г	
75	112,5	2	70	2	3	48	21			118	564	+14 г (+12%)	25 г	
80	120	2	70	2	3	48	21			118	564	+6 г (+5%)	25 г	
85	127,5	2	70	2	1	16	7	1	40	20	126	620	+(-%)	25 г
90	135	2	70	2	2	32	14	1	40	20	142	712	-9 г (-7%)	25 г
95	142,5	2	70	2	2	32	14	1	40	20	142	712	-16 г (-12%)	25 г
100	150	2	70	2				2	80	40	150	768	-24 г (-16%)	25 г
105	157,5	2	70	2	1	16	7	2	80	40	166	860	-32 г (-20%)	25 г

В столбце А можно прочесть, сколько, в зависимости от массы тела, требуется углеводов сразу после тренировки/матча. Столбец В показывает, сколько углеводов и энергии в ккал дают определенные продукты. В таблице сравнивается потребность в углеводах для оптимального развития и количество содержащихся углеводов и протеинов в хорошо известной в спортивных кругах пищевой добавке «Super Gainers Fuel».

Таблицу составил Мортен Фредрикссон, спортивная школа в Стокгольме.

Пейте молочные продукты и ешьте бананы сразу же после тренировки и матча!!!

Заключение

Федерация хоккея Швеции не согласна с применением пищевых добавок в форме порошков и пилюль, кроме спортивных напитков. Риск нехватки питательных веществ существует только в том случае, если большая часть энергии поступает от высокоэнергетических продуктов, но бедных по содержанию питательных веществ, из-за высокого приема так называемых пустых калорий. Рекомендуется полноценно питаться и увеличить количество приема овощей и фруктов.

Контролируя вес 1 раз в неделю, в комбинации со здоровым смыслом и основными знаниями о питании, с диетой не должно быть больших проблем. Могут понадобиться несколько практических уроков по приготовлению пищи, так как свежие продукты совместно с приготовлением, определяют качество еды, которая подана на тарелке.

Вопросы по изученному материалу

- 1 Начертите и объясните, что означает треугольник тренировок (треугольник работоспособности).
- 2 Как человек насыщается питательными веществами?
- 3 Питательные вещества можно разделить на две основные группы: энергетически ценные и не энергетически ценные продукты. Какие питательные вещества относятся к каждой из групп?
- 4 Расстояние может измеряться в милях, километрах, метрах, а вес в килограммах и др. (насколько тяжелое что-нибудь из предметов). Какие 2 единицы измерения используются для измерения содержания энергии в питательном веществе?
- 5 Различные питательные вещества имеют различную энергетическую ценность (содержат разное количество энергии). Расскажите об энергетической ценности на 1 г различных энергетически ценных питательных веществ.
- 6 Объясните, что подразумевается под энергетической плотностью, питательной плотностью и энергетическим балансом.
- 7 Еду, которую мы едим, несет в себе 3 функции. Расскажите какие.
- 8 Какая еда входит в различные части пищевого круга (пищевого колеса). Начертите и поясните!
- 9 Какие факторы влияют на потребность энергии у человека?
- 10 Что такое гликоген?

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

11 Если вы идете медленным темпом, в основном используется одно питательное вещество в качестве запасов энергии, но если вы бежите с самой быстрой скоростью в течение 20 минут, то тогда другое питательное вещество становится самым значимым. Объясните!

12 Дайте как минимум 5 примеров продуктов, богатых углеводами.

13 Если запасы гликогена в организме хорошо заполнены, на сколько их хватает при беге или заезде на лыжах с быстрым темпом?

14 Сколько требуется времени, чтобы заполнить полностью опустошенные запасы гликогена при условии нормального питания?

15 Как происходит заполнение гликогеном?

16 Есть слишком много жиров нехорошо прежде всего по 2 основным причинам – по каким?

17 Сколько необходимо протеина обычному человеку? Требуется ли больше протеина для активно занимающегося спортом спортсмена?

18 Во время тяжелой тренировки в жаркую погоду, обычно человек теряет жидкость (потеет), что соответствует 2% от массы тела. Насколько тогда снизится работоспособность по отношению к нормальному состоянию?

19 Полезно ли пить хоккеисту подросткового возраста спортивные напитки?

20 Какие 2 способа существуют для контроля баланса жидкости в организме?

21 Почему не надо есть конфеты или пить сладкие спортивные напитки за 2 часа до начала физической деятельности?

22 Нарисуйте и объясните модель «тарелки» и объясните, чем отличаются потребители высокоэнергетической

пищи и потребители низкоэнергетической пищи, а также потребители среднеэнергетической пищи.

23 Что означает маркировка продукта с эмблемой замочной скважины?

24 Когда вы находитесь в магазине, как вы можете узнать состав продукта?

25 Сколько времени требуется, чтобы еда ушла из желудка?

26 Со стороны физиологии питания желательно разделять приемы энергии равномерно в течение дня. Как выглядит это деление в течение обычного дня?

27 Чем важно уютное место для питания?

28 Почему важно есть продукты, богатые углеводами, сразу же после окончания физической деятельности?

29 Приведите несколько примеров хорошей «восстанавливающей» еды, которая соответствует требованиям по содержанию протеинов и углеводов?

30 Какое различие между восстанавливающей едой и обычным полдником?

Дальнейшее чтение

Доступно для загрузки: наука о питании, советы по питанию и рецепты. Заказать можно на :www.uppladdningen.nu Ешьте лучше: Наука о питании и советы. Заказать можно: SISU книги о спорте

Полезные ссылки:
www.uppladdningen.nu
www.axasportsclub.com
www.kungsornen.se
www.slv.se



Для заметок

Как мне стать новым Петером Форсбергом?



В чем секрет?

Посмотрите внимательно, и вы увидите часть ответа здесь!

ДУМАЙ О ТОМ, ЧТО КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ, КОТОРАЯ НУЖНА ТЕБЕ, ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ВОЗРАСТА, ВЕСА И РОСТА, СКОЛЬКО ТЫ ТРЕНИРУЕШЬСЯ И ДЕВЧОНКА ТЫ ИЛИ ПАРЕНЬ?

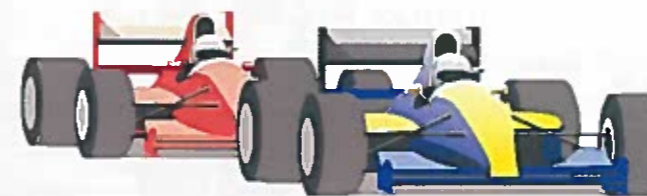
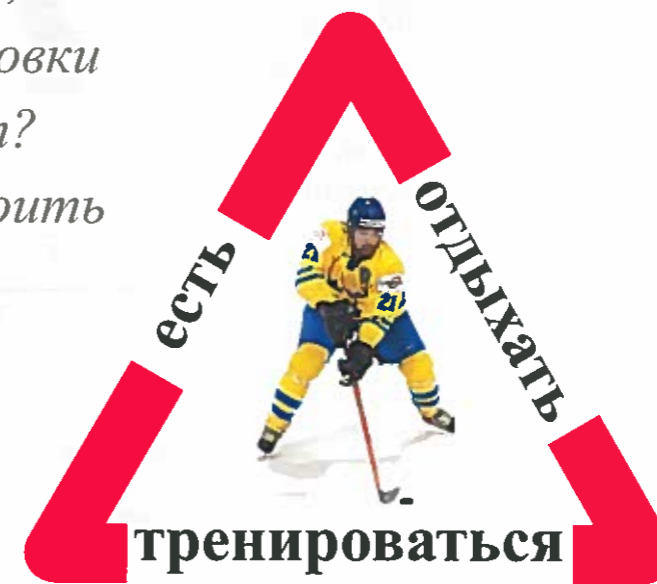
СОДЕРЖАНИЕ	
Что происходит с твоим организмом, когда ты тренируешься или играешь матч?	стр. 17
Ты можешь следить за тем, чтобы твои тренировки давали лучший результат!	стр. 18
Три основных приема пищи – дают тебе основную энергию!	стр. 19
Полдник дает дополнительную энергию	стр. 20
Хороший полдник для хоккеиста!	стр. 21
Завтрак дает энергию организму!	стр. 22
Сегодня матч!	стр. 23
Конфеты перед матчем или тренировкой?	стр. 24
Меню восполнения запасов питанием	стр. 25



ВНИМАНИЕ! Никогда не тренируйся на голодный желудок!

Что происходит с организмом, когда ты тренируешься и играешь матч?

Знали ли вы, что все тренировки разрушают? Как построить организм заново?



Если эти автомобили не получают правильное топливо, их двигатели сломаются.

Наш организм работает совсем как машина. Если ты заправишь 10 литров бензина в бензобак, то ты проедешь 10 миль. Для того чтобы ты смог работать, твой организм должен быть полностью заправлен подходящим топливом!

Ты усилленно тренируешься, но ешь слишком мало – что происходит?

Ты можешь следить за тем, чтобы твои тренировки давали лучший результат!

Для того чтобы выстроить твои мышцы потребуются тренировки и достаточное количество еды в неделю, не только три дня, а все 7 дней в неделю. Усиленные тренировки помимо этого требуют, чтобы ты ел достаточное количество углеводов и протеинов.



В КАКОЙ ЕДЕ СОДЕРЖАТСЯ УГЛЕВОДЫ?

ЧТО ТЫ ЕШЬ В ОБЫЧНЫЕ ДНИ?

Потребление среднего количества энергии



Планируйте 8 приемов пищи каждый день: завтрак, полдник, обед, полдник, ужин, бутерброды, ужин и еда перед сном. Приемы пищи не должны следовать в таком же порядке. Самое главное – это адаптировать их к твоему личному графику. Важно есть за 2–3 часа перед тренировкой и как можно скорее после тренировки.

Повышайте свою работоспособность, снабжая организм правильной энергией!

Три основных приема пищи – дают тебе основную энергию!

ОСНОВНОЙ ПРИЕМ ПИЩИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ХОККЕИСТА, ТАК КАК СНАБЖАЕТ ОСНОВНОЙ ЭНЕРГИЕЙ.



Завтрак

Дает тебе энергию до обеда, так, чтобы ты смог выполнять школьную работу.

Обед

Школьный обед очень важен и является хорошим запасом энергии. В нем содержится все, что тебе необходимо.

Ужин

Важный источник энергии для хоккеиста. Лучше его есть вместе с семьей.



Повышайте свою работоспособность, снабжая организм правильной энергией!

Полдник – это дополнительный источник энергии для тебя!

Полдник это важная часть в ежедневном рационе хоккеиста, так как он дает дополнительную энергию. Тренировка может начинаться сразу же после школы или может тебе надо долго ехать на тренировку и обратно? Поэтому у тебя с собой всегда должен быть один или несколько полдников, для того, чтобы ты мог тренироваться хорошо.

ТЫ КОНЕЧНО ЗНАЕШЬ, ЧТО МОЖНО ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ ОДНУ ТАРЕЛКУ КАШИ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ!



Несколько советов по полдникам, которые ты можешь взять с собой на тренировку или матч:

- Фрукты
- Бутерброды
- Холодные блинчики
- Салат из макарон



Несколько советов по полдникам, которые ты можешь съесть дома:

- Йогурт
- Каша
- Кисель из шиповника
- Гамбургеры, приготовленные дома



Полдник – это важная часть для ежедневного рациона хоккеиста!

Хороший полдник для хоккеиста!



• Трубочки

(для 4 порций или для 2 подростков-спортсменов)

- 4 шт. тонкого, мягкого лаваша,
- 4 шт. листьев салата
- 4 дл соуса из мясного фарша, холодного
- 4 кусочка помидора
- 4 колечка желтого лука
- 4 шт. феферони
- 2 дл тертого сыра



Положите лаваш на фольгу/пакет. Наполните лаваш салатом, мясным соусом, добавьте помидоры, лук, феферони и сыр. И заверните в лаваш так, чтобы получились трубочки.



• Легкие энергетические кексы

(рецепт на 6 человек)

- 3,5 дл пшеничной муки
- 5 ст.л. овсяных отрубей
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 3 ст.л жидкого маргарина
- 1 апельсин (цедра)
- 150 г чернослива
- 1 банан
- 2 яичных белка
- 1,5 дл нежирного молока
- 1 дл жидкого меда



Включите духовку. Смешайте муку, овсяные отруби, соль и разрыхлитель в одной емкости. Добавьте маргарин и хорошо перемешайте. Добавьте натертую цедру одного апельсина, порезанный чернослив и взбитый банан. Взбейте белки с молоком и добавьте все вместе с медом. Хорошо перемешайте, выложите в формочки для кекса или в сковороду для кексов. Запекайте в течение около 25 минут. Подайте с йогуртом.

• Бутерброд-пицца

С ветчиной, соусом сальса, помидорами или сладким болгарским перцем, орегано и тертым сыром.

Подготовьте пряный соус сальса или кетчуп, намажьте им белый хлеб. Положите ветчину, помидоры и ваши любимые приправы. Покройте 2–3 пластинками сыра. Запекайте в духовке, пока сыр не расплавится (приблизительно 5 минут).

• Тарелка кефира

с мюсли и фруктами.

• Один банан и один стакан молока

– отличный полдник

• Фруктовый салат с творогом и сливками

+ кусочек хлеба из цельного зерна с ветчиной. Большой стакан молока.



• Один стакан молока и один бутерброд с хлебной галетой

С холодным картофелем, луком-пореем, творогом со сливками и немного черного перца.

Больше рецептов есть на веб-сайте www.vivo.se

Полдник – это важная часть для ежедневного рациона хоккеиста!

Завтрак дает организму новую энергию!

Что ты ешь на завтрак?

Когда ты просыпаешься, прошло наверно уже 10–12 часов, с тех пор, как ты что-либо ел. Если ты ешь слишком мало или вообще ничего, тогда ты сможешь быть на подъеме только 1 час или около того. Если ты ешь хороший завтрак, то энергии хватит надолго.



Больше рецептов есть на веб-сайте www.vivo.se

Простокваша/йогурт

- 250 г простокваши
- 25 г мюсли
- 50 г ½ банана
- 1 цельно зерновой хлеб (25 г)
- 15 г печеночного паштета
- 20 г сладкого красного перца
- 1 мучных чипсов (4–8 г)
- 15 г плавленого сыра
- 20 г помидоров
- 1 стакан апельсинового сока

Такой завтрак дает 463 ккал
Углеводов 65%
Протеинов 17%
Жиров 18%
Волокна 7 г.

Яйца на завтрак

- 1 яйцо
- 1 бутерброд с маслом из цельнозернового хлеба
- 15 г печеночного паштета
- 1 бутерброд с маслом из сушеной хлебной галеты (12 г)
- 20 г творога со сливками
- 3 г кресс-салата
- 1 мучных чипсов (4 или 8 г)
- ветчина (20 г)
- 4 г маргарина
- 1 яблоко

Такой завтрак дает 320 ккал
Углеводов 49%
Протеинов 23%
Жиров 28%
Волокна 8 г.

Завтрак с кашей

- 225 г овсяной каши
- 20 г брусничного варенья
- 150 г молока
- 1 бутерброд с маслом из цельнозернового хлеба
- 8 г жира
- 20 г сыра
- 15 колечек огурца
- 1 бутерброд с маслом из сушеной хлебной галеты
- 20 г копченой ветчины
- 20 г зеленого сладкого перца
- 1 апельсин

Такой завтрак дает 460 ккал
Углеводов 57%
Протеинов 21%
Жиров 22%
Волокна 10 г.

Завтрак с вэллигом

- 200 г цельнозернового вэллинга
- 1 кусочек хлеба из ржаной муки
- 4 г жира
- 1 бутерброд с маслом из цельнозернового хлеба (25 г)
- 40 г рыбы макрель
- 10 г мяса для гамбургеров
- 20 г помидоров
- 3 г кресс-салата
- 1 киви

Такой завтрак дает 426 ккал
Углеводов 53%
Протеинов 21%
Жиров 26%
Волокна 9 г.

ВОТ 4 ПОДСКАЗКИ
ПО ХОРОШИМ
ЗАВТРАКАМ



Сегодня матч!



До начала матча

Осуществи основной прием пищи за 3–4 часа и небольшой полдник за 1–2 часа до матча. Пей часто воду.

Во время матча

Используй все возможности для того, чтобы попить. Во время перерыва можно съесть банан, немного белого хлеба или что-нибудь схожее.

После матча

Сейчас мышцы без гликогена (углеводы, которые складываются в твоих мышцах) и запасы жидкости пусты. Тебе необходимо заполнить организм углеводами и протеинами. Выпей спортивный напиток, воду, молоко или что-нибудь другое и постарайся сразу же съесть банан, бутерброд с мясом или булочку. В первый час после тяжелой физической нагрузки у тебя есть самая большая возможность запастись гликогеном для мышц. Старайся запланировать прием приготовленной еды как можно быстрее после матча.



Завтрак – самый важный прием пищи!

Конечно, все это действительно и для обычного тренировочного дня!

Конфеты перед матчем или тренировкой?

«Случай с Калле»

Команда Калле на хоккейном кубке «Шайба» выиграла первый матч со счетом 4:2. Осталось 4 часа до следующего матча. После обеда у игроков есть немного свободного времени до 2 игры. Калле успевает сбежать и купить немного конфет, один пакетик желатинов с машинками, шоколадного печенья, немного шипучек и одну кока-колу. Калле съедает конфеты, и вот приходит время сборов. Несколько игроков в команде знают, что Калле съел конфеты.

КАК ДОЛЖЕН РЕАГИРОВАТЬ ТРЕНЕР, ЕСЛИ ОН УЗНАЕТ, ЧТО КАЛЛЕ СЪЕЛ КОНФЕТЫ?

ПОЧЕМУ НЕХОРОШО ЕСТЬ КОНФЕТЫ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ИЛИ МАТЧЕМ?

КАК БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ТАКОЙ ИГРОК?



Полдник – важная часть ежедневного рациона хоккеиста!

Меню восполнения запасов питанием



ТАК ТЫ ПОПОЛНЯЕШЬ СВОИ ЗАПАСЫ ПЕРЕД ДОЛГОЖДАННЫМ МАТЧЕМ!

И КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КОГДА У ТЕБЯ ПЛОТНЫЙ ГРАФИК!



Завтрак

Овсяная каша, молоко, сок, банан, бутерброды.



Полдник

Второй завтрак

Рис, сыр/соус с ветчиной, хлеб, молоко/сок.



Полдник

Ужин

Макароны, мясо, хлеб, молоко/сок.



Полдник

Вечерний прием пищи

Мюсли, кефир, банан, бутерброды.



Бутерброды перед сном.

Ешь больше порций и больше фруктов и овощей, если тебе требуется больше еды. Не забывай пить много воды в те дни, когда ты восполняешь запасы.



Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Рбота с юношами – это основа, на которой строится деятельность каждой хоккейной организации. В самом начале стоит обучение катанию на коньках, и далее идет подготовка вплоть до старшей юношеской команды (U16). Работа с юношами направлена на обеспечение хорошей хоккейной подготовки в дружественной обстановке и командном духе. Все это должно происходить в гармонии с обучением в школе и другими видами личностного развития. Поэтому очень важно, чтобы ваша организация выработала «золотую нить» в своей деятельности. Золотая нить, выработанная в спорте и в хоккее, должна совпадать с поставленными целями (в хоккее).

! 8 заповедей для определения общей и игровой концепции вашей организации:

- 1** Определите основное направление деятельности вашей организации относительно подготовки спортсменов: будет ли это подготовка на любительском уровне или целенаправленная подготовка к профессиональной спортивной деятельности, либо совмещение того и другого:
 - только ставки на подготовку к профессиональной спортивной деятельности?
 - только занятия на любительском уровне?
 - совмещение занятий на любительском уровне и подготовки к профессиональной спортивной деятельности?
- 2** Определите свою организацию как организацию для детского или юношеского хоккея.
- 3** Обсудите цели для детского и соответственно юношеского хоккея.
- 4** Общие черты массового детского хоккея:
 - Места для всех.
 - Больше девочек для женского хоккея.
 - Всесторонне развитый спортсмен.
 - Упор на развитие только в «околохоккейной» деятельности.
 - Разработайте нормы и правила, которые позволят ребятам брать на себя ответственность и усердно тренироваться.
 - Отношение и уважение (SISU).
 - Какое разделение по возрасту?
 - Какое разделение по командам?
 - Игра или тренировка с одинаковыми возрастными группами?
 - Игра на разных позициях.
 - Совместные тренировки между возрастными группами.
 - Развитие детской спортивной деятельности.
- 5** Общие черты массового юношеского хоккея:
 - Места для всех.
 - Больше девочек.
 - Всесторонне развитый спортсмен? Поощряйте спонтанные занятия.
 - Дальнейшая активность в соревновательной деятельности
 - С какого возраста начинать подготовку к профессиональной спортивной деятельности?

- Поощряйте честную игру и прелпятствуйте наркотикам.
 - Взаимодействие со школой и другими видами спорта.
 - Принимайте во внимание уровень зрелости подростков и уровень их развития.
 - Разделение по возрасту.
 - Подготовка игрока к профессиональной спортивной деятельности.
 - Специальные занятия, направленные на развитие талантов.
 - Уровень, на котором выступает хоккеист, должен подбираться с учетом уровня его подготовки.
 - Перевод игрока из команды более высокого уровня в команду более низкого уровня и наоборот.
 - Заключение контракта с игроком (когда?).
 - Игра на различных позициях.
 - Совместные тренировки различных возрастных групп
 - Составляйте график соревнований таким образом, чтобы он способствовал качественным и длительным тренировкам.
- 6** Определите направление тренировок для различных возрастов (см. практическую часть).
 - 7** Определите позицию вашей организации относительно организации матчей для различных возрастов (см. соответствующий раздел).
 - Игры «Детской лиги» (игра поперек площадки).
 - Никаких статистических данных.
 - Нет практики перевода в команду/соревнования более высокого уровня?!
 - Изменения в составе.
 - Разделение возрастных групп в зависимости от подготовленности.
 - Смена позиций игроков по ходу матча.
 - Розыгрыш кубка.

8 Роль родителей в выборе направления (смотрите стр. 9)

Ребенок (игрок) всегда в центре в любой ситуации!

ПЕРЕВЕРНИ! >





Концепция твоей организации относительно юношеского хоккея.

➤ Детский хоккей:

Поощряется, когда дети положительно относятся к тому, что им надо нести ответственность за себя, организацию и своих друзей.

➤ Юношеский хоккей:

Поощряется уровень подготовки, зрелость и положительное отношение игрока к тому, что ему надо нести ответственность за себя, организацию и своих друзей. Командный дух – это важное понятие.

«Вы должны гордиться тем, что ваша организация выработала модель, согласно которой они работают, и что все делается продуманно и с определенной целью!»

(Сундсвальдский хоккей).

Определение деятельности высшей лиги:

«Хороша та деятельность, которая основывается на перспективном мышлении.»

Источники:

Хоккей для детей
Хоккей для юношей
Описание деятельности предоставили:
«Фропунд хоккей»
«Мода хоккей»
«Мальмо хоккей»
«Сундсвальд хоккей»
«Седертэльье хоккей»



Для заметок



Рабочая стойка

Не нужно усложнять выбор рабочей стойки. Позвольте вашим чувствам руководить вами, так будет лучше всего. Если ты пытаешься подражать кому-нибудь, тогда все станет еще сложнее. В действительности важно то, чтобы ты смог играть в той стойке, которую ты выбрал. Если ты знаешь о том, как количество сейвов зависит от того, как ты стоишь в разных углах, тогда тебе не должно составить труда подобрать соответствующую рабочую стойку. Если ты можешь двигаться в выбранной рабочей стойке и в то же время не терять равновесия, тогда у тебя больше шансов занять правильное положение и уверенно взять шайбу под контроль. Равновесие важно во всем, что ты делаешь.

Закрывать – двигаться – действовать

Расположение шайбы имеет решающее значение для определения величины ворот. Данное объяснение может показаться странным. Размер перекладины в воротах составляет 1,83 м, а стойки 1,22 м. Это факт. Но ворота имеют такой размер, только если находиться прямо напротив них. Если шайба находится где-нибудь в углу, то ворота становятся значительно меньше. Ситуация та же, если шайба находится недалеко от ворот. Но не только расположение шайбы является определяющим фактором, очень большое значение имеет и то, на каком расстоянии от шайбы находится вратарь.

Если вратарь стоит на линии ворот, то перед игроком, который собирается нанести бросок, открыто много пространства, куда он может целиться. Если вратарь выходит за линию ворот, тогда незакрытое пространство значительно уменьшается и если вратарь выходит еще дальше, постепенно он закрывает весь створ ворот. Тактически, это должно быть понятно для вратаря, но есть обстоятельства, которые не позволяют ему выходить из ворот слишком далеко во всех ситуациях. Вратарь должен научиться определять ситуации, когда он может выходить далеко из ворот.

Знания теории об углах и размерах створа ворот в разных ситуациях очень полезны для вратаря. Многие хорошие вратари в современном хоккее обладают этими знаниями, что дает им больше пространства для действий и возможность использовать тело для отражения бросков. Если они знают, в каких ситуациях они могут закрыть своим телом весь створ ворот, тогда они могут работать более спокойно и более четко оценивать ситуацию, что в результате дает им большую уверенность в себе.

Закрывать

Углы

Если положить шайбу на продленную линию ворот и сделать бросок, то забить гол не получится. Если передвигать шайбу немного вперед, ворота будут открываться все больше и больше, чем ближе к середине ворот находится

шайба. Вратарь должен подстроиться под сложившуюся игровую ситуацию, чтобы правильно действовать в ней. Размеры ворот 1,83 м × 1,22 м (если стоять напротив, прямо впереди). Но ворота редко бывают такие большие. Насколько ворота большие зависит от самого вратаря. И от того, где на льду находится шайба, в каком углу от ворот, а также насколько далеко вратарь выкатывается из ворот по направлению к шайбе.

Близкая игра

Для того чтобы получить правильное представление о том, что необходимо закрывать и какова площадь этой зоны, можно просто привязать веревки к вершинам стоек и протянуть эти веревки до шайбы. Тогда образуется своего рода «кулек». Если вратарь займет место в воротах, тогда можно увидеть, насколько большую площадь ворот он должен закрыть, а именно, насколько большие ворота в каждой выбранной ситуации. Держите одну клюшку над веревками, так обозначится позиция перекладины, держите две другие клюшки как стойки. Теперь попробуйте максимально закрыть образовавшийся створ ворот своим телом. Шайба сперва должна пройти там, прежде чем попасть в ворота. Близкая игра строится на том, что вратарь выкатывается к шайбе как можно ближе. Когда он действует таким образом, створ ворот уменьшается, а именно действительные размеры ворот уменьшаются на каждый сантиметр, когда вратарь выставляет вперед лопушку/блин, клюшку и тело. Вратарь может сам создавать такие ситуации и видеть, насколько уменьшаются ворота, когда по ним совершается бросок.

Действовать, чтобы закрыть створ ворот

Сегодняшняя игра вратаря состоит в том, чтобы максимально закрывать створ ворот. Даже в тех ситуациях, в которых обычно вратарь не может его закрыть. Если вратарь действует правильно и своим телом максимально закрывает путь шайбы к воротам, тогда он может отразить бросок. Действуя таким образом, вратарь может более уверенно совершать сейвы и иметь большую свободу действий. Шайба, которую вратарь раньше ловил в лопушку, теперь отражается, попадая в живот или грудь вратаря.

Двигаться

Ищите середину ворот

Если шайба передается сбоку далеко от ворот, например возле синей линии, вратарь должен отойти назад к середине ворот, «почувствовать» ее и занять новое положение по отношению к новому расположению шайбы. Время, которое дается на то, чтобы вернуться назад в ворота, как правило, ограничено, поэтому вратарь должен иметь представление о том, где у него за спиной находятся ворота. В этом ему может помочь разметка, как у ворот (также касание рукой или клюшкой стоек ворот), так и разметка на всей игровой площадке, например, возле кругов. Если шайба и игрок находятся за воротами, ты должен стоять возле стойки так, чтобы ноги находились на линии ворот. Когда шайба выводится из-за ворот на игровую площадку, это означает, что тебе надо выкатиться из ворот и максимально закрывать створ ворот. Находишь середину ворот так, чтобы ты знал, что ты выходишь прямо по направлению броска. Тяжелее занять правильную позицию, если от стойки ты выкатываешься сразу в сторону по направлению броска. Расстояние до ворот влияет

ПРОДОЛЖЕНИЕ>



на выбор твоих действий/движений. Если игрок находится далеко от ворот (например, возле синей линии), то тебе необходимо с помощью небольшого передвижения занять правильную позицию относительно местонахождения игрока, а именно сместиться в сторону, находясь в рабочей стойке, при этом маленькая щель между ногами всегда остается. Шайба передается на таком большом расстоянии от ворот, что ты успеешь среагировать на бросок.

Если шайба находится недалеко, приблизительно в середине зоны, то в данной ситуации скорость определяет, должен ли ты пытаться следовать за шайбой в так называемом комбинационном передвижении или нет, ты более плотно закрываешь створ ворот и тебе легче передвигаться по льду. Если шайба находится очень близко, то при приближении соперника, тебе надо постараться максимально закрыть створ ворот и скользить по льду так, чтобы немного вернуться назад и потом с помощью рывка выкатиться по направлению к шайбе.

Скорость в таких ситуациях зачастую определяет, как долго ты можешь стоять или двигаться. Если скорость большая, тогда легче ехать как при комбинированном передвижении или набрать скорость, чтобы можно было быстро опуститься и закрыть нижнюю часть ворот. Если шайба близко к тебе, то есть возможность прервать движение шайбы, прижав ко льду ребро клюшки или отбив шайбу клюшкой. При выходах 1 в 0, ты стоишь один на один с противником! Тогда необходимо бросить ему вызов. Ты можешь сделать это следующим образом, выезжаешь из ворот на скорости, засекаешь скорость противника и едешь назад с той же скоростью, с которой он едет к тебе. Если ты видишь, что он набирает скорость, – ты тоже должен поторопиться! Это всегда легче.

У противника есть три варианта: бросить по воротам, уйти влево или уйти вправо. Попытайся прочесть, что должно произойти, следя за шайбой и его клюшкой. Если ты сможешь заставить его сместиться в угол, ты тем самым сократишь угол обстрела. Скорость назад имеет решающее значение, если ты хочешь успеть за нападающим при выходах 1 в 0. Если ты хорошо владеешь коньками, тогда у тебя есть уверенность в себе и вера в то, что ты успеешь, и это хорошо. Если ты сомневаешься в своих способностях, тогда ты сам себя ставишь в невыгодное положение. Тренируй технику катания, тренируйся ехать назад и оттуда совершать сейв с помощью рывка вперед. Очень важно также контролировать скорость, с которой двигается вратарь, чтобы не подъехать к воротам слишком быстро или слишком близко. Если снижает скорость нападающий, то и ты должен снизить скорость. У тебя есть преимущество, если ты чувствуешь, где позади тебя находится линия ворот.

Если ты находишься вблизи шайбы, возрастает шанс, что ты сможешь взять ее под контроль. Здесь очень многое зависит от отважности, уверенности в себе и выдержки, от того, сможешь ли ты быть близко возле шайбы или нет. Мужество в данной ситуации касается страха быть обведенным, обманутым и обогнанным. Но это тоже касается твоих способностей быстро возвращаться назад на скорости и менять эту скорость в зависимости от скорости нападающего.

Действовать

Для того чтобы движения при защите ворот были простыми и последовательными, самое главное постоянно следить за шайбой глазами. Следите за шайбой глазами так, чтобы голова и плечи также поворачивались по направлению

к шайбе. Много раз ты можешь достать шайбу, просто наклонившись к ней. Если ты стоишь, когда бросок идет высоко, твое преимущество – это стараться делать как можно меньше движений. Если ты совершаешь движение (например, коньками), хотя тебе в принципе и не надо этого делать, чтобы достать шайбу, ты просто немного усложняешь ситуацию для себя. В таком положении ты уже сфокусировал взгляд на шайбе и должен сделать соответствующее движение рукой, чтобы поймать шайбу.

При низком броске, если центр тяжести перемещен на правильную сторону, ты сможешь своим телом максимально закрыть створ ворот и тебе будет легче занять другую позицию, после того как ты отбил шайбу. Выпад (рывок) означает, что ты, например, отталкиваешься правым коньком по направлению к шайбе с тем, чтобы подставить щиток левой ноги под шайбу. Выпад (рывок) позволяет тебе взять шайбу под контроль и быстро встать, чтобы отразить повторный бросок. Если ты умеешь делать выпад (рывок) для того, чтобы отразить броски в нижнюю часть ворот или в угол ворот, у тебя появляется намного больше пространства для действий. В действительности выпад (рывок) не используется, если надо отразить шайбу, которая идет между ног. Твое чувство игры должно помочь тебе решить сколько раз ты должен действовать, в каждой конкретной ситуации.

10 заповедей для вратаря во время игры

- Готовься своим способом, будь готов!
- Включай и выключай концентрацию.
- Будь услышанным – следи за тем, чтобы постоянно общаться с партнерами по команде.
- Не расходуй энергию на то, на что ты не можешь повлиять.
- Останавливай шайбу и вводи ее в игру:
 - Просто
 - Создавай время
 - Твои действия должны быть понятны партнерам по команде.
- НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!
- Контроль за повторными бросками!



Делать упражнения...

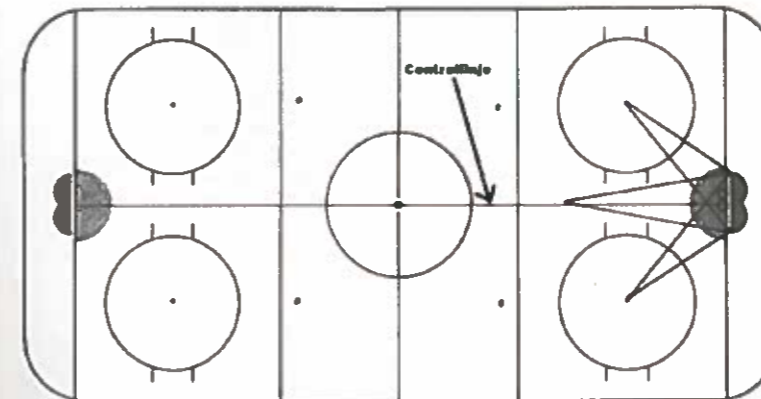
Самое главное, когда человек придумывает упражнения, он должен ясно представлять, кто по ним будет тренироваться. Если это вратарь, то есть 3 типа практики построения упражнений:

- *Индивидуальные тренировки (тренировки вратаря)*
- *Коллективные тренировки (с командой)*
- *Саморазвитие (когда вратарь работает сам).*

Что касается тренировки вратаря, то тренироваться должен голкипер, поэтому продумайте, какие моменты должен отработать вратарь и исходя из этого выстраивайте упражнения. Каждое второе упражнение начинается или заканчивается менее значимыми моментами, поэтому

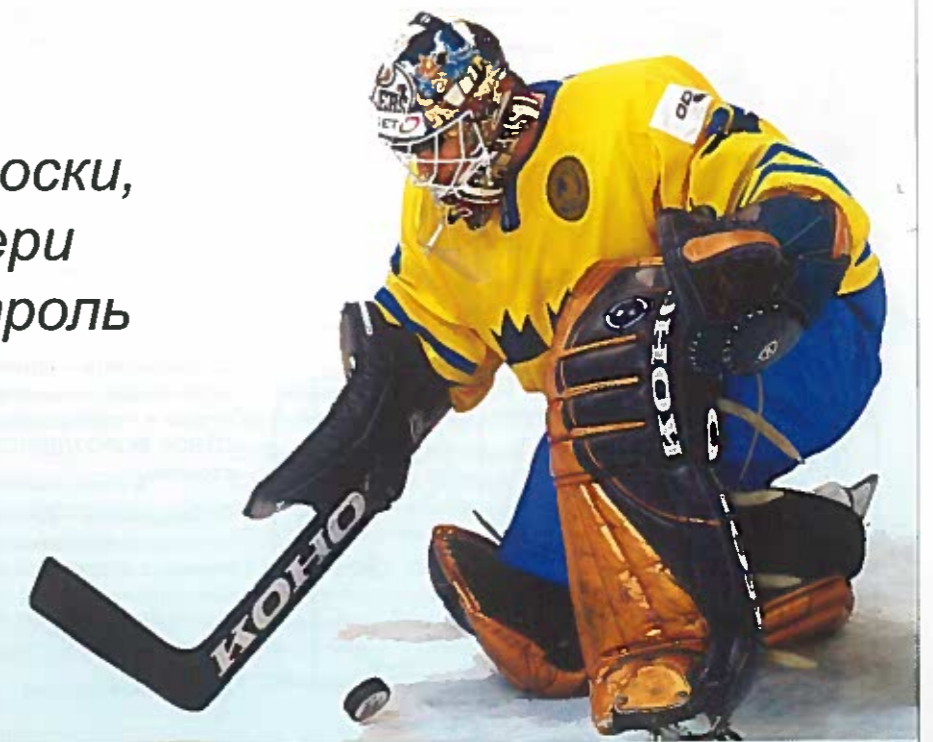
Упражнения для вратарей: Ницце Ланден, Стефан Ладхе, Гете Элзитало и Андерс.

Тренировка 1 / Тренировка вратаря «контроль створа ворот»



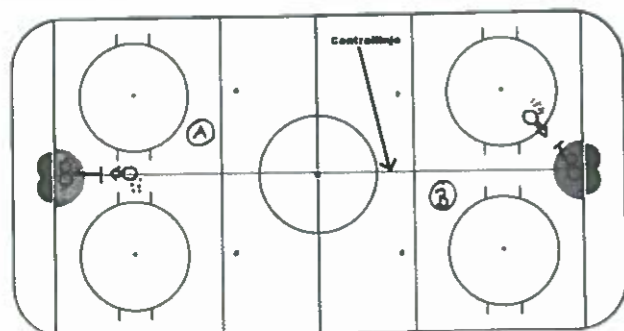
Закрывать – Двигаться – Действовать
Используйте «резиновую ленту» для того, чтобы визуализировать створ ворот и дать вратарю возможность понять, как он и шайба располагаются по отношению к воротам. Самое главное для вратаря – это знать точно, насколько большую (маленькую) площадь ворот он закрывает по отношению к различным расположениям шайбы. Позвольте вратарю представить и осознать, как он и шайба располагаются по отношению к воротам, и даже посмотреть на ситуации с место нахождения шайбы, пока другой вратарь работает в воротах.

«Повторные броски, лови шайбу и бери шайбу под контроль или отбивай!»





Тренировка 2 / Тренировка вратаря «контроль створа ворот» / время: 20–30 мин



UL – исходное положение на линии посередине ворот.

Закрывать – Двигаться – Действовать

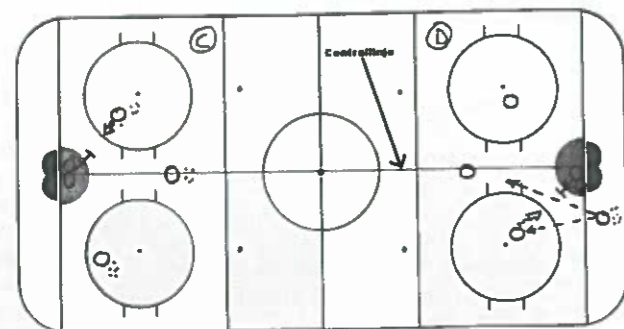
А) Закрывать: вратарь тренируется «контролировать створ ворот» в случае прямого броска. Старт вратаря от исходного положение на линии посередине ворот, а потом выкатиться из створа ворот навстречу броску или остаться на линии ворот, в зависимости от ситуации.

В) Закрывать: вратарь тренируется «контролировать створ ворот» в случае бросков с угла. Старт вратаря от исходного положение на линии посередине ворот, а потом выкатиться из створа ворот навстречу броску или остаться на линии ворот, в зависимости от ситуации.

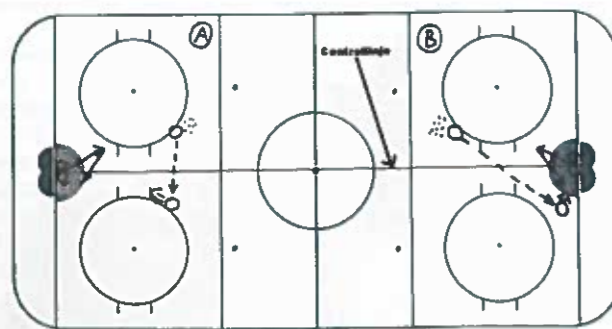
С) Закрывать: вратарь тренируется «контролировать створ ворот» в случае прямого броска и бросков с углов. Старт вратаря от исходного положение на линии посередине ворот, а потом выкатиться из створа ворот навстречу броску или остаться на линии ворот, в зависимости от ситуации.

Д) Закрывать/Двигаться: вратарь начинает от стойки и выкатывается из створа ворот навстречу броску. Пас передается любому игроку. Вратарь поворачивается вперед и выходит из ворот. Каждая серия начинается от стойки. Меняйте стороны игры, так чтобы отработать обе стороны.

(4 × 5 мин = 20 мин)



Тренировка 3 / Тренировка вратаря «контроль створа ворот» / время: 20–30 мин



А) Закрывать – Двигаться – Действовать: Передача через центральную линию с остановкой. Вратарь тренируется от UL (исходное положение на линии посередине ворот) прямо напротив шайбы, хорошо оттолкнуться, чтобы выкатиться на игрока, совершающего бросок, ДЕЙСТВОВАТЬ на бросок. Тренировать обе стороны.

В) Закрывать – Двигаться – Действовать: Передача по диагонали через центральную линию с остановкой. Вратарь тренируется от UL (исходное положение на линии посередине ворот) в воротах прямо напротив шайбы, хорошо оттолкнуться, чтобы выкатиться на игрока, совершающего бросок, ДЕЙСТВОВАТЬ на бросок. Тренировать обе стороны.

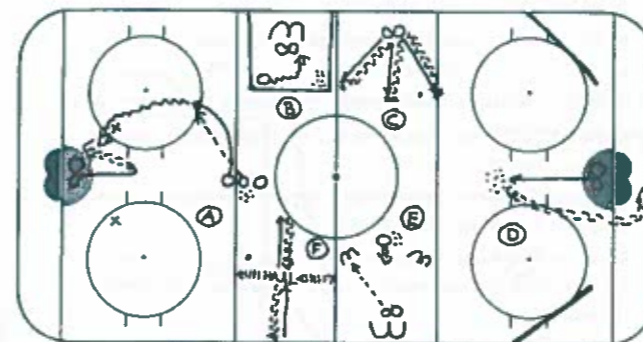
С) Закрывать – Двигаться – Действовать: Передача от удлиненной линии ворот с остановкой. Вратарь двигается от стойки в сторону, откуда совершается бросок. ЗАКРЫВАТЬ СТВОР ВОРОТ/ДЕЙСТВОВАТЬ на бросок. Тренировать обе стороны.

Д) Закрывать – Двигаться – Действовать: Передача паса от удлиненной линии ворот диагонально через центральную линию, с остановкой. Вратарь двигается от стойки через центральную линию в сторону, откуда совершается бросок. ЗАКРЫВАТЬ СТВОР ВОРОТ/ДЕЙСТВОВАТЬ на бросок. Тренировать обе стороны.

(4 × 5 мин = 20 мин)

ПРОДОЛЖЕНИЕ>

Тренировка 4 / Тренировка вратаря «Тренировка размещения расположения» / 50 мин



Закрывать – Двигаться – Действовать



1. Разминка: Обычное катание на коньках, а также возврат в исходное положение различными движениями. (Без картинок) (около 5 минут).

2. А) Закрывать – Двигаться – Действовать: Вратарь выходит вперед против нападающего. Пас нападающему в движении. Вратарь передвигается и реагирует.

В) Закрывать – Двигаться – Действовать: 10 шайб. Бросающий по воротам выбирает: обводка или бросок. Использовать все 10 шайб.

С) Двигаться: техника катания на коньках вперед/назад в углы.

Д) Контроль шайбы/Пас: Вратарь на UL (исходное положение на линии посередине ворот). Вперед и взять

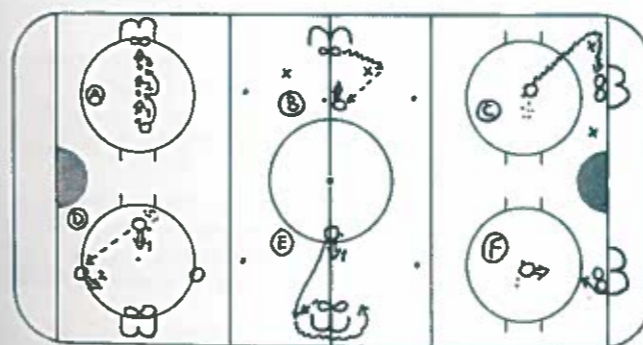
шайбу, назад с шайбой. Сложный пас на краю круга, вперед к «карману» на краю. Тренировать с двух сторон, как бросок с удобной руки, так и бросок с неудобной руки.

Е) Закрывать – Двигаться – Действовать: Отразить/поймать бросок нападающего и отдать пас в заданном направлении (в левые/правые маленькие ворота по заданию тренера). Может проводиться, как соревнование между вратарем и бомбардиром.

Ф) Двигаться: отработка техники катания на коньках вперед/назад, и короткие передвижения в стороны. (6 × 5–6 мин = около 36 мин)

3. Завершение: эстафета (приблизительно 9 мин).

Тренировка 5 / Тренировка вратаря «Тренировка размещения расположения» / 50 мин



1. Разминка Обычное катание на коньках, а также возврат в исходное положение различными движениями. (Без картинок) (около 5 минут).

2. А) Закрывать – Двигаться: Один нападающий бьет 3 шайбы. Удары могут наноситься в обратном направлении.

В) Закрывать – Двигаться – Пасовать: Бросок в ловушку, вратарь снова разыгрывает шайбу после движения в сторону.

С) Закрывать – Двигаться – Действовать: Сближение нападающего с вратарем. Вратарь пытается выбить шайбу клюшкой.

Д) Закрывать – Двигаться – Действовать: 1 прямой бросок. Пас любому из свободных нападающих, находящихся сбоку, бросок 2.

Е) Закрывать – Двигаться – Действовать: 1 прямой бросок в ловушку. Вратарь оставляет шайбу у стойки, игрок подбирает шайбу, совершает прорыв или отдает пас другому нападающему по очереди, который завершает.

Ф) Закрывать – Двигаться – Действовать: Вратарь на исходном положении возле стойки. Движение вперед к нападающему. Тренировать от двух стоек (6 × 5–6 мин = около 36 мин).

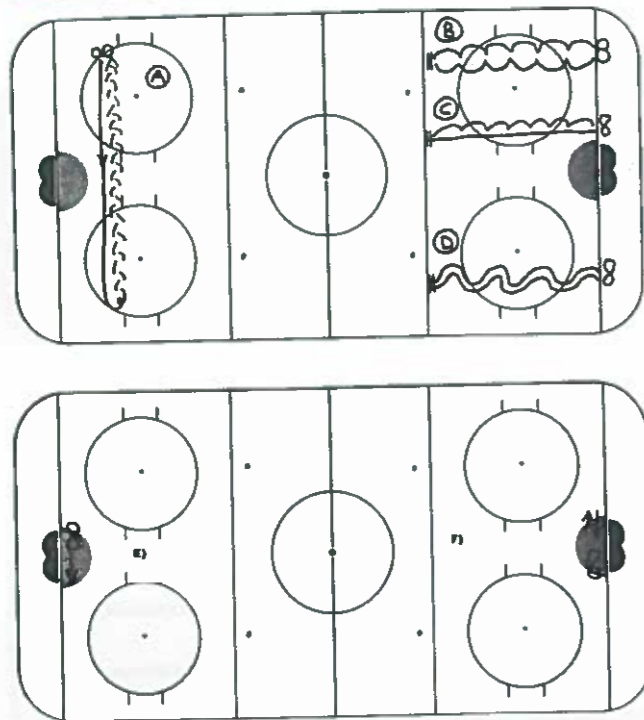
3. Завершение: эстафета (приблизительно 9 мин).



ПРОДОЛЖЕНИЕ>



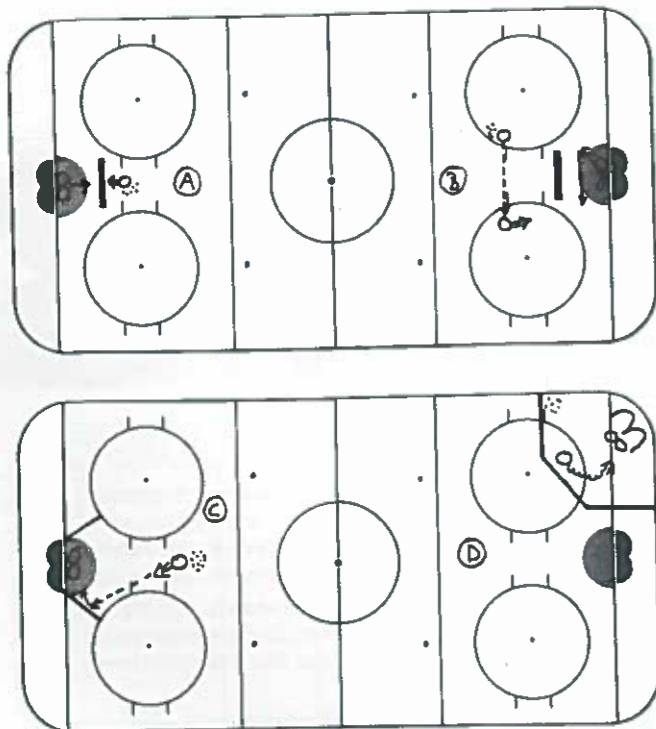
Тренировка 6 / Тренировка вратаря «Саморазвитие» / время 30 мин



Упражнения выполняются в рабочей позиции.

1. А) Коньки/Техника движения: Обычное катание на коньках вперед/назад.
- В) Коньки/Техника движения: «Пузыри» вперед и назад.
- С) Коньки/Техника движения: Быстрая езда вправо/влево, вперед/назад.
- Д) Коньки/Техника движения: перемещение центра тяжести во время движения.
- Е) Коньки/Техника движения: Движение в сторону с коротким отталкиванием и параллельно выставленными коньками.
- Ф) Коньки/Техника движения: Движение по льду, скольжение на защитной амуниции. Оттолкнутся с хорошей посадкой на коньках. Скольжение на коленниках. Стремиться к минимальному просвету между ног. Исходная позиция может быть «Третьяк», левый/правый или v-образный. (6 × 5 мин = около 30 мин)

Тренировка 7 / Тренировка вратаря «смешная дрель» / время 20–30 мин



UL – исходное положение на линии посередине ворот

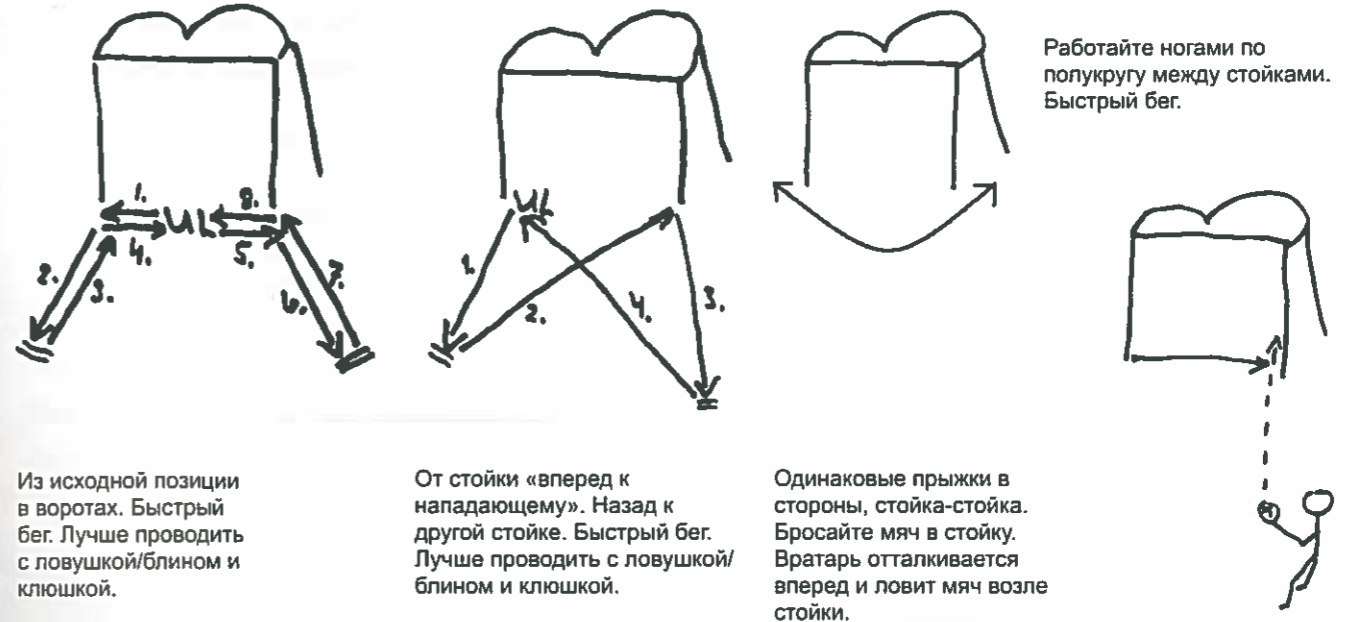
1. А) Действовать: Скрытый бросок за тентом, натянутым надо льдом. Вратарь тренируется быстро «находит шайбу» после броска. **ДЕЙСТВОВАТЬ!** Старт вратаря от UL (исходного положение на линии посередине ворот) вперед навстречу шайбе.
- В) Двигаться/Действовать: Скрытая передача за тентом, натянутым надо льдом, во время передвижения в сторону. Вратарь активно ищет шайбу, передвигаясь в сторону. **ДЕЙСТВОВАТЬ НА БРОСОК.** Тренировать передачу с двух сторон.
- С) Закрывать/действовать: нападающий наносит бросок по краю на поле напротив ворот. Вратарь **ДЕЙСТВУЕТ!** Бомбардир меняет позиции для броска. Вратарь всегда начинает от UL (исходное положение на линии посередине ворот).
- Д) Закрывать – Двигаться – Действовать: ограничить краем. 10 шайб. Бомбардир наносит бросок и вратарь тренируется, чтобы свести к минимуму рикошеты, а также занимать новые позиции. Возле ворот, блокировка или шайба за линией, нападающий берет новую шайбу. Использовать все 10 шайб. (4 × 5 мин = 20 мин)

Другие примеры упражнений на www.coashescorner.ru

ПРОДОЛЖЕНИЕ >

Тренировка 1 / Тренировка вратаря «вне льда» / время 20–30 мин

Закрывать – Двигаться – Действовать: 4–6 раз каждое упражнение. Использовать максимум усилий. Отдых 1 мин. Все моменты выполняются в рабочей стойке.



Из исходной позиции в воротах. Быстрый бег. Лучше проводить с ловушкой/блином и клюшкой.

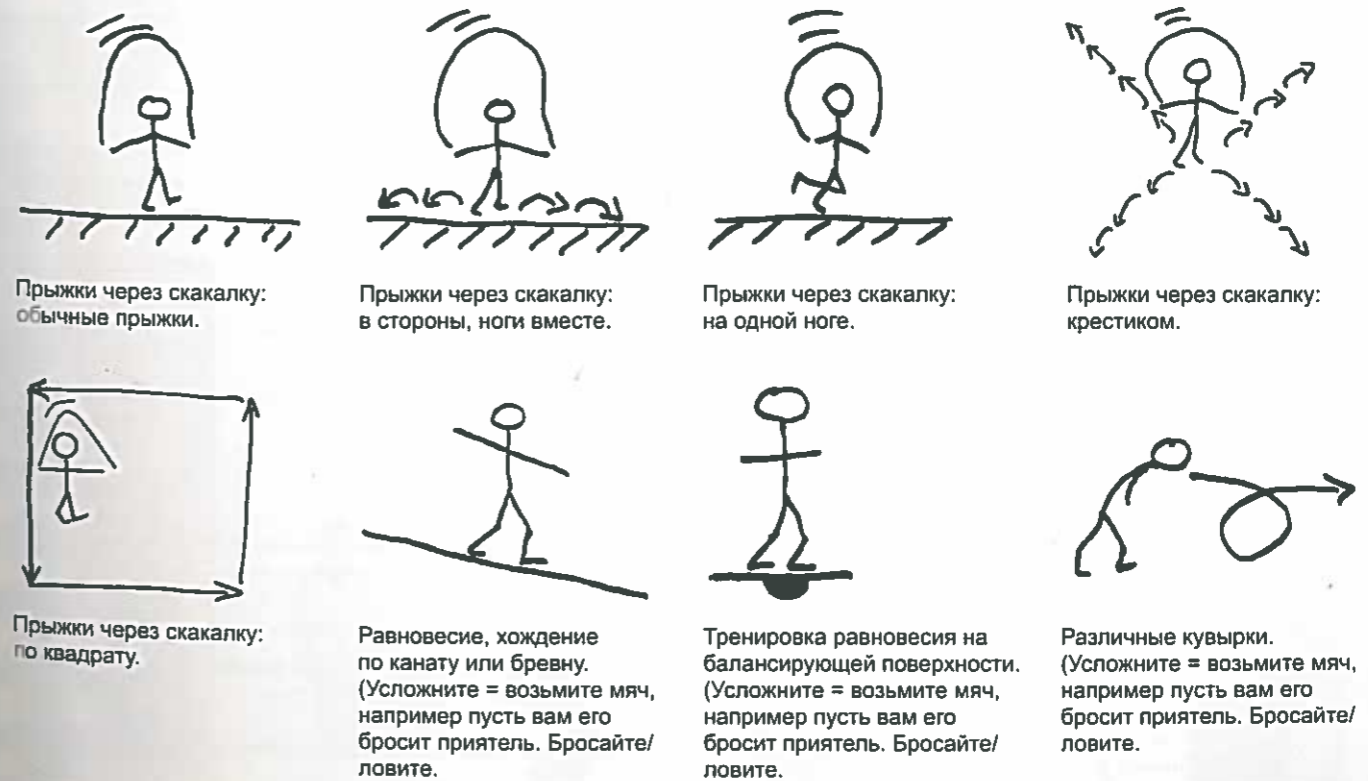
От стойки «вперед к нападающему». Назад к другой стойке. Быстрый бег. Лучше проводить с ловушкой/блином и клюшкой.

Одинаковые прыжки в стороны, стойка-стойка. Бросайте мяч в стойку. Вратарь отталкивается вперед и ловит мяч возле стойки.

Работайте ногами по полукругу между стойками. Быстрый бег.

Тренировка 2 / Тренировка вратаря «вне льда» / время 50–60 мин

1–2 мин. Каждое упражнение выполнять 2–4 раза. Отдых 2 мин. Повторить.



Прыжки через скакалку: обычные прыжки.

Прыжки через скакалку: в стороны, ноги вместе.

Прыжки через скакалку: на одной ноге.

Прыжки через скакалку: крестиком.

Прыжки через скакалку: по квадрату.

Равновесие, хождение по канату или бревну. (Усложните = возьмите мяч, например пусть вам его бросит приятель. Бросайте/ловите).

Тренировка равновесия на балансирующей поверхности. (Усложните = возьмите мяч, например пусть вам его бросит приятель. Бросайте/ловите).

Различные кувырки. (Усложните = возьмите мяч, например пусть вам его бросит приятель. Бросайте/ловите).

ПРОДОЛЖЕНИЕ >

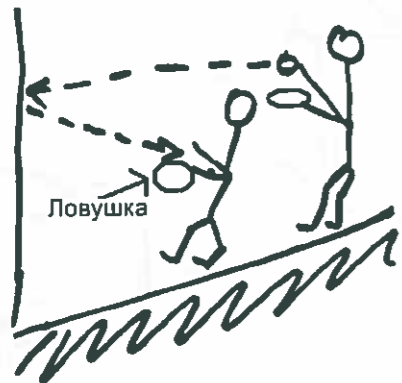


Тренировка 3 / Тренировка вратаря «вне льда»

Приблизительно 5 мин на каждое упражнение.
Отдых 1 мин.



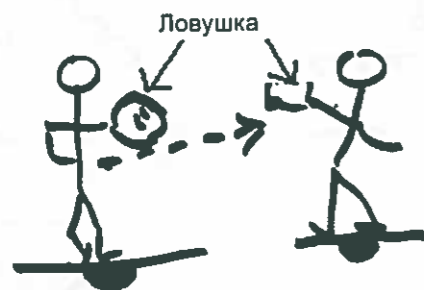
Для заметок



Бросайте мяч об стену.
3) Параллельные прыжки в рабочей стойке, с перебрасыванием мяча друг другу. Используйте ловушку для того, чтобы ловить мяч.



2) Кувырки и занять рабочую стойку, друг бросает мяч.



4) Передача мячика на балансирующей доске. Начните с одного мячика. Потом возьмите еще один.

5) Жонглируйте 2-3 мячиками или большим количеством. Дополните различными движениями тела.

- 6) Настольный теннис
- 7) Бадминтон
- 8) Сквош
- 9) Теннис и др.

Упражнения для вратарей: Ницце Ланден, Стефан Ладхе, Гете Вэлтало и Андерс Оттоссон.

Больше упражнений есть www.coashescorner.nu

Общее обучение тренировке

Тренировка, долгосрочные и краткосрочные планы. Развитие спортивной выносливости это длительный процесс. Требуются многолетние тренировки, с большим количеством спортивных занятий в неделю, пока произойдет полное развитие «в рамках наследственности», с учетом выносливости каждого индивида.

Начинайте с ранних лет!

Хоккей на льду подвижный и сложный вид спорта, поэтому желательно, чтобы тренировки начинались с ранних лет и в игровой форме.

Спортивный успех основывается на:

- планировании будущего на пути к определенной цели,
- амбициях и предпосылках у спортсменов,
- умении, «предчувствии»,
- умении организовывать и личном таланте тренера/руководителя.

Поощряйте спонтанные тренировки!

Литература: *Физические тренировки хоккеистов, хоккей для юношей.*



Взрослый спортсмен

22 года

Высокие достижения. Степень высоких достижений.

Возрастные границы должны рассматриваться, как четкие обозначения, исходя из среднестатистического уровня развития.

Юниор

18 лет

Высокие достижения. Степень высоких достижений.

После подросткового возраста, очень важно принимать во внимание специальные требования спорта.

Продолжение юношеского возраста. Совмещать несколько видов деятельности. Спонтанные занятия составляют важную часть в общем большом количестве тренировок.



В преддверии юниорского возраста

16 лет

Достижения. Стадия для достижений.

Многогранность!

Тренировка юношей должна быть всеобщей развивающей, и игрокам необходимо разрешать заниматься несколькими видами спорта.

В преддверии подросткового возраста

13 лет

Физический рост. Степень формирования.

До достижения подросткового возраста, важно тренировать координацию, быстроту, частоту, другие навыки и технику, необходимые в хоккее на льду.

«Золотой возраст»

9 лет

Золотой возраст для моторики. Очень благоприятный возраст для тренировки моторики и координации. Основная ступень.

«Детская лига»

7 лет

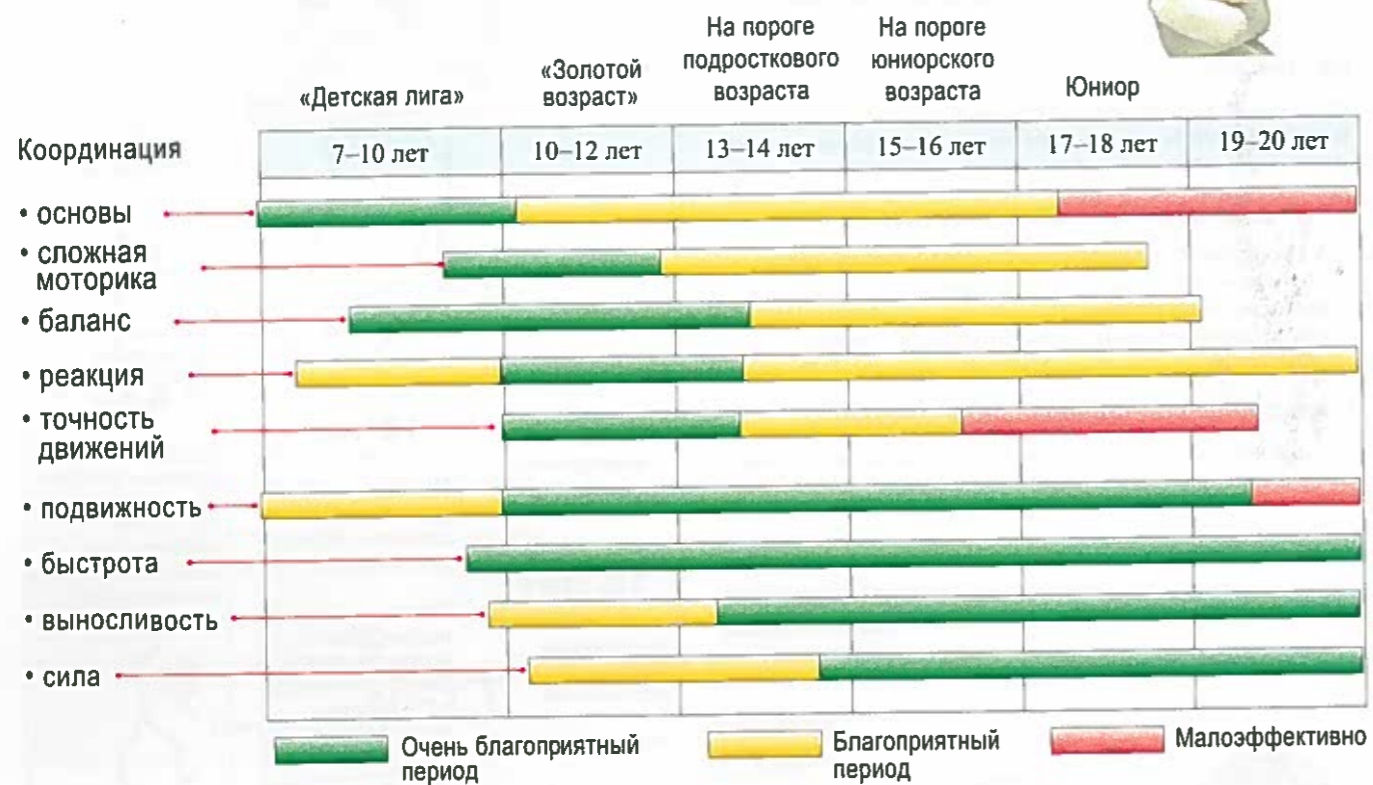
Игры – это основа. Хоккей на льду в игровых формах. Игровая ступень.





Оптимальный возраст для восприятия

Оптимальное восприятие подразумевает, что игрок особенно восприимчив для определенного вида тренировок в определенном возрасте.



Вышеприведенный рисунок показывает, как важно тренировать правильным вещам в каждом соответствующем возрасте.

Подумайте о том, что пройдет много времени, пока одно движение дойдет до автоматизма. Эти различные стадии имеют скользкие переходы и не могут быть отнесены к точному хронологическому возрасту, так как он часто не совпадает с биологическим возрастом и развитием. Схема является хорошим указателем, для длительной перспективы в работе на тренировках.

Литература: Физические тренировки хоккеиста.



Для заметок

Элемент	Год рождения		Организация			Должность	
	Имя	Знаком	Понимает	Может	Делает	Использует в матчах	Оценки 1-5
Катание на коньках							
Равновесие							
Вперед							
Вперед переход вправо/влево							
Назад							
Назад переход вправо/ влево							
Катается от бедра вперед/назад							
Разворот вперед/назад							
Разворот назад/вперед							
Поворот вправо/влево							
Быстрое движение вперед							
Быстрое движение назад							
Боковые шаги вправо/влево							
Старт/стоп вперед							
Ехать по прямой назад							
Скольжение с разворотом вправо/влево							
Ведение шайбы							
Сторона/сторона							
диагональ							
Вперед/назад							
Не опуская голову и поворачивая ее в нужном направлении							
Одной рукой							
Поворот вперед вправо/влево							
Толчки вправо/влево							
Закрывать шайбу							
Близко/далеко							
Передача							
Финты							
Бросок-финт							
Пас-финт							
Сплошной финт							
Простой финт							
Двойной финт							
Пауза-финт							
Стоп-финт							
Финт волчок							
Финт Далена							
Финт Стернера							
Фигурный финт							
Гревышающий финт							
Боковой финт Лемье							



Имя		Год рождения		Организация			Должность	
Элемент	Знаком	Понимает	Может	Делает	Делает на полной скорости	Использует в матчах	Оценки 1-5	
Передача								
Пас с замахом								
Кистевая передача								
Пас с неудобной руки								
Пас с легким ударом «флип»								
Передача, когда игрок оставляет шайбу партнеру, следующему позади его								
Скрытый пас								
Прямой пас								
Пас по краю								
Прием								
С удобной руки								
С неудобной руки								
Руки/тело								
Коньком								
Скрытый								
Бросок								
Длинный с замахом								
Кистевой бросок								
Щелчок								
С неудобной руки								
Прямой бросок								
Бросок с опорой на разные ноги								
Бросок в свободном положении								
Свободный обвод								
Близкая игра и закрытие								
Повороты телом								
Закрытие плечами								
Закрытие бедром								
Закрытие с наступлением								
Близкая игра								



Для заметок

Имя		Год рождения		Организация			Должность	
Элемент	Знаком	Понимает	Может	Делает	Делает на полной скорости	Использует в матчах	Оценки 1-5	
Базовое понимание игры								
Незаметный пас								
Создавать/сжимать площадь								
Отдать и открыться								
Понятие рассредоточиться								
Ширина игры								
Глубина игры								
Игра по треугольнику								
Маркировка зон								
Расстановка игроков относительно игроков соперника								
Понимание игры и ролей/ понимание своей роли								
Рабочая зона на поле								
Смена позиций								
Просмотр «скрининг»								
Тактика передачи								
Управление броском								
Прием возвратов								
Понятие о нападении								
1 против 1								
2 против 1								
2 против 2								
3 против 2								
3 против 3								
Смена игровых ситуаций								
Понимание игры, индивидуальная тактика защиты								
Рабочая зона без шайбы								
Прессинг в зоне противника								
Задержка игры								
Выполнение нападающими защитных функций								
Игра у линий								
2 против 1 в схватке								
Отбор шайбы клюшкой								
Отбор шайбы «метелочка»								
Отбор шайбы ударом/топчком								
Блокировать удар								
Отбор шайбы подбиванием клюшки соперника								
Отразить/поймать шайбу								
Стоя								
Стоя на коленях								
Скольжение								
Мужество								



Элемент	Имя		Год рождения		Организация			Должность
	Знаком	Понимает	Может	Делает	Делает на полной скорости	Использует в матчах	Оценки 1-5	
Понятие обороны								
1 против 1								
2 против 1								
2 против 2								
3 против 2								
3 против 3								
Женская тактика								
2-1-2								
2-2-1								
1-2-2								
1-3-3								
Индивидуальные действия в 5-ке								
Зона защиты/игра в защите без шайбы, близкая игра и опека								
Зона защиты/игра в нападении с шайбой, подвижность и оживленность								
Средняя зона/игра в защите без шайбы, опека и отбор шайбы								
Средняя зона/игра в нападении с шайбой, прорыв в зону нападения								
Зона нападения/игра в защите без шайбы, близкая игра и опека								
Зона нападения/игра в нападении с шайбой, позиционная игра и завершение								
Игра вратаря								
Рабочая стойка								



Для заметок



К О Н Т Р А К Т

«Шайба»
спортивная
организация

Добро пожаловать в Федерацию хоккея Швеции и

Подписано между Калле Кула (Игрок) и Свен Хуртиг (Организация/руководитель).

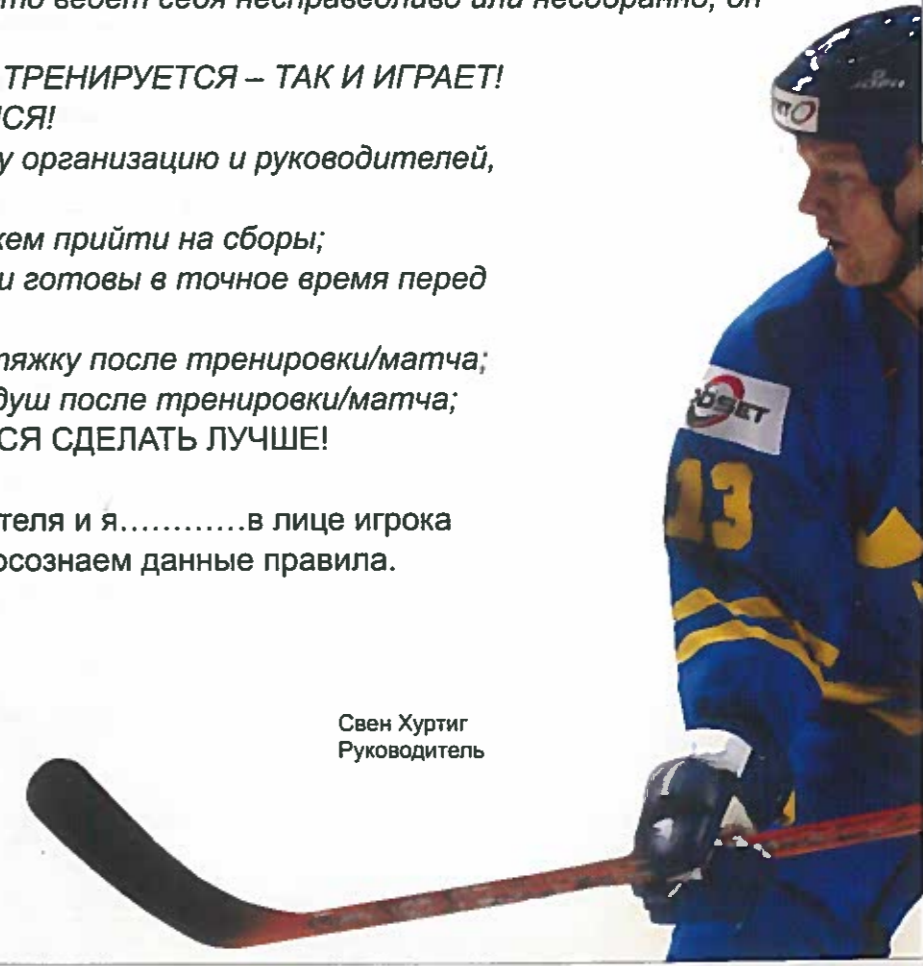
1. Вместе мы являемся одной командой.
2. Мы знаем, что общие вклады команды значат больше, чем усилия одного.
3. Мы знаем, что для хоккея на льду, очень важным считается выполнение должным образом школьной программы.
4. Мы знаем, что усердие во время тренировок вне игровой площадки, является необходимой предпосылкой для достижения успехов на льду.
5. Мы всегда дружны на льду и вне его.
6. Мы никогда ни над кем не издеваемся!
7. Мы всегда спокойны!
8. Мы знаем, что если кто-то ведет себя несправедливо или несобранно, он будет удален со льда.
9. Мы знаем КАК ЧЕЛОВЕК ТРЕНИРУЕТСЯ – ТАК И ИГРАЕТ!
МЫ НИКОГДА НЕ СДАЕМСЯ!
10. Мы всегда уважаем нашу организацию и руководителей, для этого мы:
 - сообщаем, если не можем прийти на сборы;
 - мы всегда переодеты и готовы в точное время перед матчем/тренировкой;
 - мы всегда делаем растяжку после тренировки/матча;
 - мы всегда принимаем душ после тренировки/матча;
 - МЫ ВСЕГДА СТАРАЕМСЯ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ!

Я....., в лице руководителя и я.....в лице игрока подтверждаем и полностью осознаем данные правила.

18 апреля 2004, Уппсала

Калле Кула
Игрок

Свен Хуртиг
Руководитель





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Изучение происхождения, молодежного становления и развития четырех игроков НХЛ

Основание

Федерация хоккея Швеции стремится преломить тенденцию к негативным результатам. Для того чтобы сохранить шведский хоккей конкурентоспособным как на молодежном, так и на взрослом уровне, было проведено определенное количество мероприятий:

- молодежные и юниорские исследования,
- ежегодная хоккейная конвенция,
- изучение факторов успеха (Ола Берггрен).

В НХЛ есть шведский хоккей

Никогда раньше у нас не было таких успехов как сейчас. Поэтому целый год был потрачен на то, чтобы найти приемлемые объяснения основным факторам, давшим возможность достигнуть верхних позиций в международном хоккее высшей лиги: Петеру Форсбергу, Никласу Лидстрему, Маркусу Нэслунду и Матсу Сундину.

Организация

Ответственный за проект: Томас Боустедт, Федерация хоккея Швеции, департамент по развитию национальной команды
Руководитель проекта и исследователь: Стуре Нэслунд, Орнскольдсвик
Секретарь проекта: Чарли Ведин, Соплентуна
Администратор проекта: Хенрик Харальдссон, Федерация хоккея Швеции
Группа по рекомендациям: Миган Валлин, Магнус Хэвелид, Арне Йонссон, Киель Эрикссон, Мике Энглунд
Проектная группа: Стуре Нэслунд, Томас Боустедт, Чарли Ведин, Пер Нюгордс, Мике Тиселл

Методы

Разговоры с:

- данными игроками,
- их родителями,
- тренерами в детском возрасте,
- тренерами высшей лиги (НХЛ) и последующий анализ в проектной группе (частично не доработано).

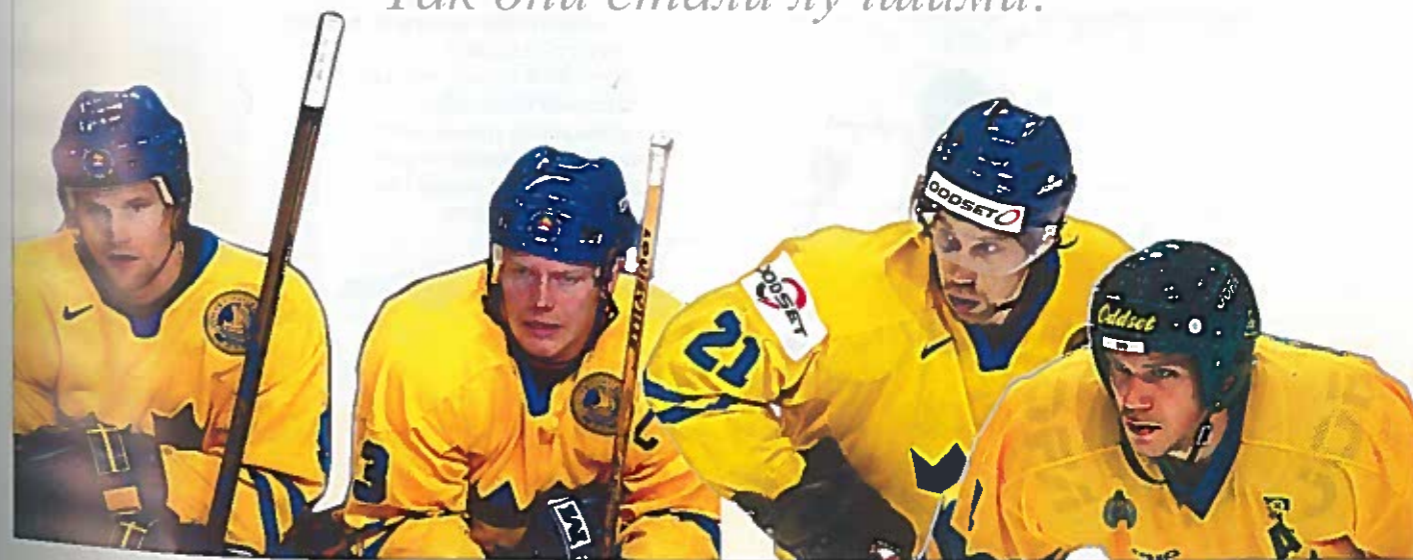
Вывод

Все четыре игрока Никлас Лидстрем (Н. Л.), Петер Форсберг (П. Ф.), Маркус Нэслунд (М. Н.) и Матс Сундин (М. С.) имели определенные обстоятельства, интересы и были похожи в своем развитии, так что они напоминали друг друга. Конечно, есть и отличительные черты между ними, но у всех был большой интерес к хоккею.

Мнения посторонних об игроках различны и даже сегодня игрокам дается разная характеристика. Сегодня все они считаются очень спокойными и целеустремленными людьми, обладающими различными профилями – в значительной степени их стиль получил свое отражение уже в 10-летнем возрасте. Внешние предпосылки для развития игроков были очень хорошими в форме:

- поддержки со стороны родителей,
- культуры хоккея,
- местного интереса к хоккею (среди друзей),
- возможности для тренировок,
- их целеустремленность и выносливость, направленные на достижение успеха, были удивительными,
- их талант проявился достаточно рано,
- повысил ли талант их выносливость и целеустремленность или наоборот, доказать это невозможно.

Так они стали лучшими!





Изучение происхождения, молодежного становления и развития четырех игроков НХЛ

Дискуссия

Данное изучение является изучением конкретного случая, поэтому не может быть действительным для всех общих случаев. Здесь отражены обстоятельства и предпосылки, которые привели к развитию игроков, успеху и сегодняшним позициям в мировом хоккее. Данные общие названия определяются во многих известных областях:

- обстоятельства,
- интерес,
- характерная черта и др.

Случайность ли это или действительная связь с развитием их компетентности, точно определить невозможно.

Обстоятельства

- Все трое выросли в обычном месте (Орнскольдсвик, Авеста), один в пригороде Стокгольма (Солентуна).
- Все росли в семьях с матерью, отцом, братьями и сестрами. Мамы во время их взросления, занимались домашней работой – в дальнейшем работали вне дома. Папы работали вне дома.
- У всех недалеко находилась площадка со льдом, так что надо было просто пройти или проехать на велосипеде до катка, папы тоже вносили свой вклад в их занятия спортом, например, смотрели за тем, чтобы площадки были открыты (чистили, ровняли лед и т.д.). Все отцы, кроме одного, каким-либо образом имели отношение к хоккею (кто-то был капитаном команды, тренером, материально ответственным лицом).

Интерес

Игроки были сильно заинтересованы в спорте. Занимались несколькими видами спорта одновременно вплоть до юниорского возраста.

Характерные черты

- Общие характерные черты
- Подвижные
 - Активные
 - Непоседливые
 - Нацеленные на результат и соревнования
 - Не интересовались чтением книг
 - Не музыкальные (кроме Матса), но все слушали музыку.



Мнение тренеров об игроках

А. Тренера (молодежный возраст)

- Схожесть**
- Нацеленность на соревнования
 - Охотно тренировались
 - Терпеливые
 - Выносливые

- Различия**
- Физическое развитие
 - Сила и взгляды на игру
 - Зрелость
 - Стили/доминирование.



Количество тренировок

- Большое количество с учетом возраста игроков. Приблизительно одинаковое у всех, около 15–35 часов в неделю.
- Они изначально были настроены на жесткую конкуренцию и обладали собственной движущей силой, которая помогала соревноваться в жестких условиях и не только в спорте.
- Большая часть из общего числа тренировок до подросткового периода, были спонтанными тренировками.
- Участие в нескольких командах и количество матчей/сезонов сильно различаются (от 3 команд к 14 летнему возрасту и 50 матчей до 1 команды и 25 матчей).
- Большая часть спонтанной тренировочной деятельности:
 - Хоккей (5–10 часов/неделя)
 - Хоккей на траве (5–10 часов/неделя)
 - Футбол (5–10 часов/неделя/летом).
- Организованные тренировки/матчи
 - Тренировки по хоккею (3–4 часа/неделю)
 - Матчи по хоккею (1–2/неделю)
 - Другие тренировки (2–5 часов/неделю).

Конкуренция/дисциплина

- Ранняя конкуренция в играх, 5 лет
- Конкуренция с братьями и сестрами, зачастую со старшими
- Конкуренция в определенных случаях со старшими командами
- Конкуренция на тренировках – лучшие игроки всегда вместе (подсознательное разделение)
- Организация времени
- Еда и сон
- Установление приоритетов (выбрать и воздержаться).



Изучение происхождения, молодежного становления и развития четырех игроков НХЛ

Поддержка/столкновения (дома, школа, в организации и пр.)

- Примеры (игроки, команды)
- Хоккей широко представлен в средствах массовой информации
- Целеустремленные тренера/организации
- Пространство для большого количества тренировок/матчей
- Допускается заниматься несколькими видами спорта
- Поддержка и понимание от учителей/школы
- Аттестованный статус хоккея в регионе
- Родители, сильно интересующиеся спортом
- Родители, с поддерживающим отношением
- Родители, поощряющие выносливость (частично участвующие)
- Последовательно возрастающие приглашения.

Что осталось изучить

- Какие изменения произошли за время карьеры? От мальчишеской команды до НХЛ?
- Влияние окружения (приятели, тренеры, руководители, родители, СМИ и др.)
- Значение менталитета (отношений)
- Условия тренировок и соревнований
- Требования – игра – приглашения
- Заключение проектной группы и справочной группы
- Редакторская оценка содержания и выводов.

Рекомендации и советы игрокам молодежи и руководителям



Никлас:

- Важно уметь шутить.
- К подросткам тоже должны предъявляться требования.
- Надо уметь справляться с жесткими требованиями от школы и спорта.



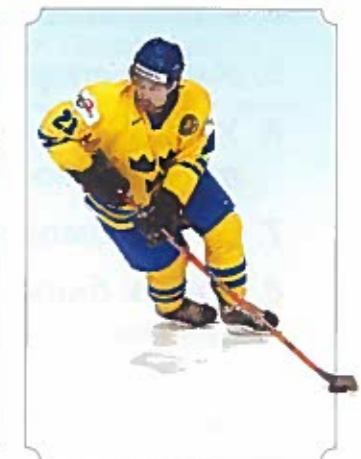
Матс:

- Важно, чтобы было весело.
- Надо не бояться мечтать! И фокусироваться не только на хоккее!
 - Жить в настоящем.
- И делать ставки на высшую лигу начиная с 17 лет.



Маркус:

- Иметь настоящие ценности, чтобы четко представлять, что именно имеет значение в жизни!
 - Заниматься многими вещами – пусть они будут для вас хобби!
 - Очень важны хорошие отношения в команде.
- Самое главное – веселиться, чувствовать радость!
- Научитесь сражаться и конкурировать!



Петер:

- Веселиться – избегать системного мышления для детей!
- Занимайтесь многими видами спорта – позвольте себе это!
- Не устанавливайте себе слишком жесткий регламент.

Заключение

- Большое спасибо Петеру Форсбергу, Никласу Лидстрему, Маркусу Нэслунду, Матсу Сундину.
 - Родителям, тренерам/руководителям, вратарям высшей лиги, спасибо Шведской хоккейной федерации (Томми Боустеду, Чарли Ведину) за доверие и сотрудничество.
- «Путь к успеху» – путь к будущему!
Стуре Нэслунд, руководитель проекта





Изучение происхождения, молодежного становления и развития четырех игроков НХЛ

8 заповедей о пути к успеху

Есть общие понятия, которые стоят за успехами в хоккее на льду. Эти общие понятия, согласно исследованию, сформулированы в следующие пункты:

1. Все начали рано играть в хоккей (в 5–6 лет).
2. Все занимались многими видами спорта в подростковом возрасте.
3. Все очень много тренировались (20–30 часов в неделю, в возрасте 10–11 лет). Спонтанные тренировки!
4. Вначале все занимались спортом спонтанно.
5. У всех спортсменов рядом был каток.
6. У всех спортсменов была возможность играть в подростковом возрасте со старшими игроками.
7. Всем помогли старшие в соответствующих клубах.
8. У всех была сильная поддержка со стороны родителей, без давления и принуждения.

**Будь благодарен дару, который ты получил!
Мы будем поддерживать и улучшать нашу силу
для того, чтобы растить таланты!**

Так они стали лучшими!



15 заповедей о вашей роли родителей:

1. Ознакомьтесь с целями организации и ее деятельностью. Это может дать вам ответ, хотите ли Вы с Вашим ребенком в этом участвовать.
2. Амбиции родителей могут легко стать западней для подростков. Чтобы стать хоккеистом, подростку надо как можно раньше самому справиться со своими обязанностями (общение с тренерами, забота о своей экипировке, планирование дня и прочее).
3. Поддерживайте Вашего ребенка и тренеров команды. Проблемы вы можете легче решить, обсудив все с тренером, когда рядом нет подростков. Ссоры между тренерами и родительской группой, всегда выходят на поверхность в кругу подростков.
4. Позвольте своим детям (по возможности дольше) самим набираться опыта в хоккее.
5. Отношения и ценности очень важны. Ваш ребенок, естественно, должен научиться уважению и честной игре, дружбе и спортивной жизни.
6. Воспитывайте своих детей так, чтобы они осмеливались сами выражать и показывать свои чувства в своем спортивном обществе. Все неприятности можно решить по-хорошему.
7. Любите своего ребенка таким, какой он есть. Будьте позитивны и послушайте его мысли об игре, приятелях и тренерах. Дети хотят всегда что-нибудь рассказать, когда приходят домой.
8. Следите за тем, чтобы Вы своевременно привыкли к нормам и правилам, которые важны для развития Вашего ребенка, как личности, так и хоккеиста.
9. Поддерживайте судей в их нелегкой и важной роли – руководителей матчей.
10. Не предсказывайте результаты матчей заранее. Все свое время! Образование хоккеиста это длительный процесс. Каждый игрок уникален!
11. Варьируйте различные занятия спортом для Вашего ребенка на протяжении всего подросткового возраста. Разнообразие это лучшее обучение!
12. Подумайте, что Ваш ребенок занимается спортом, для:
 - приобретения новых друзей,
 - развития мастерства,

- соревнований/успехов/статуса,
- физической формы,
- выплеска энергии.

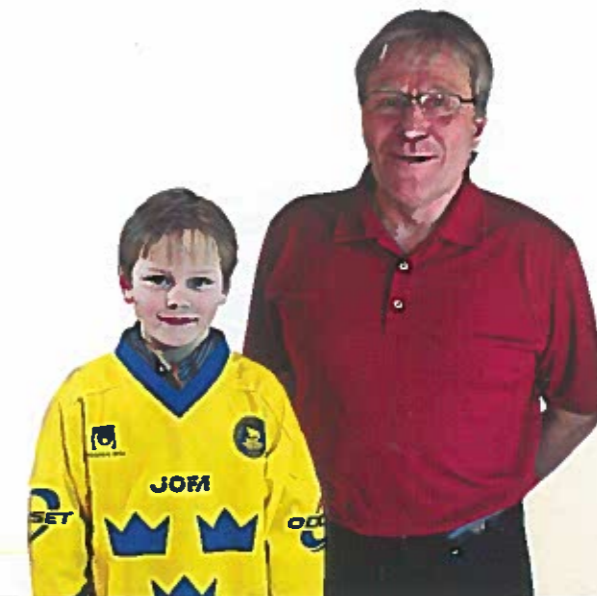
13. Во время тренировок, человек учится новым вещам. Во время матча игроки практикуют навыки. **НИКОГДА НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙТЕ ЗНАЧЕНИЕ МАТЧЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА.**

14. Ознакомьтесь с принципами тренера, что касается выбора команды

- когда набирается команда?
- по каким принципам?
- амбиции игроков, участие в тренировках, желания и прочее.

Все игроки одинаковы:
ТОТ, КТО ХОЧЕТ ДОСТИГНУТЬ БОЛЬШЕГО, МНОГО ИГРАЕТ!

15. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок правильно питался и достаточно отдыхал. Поддерживайте Вашего ребенка в школе и в спорте. Позвольте своим подросткам (по возможности дольше) самим набираться опыта в хоккее.





Для заметок

Права детей в спорте:

- Заниматься спортом без предъявления требований к мастерству в раннем возрасте.
- Участвовать в деятельности, которая соответствует их развитию.
- Возможность общаться с профессионалами, позитивными, радостными взрослыми людьми.
- Влиять на свои спортивные занятия в зависимости от своей готовности.
- Получать хорошую хоккейную подготовку.
- Получать равные возможности для стремления к успеху.
- Получать достойное отношение от своего окружения.

(Спорт для детей и подростков).

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Главная часть – высокий приоритет для данной тренировки (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – приоритет для данной тренировки ниже (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч	Ч.м.	Гл.ч	Ч.м.	Гл.ч	Ч.м.	Гл.ч	Ч.м.
Социальные способности								
Занятия с друзьями	X		X			X		
Честная игра	X		X		X			X
Правила и нормы	X		X		X			X
Общение и обратная связь				X	X		X	
Командные занятия						X	X	
Женская тактика						X	X	
Мораль и этика							X	
Распорядок				X	X		X	
Ответственность				X	X		X	
Умственные способности								
Занятия на мотивацию		X		X	X		X	
Занятия на расслабление	X		X		X		X	
Изучение моделей	X		X			X		X
Тренироваться в условиях, максимально приближенных к матчу					X		X	
Упражнения на концентрацию				X	X			
Занятия на постановку целей				X		X		X
Позитивное мышление				X		X		X
Умение управлять собой в стрессовых ситуациях						X		X
Упражнения на повышение уверенности в себе						X		X





«Отношение бьет класс», эта хорошо известная фраза используется в различных обстоятельствах, возможно ее применение при разговоре о результатах хоккея. Самым известным доказательством о связи между отношением и классами, является история, пережитая во время Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде в 1980 г., во время матча между молодой студенческой командой из США и непобедимой командой из Советского Союза. Никто, наверно, кроме американских игроков не верил, что они смогут обыграть звездную советскую команду. Но итог, как известно, оказался совсем другим – сборная США выиграла у сборной СССР со счетом 4:3 и «Чудо на льду» стало свершившимся фактом.

Решающим фактором победы американцев стал их сумасшедший настрой на матч. Что отличает сознание победителя от сознания проигравшего? Мотивация, уверенность в себе, концентрация, напряженность, цель и командный дух – это основные составляющие, над которыми надо работать, для того чтобы создать оптимальные условия для индивидуальных и коллективных достижений. Работать над социальным и умственным развитием игроков – так же важно, как работать над физической и технической подготовкой.

Область исследования

1. Мотивация: Мотивация является решающим фактором, когда ставится вопрос, выиграет игрок или нет. Успех основывается во многом на ваших знаниях как тренера. Вы знаете, что мотивирует ваших игроков, а также как можно улучшить мотивацию для каждого игрока в отдельности и для команды в целом. Все игроки имеют свою уникальную мотивацию, а она состоит из 2 основных частей: направление и интенсивность. Направление подразумевает то, к чему стремятся ваши игроки, чтобы достичь поставленных целей. Интенсивность показывает усердие, с которым работают ваши игроки, чтобы прийти к желаемому результату. Когда ваши игроки имеют сильную направленность и высокую интенсивность, тогда у них очень сильная мотивация и у вас будут хорошие достижения.

2. Уверенность в себе: Проводилось много исследований, которые подтвердили, насколько важна уверенность в себе для успешных действий. Она разделяет игроков на тех, кто достигает успеха и тех, кому это не удается. Уверенность в себе связана с тем, что делают ваши игроки, а не с тем, кем они являются. Вы можете помочь вашим игрокам повысить уверенность в себе, посредством акцентирования их внимания на позитивных достижениях, позвольте им потерпеть неудачу для того, чтобы они осмелились выиграть.

3. Напряжение: Напряжение это общее физиологическое и психологическое напряжение у ваших игроков. Игрок, который очень сильно напряжен, часто испытывает повышенное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость рук, «дрожь в животе» и т.д. Напряжение напрямую не связано с приятными или неприятными ситуациями, но напряженность у игрока может повлиять на его достижения. Какие будут результаты – позитивные или негативные, зависит от того, как сам игрок воспринимает свою напряженность. Некоторые игроки говорят, что они лучше действуют, когда нервничают, и для них сильная напряженность может быть позитивна. Другие наоборот.

Как тренеру, вам очень важно уметь помочь своим игрокам, повысить или снизить напряженность в зависимости от потребности, для того чтобы достичь лучших результатов.

4. Концентрация: Концентрация это возможность сфокусироваться на правильных вещах, как во время тренировок, так и во время матчей. Точно так же, как и другие психологические возможности, игроки могут тренировать свою способность концентрироваться. Если отдельный игрок или команда выигрывает или проигрывает, все начиная от силовой борьбы и заканчивая самим матчем, определяется тем насколько хорошо сконцентрировано внимание. Очень важно, чтобы вы помогли вашим игрокам научиться концентрироваться на правильных вещах во время работы, несмотря на отвлекающие моменты, например публика, решения судьи, результат или негативные мысли.

5. Цель: очень важно приучить ваших игроков ставить цель. В одной команде должны быть как коллективные, так и индивидуальные цели. Поставить цель очень важно, тогда внимание уделяется тому, что вы хотите достигнуть вместе с вашими игроками.

Цель – это еще и движущая сила для игроков, поддержка их мотивации. Поэтому важно работать как над краткосрочными целями (например, над отдельной тренировкой) так и долгосрочными целями (например, на сезон). Большинство ваших игроков нуждаются в помощи при постановке эффективных целей.



6 заповедей для развития умственных и социальных способностей

1. Мотивация

Сильная внутренняя мотивация – это движущая сила, чтобы играть в хоккей ради самой игры и ради единства, которое в ней есть.

Сосредоточьтесь на развитии: чтобы у вас всегда была мотивация для постоянного развития и вы учились на успехах и ошибках.

2. Цель

Эффективность цели – постановка четкой задачи и работа над ее достижением.

Процесс достижения цели – выработайте четкие стратегии для ее достижения.

Достижение цели – действуйте в сложившейся ситуации исходя из возможностей для достижения здесь и сейчас, несмотря на то, какие конечные цели поставлены.

3. Концентрация

Работайте в настоящем – всегда работайте только здесь и сейчас. Достигнуть можно только сейчас, никогда в прошлом или в будущем.

Акцент на соревнования – тренируйтесь так, как если бы это был матч, то, что человек отрабатывает на тренировке, он легко повторяет во время матча.

Сконцентрируйтесь – если во время тренировки или матча вам кажется, что какой-либо игрок недостаточно сконцентрирован, вы должны заметить это и привлечь его внимание к нужным вещам.

4. Уверенность в себе

Оптимальная уверенность в себе – быть спокойным и одновременно верить в собственные силы.

Желание победить – всегда стремиться к победе, вместо того чтобы фокусироваться на страхе и бояться проиграть.

5. Напряжение

Регулировать напряжение – это понимать и находить оптимальное индивидуальное напряжение, уменьшать его при «перегорании» и увеличивать при рассеянности.

6. Командный дух

Индивидуальная и коллективная ответственность – это понимание того, как ваши личные действия влияют на коллектив, и умение нести ответственность за это.

Открытое общение – все время стремится к созданию открытого общения, где должно быть место и похвале, и конструктивной критике.

Надежность – создавайте совместную ежедневную деятельность, распорядок и руководящие принципы, которые признаются игроками и важны для них.

Взаимодействие – команда выигрывает и проигрывает вместе, независимо от того, кто забивает голы.

6. Командный дух: Нелегко объяснить, что обозначает командный дух. Каждая команда имеет свой уникальный командный дух. Каждая команда состоит из определенного количества индивидов, каждый индивид несет личную ответственность и коллективную ответственность. Личная ответственность подразумевает ответственность за свои собственные действия, начиная от прихода вовремя, сообщения об отсутствии по причине болезни, помех для тренировок и т.д., до того, чтобы быть умственно готовым к матчу или тренировке и делать все возможное в каждой ситуации.

То, насколько игроки лично ответственны, отражается на команде, поэтому личная ответственность включает в себя еще и коллективную ответственность. Важно обсуждать с вашими игроками вопросы об ответственности, так как уже с ранних лет создаются индивидуальные сильные личности, которые тоже несут свою коллективную ответственность. Надежность это важный способствующий фактор. Как тренеру, вам важно создать условия, чтобы игроки чувствовали себя надежно.

Команда состоит из определенного количества индивидов. Поэтому важно создать понимание того, что все отдельные личности имеют различные интересы, обучаются за различный срок обучения, с различными потребностями и т. д. Очень важно сохранить индивидуальность в команде, чтобы каждый индивид мог выжать максимум из своих возможностей. Индивидуальность дает лучшие предпосылки для совместной работы. Команда, с хорошим командным духом, может радоваться успехам друг друга, может учиться на своих ошибках, чтобы игроки не чувствовали себя неудачниками.

Обязанности тренера

Как тренер, вы должны развивать физиологические возможности ваших игроков (например, моторику, технику, силу) умственные способности (например, настрой, уверенность в своих силах, концентрацию) и социальные способности (например, способности для взаимодействия, честной игры, товарищества).

Физические способности игрока в принципе тренируются во время каждой тренировки, но позаботьтесь о том, чтобы интегрировать тренировки для данных умственных и социальных способностей и проводить их совместно. Не стремитесь, чтобы тренировка стала тяжелой и сложной, простые упражнения могут иметь большое внутреннее действие на развитие игрока.



«Случай с Адрианом» © Ларс Сйюдин, 2000 г.

Свен работает тренером в клубе, где тренируются 15-летние подростки. В этом клубе он работает уже в течение 6 лет. За это время он тренировал всех: от начинающих до юниорских команд. Последние два года он работает с той же командой, что и сегодня. Игроки этой команды очень привязаны друг к другу и между ними сложились очень хорошие отношения. В начале прошлого сезона, когда Свен только начинал работать с данной командой, закладывались основы этой доброй сплоченности. Они прошли через определения четких целей и правил и донесли их до всех игроков команды. Все игроки подписали контракт, который обязывает их следовать данным правилам, а также стремиться к общим целям, которые были поставлены. Даже у тренера есть схожий контракт, который обязывает Свена тоже следовать установленным правилам. Если человек не живет так, как тому учит других, тогда и игроки не будут этого делать, весь тренерский состав должен это понимать.

В начале этого сезона в команду пришел новый парень Адриан. Очень умелый парнишка. В течение сезона он забивал голы в важных матчах. Но негативная сторона в том, как считает Свен, что у Адриана есть проблемы с уважением установленных в команде правил. Например, он всегда немного опаздывает на тренировки или собрания, несмотря на повторные напоминания и замечания. Свен полагает, что он делает все возможное, чтобы улучшить ситуацию, но остальные ребята из команды не вмешиваются в случай с Адрианом. Скорее всего они ведут себя так, потому что они в действительности хотят, чтобы Адриан играл с ними в команде, несмотря на то, что он иногда опаздывает и пропускает занятия. В действительности Адриан спас команду от проигрыша и несколько раз содействовал успеху команды.

В прошлую пятницу у Свена с Адрианом состоялся разговор по поводу его поведения. Все это закончилось большой ссорой между ними. Адриан ушел со встречи злой и расстроенный, выкрикивая: «Я больше никогда не буду играть в этой чертовой команде». Прошла почти целая неделя после ссоры и сегодня Адриан позвонил сам Свену и попросил прощения. Он сильно раскаялся и просил разрешить играть завтра, в субботу, так как будет очень важный матч против лидеров серии. Политика команды такова, что игрок не участвует в матче, если он не тренировался в предшествующую матчу неделю. Свен сейчас обдумывает, что он будет делать. Будет ли он следовать правилам, которые приняты командой совместно, а именно запретить Адриану играть, так как он не тренировался, или он разрешит ему играть по причине важности матча, и потому что игроки очень хотят, чтобы Адриан играл, и Свен знает об этом.



Для заметок

10 ключей к успеху:

1. Победитель.

Любить соревноваться.
 Делать все, чтобы победить.
 Влиять на других, чтобы победить.
 Управлять собственными чувствами в решающих ситуациях.
 Иметь мужество, чтобы принять вызов.

2. Командный игрок.

Радоваться успехам других.
 Поддерживать партнеров по команде.
 Принимать свою роль в команде.
 Жертвовать собой ради команды.
 Отдавать все, даже в случае неудачи.

3. Настоящая уверенность в себе.

Быть по-хорошему «нахальным».
 Верить в то, что ты делаешь, и в то, что делаем мы вместе.
 Гордиться своей командой.
 Нести ответственность.
 Быть спокойным, уметь принимать и высказывать критику.
 Высоко держать голову.
 «Наслаждаться ситуацией» (еда, путешествия и т.д.).

4. Личные достижения.

Фокусироваться на том, на что ты можешь повлиять.

5. Терпеливость

Справляться с болью.
 Справляться с внешним и внутренним стрессом.

6. Подготовка (турнир или матч)

Знать, что ты должен делать, чтобы достигнуть личных рекордов.
 Прививать правильные привычки и распорядок.
 Не только стараться, а делать правильно.

7. Готовность к действиям.

Видеть различие между тем, на что мы можем повлиять, и на что не можем. Готовность к непредусмотренным событиям.

8. Питание и отдых.

Не пропускайте каких-либо приемов пищи.
 Отдых есть отдых, так что не играйте в теннис в это время.
 Придерживайтесь распорядка.

9. Материал.

Вещи в порядке!
 Все готово, прежде чем ты на месте.
 Возьмите запасные вещи с собой.

10. Подготовка достижений

Разминка.
 Заминка.
 Растяжка.

Обсуждайте основные ценности и «отношения хоккея» с вашими молодыми игроками и их родителями.

Все играют одинаково.

Тот игрок, который усерднее всех тренируется и показывает серьезное отношение к хоккею, играет больше!

Шведская легенда

МАТС СУНДИН

Форвард (хват – правый). Родился 13 февраля 1971 г. Рост 193 см., вес 97 кг. Клуб: Торонто «Мэйпл Ливз». Предыдущие клубы: Солентуна ХС, Нака, Юргорден. Был выбран под первым номером командой Квебек Нордикс на драфте НХЛ в 1989 г. Первый игрок из Европы, который когда-либо был выбран под первым номером. Общее количество матчей в «Тре Крунур» – 74, с детской командой В – 2, и с юниорской командой – 48.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Главная часть – (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

Техника катания на коньках	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.
Баланс/координация								
Скольжение	x		x		x			x
Попеременно одной ногой – слалом	x		x		x			x
Немного сгибая колени вперед-назад	x		x		x			x
Поворот на одной ноге вправо/влево	x		x		x			x
Танцы на коньках	x		x		x			x
«Биточки»	x		x		x			x
«Пузыри»	x		x		x			x
Зигзаг	x		x		x			x
Езда вперед								
Исходная позиция	x		x			x		x
По прямой вперед	x		x			x		x
Старт-стоп	x		x			x		x
Перешагивая вправо/влево	x		x			x		x
Скольжение поворот вправо/влево	x		x			x		x
«Скутинг» право/лево (толчок одной ногой)	x		x			x		x
Движение назад								
Старт-стоп	x		x		x			x
По прямой назад	x		x		x			x
Перешагивая вправо/влево	x		x		x			x
Скольжение поворот вправо/влево	x		x		x			x
«Скутинг» вправо/влево (толчок одной ногой)	x		x		x			x
Зигзаг	x		x		x			x
Изменение направления движения								
Повороты вправо/влево	x		x			x		x
С открытием от бедра вперед/назад – вправо/влево	x		x			x		x
С открытием от бедра назад/вперед – вправо/влево	x		x			x		x
С открытием от бедра (Дахлен)		x	x		x			x
Полуповорот вперед/назад – вправо/влево	x		x			x		x
Полуповорот назад/вперед – вправо/влево	x		x			x		x
«Плуг» одной ногой вправо/влево	x		x			x		x
Боковые шаги	x		x			x		x
Разворот вперед вправо/влево		x	x		x			x
Быстрота								
Ускорение частоты	x		x		x		x	
Реакция-действие	x		x		x		x	



Главная часть – (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

Техника работы с шайбой	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.
Работа с шайбой	x		x		x		x	
В шеренгу с поднятой головой		x	x		x			x
Запястья (попеременно)		x	x		x		x	
Частота (изменение)		x	x		x		x	
Вперед	x		x		x			x
Стороны	x		x		x			x
Диагональ	x		x		x		x	
Одной рукой		x	x		x		x	
Двумя руками		x	x		x			x
Близко к туловищу		x	x		x		x	
Далеко от туловища		x		x	x		x	
Восьмерка двумя руками				x	x		x	
Флип через клюшку				x	x		x	x
Защита шайбы			x		x		x	
Финты								
Простой финт	x		x		x			x
Двойной финт	x		x		x			x
Основной финт	x		x		x			x
Финт туловищем	x		x		x			x
Финт бросок		x	x		x			x
Пас финт		x	x		x			x
Финт в сторону «сверток»				x	x		x	
Финт в сторону «Судден»				x	x		x	
Финт в сторону «Лемье»				x	x		x	
Финт с перешагиванием			x		x		x	
Финт Далена				x	x		x	
V-финт			x		x		x	
Финт Стернера			x		x		x	
Фигурный финт		x	x		x		x	
Финт «волчок»					x		x	
Удар								
С удобной	x		x		x		x	
С неудобной		x	x		x		x	
Быстрый удар			x		x		x	
Линейный удар				x	x		x	
Разыграть шайбу		x	x		x		x	



Главная часть – (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

Пас	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.
Передача								
Пас щелчком	x		x			x		x
Кистевой пас		x	x		x		x	
Пас легким ударом «флип»				x	x		x	
Пас с неудобной руки	x		x		x		x	
«Дроп-пас» – пас по частям				x	x		x	
Прямой пас			x		x		x	
Пас по краю			x		x		x	
Замаскированный пас		x		x	x		x	
Пас коньком				x	x		x	
Одной рукой				x	x		x	
Близко к туловищу		x	x		x		x	
Прием шайбы								
Клюшкой	x		x		x		x	
Коньками				x	x		x	
Руками/туловищем				x	x		x	
Замаскированный прием				x	x		x	x
Индивидуальная игра защиты								
Помеха «подметание»				x	x			x
Помехи постукиваниями				x	x			x
Блокировать удар				x	x			x
Близкая игра								
Закрытие бедром-плечом				x	x		x	
Блокирование туловищем				x	x		x	
Повороты		x	x		x			x
Базовое понимание игры								
Незаметный пас	x		x			x		x
Создавать/сжимать площадь		x	x		x		x	
Давать и идти		x	x		x		x	
Понятие расщепления	x		x			x		x
Ширина игры	x		x		x			x
Глубина игры	x		x		x			x
Игра по треугольнику		x	x		x			x
Игра по зонам				x	x		x	
Человек/человек игра		x	x		x		x	



План тренировки на льду / страница 4

11b

Главная часть – (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.
Понимание игры и ролей/ понимание своей роли								
Рабочая зона на поле			x		x		x	x
Обмен местами			x		x		x	
Просмотр «скрининг»				x	x			x
Тактика передачи				x	x		x	
Управление броском	x			x	x		x	
Прием возвратов	x		x		x		x	
Понимание игры/личное понимание нападения								
1 против 1			x		x		x	
2 против 1			x		x		x	
2 против 2			x		x		x	
3 против 2					x		x	
3 против 3					x		x	
Обороты игры					x		x	
Понимание игры, индивидуальная тактика защиты								
Рабочая зона без шайбы		x	x		x		x	
Проверка впереди				x	x		x	
Задержка игры		x		x	x		x	
Проверка позади					x		x	
Игра вокруг линий				x	x		x	
Двойной «ап» (2–1 схватка)								
Женская тактика								
Зона защиты/игра защиты без шайбы, близкая игра и маркировка				x	x		x	
Зона защиты/игра нападения с шайбой, подвижность и оживленность				x	x		x	
Середина зоны/игра защиты без шайбы, обозначения и помехи				x	x		x	
Середина зоны/игра нападения с шайбой, прорыв в зону нападения				x	x		x	
Зона нападения/игра защиты без шайбы, близкая игра и обозначения				x	x		x	
Зона нападения/игра нападающих с шайбой, позиционная игра и завершение				x	x		x	



План тренировки вне льда

12

Главная часть – (далее гл.ч.)
 Частичные моменты – (далее ч.м.)
 Пустое пространство – тренировки по данным направлениям не проводятся

	7–10 лет		11–12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.	Гл.ч.	Ч.м.
Игра – фантазия – ритмика	x		x			x		x
Координация	x		x		x			x
Комбинационная моторика	x		x		x			x
Равновесие	x		x		x		x	
Всесторонняя комплексная тренировка	x		x		x			x
Подвижность		x		x	x		x	
Быстрота – частота – реакция – действие	x		x		x		x	
Сила собственного тела		x	x		x		x	
Сила – упражнения в парах			x			x		x
Сила – мускулы				x	x		x	
Сила, подготовка к обучению						x	x	
Мобильность силы						x		x
Сила – готовность к штанге						x	x	
Прыжки с напряжением						x		x
Аэробные условия				x	x		x	
Анаэробные (направленность расщепления молочной кислоты)								x
Понимание игры								
Понятие незаметный пас	x			x		x		
Понятие создавать/сжимать		x	x		x		x	
Понятие давать и идти		x	x		x		x	
Понятие рассредоточится		x	x		x		x	
Понятие ширина игры		x	x		x		x	
Понятие глубина игры	x		x		x		x	
Понятие игра по зонам						x	x	
Понятие человек/человек игра			x				x	





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.nu?»



Хоккейный матч в целом зависит от совместных действий игроков, судей, тренеров и зрителей (= родителей, в случае юношеского хоккея). В юношеском хоккее в процессе обучения находятся как игроки, так как и судьи. Перед началом сезона они проходят в организациях специализированные курсы для судей. Курс проходит в течение одного дня, а дальше эти парни и девушки выходят на лед, для того чтобы судить юношеский хоккей. Матчи являются очень важной частью обучения и развития судей. В эту подготовку также входят соревнования, но мы не должны забывать о том, что на льду находятся дети.

В каждой организации есть ответственный за судей, который отвечает за назначение и подготовку судей. Если вы – судья, то у вас есть возможность присутствовать на большом количестве фантастических хоккейных событий и одновременно развиваться и в человеческом отношении. Для перспективных судей, как и для игроков, есть возможность участвовать в образовательном турнире ТВ-шайба.



Офф-сайд

«Несмотря на то, что это было давно, я и сегодня очень хорошо помню время, когда я начинал судить юношеские матчи. Я помню этих прекрасных юных игроков и расстроенных тренеров и родителей. Я тогда «не стоил и воды», со слов «знатоков», сидящих в зале. Но я пережил первый год, а потом получил предложение судить в высшей лиге», рассказывает Дик Вальстрем, бывший лайнсмен.

Надеемся, что вы, став взрослыми, позволите молодым судьям сделать несколько ошибок за время их дальнейшей подготовки.

Данный текст и вопросы дискуссии взяты из образовательного материала Федерации хоккея Швеции. Позиция/Судья

Полностью учебный материал можно бесплатно загрузить с www.coashescorner.nu

Игрок

Во время хоккейного матча необходимо на 100% сконцентрироваться на игре, когда ты находишься на льду. Уже известно, что человек не может фокусироваться на протяжении всего матча, если он растрчивает энергию на что-то другое помимо игры, например, бурчит на судью или противника. К сожалению, это часто можно увидеть в хоккее. Если посмотреть матчи НХЛ, то там очень редко какой-нибудь игрок тратит свою энергию на пререкание с судьями. Там уважают решение судьи, и даже если игрок имеет другое мнение, он сконцентрирован прежде всего на игре.

- Разговор и размышления:**
- Почему люди критикуют решение судьи во время матча?
 - Какую пользу или вред человек получает при критике и жалобах на судейские решения?
 - Каковы последствия для команды, если один или несколько игроков жалуются на судью?
 - Почему игроки НХЛ не жалуются на судью?

Судья

Судья выполняет очень важную роль в проведении матча. Поэтому самое главное, чтобы судья был положительным примером и вел себя корректно во всех отношениях. Так как судья может штрафовать игрока или тренера, их работа подразумевает очень большую ответственность. Поэтому очень важно хорошее ОТНОШЕНИЕ и корректное поведение по отношению ко всем участникам матча.

- Разговор и размышления:**
- Что характеризует хорошего судью?
 - Что характеризует плохого судью?
 - Как судья может способствовать хорошему настроению на льду?
 - Как судья должен относиться к игрокам, тренерам, зрителям?





Тренер

Ответственность тренера за то, как юные игроки встречают судью и игроков противника достаточно велика. Отношения команды, как на ледовой площадке, так и вне её, зачастую отражают отношения их тренера. Поэтому очень важно, чтобы все тренеры команд были хорошим примером для игроков. Тренер должен уметь создавать открытые и позитивные отношения.

Конечно же, игроки могут думать по-разному, но они должны уметь радоваться вместе. Быть всегда рядом и уметь поддержать, как во время тяжелых ситуаций, так и во время обычной тренировки – наверно, самая главная обязанность тренера.

Федерация хоккея Швеции в «Пожеланиях для хоккея» четко обозначила, что молодежь нужно готовить, принимая во внимание отношения с товарищами, тренерами и моменты важные для функционирования команды, такие как этика, хороший командный дух и здоровый образ жизни. Ежедневные встречи между игроками, тренерами и родителями закладывают основу для того, чтобы донести смысл таких понятий. Хороший командный дух способствует быстрому развитию игроков.

Разговор и размышления:

- Что характеризует хорошего тренера?
- Какая самая главная обязанность тренера?
- Что значит командный дух?
- Как создать хороший командный дух?
- Что значит плохой командный дух?
- Почему важно иметь хороший командный дух?



Родители

Ближе всего для детей их родители. Те отношения и ценности, которые передают родители, играют очень большую роль в отношении детей и юношей к другим людям. Когда родители стоят на трибуне и громко критикуют судей во время хоккейного матча, обычно это влияет как на игроков, так и на тренеров, и они тоже начинают ругать судей. Прежде чем огрызаться на игроков и судью, очень важно, чтобы человек представил себя на их месте.

Кроме того, в детском и юношеском хоккее очень важно

понимать и помнить о том, что эти судьи и игроки еще не профессионалы и находятся там для того, чтобы научиться и подготовиться. Как они смогут развиваться и становиться лучше, если они не смогут тренироваться в позитивной рабочей обстановке?

Главная цель в юношеском хоккее – это радоваться, развиваться и учиться, что действительно и для судей!



Грубость

Разговор и размышления:

- Какими должны быть хорошие родители?
- Как могут родители помочь игрокам и судьям чувствовать себя надежно?
- Что влияет на игроков/судей и не дает чувства надежности в спорте/в команде?
- Можно или нельзя позволять некоторым игрокам делать противоречащие вещи, одним одно, а другим другое?



Удар клюшкой



Клющий удар



Тайм-аут



Подножка



ПРЕДИСЛОВИЕ

Исследование юниорских команд четко показало, что у шведских юниоров на международном уровне есть недостатки в игре в силовую борьбу. В результате проведенного в 2003 г. собрания было принято решение об отмене общего запрета на игру в корпус в юношеском хоккее начиная с 12 лет и старше.

Совершенно неожиданно нашлось два важных аргумента для пересмотра нашего образования и учебного материала в том, что касается силовой борьбы.

Проектная группа получила задание изучить проблематику под общим названием «Контактная игра». Цель проекта – получить простой и легкодоступный учебный материал, так как ранее не было никакого специализированного пособия по элементам силовой борьбы в хоккее. Сейчас у нас есть такой учебный материал благодаря Улфу Энгману, Ларсу «Остену» Бергстрему и Вигерту Рибому.

Сейчас этот материал используется в нашем новом образовании и в специализированном курсе для тренеров команд в рамках программы «Рукопожатие».

Что касается программы «Рукопожатие», то в рамках данного проекта благодаря поддержке Федерации хоккея Швеции и Государственного фонда, будет финансироваться как само по себе проведение проекта в организациях, так и обучение тренеров команд.

Поэтому все теперь зависит только от самих организаций!

И запомните, что контактная игра означает физические, но дозволенные элементы силовой борьбы, чтобы удержать или отобрать шайбу!

ТОММИ БОУСТЕДТ
Директор департамента по развитию национальной команды
Федерация хоккея Швеции



Очень важно, чтобы все хоккейные тренеры взяли на себя ответственность правильно обучить игроков искусству силовой борьбы. Кроме того, необходимо досконально отработать все моменты такой игры, шаг за шагом. Мы должны помнить, что силовая борьба – это, прежде всего и в первую очередь, игра, направленная на выиграть шайбу, а не только катание по кругу и физическое сопротивление корпусом. Очень важно, чтобы игроки научились этой технике.

Прежде чем учиться различным приемам контактной игры, необходимо много тренировать катание и выполнять различные упражнения на сохранение равновесия. Многие ошибки при контактной игре происходят из-за недостаточного уровня катания и плохого равновесия. Поэтому при игре в корпус игрок часто занимает неправильную позицию. Хорошая контактная игра – это когда твоя команда часто создает ситуацию превосходства (например 2 в 1, 3 в 2). Если нам удастся обучить правильной технике игры в корпус, должно уменьшиться количество травм и удалений. И мы сможем наслаждаться игрой, какой она должна быть – с высокой интенсивностью, большим количеством борьбы и красивых комбинаций.

ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ:

1. Получить преимущество – получить шайбу

Контактная игра строится на том, чтобы получить преимущество в игре, вернуть или удержать шайбу. Игра в корпус не является конечной целью. Изнурительное катание кругами и блокировка корпусом бессмысленны, если не добывать никаких преимуществ для своей команды.

2. Ответственность тренера

Тренер несет ответственность за то, чтобы отношение и умение ведения силовой борьбы совпадало со спортивными идеями в хоккее. Неправильные сигналы от тренера могут нанести вред спорту. Как тренер, вы являетесь примером и несете большую ответственность за то, что происходит на льду. Будьте лучшим примером!

3. Избегайте травм

Все, кто занимается хоккеем, несут ответственность за то, чтобы уменьшить количество травм посредством обучения силовой борьбе. Таким образом, мы сможем создать правильное отношение к силовой борьбе. Игроки должны научиться, как правильно делать и принимать блокировки. Тогда игрок сможет избежать травмирования как себя, так и противника.

5 основных навыков при силовой борьбе:

1. Искусность в катании:

- Скорость – вперед, назад и с изменением направлений.
- Сила (прежде всего в ногах и в корпусе).
- Равновесие и подвижность – умение игрока занять правильное положение с низким центром тяжести.

2. Умение «прочитать» и оценить противника

Хороший игрок при контактной игре должен уметь «читать» противника и его намерения и воспользоваться этим.

3. Умение выбрать позицию

Уметь «раскрыть» углы и увидеть возможности правильно подойти к ситуации.

4. Умение «прочитать» игру и действовать

Здесь мы говорим о способности игрока «читать» игру, видеть весь лед, движения партнеров по команде и противника. Одновременно игрок знает, какие существуют дополнительные пути выхода из сложившейся ситуации.

5. Воля и смелость

Здесь воля и смелость – это умение быстро, но четко двинуться в схватку или к шайбе, и это наверно важнейшее качество опытного игрока в силовой борьбе.



Зрелость детей, юношей и уровень их навыков

Прежде чем перейти к различным элементам силовой борьбы и способам их тренировки, мы постараемся создать понимание того, как должны развиваться дети и молодежь. Это очень важный навык, который поможет вам как тренеру понимать и помогать детям в различных ситуациях.

Стать хорошим хоккеистом – это процесс, требующий большой заинтересованности и преданности. Очень важно увидеть процесс обучения в перспективе, так как на процесс обучения влияет множество факторов, и то, что игроки проходят через различные этапы взросления, и само общество, в котором они находятся.

И даже если не все достигнут больших спортивных успехов, очень важно, чтобы наши дети могли почаще играть, бегать, прыгать и кататься на лыжах. Мы, тренеры, должны стимулировать наших игроков к обучению в течение всей жизни, где изменяющееся и движущее общество является основой для развития и обучения новым моментам. Позаботьтесь о том, чтобы адаптировать обучение под ваших игроков, а именно принять во внимание как уровень их зрелости, так и уровень их навыков для проведения обучения.

Зрелость детей до начала подросткового периода

Развитие не происходит по какому-либо определенному образцу, и темпы развития у всех детей различны. Поэтому очень важно следить за тем, как развивается каждый отдельный игрок, но в то же время не оценивать всех игроков по одному образцу. Игроки в этом возрасте тяжело воспринимают общие теоретические инструкции и не могут сами найти им практическое применение. Поэтому очень важно создать яркую картинку в памяти о том, что они должны выполнить.

Вы можете сделать это, показывая упражнения, например технику в ситуации силовой борьбы. При проведении тренировок по элементам силовой борьбы надо учитывать, что сознание игроков не полностью развито в этом возрасте и они не до конца понимают опасность такой ситуации, поэтому может случиться так, что кто-то из игроков не готов подвергнуться атаке.

Дети одинакового возраста нередко имеют разный рост, вес и разную силу, имеют различный уровень владения техникой и т.д., поэтому они имеют разные уровни физического развития. На самом деле, не

всегда складывается так, что игрок с хорошо развитой техникой в 12-летнем возрасте имеет лучшую технику во взрослом возрасте. Поэтому важно помнить, что темпы развития не соответствуют определенному возрасту, а просто следуют определенному образцу.

Исследования показывают, что разница в ранней или поздней зрелости может составлять пять лет между различными игроками, несмотря на то, что они все одного возраста.

Так как в хоккее деление на группы происходит по биологическому возрасту, то это приводит к заметной разнице в росте, весе, мышечной массе. В большинстве случаев дети, которые родились в начале года, имеют физические преимущества в силовой борьбе. Игрок невысокого роста с малым весом может чувствовать превосходство игроков, которые выше ростом и тяжелее, так как такая игра включает в себя несколько элементов силовой борьбы. Поэтому хорошо, когда мы помним об этом, когда оцениваем и поощряем наших игроков в различных ситуациях.

Мы обычно называем этот возраст золотым, потому что игроки готовы осваивать более сложные навыки по моторике (здесь уже даже должны преподаваться основы контактной игры). Тренировка различных комбинаций упражнений на моторику очень подходит данному возрасту. Данные навыки очень ценятся среди игроков.





Зрелость игроков в подростковом возрасте

Вступление в подростковый период определяется прежде всего увеличением роста и приростом мышечной массы, а также увеличением способности приема кислорода, что быстро улучшает выносливость и достижения. Разница между игроками заключается прежде всего в весе и росте, что важно помнить во время тренировок и матчей. Различные темпы роста игроков влияют на их достижения в хоккее. Многие игроки в это время переживают период «застоя» и даже «возврата» к предыдущему этапу развития. Очень важно, чтобы тренер разъяснил естественные причины такого развития.

Подростковый период – это время, когда надо избегать односторонних тренировок и тяжелых нагрузок!

В это время окончательно формируется интеллект, и игроки начинают более осознанно и независимо принимать решения. Кроме того, естественно, возрастают их способности к обучению посредством устного инструктажа. Но не надо забывать о создании яркой картинки в памяти о том, что они должны выполнить. Интерес и понимание тактических рассуждений возрастает, подростки охотно обсуждают опыт предыдущих игр и ситуаций во время борьбы.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, поиском собственного «я» и самоопределением, но даже в хоккее человек начинает понимать и оценивать самого себя по отношению к другим. Поэтому подростки очень чувствительны к реакции других. Изменяется юмор у подростков, что можно заметить в отношении силовой борьбы, а так же во время матчей и тренировок.

Реакция на победы или поражения, на решения судьи или на других игроков иногда может быть очень бурной. В обычной жизни подростки в этот период ставят под сомнения нормы, поэтому очень важно, чтобы тренер четко и ясно определил границы и следовал установленным принципам.

Развитие зрелости после подросткового возраста

В последующие годы, после подросткового возраста, стабилизируется моторика и физическое телосложение. Улучшение достижений в этот период больше всего зависит от тренировок, желаний и способностей изучать новые элементы. Игроки в этом возрасте очень восприимчивы к физической тренировке, в этот период может начинаться углубленная специализация в спорте.

Те игроки, которые в этот период решают посвятить себя спорту, благодаря осознанной и продуманной тренировке могут стать очень хорошими спортсменами. В этот период очень важно, чтобы тренировки состояли из элементов силовой борьбы и соревнований, что позволяет эффективно развивать навыки ведения силовой борьбы.

Многие молодые люди продолжают находиться в поисках собственного «я». Очень важно, чтобы тренер вместе с игроками четко, с их согласия, определил основные принципы, которые будут действовать у них в группе. Посредством совместного обсуждения улучшается понимание и уважение друг к другу.

Многие молодые люди любят обсуждать ценности и нормы, например, в отношении игроков противника и товарищей по команде, судей и функционеров. Во многих случаях у молодежи есть свои сформированные понятия о том, что правильно и что неправильно, и они могут предметно аргументировать свою точку зрения.

Помните, что все развиваются разными темпами!



Иллюстрации: Карла Нильссона



Закреть шайбу корпусом и не дать возможностей противнику

Мы начнем с изучения некоторых моментов контактной игры, когда еще нет непосредственного контакта с противником. Первое и самое главное действие – это «закреть шайбу корпусом и не дать возможностей противнику».

➤ Закреть шайбу корпусом и не дать возможностей противнику

Закреть шайбу корпусом и не дать возможностей противнику.

Очень важно подумать о том, чтобы:

- находится все время между ведущим шайбу и принимающим пас, успешно уменьшать радиус действия ведущего шайбу;
- когда ты попадаешь в ситуацию силовой борьбы, не нужно идти напрямую против противника, а зайти немного по дуге и таким образом управлять им, чтобы он ехал, куда ты хочешь, часто между тобой и бортом;
- стремиться быть близко к противнику, чтобы не давать ему ни времени, ни места;
- ехать сразу же за спиной противника, чтобы не дать ему шанса развернуться прямо перед тобой;
- подстраивать свою скорость под скорость противника;
- держать клюшку все время на льду, чтобы прервать пас и дальше направлять противника в ту сторону, в которую вам нужно.





Иллюстрации: Карла Нильссона



Помеха постукиванием клюшки о лёд

Когда ты отрезал возможности противника и подошёл близко к нему, ты можешь воспользоваться клюшкой для того, чтобы остановить нападение противника, отбить шайбу или обрести контроль над шайбой. Есть несколько вариантов создания помех клюшкой, которые можно применить. Здесь мы рассмотрим помеху постукиванием, удар клюшкой, подъем клюшки, «замок» клюшки и помеха «подметанием».

➤ Помехи постукиванием клюшки о лёд

Помеха постукиванием клюшки о лёд, наверно самая распространенная помеха клюшкой и используется обычно защитником в определенной ситуации.

- Важно:
- Ехать назад с согнутыми коленями.
 - Держать взгляд главным образом на противнике и следить за тем, где находится шайба.
 - Держать клюшку в одной руке
 - Держать руку немного согнутой в локтевом суставе и близко к туловищу.
 - Быстро вытянуть руку с клюшкой в направлении шайбы, используя эффект неожиданности.
 - Колени должны быть все время согнуты, чтобы в любой момент можно было действовать, если не удался момент с постукиванием клюшкой.
 - Постоянно сохранять равновесие.
 - Следить за тем, чтобы все время находиться между противником и шайбой, и избегать помех в своих действиях.

Помехи клюшкой



Иллюстрации Карла Нильссона

Удар по клюшке

Удар по клюшке противника своей клюшкой очень эффективен, это заставляет противника терять контроль над шайбой.

Важно:

- Ехать параллельно с ведущим шайбу.
- Когда шайба находится возле крюка клюшки противника, ударьте по его клюшке, и он потеряет контроль над шайбой.
- Чтобы это было эффективно, нужно ударить четко и рядом с крюком клюшки противника.



Удар по клюшке



Поднятие клюшки

Поднятие клюшки

Поднятие клюшки обычно используется, когда ты приближаешься к ведущему шайбу сбоку, сзади или во время игры перед воротами.

Очень важно:

- Заходить со спины противника или сбоку и стараться быть настолько близко к нему, насколько это возможно. Находясь близко к противнику, ты будешь сильнее в данной ситуации.
- Продвинувшись так, чтобы ваши руки и ноги были немного впереди противника.
- Когда вы подъехали достаточно близко, поднимаете клюшку противника (возле «пятки» крюка) и забираете шайбу.
- Неожиданность, скорость и сила – это главные моменты.



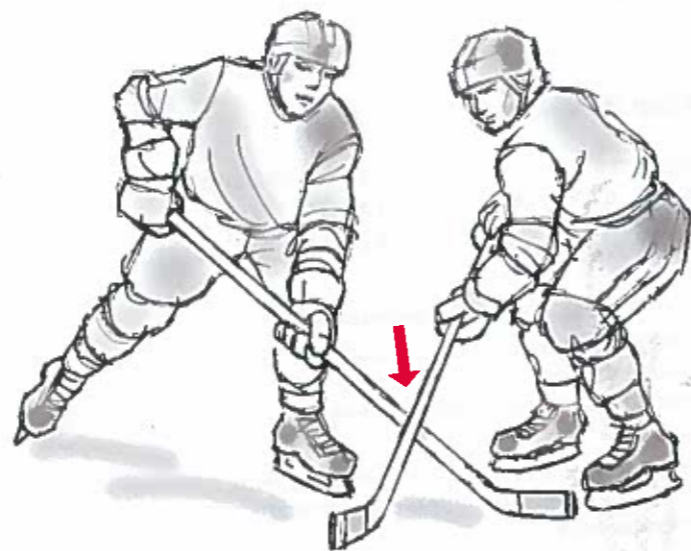
Иллюстрации Карла Нильссона

Закрывать клюшку противника «на замок»

Закрывание клюшки противника «на замок» происходит обычно перед воротами или когда противник будет отдавать пас.

Важно:

- Положить свою клюшку на клюшку противника, немного ниже руки противника, которую он держит внизу.
- Именно в тот момент, когда противник должен отдать или принять пас, жестко прижать клюшкой его клюшку и тем самым закрыть его клюшку «на замок».
- Важно выбрать правильное время, так как вы не сможете долго держать закрытой клюшку противника.



Закрывать клюшку противника «на замок»

Помеха «Подметающее движение»

Эта помеха очень хороша в разных ситуациях, но многие забывают ей воспользоваться.

Важно:

- «Подметать» всей клюшкой или только ее крюком по льду, круговым движением.
- Держать клюшку в одной руке (есть ситуации, в которых вы можете даже держать клюшку двумя руками, но тогда заметно уменьшается радиус действия).

- Для того чтобы увеличить радиус действия, можно сместить центр тяжести или опуститься коленом на лёд.
- Делать «подметающее движение» в направлении движения противника и от вашего туловища.
- «Подметающая» помеха (или движения напоминающие подметание клюшкой) очень эффективно использовать при игре в меньшинстве для того, чтобы усложнить возможности противника для паса.



Помеха «Подметающее движение»

Общее об игре корпусом

Есть много различных способов блокировки. На следующих страницах приведены элементы, которым игроки могут обучиться в юношеском хоккее. Позаботьтесь о том, чтобы игрок смог тщательно выполнить элемент и только потом увеличивал скорость. Не забывайте всегда дополнительно много тренировать координацию юных игроков. Хорошее катание, владение своим телом и умение сохранять равновесие, привычка использовать методы силовой борьбы – это важные качества для умелого силового игрока, вне зависимости от того, большого он или маленького роста.

! Запомните, что цель – это удержать или вернуть шайбу!

➤ Избегать блокировки и встречать блокировку

Очень важно уметь правильно избегать блокировки и встречать блокировку:

- Всегда фокусируйте взгляд на игре, следуйте за игрой и читайте ее.
- Будьте всегда в движении.

➤ Вы должны подготовиться, чтобы встретить нападение:

- Двигайтесь по направлению к противнику в момент перед блокировкой, центр тяжести должен быть внизу.
- Встречайте нападение с низким центром тяжести, ноги разведены широко в стороны, это позволяет сохранить равновесие.
- Когда вы находитесь в 1–1,5 метра от лицевой линии, возле борта, вы становитесь очень уязвимым.
- Научитесь использовать лицевую линию для своей выгоды. Когда вы стоите возле лицевой линии, это может помочь вам встретить нападение стоя, всем туловищем и извлечь выгоду из этой ситуации.

➤ Прежде чем выйти на лед, важно позаботиться о том, чтобы:

- Тренировать свою силу и подвижность в течение всего года.
- Использовать неповрежденную и качественную экипировку соответствующего размера.

➤ Основные принципы блокировки:

- Действовать четко и с силой, полностью следовать блокировке.
- Все время наблюдать за движениями корпуса противника.
- Нападать только когда вы находитесь в равновесии.
- Постарайтесь вывести из равновесия противника, сохраняя свое равновесие.
- Для того чтобы занять более устойчивую позицию, разведите ноги в стороны и немного согните колени (тогда центр тяжести смещается вниз).
- Самое главное – это столкнуться с руками и клюшкой противника, тогда он потеряет контроль над шайбой.
- Чтобы избежать травм и удалений, вы всегда должны держать клюшку внизу при блокировке. Если вы держите клюшку на льду, то мешаете противнику вести шайбу дальше, и ваши шансы быстро перехватить шайбу возрастут.
- Всегда относитесь к противнику уважительно. Будьте внимательны к тому, как противник держит свой корпус. Если он не готов к атаке, сделайте все, чтобы избежать травм.





Иллюстрации Карла Нильссона

Этого никогда не должно происходить... Нельзя:

- Задерживать противника клюшкой.
- Выталкивать или ударять противника, так чтобы он въехал в борт, за линию.
- Атаковать противника в спину или в голову.
- Блокировка используется не для того, чтобы унижить, напугать, отомстить или травмировать противника.



Задержка противника клюшкой

Важные моменты при силовой борьбе



Держитесь противника

Держитесь противника

Это первый момент, который надо проработать, когда происходит контакт корпусом.

Важно:

- Научите детей сохранять равновесие и держаться противника.
- Начинайте осторожно и на низкой скорости.

Вытесните противника

Важно:

- Вытесняйте противника по возможности большей частью своего туловища и заберите шайбу.



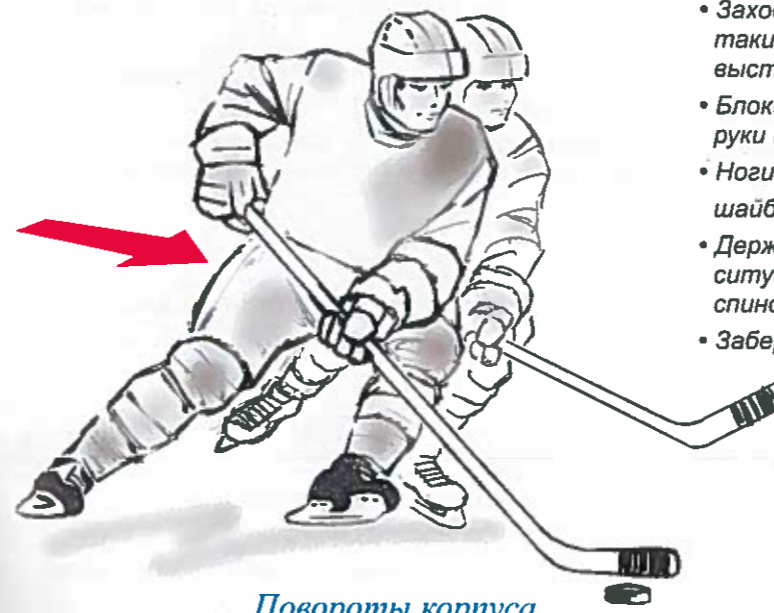
Вытеснение противника

Иллюстрации Карла Нильссона

Повороты корпуса

Важно:

- Заходите между ведущим шайбу и шайбой, таким способом, согните колени вовнутрь, и выставите его перед противником.
- Блокируйте бедром и/или плечами, цельтесь в руки и клюшку противника.
- Ноги, руки и плечи находятся близко к ведущему шайбу, плотно закрывают противника.
- Держите клюшку ниже и выкручивайтесь так из ситуации, чтобы противник оказался за вашей спиной.
- Заберите шайбу коньком или клюшкой.



Повороты корпуса

Блокировка в нападении

Когда ведущий шайбу будет атакован одним из защитников, тогда нападающий может создать для себя время и пространство.

Важно:

- Застаньте врасплох защитника! Не показывайте, что вы собираетесь блокировать.
- Расположите шайбу, где хотите, чтобы она находилась после блокировки.
- Блокируйте снизу вверх.
- Увеличьте в зависимости от ситуации контроль над шайбой!



Блокировка в нападении



Иллюстрации Карла Нильссона

➤ На скорости проезжайте мимо защитника со стороны лицевой линии, у борта

Если вы хотите пройти мимо защитника возле борта, очень важны решительность и умение среагировать первым, на скорости, во время и после блокировки. Обычно происходит за длинной лицевой линией.

Важно:

- Вытолкните шайбу до схватки, уберите крюк клюшки от шайбы.
- Защитите голову приподнятыми плечами, когда вы пробираетесь.
- Встречайте блокировку, сместив центр тяжести вниз, ноги широко в стороны, соберитесь.

➤ Выйти из ситуации у лицевой линии, против защитника

Обычно происходит у короткой линии.

Важно:

- Выведите шайбу до момента столкновения корпусами.
- Стойте спиной к борту и используйте его как опору.
- Откройте бедра.
- Двигайтесь в сторону, с открытыми бедрами и выходите из-под давления противника.



Выйти из ситуации у лицевой линии против защитника

➤ Блокировать шайбу

Обычно происходит на низкой скорости или в положении стоя

Важно:

- Выведите шайбу и расположите ее вне досягаемости для противника.
- Засправьте плечи, так чтобы стать больше, но зафиксируйте низкий центр тяжести и используйте клюшку как поддержку.
- Закройте противника своим корпусом.
- Развернитесь и будьте последовательными, сильными и сохраняйте равновесие.
- Используйте давление на противника, чтобы выйти из ситуации с шайбой.



Блокировать шайбу

Иллюстрации Карла Нильссона



Защита шайбы при вторжении

➤ Защита шайбы при вторжении

Важно:

- Выведите шайбу и расположите ее вне досягаемости для противника.
- Займите низкое положение, с низким центром тяжести.
- Закройте противника ногой и рукой, расположенными ближе к нему.
- Используйте «скутинг» толчок одной свободной ногой, чтобы сохранить скорость.

➤ Блокировка плечами

Блокировка плечами используется в любой точке площадки. Защитник выступает вперед плечами против нападающего, пытаясь остановить его и перехватить шайбу.

Важно:

- Все время следите за движениями корпуса противника.
- Держите ноги разведенными широко в стороны и колени согнутыми, чтобы находится в равновесии (низкий центр тяжести).
- Старайтесь так блокировать противника плечами, чтобы выйти из ситуации, контролируя шайбу.
- Выпрямите ногу и поднажмите в конце блокировки.
- Держите клюшку на льду, как можно ближе к шайбе, чтобы не дать противнику передать шайбу дальше.
- Если блокировка происходит у лицевой линии, прижмите крепко руки и клюшку противника к лицевой линии, чтобы он не мог дальше разыграть шайбу.



Блокировка плечами



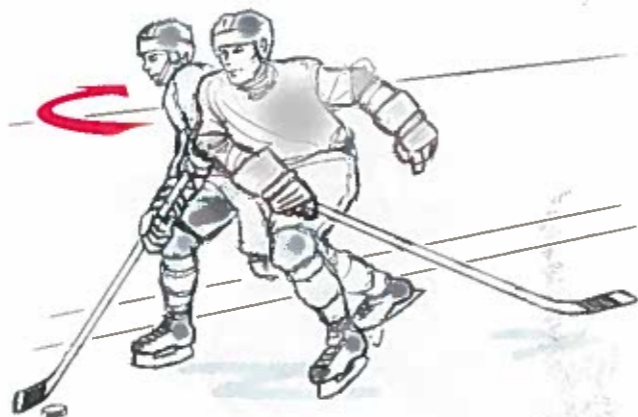
Иллюстрации Карла Нильссона

Блокировка с сохранением скорости

Эта блокировка используется только напротив лицевой линии

Важно:

- Нажмите сильно на противника с внешней стороны, рукой, которая внизу, или плечом так, чтобы его бедро и плечо оказались на лицевой линии.
- Если вы надавите правильно, тогда противник развернется грудью к лицевой линии и кроме того, потеряет всю скорость.
- Продолжайте ехать на коньках и возьмите шайбу, пока противник потерял равновесие.



Блокировка с сохранением скорости

Прижмите крепко противника

Используется обычно в зоне защиты, когда вам необходимо остановить нападающего и дать возможность вашим игрокам подхватить шайбу.

Важно:

- Поверните противника к лицевой линии, надавив рукой и плечом под внешне распложенную руку противника.
- Одновременно с тем, как противник поворачивается туловищем к лицевой линии, вы нажимаете еще ногами и бедром.
- Нажмите одной ногой (по направлению к лицевой линии) между ногами противника и таким образом замкните его крепко.



Прижмите крепко противника

Блокировка бедром

Блокировка бедром используется защитником в ситуации один на один. Очень важно, чтобы игрок не опустился слишком глубоко в момент блокировки, так блокировка может прийтись на колени, в этой ситуации существует большой риск получить травму.

Важно:

- Ехать надо назад и направлять нападающего в одну сторону.
- Важно быть близко к противнику, так как во время блокировки невозможно держать контакт глазами.
- Нагните верхнюю часть туловища вперед и сделайте резкий поворот в сторону.
- Согните колени и блокируйте противника в бедро.
- В момент блокировки, вы едете, нажимая и выпрямляя ноги.



Прижмите крепко противника

Прежде чем вы начнете учиться силовой борьбе и упражняться в различных моментах, игроки должны хорошо кататься на коньках и иметь хорошее равновесие. Как скоро игрок сможет перейти к следующему элементу целиком и полностью зависит от уровня подготовки и опытности игрока. Очень важно, чтобы игрок изучил детально элементы и не испытывал стресс, стараясь успеть пройти всю ступень слишком быстро.

На последующих страницах, представлены примеры упражнений для силовой борьбы. Упражнения не разделены в соответствии с каждым элементом в силовой борьбе, так как игрок в большинстве случаев может тренировать несколько моментов благодаря одному упражнению. Тренер должен проинструктировать игроков до начала упражнений, какой элемент они будут тренировать.

ЛЕСТНИЦА СИЛОВОЙ БОРЬБЫ

Лестница показывает, в какой последовательности надо изучать различные моменты.

Ступень 1

- Отрезать и нейтрализовать возможности противника
- Помеха постукиванием
- Помеха «подметанием»
- Поднятие клюшкой
- Закрывать шайбу
- Задержать противника
- Вытолкнуть противника

Ступень 2

- Закрытие клюшки «замок»
- Удар по клюшке
- Повороты туловищем
- Блокировка плечами
- Прижать крепко противника
- Наступательная блокировка
- Защита шайбы при вторжении



Ступень 3

- Проехать мимо противника у края
- Вывести себя из ситуации у края
- Блокировка бедром
- Блокировка с сохранением скорости (отдельный момент здесь не рассматривается)
- Нападающий и защищающий просмотр
- Прием возвратов защита и нападение
- Разыграть шайбу





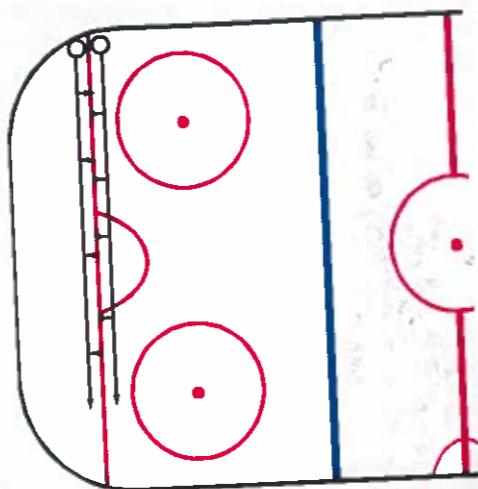
Очень важно проработать различные моменты силовой борьбы. С помощью данных упражнений вы сможете их тренировать. Не забудьте проинструктировать игроков о тех моментах, которые вы прорабатываете. Многие упражнения вы, как тренер можете регулировать сами.

1. Защита линии

Два игрока держатся за одну клюшку и пытаются вытолкнуть противника, чтобы самим ехать по линии.

Позаботьтесь:

- Игроки едут вперед и не поворачиваются друг к другу.
- Упражнение можно проводить без клюшки, тогда игроки должны держать за локтевой сгиб друг друга.
- Заканчивайте упражнение в нескольких метрах до края.

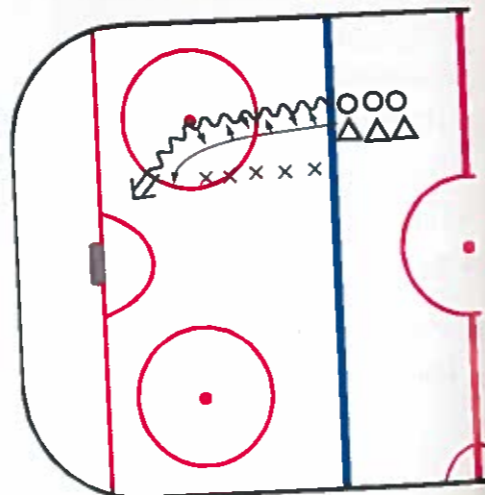


2. 1 на 1 с прессингом

Нападающий начинает с шайбой. Защитник подъезжает близко и прессует своим плечом, но не пытается забрать шайбу. Нападающий заканчивает броском по воротам.

Позаботьтесь:

- Защитник должен быть достаточно пассивным. Упражнение направлено на умение удержать одного игрока и одновременно иметь контроль над шайбой.

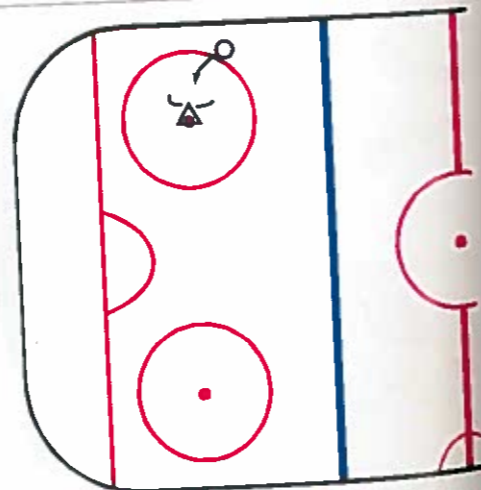


3. Защита точки

Положите шайбу на точку разметки. Нападающий игрок должен стараться убрать шайбу от точки. Защитник должен попытаться (не передвигая шайбу) не дать нападающему двигать шайбу.

Позаботьтесь:

- Упражнение можно выполнять без клюшек.
- Когда тренер свистит, игроки меняются местами.



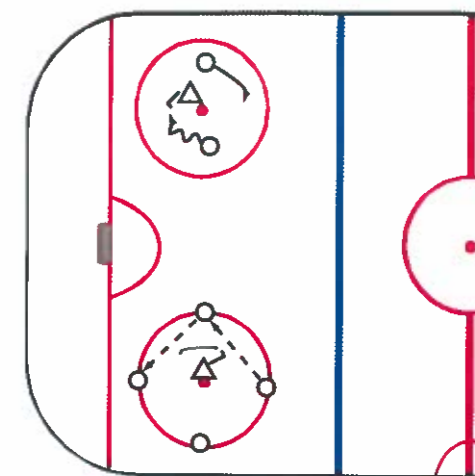
4. Помехи клюшкой

В верхнем круге играют 2 против 1. Защитник пытается ударом вывести шайбу или взять шайбу своей клюшкой.

В нижнем круге играют 3 против 1. Нападающие игроки могут передвигаться только вдоль по краю круга. Защитник пытается пресечь путь шайбы «подметающей» помехой.

Подумайте:

- Используйте все круги.
- Это упражнение отлично подходит и для вратарей.

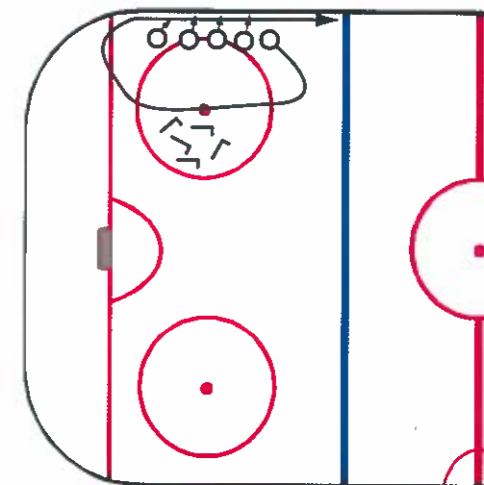


5. Кружение

Игроки оставляют свои клюшки и становятся в шеренгу на расстоянии около 1 метра от борта. Игрок, который стоит первый в шеренге, делает круг и должен пройти между бортом и своими товарищами по команде. Другие игроки блокируют/прижимают его к борту.

Подумайте:

- Важно ехать близко у борта.
- Не держать долго игрока.
- Количество игроков может изменяться от 5 до участия всех игроков команды.

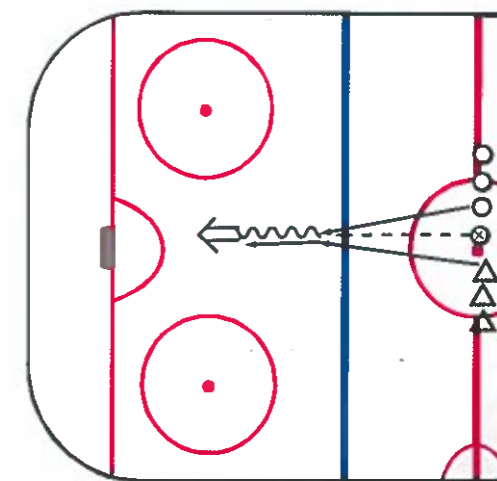


6. Первым к шайбе!

Игроки выстраиваются в 2 шеренги вдоль красной линии. Тренер находится посередине на точке вбрасывания и по сигналу бросает шайбу на синюю линию. Игрок, взявший шайбу, пытается забить гол, другие игроки блокируют сзади.

Подумайте:

- Есть очень много схожих упражнений, которые хороши для тренировки. Вы можете изменять длину звезда и методику начала упражнения.



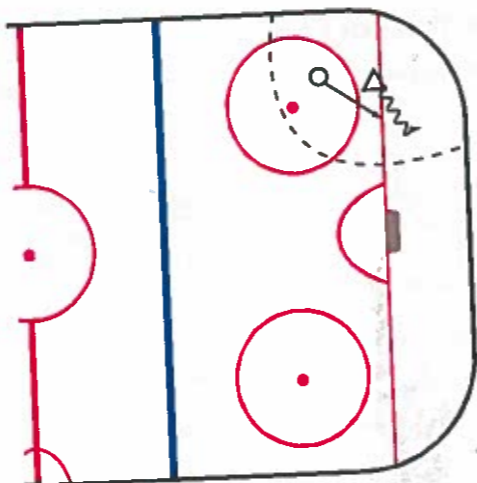


7. 1 на 1 на ограниченной площади

Агрессивная игра 1 на 1. Ведущий шайбу все время старается закрыть шайбу, чтобы противник не мог ее достать.

Подумайте:

- Упражнение проводится с короткими интервалами, например 15 секунд игра/15 секунд отдых.
- Изначально тренер может проинструктировать защитника, чтобы он был пассивным и просто следовал за ведущим шайбу игроком и только немного мешал ему, затем по сигналу должен попытаться забрать шайбу.

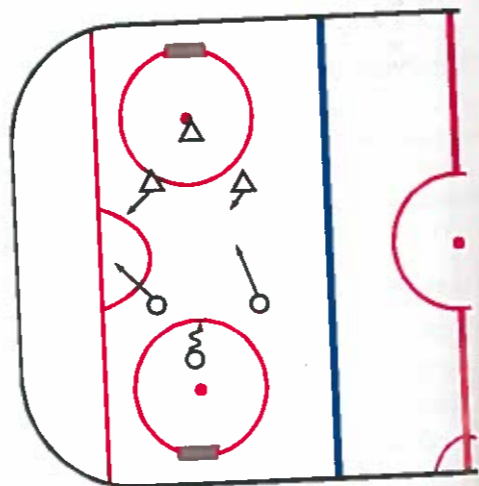


8. Игра небольшими командами

Здесь показано как 3 против 3 игроков, ездят через площадку взад-вперед. Игра с большим количеством игроков на небольшом участке предполагает все время малое расстояние между противниками, поэтому возникает много ситуаций для силовой борьбы.

Подумайте:

- Изменяйте количество игроков в каждой команде.
- Можно даже изменить размер участка для упражнения.
- Можно играть только на одни ворота.
- Установите правила игры. Например, игроки до начала матча разбирают игроков из команды противника, которых они будут блокировать, как только противник возьмет шайбу.

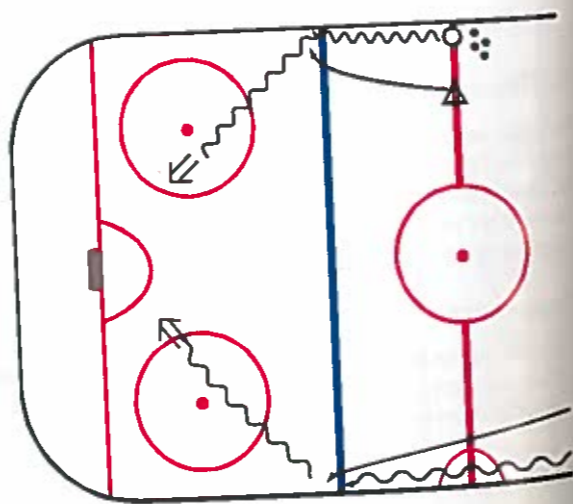


9. 1 на 1

Оба игрока начинают одновременно. Ведущий шайбу должен ехать возле лицевой линии недалеко от борта. Тренируйте различные моменты, как остановить противника и забрать шайбу. Начните медленным темпом и впоследствии увеличивайте скорость. При выполнении упражнения на большой скорости, ведущий шайбу должен стараться пройти мимо защитника и самому завершить момент (забить гол).

Подумайте:

- Изменяйте место для старта, игрок не должен начинать от центральной зоны, как на картинке.
- Когда упражнение выполняется на максимальной скорости, можно разрешить ведущему шайбу проехать один круг в начале, для того чтобы избежать потери шайбы сразу же на старте.

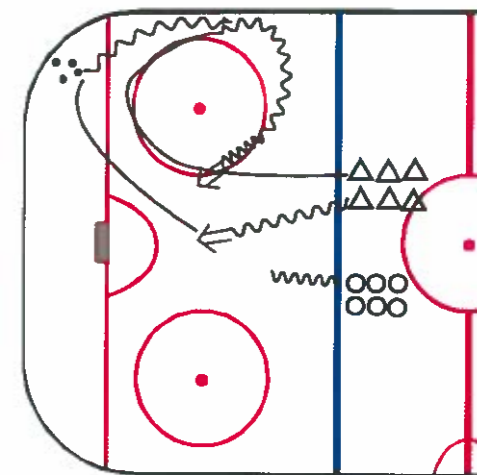


10. «Преследование»

Первый игрок начинает с шайбой и заканчивает броском по воротам. Затем он едет дальше в угол, возле лицевой линии и борта площадки, там берет новую шайбу, которую ведет вдоль лицевой линии. Другой игрок подстраивается под езду противника и обрезает ему угол, забирая шайбу, затем следует по тому же пути и заканчивает броском по воротам.

Подумайте:

- Начинайте в медленном темпе, так чтобы защитник в действительности научился отрезать угол и подстраивать свою скорость к скорости противника.

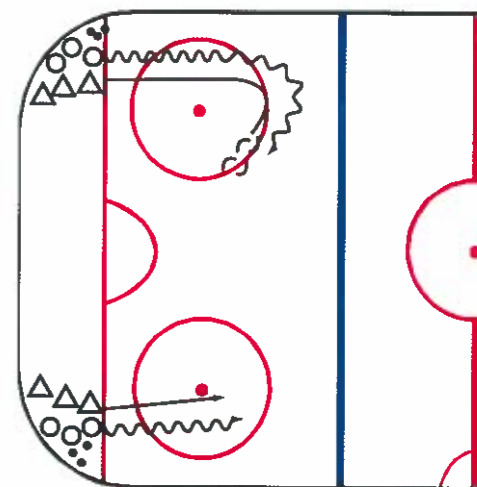


11. 1 на 1 начать от угла

Форвард и защитник начинают одновременно. Защитник все время находится вблизи форварда.

Подумайте:

- Защитник не должен мешать, пока не подпустит его ближе к воротам.

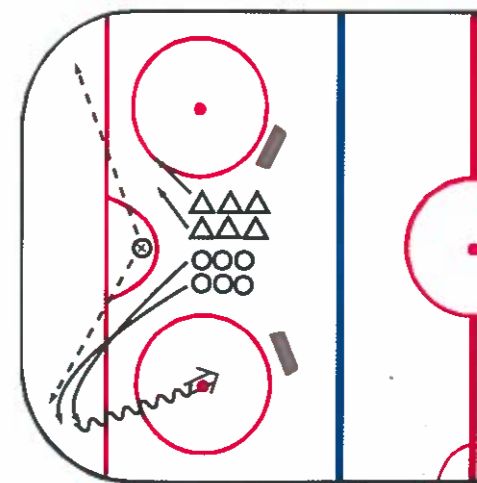


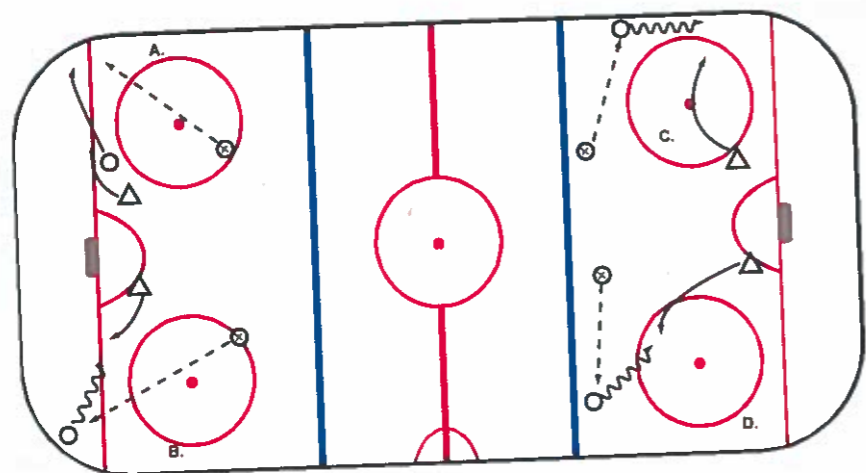
12. 1 на 1 в схватке за шайбу

Тренер разыгрывает шайбу в углу на лицевой линии. Два игрока начинают одновременно. Игрок, взявший контроль над шайбой, ведет и заканчивает броском по воротам. Другой игрок пытается забрать шайбу.

Подумайте:

- Не блокируйте никого в этом месте, так как здесь можно упасть и удариться головой об лед.





13. Ситуация в силовой борьбе 1 на 1

A. Тренер разыгрывает шайбу на лицевой линии, у борта. Форвард ведет шайбу и пытается добраться к воротам и забить гол.

B. Форвард принимает пас от тренера и обыгрывает защитника.

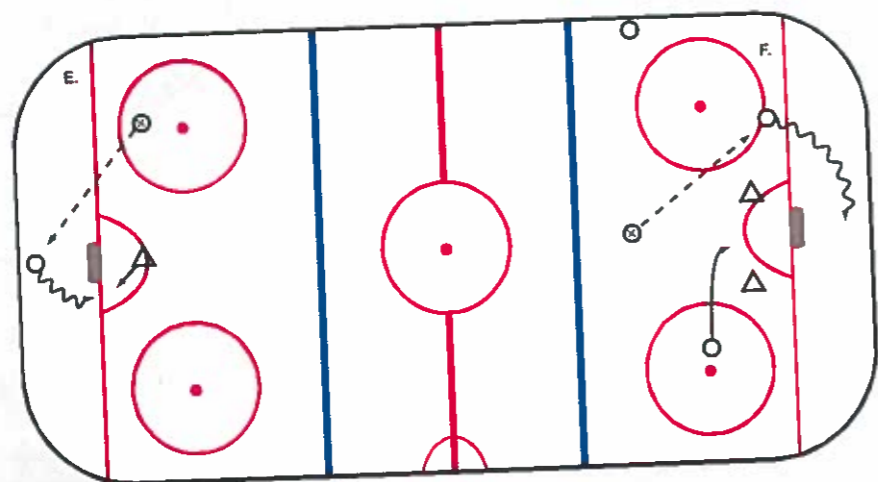
C. Форвард принимает пас и старается пройти мимо защитника, вдоль лицевой линии у борта. Если ему

удается его обыграть, то он едет к воротам, забивает гол.

D. Форвард принимает пас, едет напрямую к воротам и обыгрывает защитника.

Подумайте:

- Защитник должен ехать немного по дуге, когда он приближается к форварду, чтобы иметь возможность направлять его в нужную сторону.



14. Игра вокруг ворот

E. Тренер пасует форварду, стоящему за воротами. Форвард пытается выехать из-за ворот, чтобы забить гол.

F. Тренер пасует форварду, который едет за сеткой ворот. Второй форвард едет к воротам.

Подумайте:

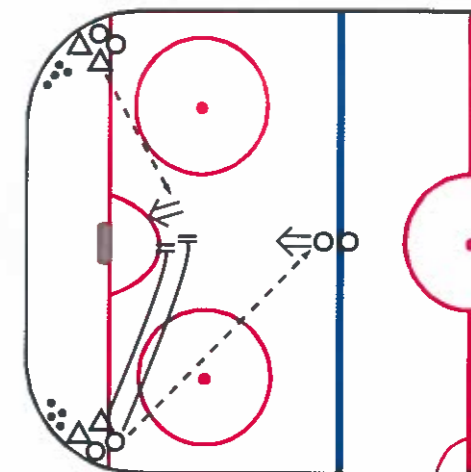
- Защитники всегда должны держать форвардов с внешней стороны от себя и от ворот.

15. Схватка перед воротами

Форвард пасует шайбу защитнику и продолжает двигаться вперед к воротам, чтобы оказаться перед ними, старается принять возврат шайбы. Защитник старается помешать забить гол на протяжении всего упражнения. После броска и возврата, форвард опять начинает играть. Получает новую шайбу из другой шеренги и быстро заканчивает, бьет по воротам.

Подумайте:

- Позвольте игрокам сразиться несколько секунд перед воротами, прежде чем передать пас или бросить по воротам.

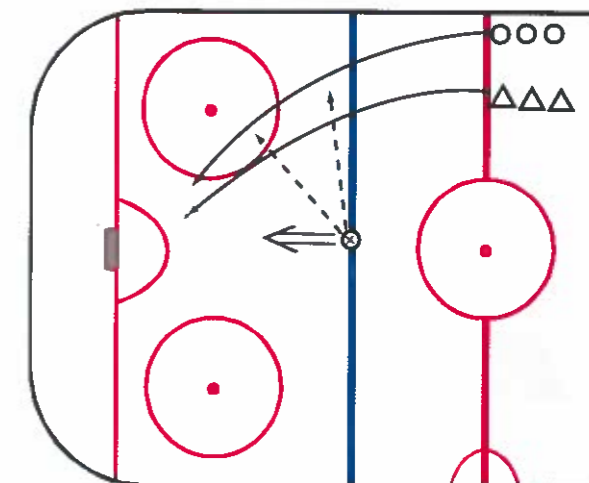


16. Канада

1 на 1. Два игрока начинают одновременно. Форвард старается играть. Защитник маркирует форварда и отрезает возможности для передачи. Тренер пасует форварду, тот пытается сыграть.

Подумайте:

- Готовьтесь играть шайбой и принимать возвраты!
- Форвард должен быстро продвигаться к воротам!

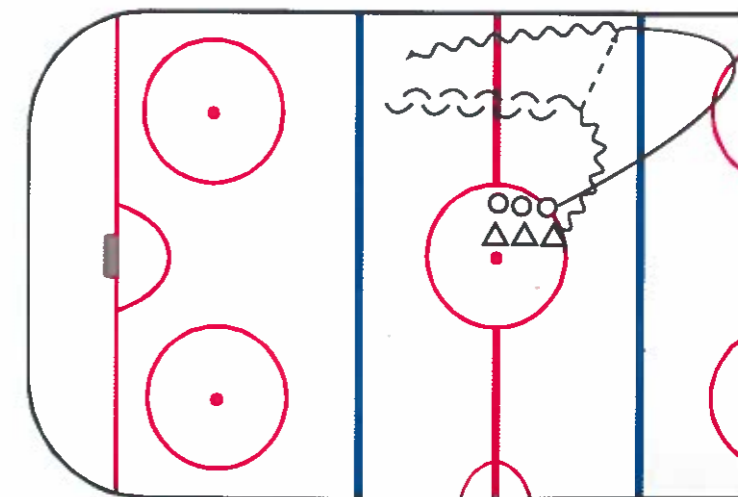


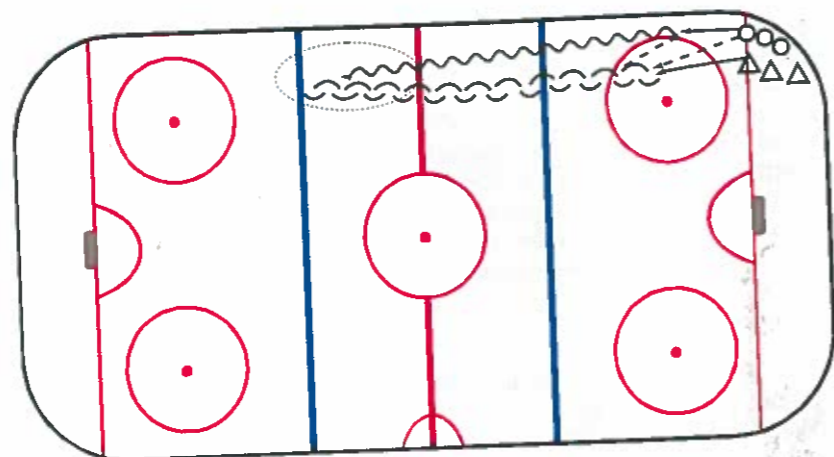
17. Классический прием 1 на 1

Форвард движется по дуге к внешнему краю начерченного круга. Защитник появляется на пути. Форвард вызывает защитника и пытается прийти к воротам. Защитник едет назад и старается управлять форвардом от данной позиции, к лицевой линии вдоль борта.

Подумайте:

- Защитник должен попытаться помешать возле синей линии.





18. 1 на 1 от угла и через все поле

Защитник начинает первым и получает пас от форварда, использует движение назад и возвращает шайбу назад. Форвард вызывает защитника и пытается проехать мимо. Защитник направляет форварда к лицевой линии и пытается помешать между красной и синей линией.

Подумайте:

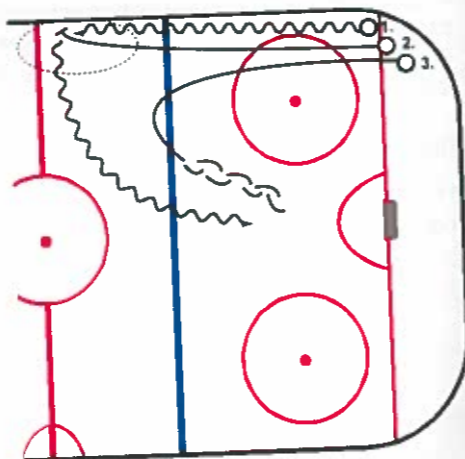
- Хорошее упражнение для тренировки помехи постукиванием перчаткой.

19. Блокировка сзади и 1 на 1

Игрок 1 стартует с шайбой, а игрок 2 блокирует сзади. Игрок 2 блокирует и берет шайбу. Игрок 2 продолжает с шайбой и оказывается 1 на 1 с игроком 3, который проехал вперед по дуге.

Подумайте:

- Игрок 1 не должен ехать слишком быстро, так чтобы игрок 2 успел сделать блокировку и подобрать шайбу.
- Необходимо ехать с высокой частотой на коньках, сразу же после блокировки.



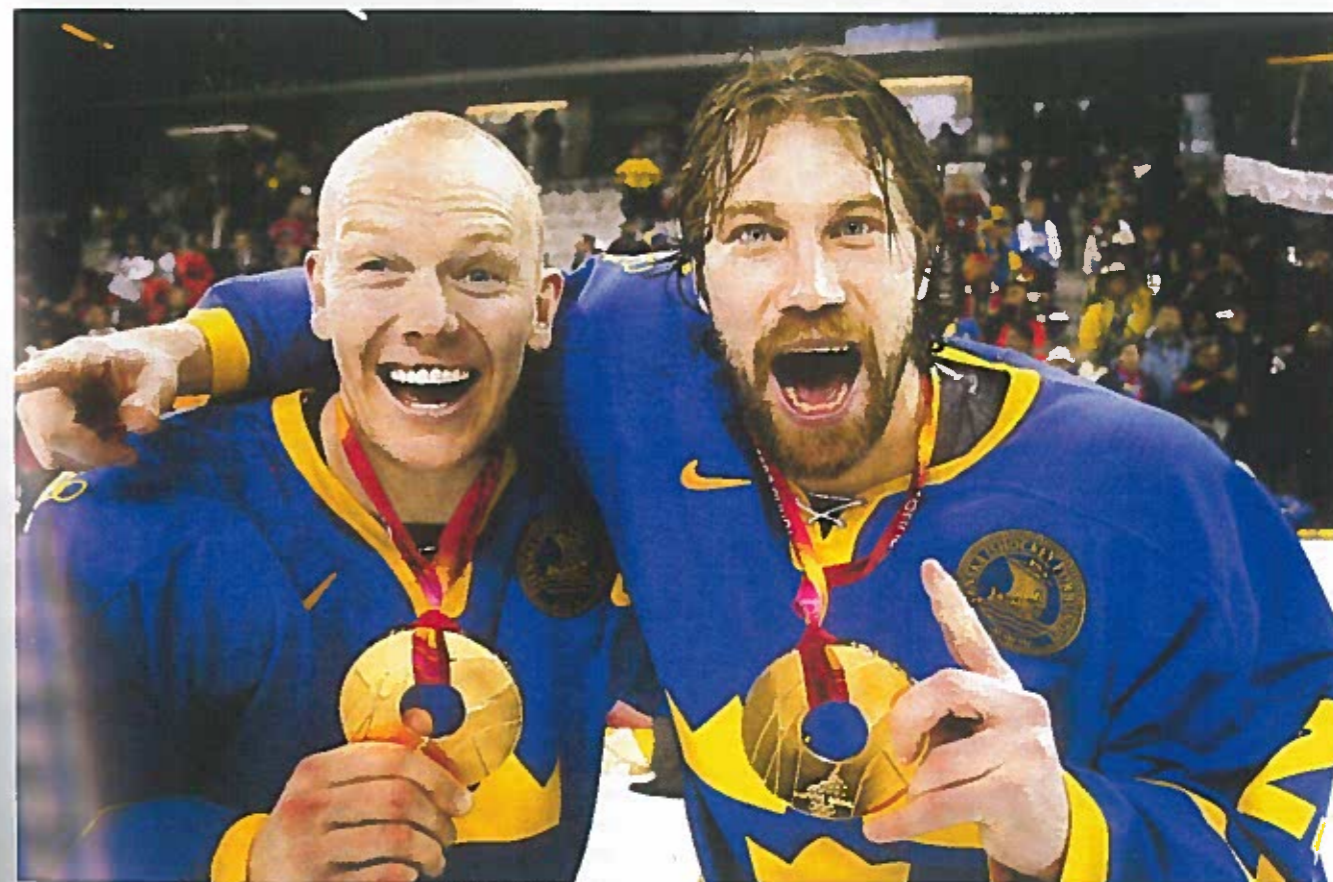
20. Блокировка сзади

Защитник пасует форварду, который едет в зоне лицевой линии, возле борта. Защитник направляет противника за лицевую линию.

Если нападающий успеет проехать мимо защитника, то он заезжает и бросает по воротам. Если защитник подобрал шайбу, он старается завершить броском по воротам, в то время как другие игроки стараются вернуть шайбу.



БЫСТРЫЙ ХОККЕЙ



Учебный материал по быстрому хоккею и технике безопасности

Согласован с Федерацией хоккея Швеции и используется как учебный материал для подготовки тренеров, руководителей, игроков и управляющих

www.jofa.se

при содействии Улфа Йернспетс JOFA

Быстрый хоккей



Удобная, функциональная и в то же время защитная хоккейная экипировка – это основа, которая поможет вам достичь успеха при выходе на лед. С хорошей защитной экипировкой вы сможете на 100% сконцентрироваться на игре, вместо того чтобы беспокоиться за свое здоровье.

Будьте очень тщательны при покупке экипировки. Задайте только 2 вопроса продавцу в спортивном магазине, их вполне достаточно. Убедитесь в том, что выбранное подходит именно вам и вашему стилю игры. Другой совет это купить товары JOFA. Это то, что само по себе является гарантией. Благодаря исследованию товаров, тестированию безопасности и многолетнему опыту, мы завоевали уважение во всем хоккейном мире. В этом материале представлены детали, которые отличают JOFA от других производителей. Детали, которые дают существенную разницу между сезоном без травм и испорченной карьерой.



«JOFA представитель по защитной экипировке».

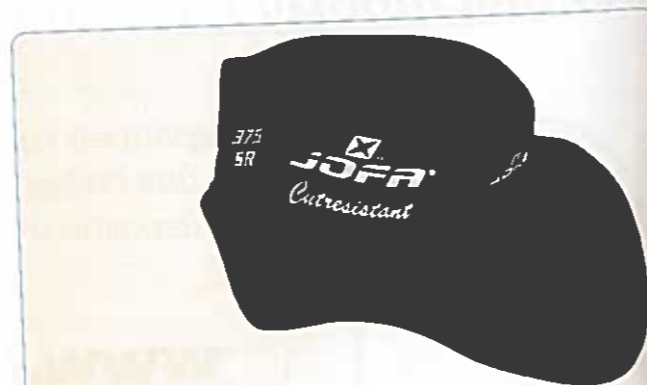
JOFA совместно с Федерацией хоккея Швеции и региональными представительствами организуют курсы по дисциплине «представитель по защитной экипировке в хоккее», цель данного курса, чтобы в каждой команде был хотя бы один знающий человек, который бы мог ответить на вопросы об экипировке, соответствии защиты, коньков и клюшки. Данный человек должен уметь оказать помощь при несложных травмах, также проводить работу, направленную против унижений в команде, и быть кем-то, кто смог бы заботиться об игроках.

Главное



Шлем и решетка должны быть промаркированы знаком CE, данная маркировка гарантирует защиту от серьезных травм. Когда вы надеваете шлем и защиту для лица, нижний край шлема должен располагаться примерно в 1 сантиметре выше бровей, части шлема должны быть так сопоставлены между собой, чтобы шлем не ездил по голове и застежка не скользила по подбородку.

Решетчатая чашка для челюстей, должна соприкасаться с подбородком и закрывать его. Неаккуратно установленная защита для лица, может сместиться и повредить ваши зубы.



Защита горла от травм с порезами. Наденьте ее так, чтобы она защищала как можно выше горло. Маркировка CE – гарантирует защиту.

Некоторые травмы имеют мгновенное действие



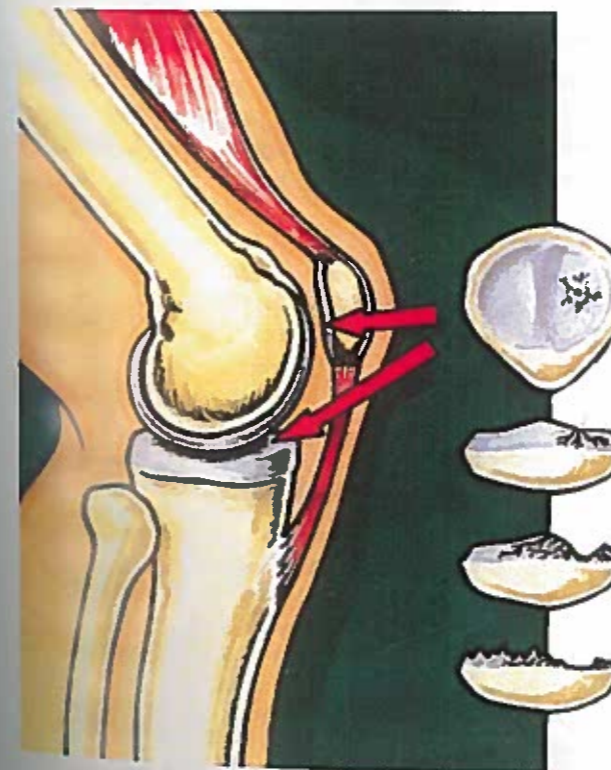
«Это удары, которые человеку приходится принимать» – говорим мы о травмах, которые случаются в один момент и с резкой болью, но потом они затягиваются и забываются.

К этому виду травм относятся:

- кровотечения – разрыв в ляжке и прочее,
- порезы, синяки и т.д.,
- перелом пальцев,
- повреждение ребер.

Эти срочные травмы выдерживает большинство защитных экипировок. Но если вы хотите лучше защитить суставы, тогда надо выбирать JDP – защита для суставов и туловища.

Другие травмы дают о себе знать впервые только через несколько лет



Есть коварные формы травм. Травмы, которые не затягиваются со временем, а скорее ухудшаются. Травмы, которые приводят к изнашиванию суставов (артрозы).

Рисунок показывает, как функционируют здоровые суставы, поверхность хрящей гладкая и они скользят между собой или «ведутся» как иногда еще называется их взаимодействие. Трескаются или повреждаются хрящи, или раскалывается хрящ, тогда постепенно уменьшается подвижность.

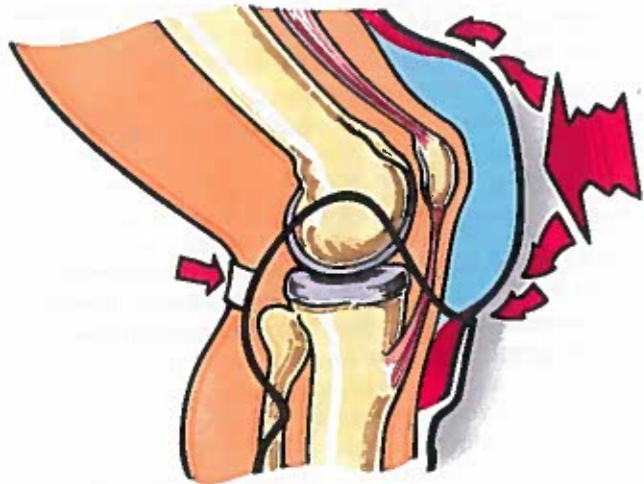
Эти и другие схожие травмы, которые приводят к стиранию, происходят в 9 случаях из 10 по причине плохой защиты для суставов, локтей, бедер и коленных суставов.

Другими словами, вы можете их избежать при использовании действительно хорошей и правильно выстроенной защитной экипировки.

Высказывание врача: «Благодаря медицинским фактам и практическому опыту, мы разработали профессиональную систему тестирования, которая напрямую связана с действительностью. Требования к защитной экипировке очень высокие. Но есть имя, которое дает долгую жизнь. JOFA JDP».

Ларс Петерсон, профессор ортопедии и хирургии.

JDP: заботиться о худших ударах



Обычное опрокидывание и прямое падение на лед, является достаточно сильным для того, чтобы поверхность хряща в колене треснула. Хотелось бы добавить, только если у вас нет защиты с JDP-функцией. JDP-раковина с точно выполненными формами, смещает силу удара при блокировке или ударе, направляя ее в самые выносливые части тела. Защита из JDP-серии разработана при сотрудничестве с шведской высшей лигой и медицинскими экспертами.

JDP-защита для колена

«Раковина» закрывает всю коленную чашечку и эффективно защищает как внешнюю, так и внутреннюю сторону колена. Верхняя защита от разбивания предупреждает от растяжения под коленом. Благодаря эффекту смягчения и задержки удара, ногам и мышцам предоставляется достаточно времени, чтобы мобилизовать силы сопротивления.

JDP-защита локтевого сустава

Защитная раковина принимает удар и распределяет силу удара к верхней и нижней части удара в верхнюю и нижнюю часть руки, а также к более выносливым частям локтевого сустава.

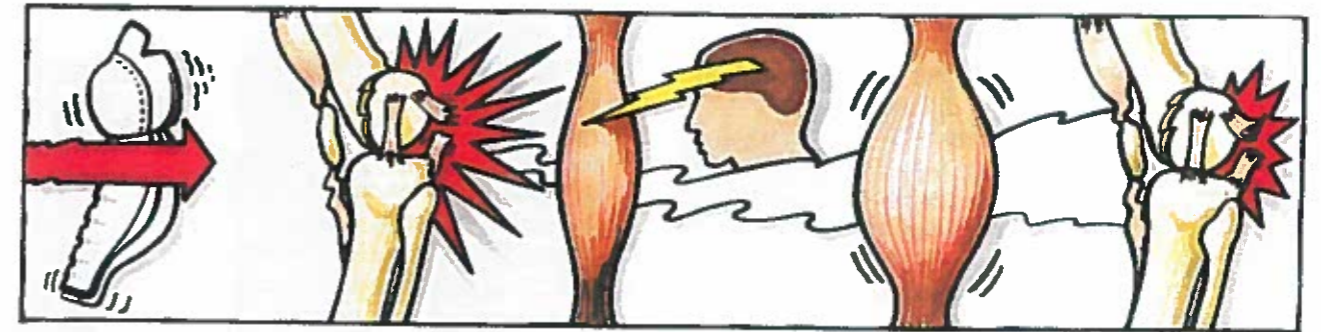


JDP-защита плечевого сустава

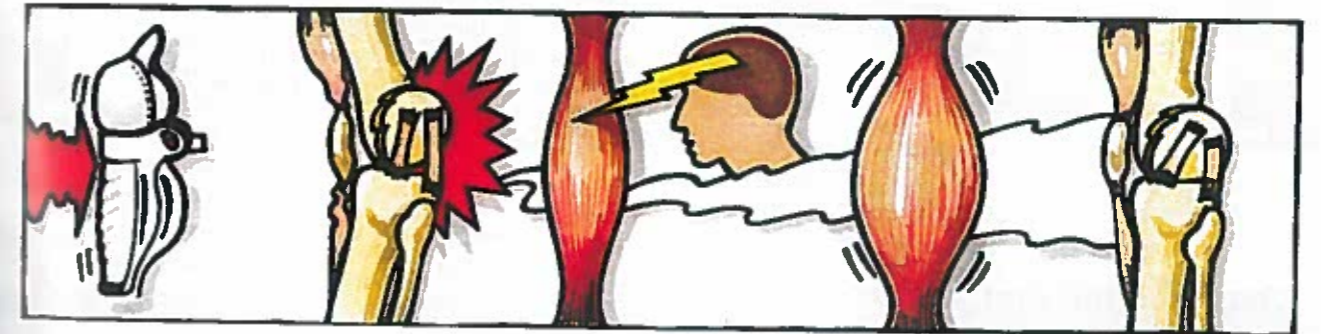
Эта мощная раковина закрывает восприимчивые части плечевого сустава и распределяет внешнюю силу удара на верхнюю часть руки и на грудную клетку, так как они более выносливы. Верхний край раковины, кроме того защищает ключицу, чтобы она не сместилась из сустава при ударе сбоку. Что очень важно.



Нурег X: предупреждает вовремя туловище



Плохой наколенник сгибается вместе с коленным суставом. Крестовая повязка и повязка на суставе повреждаются. После чего реагирует мозг и мышцы, но в тот момент травма уже произошла, так как это результат действия нескольких сотен частиц.



С Нурег X останавливается сила удара на коленный сустав. Мозг и мышцы получают несколько сотен дополнительных частиц, чтобы среагировать и противостоять. И выйти из ситуации без травмы.

Защита, повторяющая минимальные движения тела



JOFA JDP – это защитная экипировка для хоккейного спорта, самая используемая защита среди профессионалов и высшей лиги. Специально разработанная форма в соответствии с вашими хоккейными движениями – и всегда современна.

Измерение роста



На протяжении всего времени нашего роста, мы измеряем его и делаем это в различные возрастные периоды. Например, всегда есть несколько дециметров разницы в росте между парнями или девушками одного и того же возраста. Вы наверно тоже видели в спортивных магазинах, что многие защитные экипировки

имеют различные размеры S – маленький, M – средний, L – большой. Или разделение в соответствии с возрастом. Но единственный способ добиться подходящей формы для вашей защитной экипировки – это по вашему росту. Тогда вы получите размер, соответствующий вашему росту, а не вашему возрасту.



Замечание: Всегда измеряйте размер над щиколоткой, когда вы примеряете защиту на ноги. Иначе вы рискуете, что она может застрять в штанах.

Экипирован для успехов



Пусть штаны немного нависают над защитой для колена.

Избегайте зазоров между налокотниками и защитой для плечевого сустава.

Если коньки, заканчиваются до защиты для ног, можно избежать резаных ран.

Не приклеивайте вокруг коньков защиту для пятки, так вы потеряете подвижность при катании.

Внимание! Никаких зазоров между перчаткой и защитой для локтевого сустава



Покажите противнику немного холодной стали



Используйте такие же носки, которые вы используете для катания на коньках. Защелкните пятку как следует, так чтобы вы почувствовали, что она держится.

Передняя часть ступни и пальцы должны быть удобно расположены. Вы должны чувствовать захват посередине ступни для стабильности сторон.

Защелкните пятку назад и зашнуруйте. Не затягивайте слишком туго щиколотку, это снижает подвижность ступни, и можно заработать судорогу. Сустав ступни находится возле верхних отверстий для шнурков, поэтому затяните немного потуже. Можно пропустить последнюю пару отверстий для большей подвижности. Если вы найдете коньки с «Вектор скэйт лок», тогда вы легко сможете регулировать натяжение в шнурках вокруг щиколотки и возле лодыжки.

Замок для шнурков «Вектор скэйт лок» дает вам возможность варьировать шнуровку. Свободную внизу и натянутую возле лодыжки и наоборот. Вы подбираете шнуровку в зависимости от того, как они на вас сидят, и от вашего стиля катания.

Самые дорогие коньки обычно имеют самые жесткие ботинки и голенище. Они сделаны для тех, кто катается много раз в неделю, для взрослых и тех, кто сильно изнашивает коньки. ССМ имеют большое количество моделей, которые предназначены для различного веса человека и различного стиля катания.



Поверхность езды или автоматическая коробка передач

Современные коньки имеют свой определенный радиус, заточенный еще на заводе. Определенный радиус обозначает, что у вас есть определенный захват на льду посередине лезвия, возле передней и задней части лезвия. Как вы знаете, игра сильно изменчива, и вы распределяете центр тяжести на лезвие в различных положениях, когда вы



Радийс может быть длиннее или короче заточен на лезвие. Обычно 50–60% общей длины стали, это та часть, на которой ты катаешься. Передняя и задняя часть лезвия очень редко контактирует со льдом. Избегайте при заточке, чтобы эти части слишком сильно закруглились, тогда лезвие станет нестабильным в отношении длины направления. Обычные радиусы: 2,7 м, 3,35 м и 3,96 м, что составляет 9, 11 и 13 футов. Например, если у вас радиус 3,35 м, он составляет 4–5 см контакта со льдом, когда на лезвие

едете прямо вперед, увеличиваете скорость или стоите и «сражаетесь» с противником в углу или перед воротами. Радиус дает одинаковый контакт со льдом независимо от расположения центра тяжести. «Performance Profile» кроме того обладают и специальным радиусом даже на конце острия коньков и 3,35 метра радиуса для контакта со льдом.

идет нагрузка во время катания. Обычная поверхность для скольжения между 4–6 см длины, приблизительно то же, что и 3,35 или 3,96 радиуса заточки.



Стойте стабильно с заточенными зубцами

Для игрока с небольшим весом должна быть более глубокая чашка, чтобы хорошо захватывать лед. Должно существовать доверие ко льду, который вы захватываете, чтобы вы могли развивать технику катания на коньках и ведение клюшкой. Игрок с большим весом легче прижимает лезвие ко льду, но в то же время он может остановиться без зацепки острием. Подвижность регулируется радиусом профиля лезвия. Большой радиус дает стабильность, меньший радиус дает более быстрые развороты. Отрегулируйте хорошо глубину чашки.



Глубина чашки индивидуальна и зависит от вашего стиля катания и игры. Агрессивному игроку, который много участвует в силовой борьбе и сражениях, можно выбрать более глубокую чашку, чем тому, кто катается технически и передает обычный пас. Твердое ледовое покрытие требует более глубокой чашки, чем мягкое. Для того чтобы знать, какая глубина чашки подходит именно вам, надо разогнаться и сделать торможение при скольжении. Вы должны иметь возможность скользить в стороны и почувствовать зацепку, когда нажимаете. Если лезвие цепляет сразу и вы опрокидываетесь вперед, тогда чашка слишком глубока или у вас может быть слишком малый изгиб колена, присядьте в движении.



Так ты станешь мастером по клюшкам



Согласно правилам максимальная длина ручки клюшки может быть 163 см, измеряется от «пятки» клюшки. Эта длина для игроков ростом около 2 метров. Точно так же, если ваш рост меньше, ручка клюшки для вас должна быть короче, чтобы у вас была быстрая клюшка и надежная для ведения шайбы. Когда у вас на ногах коньки и вы стоите на земле, в вертикальном положении верхняя часть клюшки должна находиться у вас где-то между подбородком и 10 см ниже. Без коньков – на уровне вашей верхней губы. Замеры клюшек у звездных игроков показали, что длина ручек их клюшек составляет 80–82% от роста игроков без коньков. Вы измеряете от «пятки» клюшки и вверх до конца клюшки. Разделите полученные сантиметры на длину вашего роста и вы получите процентное соотношение вашей клюшки.



Для того чтобы окончательно определиться с длиной клюшки, вы перематываете «лезвие» клюшки и работаете несколько тренировок с ней. Если вы заметили, что лезвие на «пятке» идет вовнутрь, тогда вам надо укоротить ее на несколько сантиметров. Износ клюшки должен происходить приблизительно посередине лезвия. Чтобы вы вскоре могли забить гол и почувствовать шайбу, не держите ручку клюшки слишком твердо. Когда рука, расположенная сверху, находится на высоте примерно 82% от вашего роста, вы сможете сгибать клюшку без слишком больших усилий. Выберите более мягкую клюшку или более тонкую ручку, если она не гнется!

Клюшка для взрослых (SENIOR) имеет те же размеры, но с меньшей жесткостью или без дополнительной жесткости, 40 килофунтов. Подходит обычно для игроков 165 см и выше. INT (средний) тоньше, чем для взрослых. Еще называется MID 35 килофунтов или LIGHT (легкий) 30 килофунтов хорошо чувствуется в игре для роста 150–165 см. JUNIOR, 20 кф, хорошо гнется и подходит для роста 140–155 см. YTP/W, 15 кф, хорошо гнется и отлично подходит для обучения пользованию клюшкой для самых юных рук.

РВК и ССМ – это клюшки которые подходят для любого роста, любой силы и любого размера рук. Взрослый (SENIOR PRO) – имеет размер ручки 25×30 мм и подходит для взрослых рук. Степень жесткости измеряется в килофунтах (кф) или фунтах согласно общим стандартам. Обычно для игроков высшей лиги, взрослых игроков жесткость составляет 60, 55, 50, 45 килофунтов. Конечная жесткость ручки определяется после того, как вы укоротили ее в соответствии с вашим



ростом, и тогда ваши ощущения позволят определить, что является правильным именно для вас. В деревянной или комбинированной клюшке вы можете закруглить ручку, так чтобы она гнулась, как вам необходимо, и чтобы подходила именно к вашим рукам!

Женский хоккей

Чтобы быть хорошим игроком вы должны уметь фокусироваться на матче на протяжении всей игры. Для того чтобы справиться с требуемой концентрацией, вам необходимо употреблять пищу, богатую полезными веществами, – в особенности до и после матча и тренировки.
У вас, как у девушки, должны быть коньки мягче, чем у парней того же возраста. CCM 92-е отлично подойдут, размеры от 27 до 47. Если вы играете в команде «Дамкрене»



или J18 женской сборной или в высшей лиге, тогда вы можете посмотреть модели «JR PRO» для большей устойчивости. Примерьте дополнительно другие пары, чтобы «хорошо сидели».

Клюшка. Держите руку вверх, где-то на уровне рта, и проверьте, чтобы вы могли согнуть клюшку. Если она не сгибается, то вам необходима более мягкая/тонкая ручка. Клюшкой, которая не сгибается, тяжело вести или ударять должным образом.

RBK – имеет специальную защиту для плечевых суставов специально для девушек. Кроме этого женская защитная экипировка отличается от мужской только бандажом.

Это пригодится при ударах...

Силовая борьба!



Хоккей на льду это жесткая игра, где происходит много элементов силовой борьбы. Вы должны иметь смелость, чтобы играть в полную силу. Заточенные коньки подходящего размера, хорошо проверенная защита и шлем, который «сидит» на своем месте даже после столкновения, это абсолютные условия для того, чтобы вы избежали травм.

«5K»-штаны подходят как для начинающих, так и для ветеранов. Есть размеры от 90 см до 190 см. Самое главное, что в этих штанах есть защита для бедер. Альтернативой являются штаны модели RBK 6K, где можно регулировать высоту и объем защиты для бедер. Очень хорошо, если у вас сильные ляжки и вы чувствуете силу в бедрах.

Силовая борьба возле лицевой линии у борта утомляет плечи, тазобедренный сустав и бедренные кости. Риск получения травм для дисков тазобедренного сустава присутствует с того момента, когда была разрешена блокировка. Застежка-молния должна легко застегиваться с наружной стороны и быть закрытой, чтобы избежать резанных ран с внутренней стороны ляжек. Это только для того, чтобы облегчить ходьбу. В Северной Америке штаны обычно надеваются поверх после коньков.



«Детская лига» • «Школа хоккея на льду»

Эта важная защита суставов

Хоккей на льду наверно самый быстрый командный вид спорта. Опасные столкновения и блокировки. Хорошая защитная экипировка просто необходима. Может быть не в первый год вашей карьеры, но вы все равно будете падать. С хорошей защитной экипировкой и соответствующего размера, вы не ударитесь.

Следуйте размерам, указанным в сантиметрах по длине на защите, и тогда вы легко найдете подходящую экипировку.

RBK/JOFA производят защитную экипировку для суставов. Ее названия 3K и 5K ASD/JDP, посмотрите рисунки – выберите ее, чтобы быть в безопасности!

Самая безопасная экипировка!

Наплечник

Защита для плечевого корпуса, с помощью специальных глубоких накладок-чашечек защищает плечи, сердце и грудную клетку.

Защита локтевого сустава

Глубокие пластиковые чашечки возле локтевого сгиба и регулируемые застежки.

Перчатки

Выполнены таким образом, что защита почти полностью обтекает всю руку и есть усиленная защита для большого пальца.

Бандаж

Пластмассовая раковина с регулированием по краям и широкими подтяжками.

Штаны

Высокопрочная защита для тазобедренного сустава. Защитные вставки для бедер.

Защита ног

Правая и левая должны соответствовать одна другой. Глубокая чашечка для колен.



Защита для горла CE-маркировка. Должна закрывать как можно большую площадь горла. Не поддается разрезу.

Шлем с CE-маркировкой. Должен быть правильно надет и застежка должна располагаться близко к горлу.

Решетка для подбородка

с CE-маркировкой. Чашечка для подбородка должна контактировать с подбородком. Застежки с боков регулируемые.

Клюшка

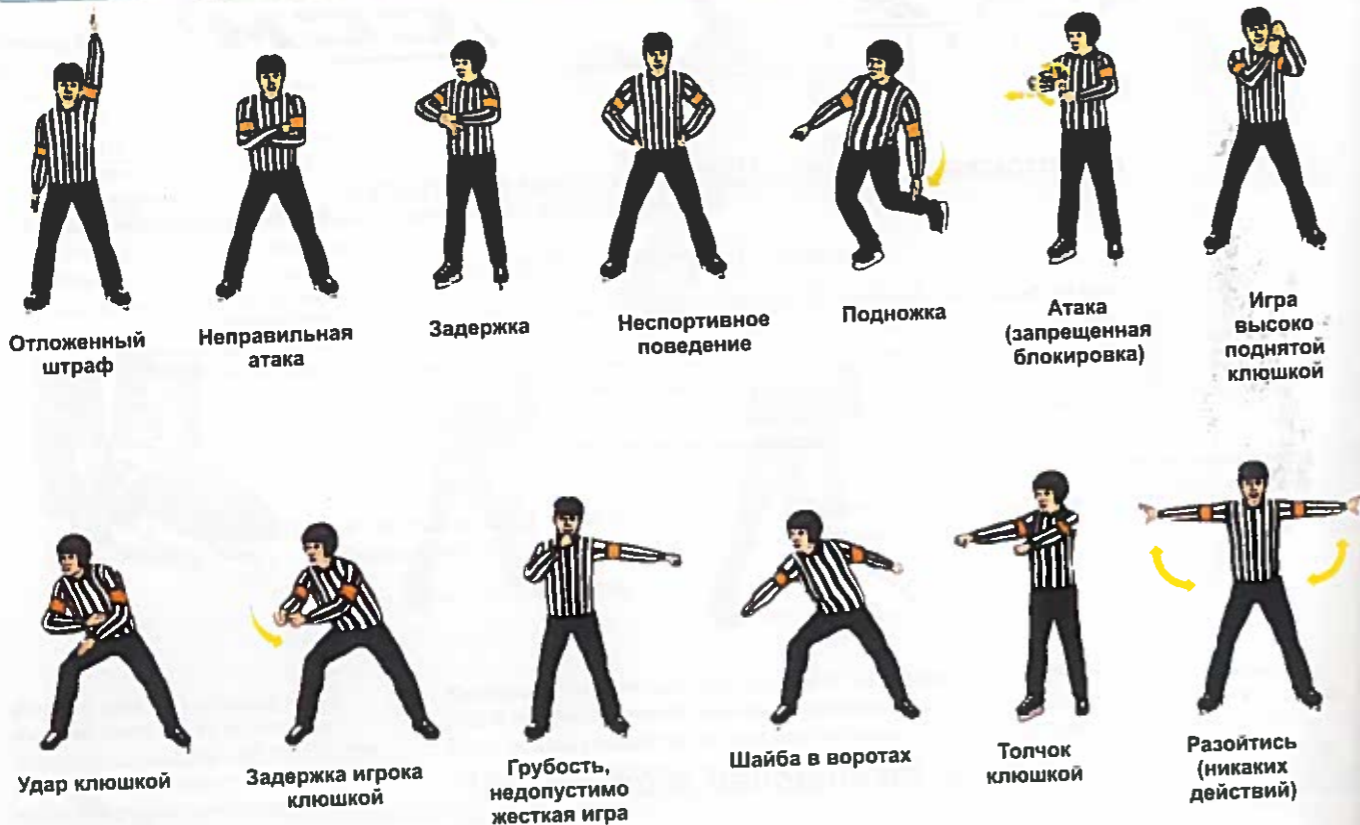
С соответствующей ручкой для жесткой игры, которую можно укоротить, немного согнуть.

Коньки

Должны соответствовать размеру ноги, максимум на 1 или 2 размера больше. Это вопрос безопасности.

Абсолютное большинство игроков используют JDP-защиту, так как они знают, что важно защищать суставы.

Сигналы судьи



Отложенный штраф, Неправильная атака, Задержка, Неспортивное поведение, Подножка, Атака (запрещенная блокировка), Игра высоко поднятой клюшкой, Удар клюшкой, Задержка игрока клюшкой, Грубость, недопустимо жесткая игра, Шайба в воротах, Толчок клюшкой, Разойтись (никаких действий)

Поддерживайте всех руководителей, игроков и судей



Поддерживайте всех руководителей, игроков и судей. Они все находятся там добровольно для того, чтобы радоваться игре. Ты не единственный наблюдатель, ты еще и пример для детей, поэтому веселись и сохраняй чувство собственного достоинства! Дети учатся у взрослых...

«Ты маленький полосатый жук! Ты не можешь там делать вбрасывание!»



JOFA поддерживает шведский хоккей на льду с незапамятных времен. Мы работаем для того чтобы хоккей был технически корректным и без травм, в рамках команды, где всем нравится хоккей на льду.

Парень в клетке – сплошная крепостная стена



Ровные поверхности современной экипировки для вратарей дают вам контроль над возвратами и их направлениями. Дизайн наколенников (щитков) облегчает плотное прилегание ко льду в V-образной позиции и между коленями, так как образуется прямой угол вверх, сгибается нога и плотно прилегает ко льду.

Перчатка для клюшки сгибается по верхнему краю, чтобы эффективно отражать броски из сектора для ударов.

Перчатка для ловли (краги) с пластиковым отверстием для пальца. Обратная сторона краги короткая и мягкая, чтобы вы могли играть перчаткой.

Защищайте с большей подвижностью



Защита для ног может быть различной длины и различной ширины. Она должна быть достаточной ширины, чтобы вы могли двигаться, не чувствуя себя громоздким. Примерьте с коньками, они увеличивают защиту для ног. Натяните задний ремень так, чтобы часть для ступни нависла над коньком, выберите подходящую длину. Не выбирайте слишком длинную защиту, она должна подойти сейчас, а не через 2 года.



Щиток-перчатка для клюшки должна быть устойчивой для эффективных отражений шайбы. Немного согнутый щиток дает лучший сгиб для защиты на руке и облегчает блокирование перчаткой-крагой.



Перчатки-краги вы должны чувствовать. Они не должны быть слишком большими и должны быть регулируемы для правильной установки. Низкие краги при «бэкхэнд» позволяют играть под 90° и легко блокировать шайбу.

Молодежь, юниор и средний – согласно этим разделениям, соответствует длина ширине, что делает вас более гибким и поворотливым при V-образном положении, катании на коньках и во многих ситуациях. «Senior» и «Pro» производятся в максимальной допустимой ширине 12" (30,5 см).

Вся RBK-экипировка производится согласно разрешенным размерам.

Рост	Защита для ног	Перчатка для клюшки	Приблизительный возраст
130	23–24" YT	YT	6–8
140	25–26" JR	YT / JR	8–10
150	27–28" JR	JR	10–12
160	29–31" INT	INT	11–13
165	32" INT	INT	12–14
170	33" SR	SR	14–
175	34–35" SR	SR	

Защита для максимальной подвижности



Маска с решеткой. Если прутья решетки погнулись, значит защита слишком слабая. Не выравнивайте их. Путья решетки погнулись при скорости 80 км/час, значит решетка защитила тебя и поглотила удар, выполнила свою работу.



Плечи, лучевая кость, сердце и грудная клетка, очень важные части тела, их надо защищать. Конечно же, вы можете закрыть все туловище, но смотрите, чтобы вы могли двигаться!

Эту защиту вы можете дополнить защитой от резаных ран типа поло, с SE-маркировкой, чтобы быть полностью защищенным. Например, если возле вашего горла... окажется новенькая пара коньков.

Летом как зимой



Отжимания от пола с прямой спиной, способствует развитию сильных грудных мышц. Очень хорошо иметь крепкую грудную клетку при жестких блокировках, неожиданных нападениях и ударах. Утром и вечером...



Поднятие туловища, делает сильными мышцы живота. Данное упражнение — это ключ к обладанию общей силой и силой удара для хоккеиста и возможность быть быстрым. Мы называем данную группу мышц «JOFA Grobiansus».



Для того чтобы добиться хорошей «посадки» коньков и стабильности, у вас должна быть хорошая растяжка пяточного сухожилия, чтобы вы могли сгибать щиколотку глубоко вперед. Подымитесь на пальцах и опускайтесь вверх/вниз.

Тренируйтесь так...



Обопритесь о стену и держитесь прямой рукой, отставленной назад, продолжительное время. Определите позицию ног, это важно для лучшей растяжки.



Современный вратарь должен быть очень гибким в мышцах. Если вы будете заниматься растяжкой поперечных мышц, тогда они будут очень гибкими и длинными. Вы сможете легче занять позицию, которая требует гибкости ног и хорошей растяжки.



Растяните задние мышцы ног, выпрямите ногу так, чтобы пятка немного свисала, заканчивайте упражнение, немного согните ногу в колене. Расслабьтесь, почувствуйте, как тянутся мышцы.

И растягивайтесь так...

Одинаково важно содержать в чистоте сумку и все остальное



У кого не было хоккейного «грузовика», стоящего перед входной дверью с грязной, потной одеждой для тренировок? Только после душа, уставший и голодный... когда не хочется ничего распаковывать. Это случается даже с самыми лучшими спортсменами.

Но не всю защитную экипировку от JOFAs можно стирать в стиральной машине при 40 градусах. Если вы содержите свою сумку в чистоте, тогда вы избежите инфекций.



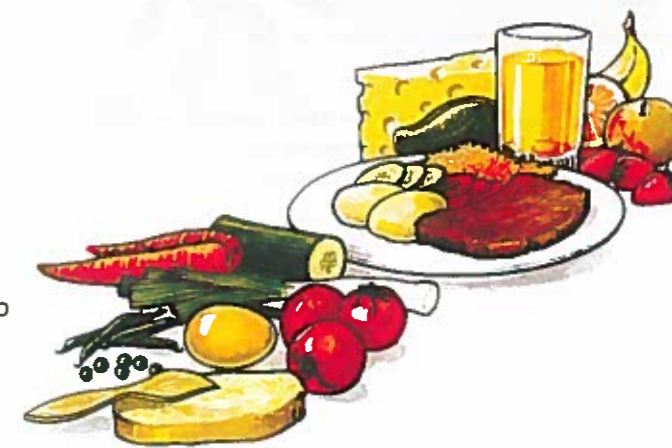
Ваша физическая форма зависит и от приема пищи



В некоторых командах есть эксперты по питанию. Национальные команды обычно имеют своего повара, которого они берут с собой в заграничные поездки. Можно просто есть разнообразную еду в достаточном количестве: мясо, рыбу, овощи, фрукты, картофель, макароны и жиры — тогда вы отлично сами справитесь с этим вопросом.

Запомните, что важно пополнять запасы энергии до игры и после нее. Пейте много. В основном воду.

Многие игроки во время матча теряют 2–3 кг. Большую часть потери составляет жидкость! Поэтому необходимо пить в достаточном количестве жидкости перед матчем, во время матча, после матча и тренировок. Дополните воду спортивным напитком, тогда ваш организм получит еще соль и сахар.





ХОРОШО • ЕЩЕ БОЛЬШЕ • ЕЩЕ ШИРЕ



В данном буклете представлена подходящая экипировка для различного роста и сообщается ее приблизительная стоимость в магазинах. Подробный DVD-фильм (70 мин), где показывается улучшенная экипировка для вратарей и полевых игроков, которую можно купить. Для подробной информации свяжитесь с Федерацией хоккея Швеции, веб-сайт www.coashescorner.nu.

ХОРОШО • ЕЩЕ БОЛЬШЕ • ЕЩЕ ШИРЕ – это сотрудничество между Федерацией хоккея Швеции и спортивными торговыми объектами. Цель данного сотрудничества – помочь молодежи купить экипировку по приемлемой цене и должного качества для необходимой безопасности.

Выбранные товары подходят для среднего роста, согласно статистике, предоставленной школьным отделом по здоровью. Данная статистика отражает возраст и соответствующий рост. Затем представляется, в какой возрастной группе игрок предположительно должен играть.

Рекомендации по защите, конькам или клюшкам, проводятся в соответствии с возрастной группой и в зависимости от предполагаемого уровня опыта у игроков, данного возраста/роста во время их обучения хоккею.

Данные товары предоставлены как по приемлемой цене, так и для вашей безопасности при использовании защитной экипировки, дают возможность развивать технику катания на коньках и технику владения клюшкой. Коньки или клюшки не слишком большие и не слишком жесткие, это все важно, чтобы легко не испортить намерения игрока учиться и достигать результатов – ПУСТЬ МОЛОДЫЕ ИГРОКИ БУДУТ ЛУЧШЕ!

Данный буклет обновляется каждый сезон.

JOFA или Jonssons Fabriker, изначальное название компании, которая была основана в 1926 г. и была лидером среди всех стран в мире по производству шлемов и защитной экипировки для хоккея на льду. Сегодня защитный инвентарь, производимый фирмой JOFA для суставов, JDP-защита, широко используется среди игроков высшей лиги, как среди скандинавских команд, европейских, так и Североамериканской профессиональной лиги, NHL, AHL, CHL и ECHL.

После слияния с Reebok, шлемы выпускаются под торговой маркой RBK, и защиту для туловища RBK, усиленную компанией JOFA, вы сможете узнать по логотипу JDP-защиты для суставов.

RBK
H O C K E Y

CCM



Введение

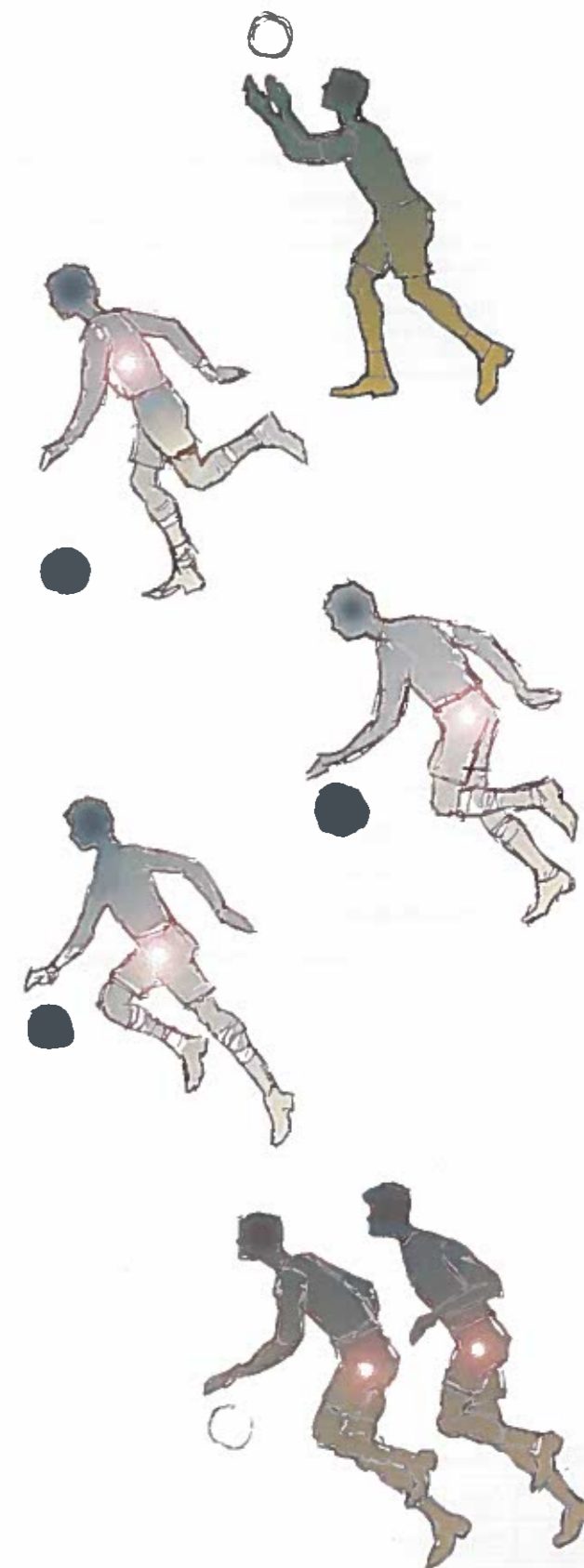
На следующих страницах мы предлагаем вам некоторые варианты проведения тренировок, рассчитанные на разные возрастные группы. Также приводятся различные программы тренировок. Тренировка состоит из начальной части, включающей среди прочего разминку, основную часть, состоящей из различных блоков, и завершающей части. В основную часть могут входить различные блоки (силовой блок, программа на развитие подвижности, скорости). Эти блоки в свою очередь состоят из упражнений, которые с методической точки зрения могут выглядеть по-разному.

Сложно давать советы по организации тренировки, не зная основных исходных данных, например, таких, как умения игроков, их подготовка, амбиции, число игроков в группе, наличие необходимого оборудования в помещении, мастерство тренера, количество тренеров, материалы, из которых изготовлено оборудование.

Поэтому данные советы являются очень общими и были созданы с учётом основных принципов «оптимального возраста» (речь идёт о более или менее зрелых игроках). Мы исходим из того, что вам не потребуется слишком много дополнительного снаряжения, и тренер, ведущий тренировку, не обладает высочайшим уровнем. Поэтому мы не включили в пособие упражнения со штангой, требующие особой техники, а также упражнения, требующие большого количества дополнительного снаряжения. Мы не включили и упражнения, имеющие высокую степень риска травматизма. Эти моменты опытные специалисты должны тренировать с помощью специального оборудования в специально подготовленной обстановке.

Рассматривайте данные варианты проведения тренировки как источник вдохновения и идей. Приспосабливайте советы, которые вы найдёте здесь, к своим обстоятельствам. Вы можете создавать собственные шаблоны тренировок, сочетая разные элементы, которые вы найдёте тут. Многие из тех упражнений, которые предлагаются для некоторой возрастной группы, могут быть использованы и для других возрастных групп. Чтобы тренировки проходили успешно, тренер должен хорошо подготовиться и проконтролировать имеющееся оборудование и снаряжение, чтобы приспособить его к целям тренировки.

Кйел-Оке Густавсон

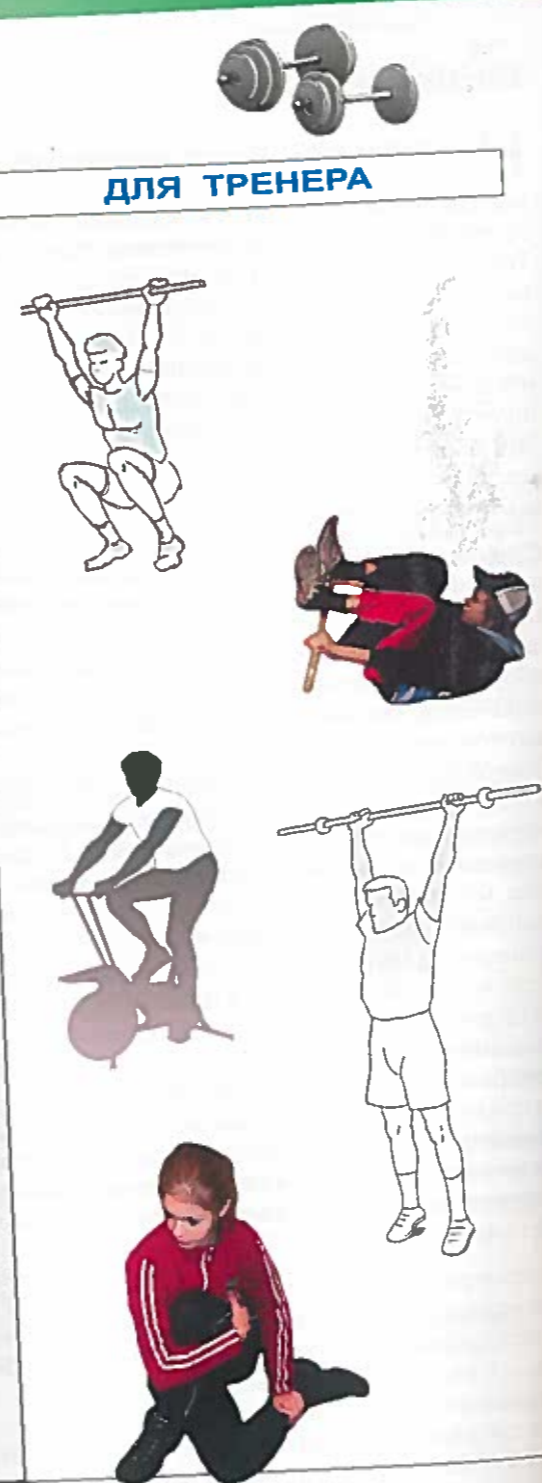


Содержание

Стр.	Содержание
0	Вступление
1	Техническая тренировка с деревянным шаром
2	Тренировка бросков
3	Активные упражнения на подвижность с палкой или клюшкой
4	Упражнения на координацию, подвижность, гибкость / 1
5	Упражнения на координация, подвижность, гибкость / 2
6	Программа для развития подвижности/1
7	Программа для развития подвижности/2
8	Программа для развития подвижности/3
9	Программа для развития подвижности/4
10	Гимнастика с мячом/1
11	Гимнастика с мячом/2
12	Техника бега – примеры упражнений
13	Упражнения со скакалкой
14	Упражнения для тренировки координации
15	Упражнения на частоту движений/1
16	Упражнения на частоту движений/2
17	Упражнения на скорость
18	Силовая программа (с собственным весом)/1
19	Силовая программа (с собственным весом)/2
20	Программа работы медицинским мячом с партнёром/1
21	Программа работы медицинским мячом с партнёром/2
22	Силовая программа (с блинами и собственным весом)
23	Комплексное силовое упражнения со штангой/1
24	Комплексное силовое упражнения со штангой/2
25	Основная программа тренировки со штангой
26	Тренировки выносливости
27	Упражнения на матах 1
28	Упражнения на матах 2
29	Преодоление препятствий
30	Схема игры

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

← ДЛЯ ТРЕНЕРА



← ДЛЯ ТРЕНЕРА

Техническая тренировка с деревянным шаром
Находитесь в стойке, в которой вы перемещаетесь (должным образом согнутые колени). Делайте упражнение с поднятой головой и глядя вперед.

1

Основное упражнение: «ведение шайбы» во всех направлениях. Варьируйте расстояния перемещения шара.

2

«Ведение шайбы» вокруг трёх лежащих шайб. Видоизменяйте упражнения, переворачивая треугольник (две шайбы впереди, одна сзади).

3

«Восьмёрка». Начинайте упражнение с разных точек.

4

Быстрые движения шаром в стороны. Соревнуйтесь – например, кто сделает больше движений за 15 секунд.

5

Бегите на месте, ведя шайбу. Меняйте длину и силу перемещения шайбы. Тренируйте комбинационную моторику – бегите на месте быстро, шар же ведите медленно. По сигналу меняйте движения – бегите медленно, совершая максимально быстрые движения шаром. Примените фантазию и найдите собственные вариации этого упражнения!

7

Бегите прямо вперед, медленно ведя шар вокруг лежащих шайб.

8

Бегите вперед, быстро ведя шар вокруг лежащих шайб.

6

1 на 1: работайте 15–30 секунд. Отдыхайте столько же. Попытайтесь закрыть мяч перед противником.

9

«Броуновское движение». «Ведение шайбы» в быстром темпе внутри ограниченного пространства. Количество игроков внутри этого пространства может варьироваться. Соревнуйтесь, пытаясь отбить шар друг у друга. Побеждает тот, кто удержал шайбу дольше всех.

Тренировки бросков



Дневная тренировка	
Вид деятельности	Количество
Бросок с «удобной» руки	
Бросок с «неудобной» руки	
Кистевой бросок с подщелкиванием	
Щелчок	

Удачи!

Активные упражнения на подвижность с палкой или клюшкой

В данных упражнениях можно применять клюшку, черенок от метлы или палку, круглую в диаметре. Длина должна быть около 120 см, толщина – около 25 мм (1 дюйм).



1. Приседания со «штангой» на вытянутых руках



Руки приблизительно на ширине плеч. Можно немного шире, если слишком стягивает спину и плечи. Руки должны быть прямыми и отставленными назад. Не опускайтесь ниже, чем ваша спина может выдержать, сохраняя в изгибе спины вертикальное положение.

Взгляд вперед. Вдох при движении вниз, выдох при движении вверх. 10–15 повторений.

2. Шаг с выпадом



Прижмите палку верхней рукой к шее, а нижней к изгибу спины (см. фото). Итак, палка должна соприкасаться как с головой, так и с нижней частью спины. Локоть верхней руки отведите назад. Сделайте шаг вперед с выпадом – оттолкнитесь назад пяткой. Палка должна соприкасаться с головой и спиной и показывать прямо вперед во время всего движения. Взгляд вперед. 10–15 повторений на ногу. При перемене ног меняйте руки.

3. Приседания лежа с палкой



Поверните носки по направлению к голени, когда проводите палку под ступнями. 10–15 повторений.

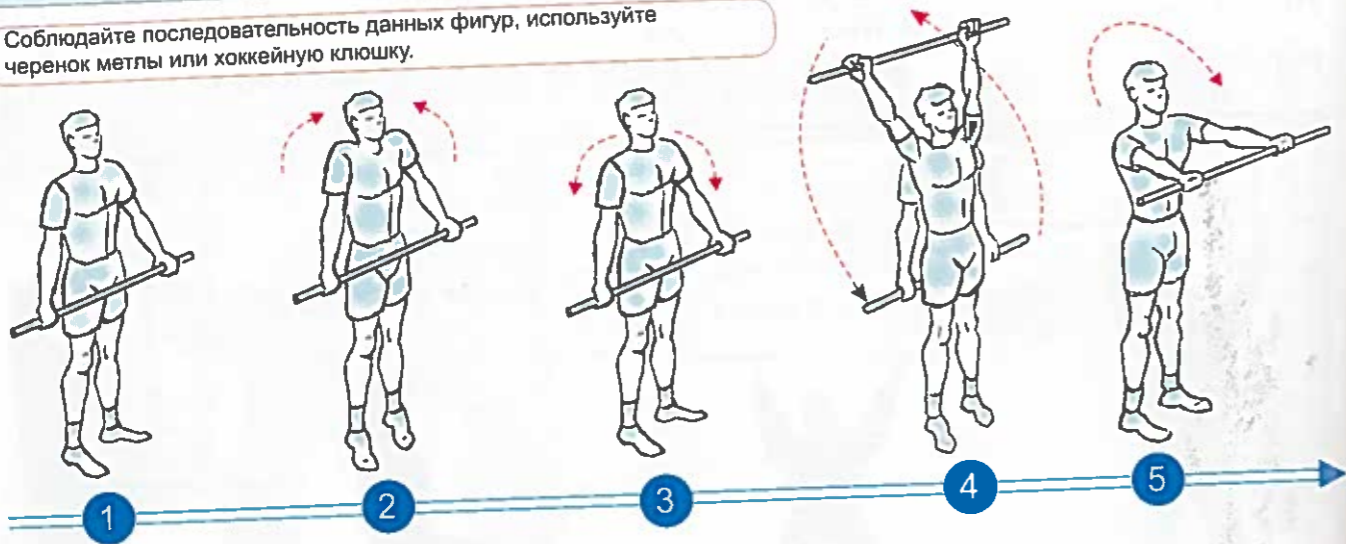
4. Задняя поверхность бедра

Прижмите палку к верхней стороне бедра одной ноги и протяните её под нижней стороной бедра другой ноги. Оставайтесь в таком положении. Медленно протяните вперед ту ногу, которая покоится нижней стороной на палке. Задержитесь на некоторое время в вытянутом положении и согните ногу обратно. Прижмитесь изгибом спины и положите голову на пол. 10–15 повторений на ногу.

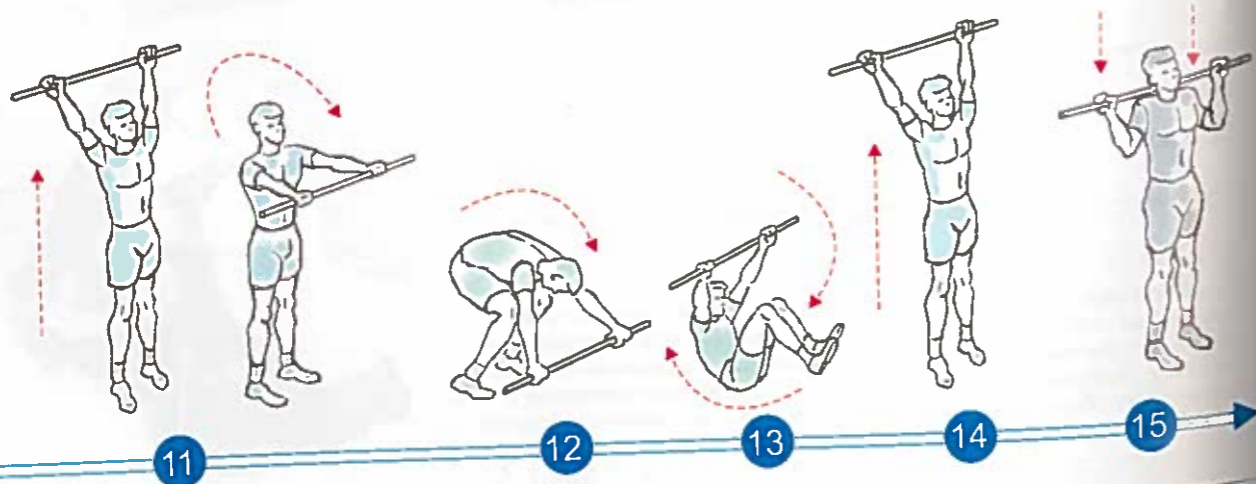
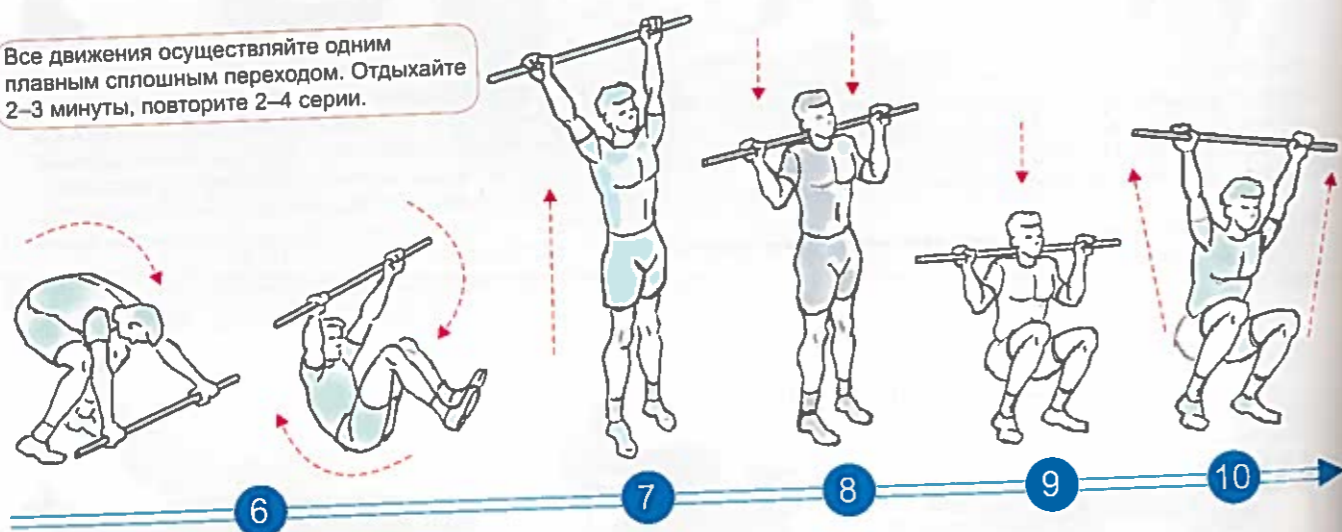


Упражнения на координацию, подвижность, гибкость

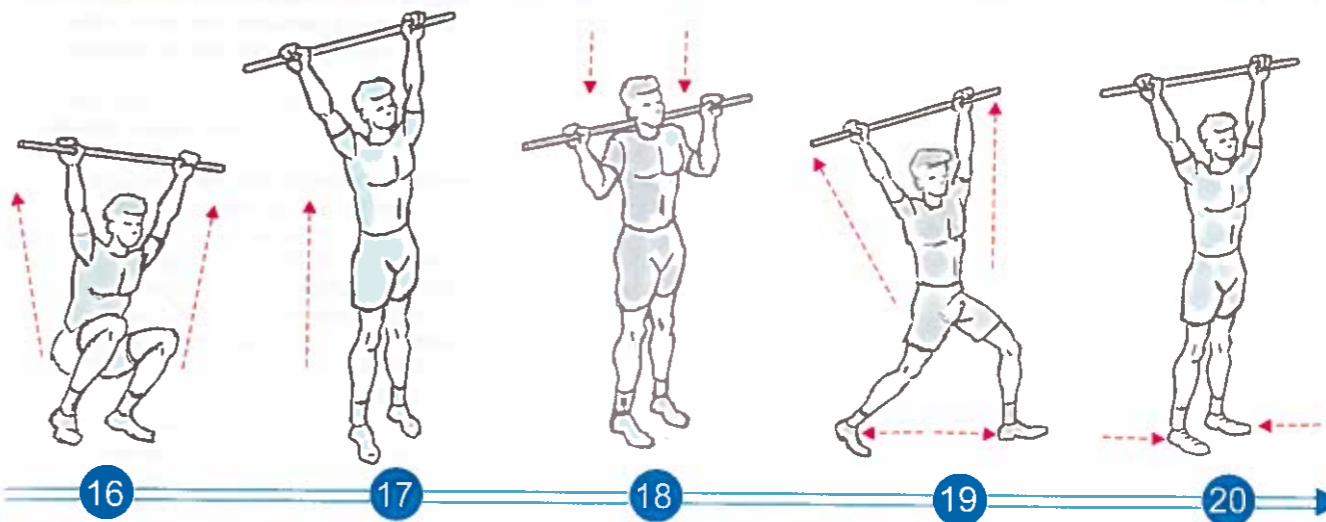
Соблюдайте последовательность данных фигур, используйте черенок метлы или хоккейную клюшку.



Все движения осуществляйте одним плавным сплошным переходом. Отдыхайте 2-3 минуты, повторите 2-4 серии.



Упражнения на координацию, подвижность, гибкость

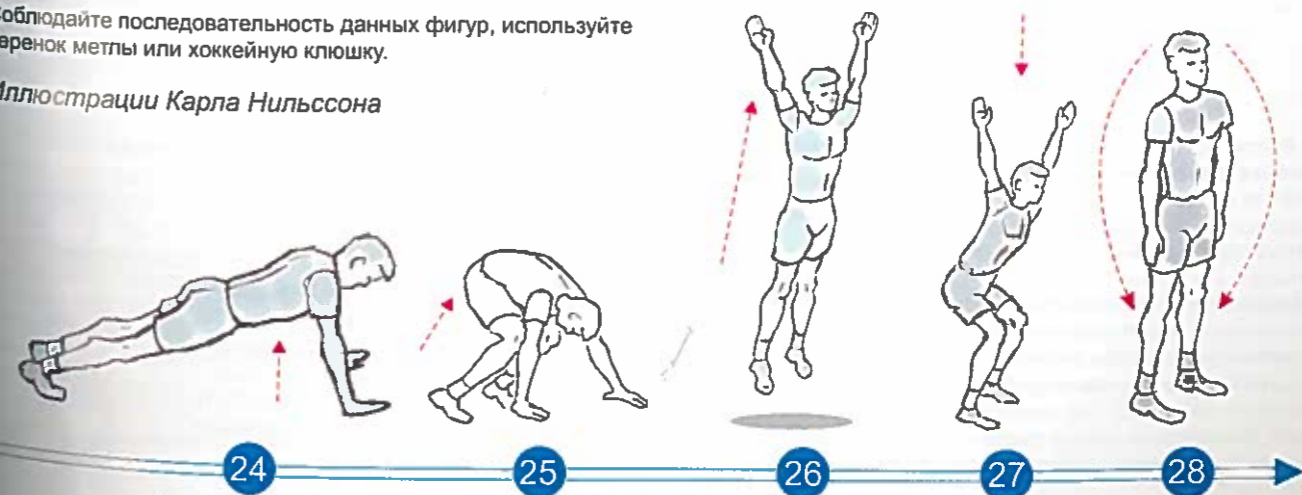


Все движения осуществляйте одним плавным сплошным переходом. Отдыхайте 2-3 минуты, повторите 2-4 серии.



Соблюдайте последовательность данных фигур, используйте черенок метлы или хоккейную клюшку.

Иллюстрации Карла Нильссона

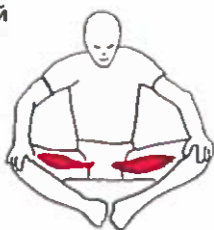


ПРОГРАММА для развития подвижности

Цель предложенных упражнений – улучшить подвижность задействованных групп мышц. В некоторых случаях представлены многочисленные различные упражнения для одной и той же групп мышц. В этом случае достаточно выполнять одно из этих упражнений. Выделенная часть рисунка указывает ту часть тела, где растяжение должно ощущаться сильнее всего. Все упражнения начинайте с указанного на рисунке положения тела.

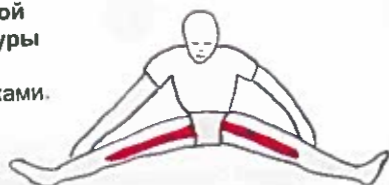
1. Растягивание короткой приводящей мускулатуры

Сомкните носки стоп и максимально приблизьте к себе пятки. Верхнюю часть тела подайте вперед, сохраняя спину. Чтобы повысить эффект, можно руками взять голени и с помощью локтей развести колени наружу.



2. Растягивание длинной приводящей мускулатуры

При необходимости поддерживайте себя руками. Колени должны быть распрямлены. Телом подавайтесь вперед, насколько это возможно, сохраняя прямую спину.



3. Растягивание отводящей мускулатуры

Вся стопа растягиваемой ноги должна быть на земле. Не подавайтесь телом назад.



4. Растягивание отводящей мускулатуры

Тяните и поднимайте ногу к груди.



5. Растягивание отводящей мускулатуры, боковых мышц живота и косых мышц спины

Лягте на спину, руки наружу – попеременно подводите ногу к противоположной руке. **ВНИМАНИЕ:** Плечи максимально отведены от спины и прижаты к полу, то же касается и рук. Растяжение может усиливаться, если вы будете помогать себе руками, касаясь ног и вытягивая их. Также попробуйте выполнить упражнение с согнутым коленом вытягиваемой ноги. Возьмите за колено рукой и прижмите его к полу. Растяжение должно чувствоваться на внешней стороне бедра.



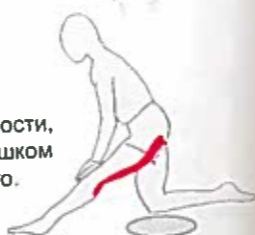
6. Растягивание мышц коленного сустава

Прижмите стопу второй ноги к внутренней стороне вытянутой ноги. Наклонитесь вперед, держите спину ровно. Стопа должна указывать прямо наружу, в направлении носка растягиваемой ноги. Касайтесь руками стопы растягиваемой ноги, либо же голени, насколько это возможно.



7. Растягивание мышц коленного сустава

Спина должна быть прямой. Подайтесь корпусом вперед над растягиваемой ногой. При необходимости, упритесь в пол руками. Чтобы не слишком напрягать колено, согните его немного. Под другое колено подложите подкладку.



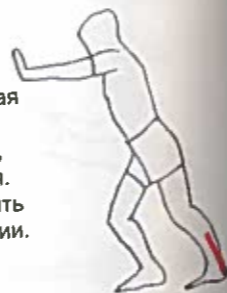
8. Растягивание мышц голени (выпрямленной ногой)

Стоящую сзади ногу выпрямите и отведите назад, насколько это возможно. Носок должен смотреть прямо, и пятка должна целиком лежать на полу. Наклоните корпус вперед. Сгибая переднее колено и поднимая переднее бедро вы улучшаете эффект растягивания.



9. Растягивание мышц голени (согнутой ногой)

Опуститесь ниже и согните в колене ногу, стоящую сзади, прижимая пятку к полу. Это упражнение больше касается более глубоких мышц голени, в отличие от предыдущего упражнения. Расстояние между стопами должно быть меньше, чем в предыдущем упражнении.



10. Растягивание бедренного сустава

Упритесь рукой о стену или что-то иное, чтобы получить стабильное исходное положение с хорошим равновесием. Оттяните свободную ногу назад, с помощью свободной руки. Не сгибайтесь, а доделайте движение, доведя ногу до задней стороны бедра. Если угол в колене слишком маленький, то мускулы бедра будут препятствовать движению. Упражнение также можно выполнять, лёжа на боку на полу и сгибая верхнюю часть бедренного сустава. Нижнюю часть ноги проведите несколько вперед, чтобы избежать вращения таза вперед и изгибания в спине.



Исходное положение



Растянутое положение

11. Растягивание бедренного сустава

Вес тела на выставленной вперед ноге. Расстояние между коленом «задней» ноги и стопой «передней» ноги должно быть максимально большим (А на рис.) Выпрямив спину, прижмите бедро вперед. Эффект от растягивания может усиливаться, если вы протянете вперед правую руку, согнете её в локте и потянете влево. В то же время корпус также сгибается влево. Положите под заднее колено что-нибудь мягкое.



12. Растягивание в колене

Прижмите пятку к тазу и подайтесь бедром вперед. Важно, чтобы колено смотрело вниз и нога не разворачивалась наружу. Не прогибайтесь в спине, для этого «тяните пупок» вовнутрь и вверх.



13. Растягивание в колене

Держите бедро на подставке и тяните пятку к тазу. Эффект от растягивания станет иным, если вы потянете другой рукой.

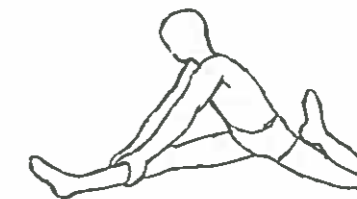


14. Растягивание в колене

Рукой упритесь в гимнастическую скамью, стул или что-то иное, чтобы получить стабильное и расслабленное исходное положение. Подложите под колено что-нибудь мягкое. Вытяните вперед левую ногу, несколько сгибая коленный сустав. Пятой упритесь в пол. Тяните пятку правой ноги к тазу и правое бедро вытяните прямо.

15. Растягивание бедра и колена – комбинированное упражнение

Здесь в положение «шпагата» происходит растягивание правой ноги. Обопричься рукой на стул или скамью, чтобы обрести опору. Под колено подложите что-нибудь мягкое, наденьте носки, чтобы ноги могли скользить по полу. Проще всего выполнять это упражнения, скользя пяткой вперед. Держите спину прямо. Подаваясь корпусом вперед, вы увеличиваете нагрузку на заднюю сторону бедра. Подаваясь спиной назад, вы увеличиваете нагрузку на переднюю сторону бедра. Избегайте вращения в бедре или ноге.



16. Растягивание передней и задней сторон бедра, мышц паха и голени

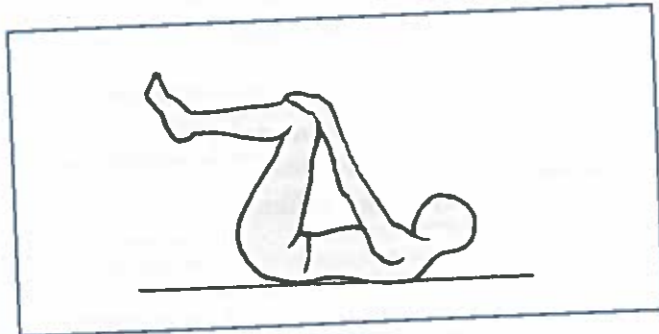
Сядьте на пол, угол между «задней» и «передней» ногой 90 градусов. Согните «заднюю» ногу в колене, чтобы стопа не лежала на полу. Держите спину ровно и тянитесь руками как можно дальше вперед, к носку лежащей ноги. Не нагибайтесь назад дальше, чем расположено ваше колено. Внимание! Очень важно, чтобы бедро «задней» ноги упиралось в пол своей верхней, а не нижней частью. Поменяйте ноги и повторите. Будьте осторожны с данным упражнением, если Вы имеете проблемы с коленом.



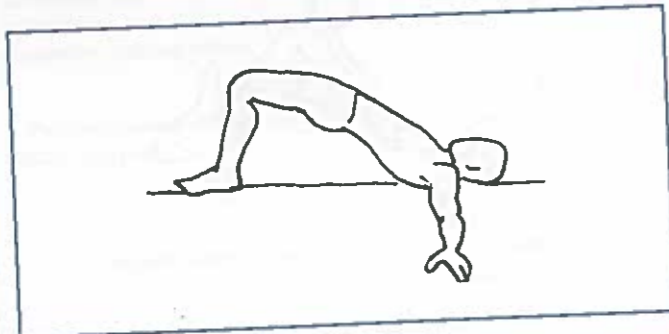
17. Комплексное упражнение на растягивание передней части корпуса, а также широких мышц спины и трицепса. Выйдите на мостик – стойте в таком положении как минимум 6–8 сек. Повторять 3–6 раз.



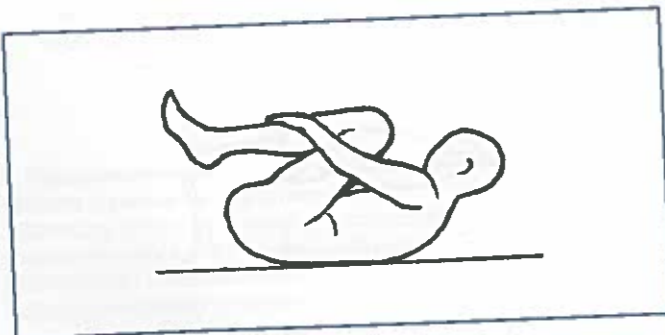
18. Специальное упражнение для спины
Многие хоккеисты приобретают характерную осанку, с усиленным изгибом спины и тазом, выступающим больше, чем это бывает при развитой мускулатуре таза. Чтобы выровнять изгиб, вы должны растягивать бёдра и тренировать мышцы живота, что можно успешно делать с помощью следующего упражнения.



а) Пресс мышц живота
Прижмитесь изгибом спины к полу, чтобы таз был немного приподнят. Выдержите 6–8 секунд. Чтобы увеличить нагрузку на мышцы живота можно слегка коснуться колен и поднять подбородок к груди. Однако держитесь за колени не слишком сильно, чтобы изгиб спины не приподнимался от пола.



в) Поднятие бёдер
Поднимите таз и выдержите 6–8 секунд. Сильно напрягайте мускулатуру таза.

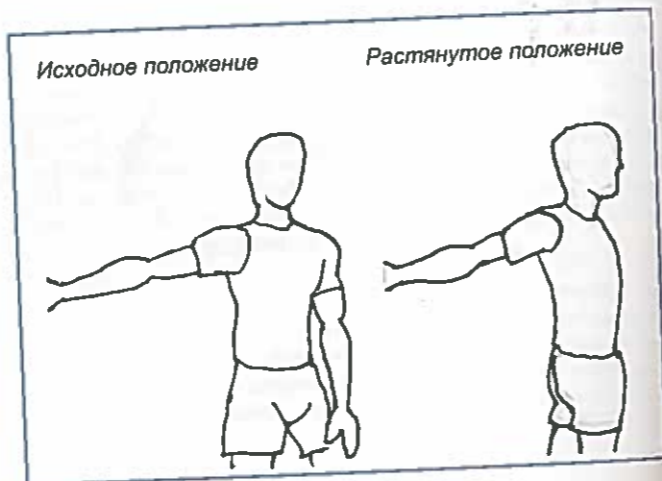


с) Немного отдохните и прижмитесь коленями к груди
Выдержите около 10 секунд. После этого прижмите ноги к полу и отдохните несколько секунд с выпрямленными ногами. Опустите согнутые ноги на пол, чтобы пятки коснулись пола около таза, затем выпрямите ноги. Повторите 10–20 раз. В начальный период упражнение нужно повторять ежедневно.

Предложенная выше программа даёт вам образец тренировки, разрабатывающей гибкость мышц, задействованных при езде на коньках. По этой причине тут нет упражнений для верхней части тела, тем не менее они очень важны для полноценного комплекса упражнений. Некоторые примеры вы можете видеть ниже.

Как правило, люди, занимающиеся силовыми упражнениями, где движения рук проходит от корпуса/ корпусу, например жим лёжа, имеют укороченные мускулы с передней стороны, из-за чего плечи выгибаются вперед. Этого можно избежать, делая упражнения на подвижность, нагружая мышцы передней стороны. Также нужно делать силовые упражнения на мышцы задней стороны, например задние мышцы плеч – например гребля с наклоном вперед и другие «тянущие» упражнения. Это придаст нужный баланс сил между передней и задней сторонами.

Люди, имеющие излишнюю подвижность в плечах либо же проблемы с плечами, выскакивающими из сустава, не должны делать растягивающие упражнения для плеч без консультации с врачом.

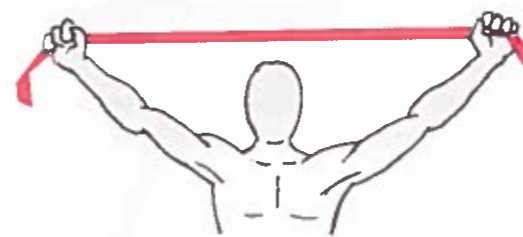


1. Растягивание мышц, ведущих руку вперед и назад
Расположите правую руку на краю двери. Выпрямите руку в локте. Вращайте корпус влево, ощущая натяжение в плече, груди и верхней части руки.

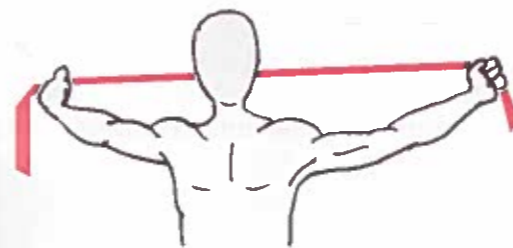
Размещайте руку на разной высоте, в зависимости от этого видоизменяется эффект растягивания.



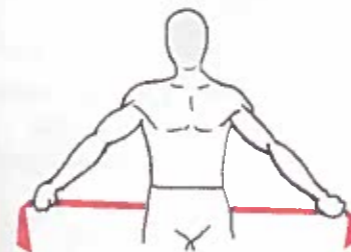
2. Растягивание мышц, ведущих руку вперед, вниз, вовнутрь из положения рук на высоте головы



Умение поднимать руку вверх/назад и проводить её над головой Вам требуется для того, чтобы выполнять упражнения, связанные с подъёмами и рывками. Упражнения можно выполнять сидя на стуле или стоя. Применяйте ремень, платок, палку и т.д.



Широким хватом проводите руки позади спины до таза. Тренируйтесь делать это и с более узким хватом, когда руки прижимаются назад и не имеют возможности опуститься ниже до таза.



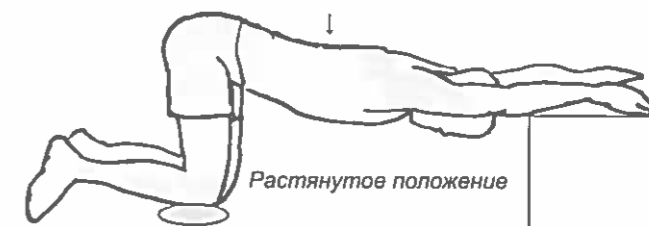
Держите верхнюю часть тела прямо, не сгибая ни в какую сторону, и держите голову так, словно она является продолжением тела. Расстояние между руками необходимо подобрать таким образом, чтобы вы могли отвести руки назад и поднять их над головой.



При всех этих упражнениях не должно возникать болевых ощущений, в противном случае это сигнал того, что вы выполняете упражнение неправильно. Описания упражнения построены на «растягивающем методе».



Исходное положение



Растянутое положение

3. Растягивание широких мышц спины и других мышц
Можно выполнять стоя, руками упираясь в стенку или держась за перекладину, либо на коленях, руки и предплечья лежат на скамье или стуле. Руки должны быть прямыми, и спина не должна выгибаться. Для этого втяните пупок вовнутрь и вверх. Эффект растягивания возрастает, если грудь и плечи подводить ближе к стене/к полу ниже до таза.



Исходное положение



Растянутое положение

4. Растягивание трехглавой мышцы
Упражнения должно проводиться стоя или сидя, верхняя часть тела прямая. Применяйте гимнастические ремни, шнуры, платки и т.д. Держите ремень в правой руке, поднимите правую руку, согните её в локте и держите верхнюю часть руки у уха. Верхняя часть руки должна располагаться вертикально, максимально сзади. Возьмите нижнюю часть левой рукой и потяните вниз.

5. Растягивание группы мышц в плечевом суставе
Поднимите внешнюю сторону левого предплечья позади спины, ладонью наружу. С помощью шнура или чего-то похожего тяните правой рукой левую руку вверх.

Упражнения 4 и 5 можно комбинировать, попеременно выполняя натяжение вниз и вверх.





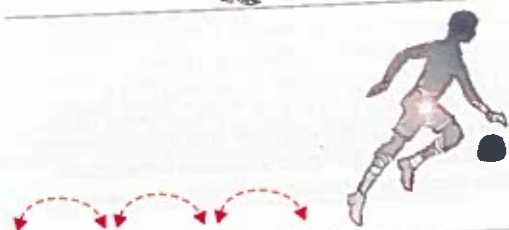
Гимнастика с мячом



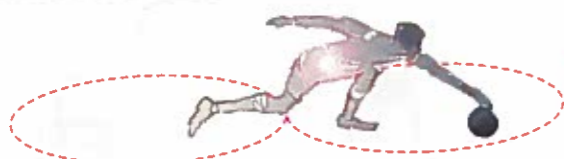
1 Во время бега применяйте баскетбольное ведение мяча. Меняйте скорость.



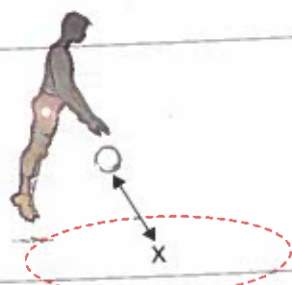
2 Ударяйте по мячу в такт каждому шагу. Меняйте длину шага. При каждом ударе меняйте руку. Мягко и расслабленно!



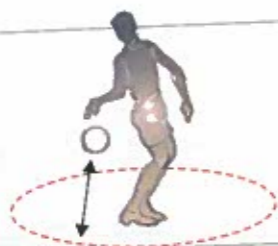
3 Перемещение вперед с помощью т.н. прыгающих шагов, то есть делая маленькие повторяющиеся прыжки каждой ногой. Найдите ритм! Мяч ударяется в такт шагам.



4 Ноги широко расставлены. Мяч вращается большими восьмёрками вокруг стоп. Сгибайтесь колена с той стороны, где мяч!



5 Мяч ударяется обеими руками по направлению к центру воображаемого круга. Одновременно прыжками перемещайтесь по данной окружности. Прыгайте выше!



6 Ноги вместе. Мяч с помощью ударов руками направляется по окружности вокруг тела, не меняя положение ног. Держите равновесие!



7 Сидите, ноги прямые (вместе). Мяч проходит слева направо и обратно под ногами. Ноги поднимайте, когда мяч приближается к ним, и опускайте, когда мяч прошёл. Выпрямите колени и поднимайте ноги!



8

Положение лёжа на спине. Прямые руки над головой, мяч в руках. Подъём и наклон вперед, после чего мяч остаётся между стоп. При следующем подъёме с наклоном мяч возвращается назад. Ноги и стопы на полу всегда прямые!



9

Прыжки на двух сомкнутых ногах, в такт мячу, по которому ударять нужно обеими руками. Прыгайте выше! Сначала на месте, потом в движении.



10

Так же, как и в пункте 9, но при прыжке ноги разводятся.



11

Глубоко нагнувшись вперед и вниз, мяч бросайте вверх между ног. Попытайтесь его словить, до тех пор пока он не оказался на полу. Внимание! Мяч следует бросать обеими руками – лучше всего таким образом, чтобы он взлетел до уровня головы.



12

Мяч бросается вверх и ловится двумя руками максимально близко к полу. Мягко и осторожно!



13

Парный «бег с тенью». Один бежит и ведет мяч, второй бежит за спиной так близко, как это возможно. Меняйте темп!



14

Как в пункте 13, но ведущий мяч должен коснуться рукой убегающего товарища. Необходимо постоянно вести мяч.




15


Парное упражнение. Один ведет мяч в разных направлениях. Другой пытается ловить. Меняйтесь местами. Ведущий мяч должен постоянно ударять по нему, нельзя держать мяч в руках.

Техника бега – примеры упражнений


1 Медленный бег
Обращайте внимание на осанку, руки, правильность движений.




2 Бег на носках
Обращайте внимание на осанку, работу стопы.




3 Бег с высоким подниманием бедра
Обращайте внимание на осанку, острый угол в колене, не заваливайтесь назад.




4 Бег с высоким подниманием пятки
Обращайте внимание на то, чтобы колено смотрело в землю, а пятка касалась таза.




5 Работа рук – стоя
Обращайте внимание – угол 90 градусов, правильность движений.



6 Спортивная ходьба
Обращайте внимание на работу бёдер.




7 Быстрый шаг
Обращайте внимание на осанку, активное движение стопы.




8 Бег с ускорением
Обращайте внимание на постепенное ускорение.

9 Ритмичный бег. См. пример внизу:


50 60 70 80




Бег через деревянные перекладины, клюшки, и т.д. Бег с ускорением. Увеличивайте расстояние между отметками на 10 см, доходя до 1,5–1,8 м.



Бег с совершением полного шага (два касания стопами) между отметками. Расстояние между метками – 2–3 м. Прыжок через отметку делать желательно с подниманием колена.



Бег с двумя шагами между отметками (3 касания стопами). Перепрыгивание через отметку происходит поочередно левой и правой ногой. Расстояние между метками 4–6 м.



Бег по круглым меткам: одинаковое расстояние между метками. В каждую метку ставьте ногу.

Ритмичный шаг – каждый 3-й, 4-й или 5-й шаг поднимайте колено, выпрямляйте ногу или касайтесь пяткой таза.

10 Комбинация вышеназванных упражнений, например:

- Бег на носках + поднимание колена.
- Поднимание пятки + ускорение.
- Бег на носках + ритмичный бег.
- Поднимание колена + Поднимание пятки (поочередно каждый 3-й, 4-й или 5-й шаг).



Область применения

- Разминка
- Тренировка координации, силы ног (в первую очередь голени и стоп) и выносливости
- Преимущество, заключающееся в том, что требуется небольшое пространство.

Что нужно помнить:

- Работать запястьями
- Расслабить плечи
- Короткая отдача в коленях
- Прыгать на носках (не на всю стопу)
- Длина скакалки должна быть вдвое больше расстояния от пола до подмышки.

Примеры упражнений

- Обычные прыжки на обеих ногах
- Обе ноги – подпрыгивания
- Обе ноги – перемещение вперед/назад
- Обе ноги – перемещение в стороны
- Обе ноги – твист
- Обе ноги – прыжок в стороны (несколько подряд)
- Обе ноги – разветвлённый прыжок
- Обе ноги – разветвлённый прыжок/перекрестный шаг
- Обе ноги – двойной круг
- Обе ноги – пересечение рук
- Одна нога – прыжки на месте
- Одна нога – прыжки в сторону
- Одна нога – 2 прыжка налево, 2 прыжка направо
- Три прыжка на обе ноги – три прыжка на левой ноге – три прыжка на обе ноги – три прыжка на правой ноге и т.д. (всегда в промежутки вставлять прыжки на обе ноги)
- Прыгающий шаг
- Прыгающий шаг – высокое поднятие бедра
- Прыгающий шаг – перемещение вперед.

Все прыжки могут варьироваться, в зависимости от направления скакалки – вращение вперед или назад

- Короткие многошаговые прыжки вперед – веревка вперед/назад.
- Короткие многошаговые прыжки назад – веревка назад.
- Прыжки на одной ноге – веревка вперед и назад.
- «Крест»
- Прыжки по прямоугольнику – перемена ног при прыжках в сторону (2 прыжка на каждую ногу)
- Прыжки на двух ногах/на правой/на левой – прыжки вперед, постоянная перемена ног.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КООРДИНАЦИИ



БАЛАНСИРОВАНИЕ

1. Горизонтальная скамья. 2. Слегка согнутая скамья. 3. Сильно согнутая скамья

- А. Вперед по скамье – разворот – вперед обратно
- Б. Спина вперед до конца скамьи – передом обратно
- В. Лицом вперед – разворот на 360 градусов – до конца скамьи – разворот – то же самое на обратном пути.

Эффект тренировки: равновесие, точность движений, ритм, расчёт времени, координация глаз и рук, расчёт силы, возможно выполнение с мячом для координации

ВЕДЕНИЕ ДВУХ МЯЧЕЙ

1. Ведение одинаковых мячей. 2. Ведение различных мячей

- А. Стоя – удары в такт, меняйте высоту
 - Б. При перемещении – удары в такт
 - В. Стоя – удары не в такт
 - Г. При перемещении – удары не в такт
 - Д. Удар по одному мячу сильный, по другому слабый – сначала стоя, потом в движении
 - Е. Одной рукой «толкайте» мяч, другой – ударяйте
 - Ж. Одной рукой жонглируйте, другой ударяйте
3. Е+Ж, без пауз, не ловите мяч, меняйте мячи между руками

- И. Ведите один мяч руками, а второй ногами.

Эффект тренировки: умение сочетать, точность движений, расчёт времени, точный расход силы, ритм, координация рук и глаз.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ МАЛЕНЬКИМ ЛЁГКИМ МЯЧИКОМ (КЛЮШКОЙ)

1. Естественный хват клюшки. 2. Меняйте хват
- А. Стоя (меняйте высоту, меняйте сторону клюшки)
 - Б. Как и А, но в движении (пробуйте также прыгать на одной ноге)
 - В. Применяйте также части тела, не только клюшку.
 - Г. Ведите маленький мячик ногами, а вторым мячиком жонглируйте с помощью клюшки.

Эффект тренировки: координация рук и глаз, расчёт времени, точность движений, верное применение силы, умение комбинировать.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ ТЕННИСНОЙ РАКЕТКОЙ

1. Индивидуально
- А. Рабочая рука, вертите 1 круг, ловите той же рукой
 - Б. Рабочая рука, вертите 2 круга, повите той же рукой
 - В. Нерабочая рука – то же самое что в А+Б
 - Г. Меняйте руки – ловите одной рукой, бросайте другой
 - Д. Позади спины и через подмышки
 - Е. Под ногой

2. Парно бросать друг другу

Те же самые упражнения, что и при индивидуальном жонглировании. Меняйте расстояние. Упражнения также можно выполнять в движении.

Эффект тренировки: координация рук и глаз, точность движений, верный расчёт силы

УПРАЖНЕНИЯ НА МАТЕ

- А. Стойка на руках
- Б. Стойка на голове
- В. Кувырок вперед и назад (попробуйте также ловить или бросить мяч)
- Г. Скатывание вниз из стойки на руках
- Д. Ложитесь и вставайте на перевернутой гимнастической скамье

УПРАЖНЕНИЯ НА МАТЕ

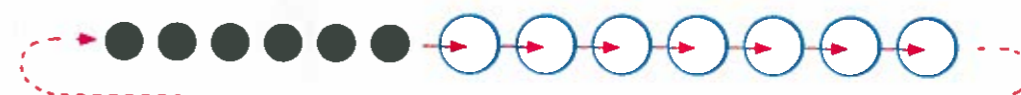
- Различными типами мячей
- А. 2 волейбольных или баскетбольных мяча (мячи одного типа) – ловите обеими руками
 - Б. Как в А, но один мяч волейбольный, а один – медицинский
 - В. Большой баскетбольной или волейбольный мяч + лёгкий маленький мячик. Маленький мячик сначала ловите всегда одной и той же рукой, затем меняйте руки. Большой мяч ловите всегда двумя руками
 - Г. Жонглируйте двумя маленькими мячами одной рукой – меняйте руку после 10-и бросков
 - Д. Жонглируйте тремя мячами
 - Е. Жонглируйте двумя мячами в каждой руке
 - Ж. Ударяйте по баскетбольному мячу одной рукой – жонглируйте двумя мячами в другой руке

3. Упражнения А–Ж в движении

Эффект тренировок: Координация рук и глаз, расчёт времени, точность движений, умение сочетать и комбинировать, ритм

Упражнения на частоту движений

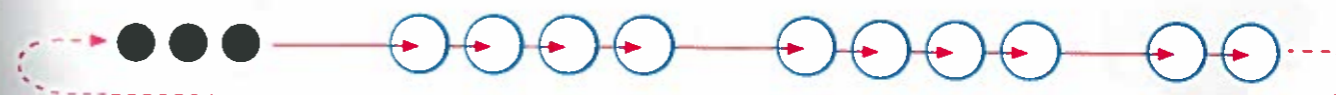
В качестве отметок можно использовать обручи, скакалки, клюшки, и прочее. Расстояние должно зависеть от возраста игрока. Период работы – 5–7 секунд. Отдых – в 6–10 раз дольше. Повторите упражнение 4–6 раз, сделайте 1–2 сета. Сделайте паузу между сериями около двух минут. За время тренировки применяйте 2–4 упражнения.



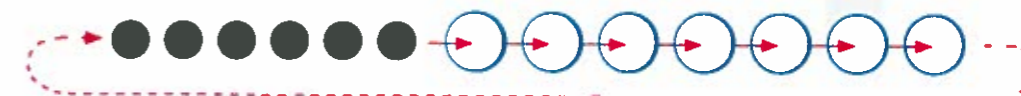
- 1 Возьмите хороший разбег:
 - Бегите вперед – одно касание ноги в каждом круге
 - Бегите вперед – два касания ноги в каждом круге



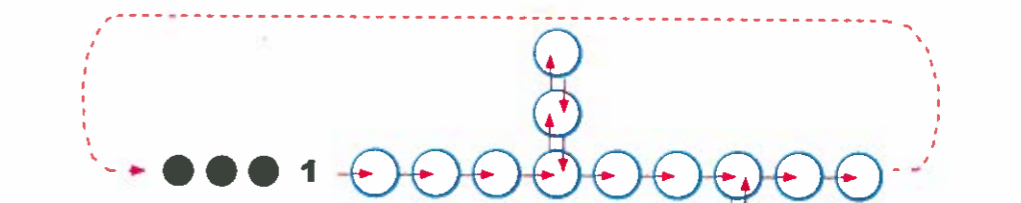
- 2 Как и в упражнении 1, но перед кругами возьмите 6–10 м ускорения



- 3 Как в упражнении 2, но разгон между кругами



- 4
 - Бег боком – галоп, два касания стопой в каждом круге
 - Бег боком – с высоким подниманием бедра первой ноги
 - Бег боком – «перекрестный», с одним или двумя касаниями стопой в каждом круге



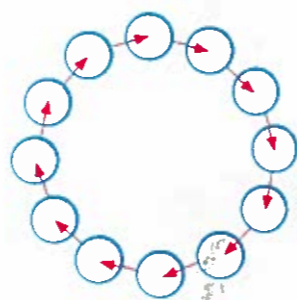
- 5 Комбинация бега вперед + изменение направления в стороны





6

Бег вперед по кругу, с двумя касаниями стопы в каждом круге. Высоко поднимайте колено внешнего бедра, опускайте стопу перед внутренней стопой



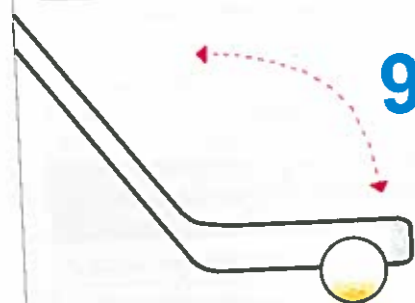
7

Бег вперед вдоль линии с коротким перекрестным шагом. Ставьте правую ногу на левую сторону и наоборот (Н – право, V – лево)



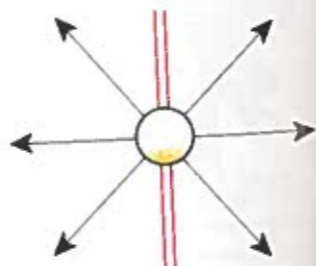
8

Вперед/назад – ставьте ноги на отметки



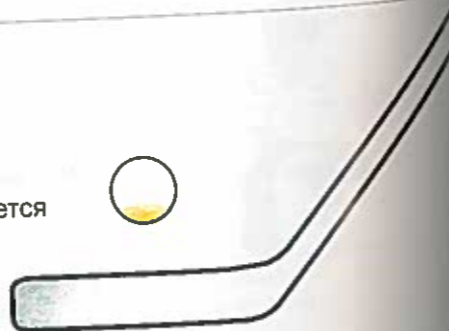
9

Упражнение на частоту может выполняться также для кистей рук. Частота колебаний клюшкой и деревянным мячом – быстро проводите шар через линии в стороны и по диагонали



10

Как и 9, но в движении в разные направления (таким образом тренируется также координация)



Упражнения на скорость
(после упражнений 2 и 3 отдыхайте 3–5 минут)

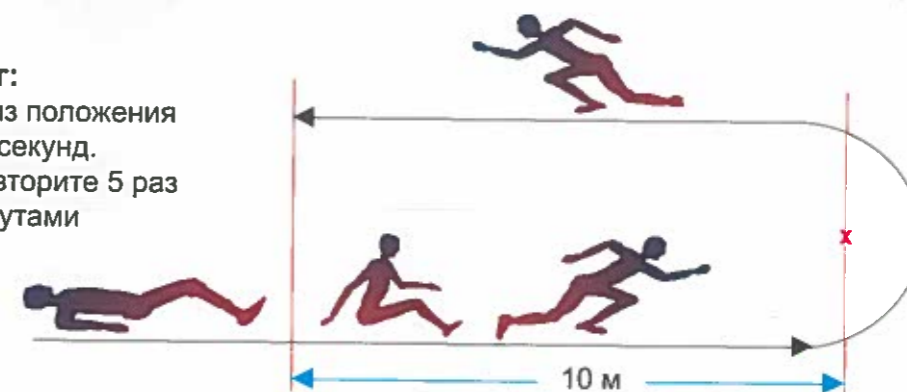
1

Разогрев + разминка на растягивание



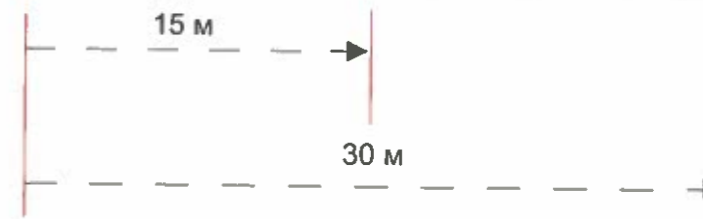
2

Спринтерский бег: сделать круг бегом из положения лежа. Работать 5–8 секунд. Отдыхать 1 мин. Повторите 5 раз 2 серии с тремя минутами активного отдыха между ними



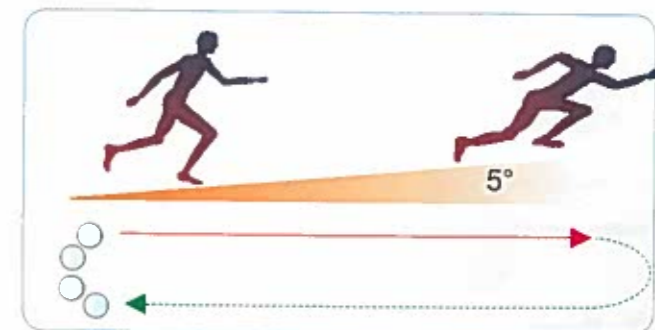
3

Спринтерский бег: 4x15, быстрый старт. Старт каждые 60 секунд. 4x30, быстрый старт. Старт каждые 90 секунд



4

Спринтерский бег на подъёме: макс. темп – 5 сек. Отдыхать 60 сек. 5 повторений. Максимальный уровень наклона – 5 градусов



5

Медленный успокаивающий бег + разминка на растягивание



Силовая программа (с собственным весом)

Проведение:
а) все делают одно и то же упражнение, и тренер считает.
Повторяйте 2–3 сета, с отдыхом;
б) круговая тренировка, со сменой по сигналу.
Около 30 секунд на каждом упражнении.

1 Отжимания
(руки/грудь)



2 «Приседания» с хлопком
(живот)



4 Плавание на груди
(руками) (спина, плечи)

3 Выпрыгивание
вверх (ноги)



5 Перемещение на ладонях (руки).
Стопы стоят на месте, ладони движутся



6 Дворник автомобиля (живот)



7 Вытягивания ног
(ноги, таз)



10 Велосипед
(живот, бедра)

9 Поднимание ног
(спина, таз, задняя
сторона бедра)



Силовая программа (с собственным весом)

Данный вариант тренировки является простым примером упражнений с собственным весом, используемым как нагрузка. Программа может выполняться безо всякого снаряжения, однако подстилочные маты могут вам очень пригодиться при многих упражнениях. Кроме того, в упражнениях 6 и 10 вам потребуется гимнастическая скамья. Программа включает 4 упражнения на группы мышц живота, рук, груди, спины и ног. Упражнения 1–12 занимают около 6 минут при низком числе повторений и около 12 минут при высоком числе (отдых включается).

Проведение:
сделайте 4 упражнения – отдохните 1–2 минуты. При необходимости отдохните дополнительно 15–30 секунд между упражнениями.

Разогрев: прыжки со скакалкой, лёгкий бег, или прыжки в воду. Разминка и упражнения на растяжку.



1 Выпрямляясь, сгибайтесь
15–30 раз (упираясь стопами
в пол или не упираясь)



2 Отжимания 15–30 раз.
(На коленях, обычно или
с хлопком)



3 Диагональное поднятие ног и
рук 20–40 раз, лёжа на животе



4 Глубокие выпрыгивания
15–20 раз – касаясь пола
(висящие руки)



5 Косые наклоны
10–30 раз (локоть,
диагонально к колену)



6 Отжимания 15–30 раз
(от гимнастической скамьи, либо
положив ноги на скамью)



7 «Собачка». 16–20 раз. Стойка
на коленях, руки на полу,
поднимайте диагонально руку
и ногу (задержите в таком
положении и считайте до 4,
потом меняйте)



8 Попеременные прыжки –
12–20 раз, с вращением через
стоящую спереди ногу



9 Короткие поднятия плеч –
12–20 раз, лёжа на спине.
Тяните пальцы к носкам,
считайте до 4, затем
опускайтесь



10 Приседания
(15–30 повторе-
ний). Либо пресс
от скамьи



11 Поднятие бёдер лёжа на спине
15–30 раз – поднимитесь,
посчитайте до 4 (угол в колене
около 90 градусов)



12 Поднятие на кончиках
пальцев 10–30 раз,
упираясь руками в
стенку (на 1 или 2 ногах).

Программа работы медицинским мячом с партнёром

Разогрев/размятие: около 10 мин.
Проводите А-З по 60 секунд.

А) В движении бросайте мяч на высоте груди (перед передачей бросайте его на пол).

Б) Бросок выше головы. Подбросьте и ловите.

В) Боулинговая передача с перемещением в сторону.

Г) Стоя спиной друг к другу на расстоянии около 1 метра – подавайте мяч друг другу поочередно через голову, спиной и между ног.

Д) Как в Г, но пустите мяч кругом в сторону. Стойте, не меняя положение стоп, вращайте верхнюю часть тела.

Е) Как в Д, но пускайте мяч по восьмёрке.

Ж) Стойте на расстоянии около 2-х метров друг от друга, лица поверните друг к другу. Один держит мяч в руках, стоя прямо и наклоняясь вперед и вниз. Мяч в то же самое время скатывается назад между ног. Подъём – бросок или передача мяча товарищу. Работайте в такт с мячом и без него. Выпрямляйтесь после каждой передачи мяча.

З) Стойка на коленях (мягкая подкладка). Расстояние друг от друга 2-3 метра. Бросайте мяч сбоку от товарища, чтобы он был вынужден вытягиваться, для того чтобы поймать мяч, как футбольный вратарь – ловить мяч – делать кувырок, и т.д.

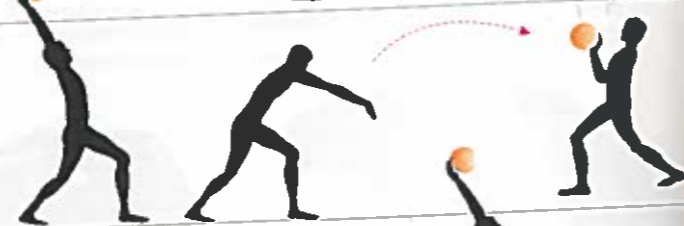
1 Толкающая передача при движении стоя

Бросайте мяч в направлении груди партнёра, который ловит мяч у груди руками. Если мяч тяжёлый или жёсткий, то нужно ловить мяч вытянутыми руками. Меняйте ноги, выставляя вперед поочередно правую и левую. Толчок выполняется ладонями вперед, локти разведены в стороны. Толкайте пальцами и запястьями.



2 Выбрасывание при движении стоя

Прогибайте спину назад перед броском. Меняйте переднюю ногу. Длинные, жёсткие и высокие броски.



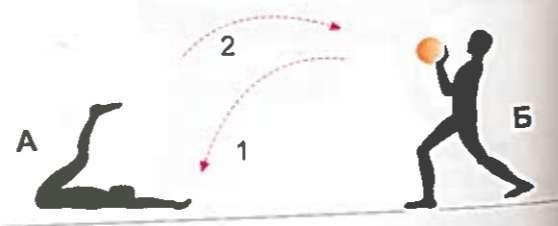
3 «Нагибающееся четвероногое»

Взрывные прыжки с полным выпрямлением рук и тела. Меняйтесь после 6-8 прыжков. Повторять 3 x 6-8.



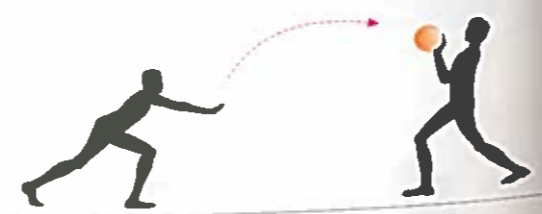
4 Передача стопой лежа

А лежит на спине с вытянутыми руками. Б стоит на расстоянии метра позади головы А, который ловит его руками, поднимает корпус, фиксирует мяч между стоп – ложится – подаёт мяч стопами Б быстрым поднятием выпрямленных ног – медленно опускает ноги. Внимание! Б передаёт мяч А лишь после того, как он положил ноги на пол.



5 Движение стоя, высокая боулинговая передача

Бросайте мяч попеременно правой и левой рукой по направлению к груди партнёра. Вытягивайте заднюю ногу и выгибайтесь в спине во время броска. Проводите передачу низко. Поверните бросающую кисть таким образом, чтобы бросок не получился винтообразным.



6 Ветвистый перенос веса

Расстояние около метра. Низкая стойка (положение сидя), ровный корпус, ноги на ширине плеч. Стопы раздвинуты в положение «без десяти два». Делайте лёгкие толкающие передачи. Вытягивайте руки далеко вперед. Отставленная назад нога выпрямлена.



7 Толчок пяткой в положении лёжа

А лежит на животе. Б стоит над поясницей А, лицом к стопам А. Б катит мяч от таза вдоль боковой стороны бедра А, по направлению к пяткам. А отбрасывает мяч назад быстрым сгибанием ноги (толчок пятки).



8 Передачи на четвереньках

Стойте на руках и носках ног, с выпрямленным телом, на максимальном расстоянии друг от друга. Передавайте мяч друг другу по воздуху поочередно правой и левой рукой. Принимающий ловит мяч рукой, не касаясь рукой пола, следуя за мячом назад и вниз. Может варьироваться, бросая мяч друг другу.



9 Низкая ходьба

Низкая ходьба с боковым поворотом и передачей мяча. Идите в такт – низкий шаг – вперед и назад.



10 Боковые передачи в положении сидя

Сидя в положении 3 м друг от друга, слегка откинувшись назад, боком друг к другу. Откиньтесь далеко назад и совершите бросок, вращая корпус. Руки держите параллельно, они должны быть пассивными. «Цельтесь» в лицо партнёру. Меняйтесь сторонами после определенного количества бросков или через определенные промежутки времени или же вращайтесь на 180 градусов после каждого броска без помощи рук.



11 «Волейбол»

Передавайте мяч друг другу как в волейболе. Толкайте мяч запястьями и пальцами (не используйте поверхность ладони). Мягкие колени. Разверните локти. Можете попробовать также на корточках. Внимание! Выполняя передачу, выпрямляйте колени.



12 «Толкание ядра»

Стоя, мяч держите в одной руке и помогаете толчку плечом той же стороны. Свободная рука также помогает удерживать мяч. Немного нагнитесь на стороне мяча. Толкайте мяч (делайте это запястьем и пальцами) по направлению к груди партнёра. Толчок происходит с переносом веса тела с задней ноги на переднюю, и с вращением бедра вперед. Грудь находится во фронтальном положении во время броска. На каждом броске меняйте активную руку и ногу.



13 Лежащая четвёрка

Делайте друг другу передачи в четырёх разных положениях. Лицом друг к другу – лёжа на одной стороне – другой стороне – животе – сидя, сильно откинувшись назад. Не касайтесь пола ни руками ни ногами.



14 «Бокс»

У каждого свой мяч, и партнёры пытаются ударить друг друга мячом. Делайте обманные трюки, бейте в разных положениях. Можно совершать такие и одним мячом. Один партнёр пытается толкнуть другого мячом, а второй пытается его отбить. Работа ног как в боксе.



Расстояние между партнёрами зависит от силы каждого партнёра и веса медицинского мяча. Тренируйтесь с товарищем, имеющим такую же силу и вес. Более сильные и тяжёлые люди должны использовать самые тяжёлые мячи.



Силовая программа (Блины и собственный вес в качестве нагрузки)

3–5 сетов. 10 повторений на каждое упражнение.
Короткие паузы между сетами (около 1 минуты).
Начинайте упражнения с разминки, и завершайте
расслабляющим упражнением.

7 первых упражнений выполняются с весом 2,5–10 кг



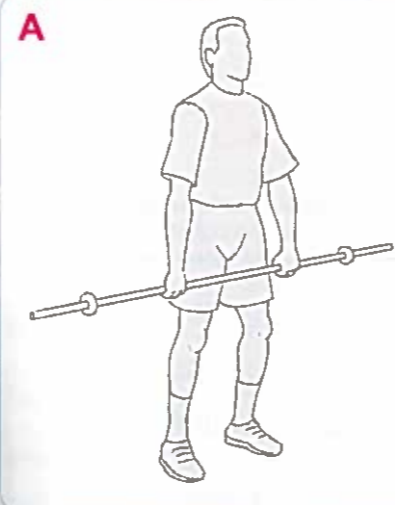
Иллюстрации Карла Нильссона



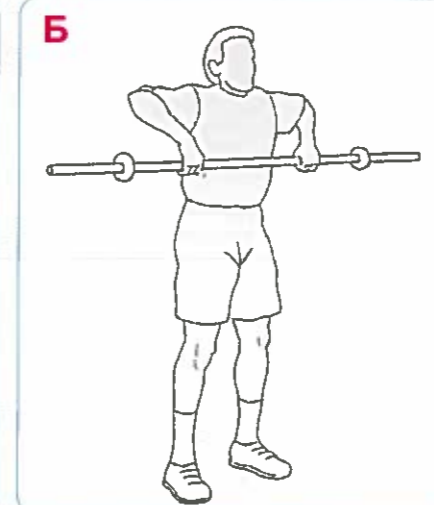
Комплексное силовое упражнение со штангой

Упражнение состоит из пяти движений,
повторяемых с 6-ю повторениями в своей
последовательности. Выполните 2–3 сета,
с паузой в 2–3 минуты между подходами.
Применяйте такую нагрузку, которая позволит
вам выполнять движения технически верно.
Итого 30 повторений за сет.

1. Гребля стоя
2. Рывок с высоким поднятием рук
3. Приседания
4. Доброе утро
5. Гребля в согнутом положении

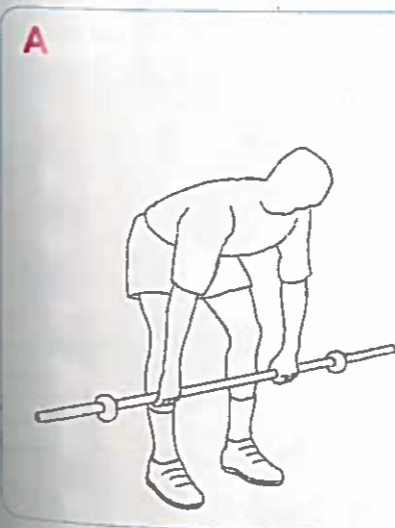


Упражнение 1 / позиция 1:
Гребля стоя – исходное положение.
Хват на ширине плеч. Ноги на
ширине бёдер.

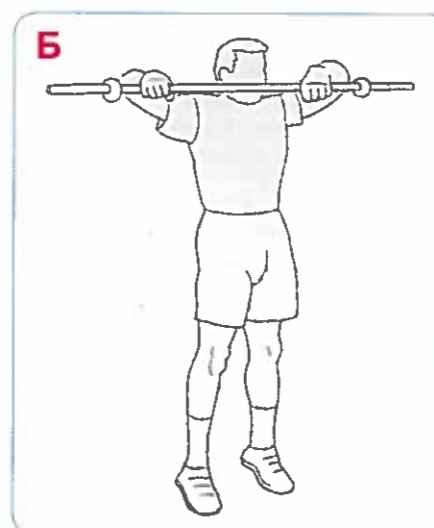


Упражнение 1 / позиция 2:
Тяните руки вверх, чтобы штанга
коснулась как минимум груди. Локти
ведут движение. В конце упражнения
вставайте на носки.

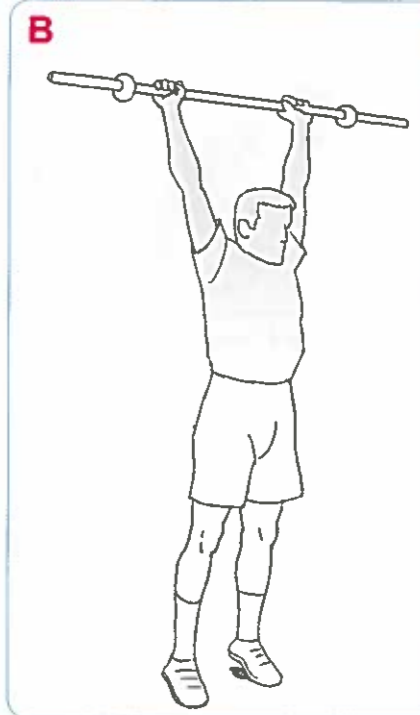
Применяйте такую
нагрузку, которая
позволит вам выполнять
движения технически
правильно!



Упражнение 2 / позиция 1:
Рывок с высоким поднятием рук –
исходное положение.
Согнутые колени, хват на ширине
плеч и прямая спина. Штанга
касается ног.



Упражнение 2 / позиция 2:
Штангу надо держать близко к телу
и проводить её мимо груди, прежде
чем разворачивать кисти. В конце
поднимитесь на носки.



Упражнение 2 / позиция 3:
Заключительное положение.

А



Упражнение 3 / позиция 1:
Приседания – исходное положение. Ноги на ширине бедер или плеч, стопы слегка развернуты.

Б

Опуститесь максимально низко, сохраняя при этом прямой корпус.



Упражнение 3 / позиция 2:
Займите самое низкое положение до того как начнёте обратное движение.

В



Упражнение 4 / позиция 3:
Заключительное положение после приседания – подъём. Поднимитесь на носки.

А



Упражнение 4 / позиция 1:
Доброе утро – исходное положение

Б



Упражнение 4 / позиция 2:
Корпус должен быть параллелен полу. Внимание! Прямая спина и согнутые колени. Колени сгибаются постепенно во время наклона вперед. Опора на пятки.

А



Упражнение 5 / позиция 1:
Гребля стоя – исходное положение. Хват на ширине плеч и ноги на ширине бедер

Б



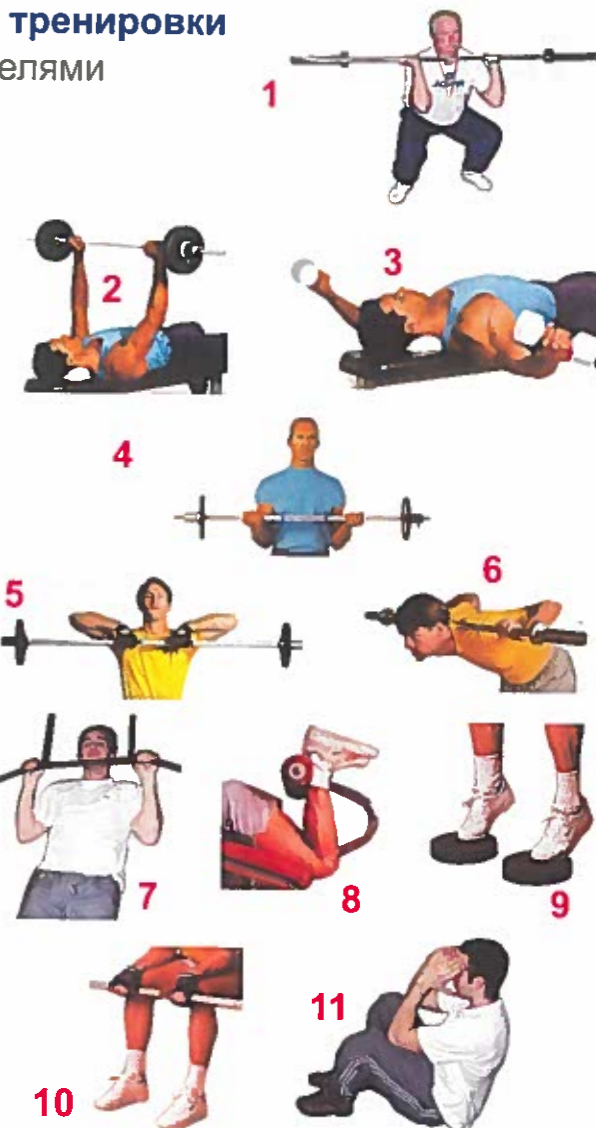
Упражнение 5 / позиция 2:
Поднимайте штангу максимально высоко, чтобы коснуться ею груди.

Применяйте такую нагрузку, которая позволит вам выполнять движения технически правильно!



Основная программа тренировки со штангой/гантелями

Упражнение	Номер	Сет	Число повторений	Вес
Приседания (штанга впереди)	1	3	10	
Жим лёжа	2	3	10	
Разводка гантелями	3	3	10	
Упражнение на бицепс со штангой	4	3	10	
Гребля стоя	5	3	10	
Сгибание спины (доброе утро)	6	3	10-15	
Гребля с наклоном вперед	7	3	10	
Сгибание голени	8	3	10	
Поднимание на носках	9	3	15	
Разгибание предплечьям	10	3	10	
Пресс (прямо, налево, направо)	11	3	Максимальное количество	



Не следует сразу же повышать вес в разных упражнениях. Сперва работайте с тем тренировочным весом, с которым вы легко можете выполнить нужное количество сетов и повторений.

Строгие движения! После приблизительно трёх раз вступление/обучение упражнению, вес нужно увеличивать, чтобы последние повторения давались сложно.

Тренируйтесь трижды в неделю, отдыхайте как минимум один день между тренировками.

Перед тренировкой достаточная разминка.

Перед сетом отдыхайте около 2-х минут. Также тренируйте комплексные силовые упражнения со штангой, блинами и своим весом, приседания рывками, толчки ногами, используя все эти упражнения в качестве разминочных, с лёгким весом.

Комплексные упражнения со штангой (все упражнения в одном вытягивании – 5 повторений на упражнение – лёгкая штанга).

1. Гребля стоя
2. Рывок с высоким поднятием рук
3. Сгибание колен
4. Доброе утро
5. Гребля в наклоненном положении.

Упражнения с блинами

Подпрыгивание, вытягивание спины, упражнения на трицепс, попеременные выпрыгивания с толчком, длинные выпрыгивания с выпадом и боковым вращением, поочередные приседания на одной ноге, отжимания с хлопком, «складной ножик».

Силовые упражнения

Чередуйте их выполнение с висом на перекладине.

Не забываете растягиваться между подходами!

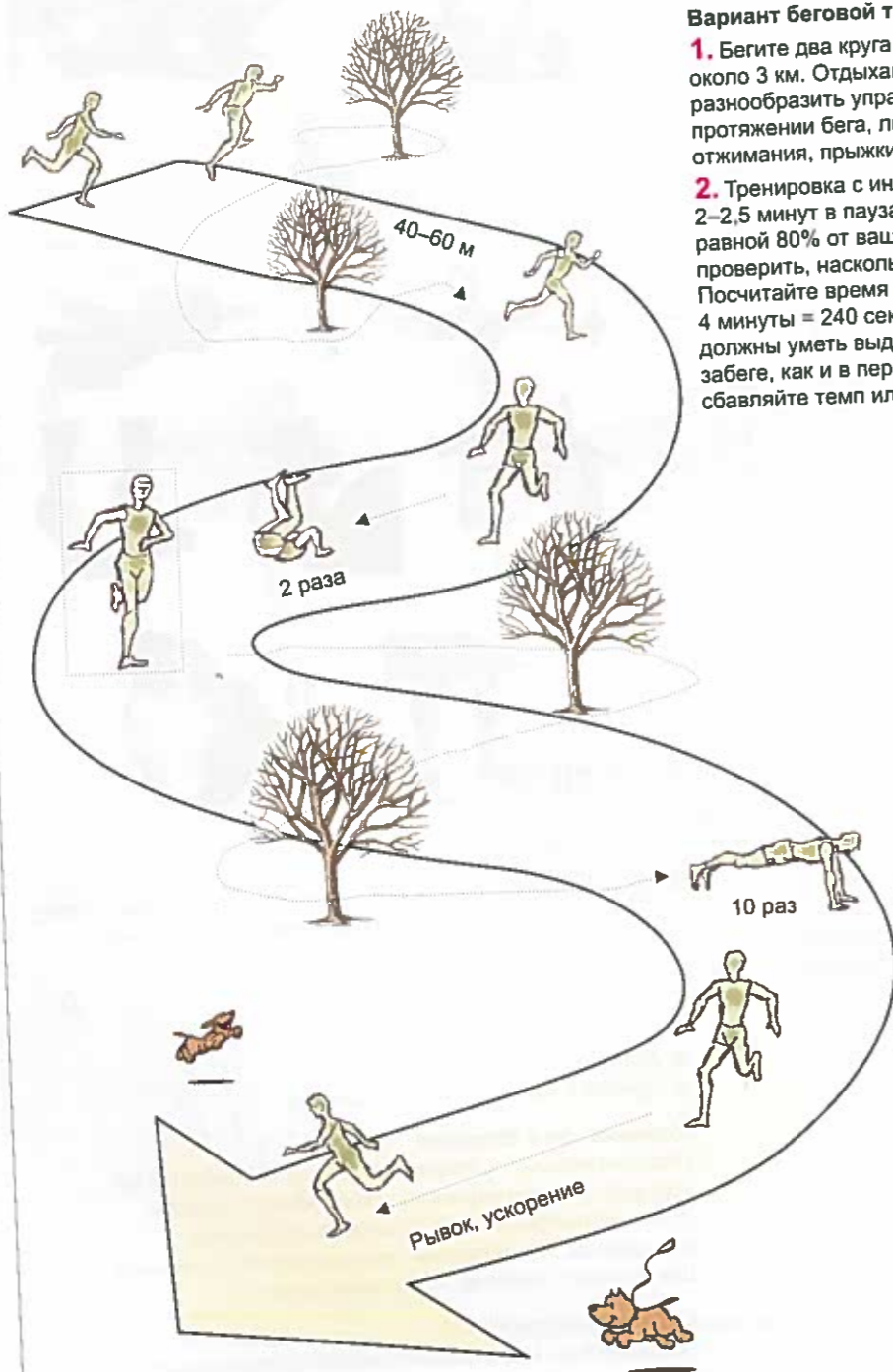
Тренировка ВЫНОСЛИВОСТИ

Смотрите рисунок с примерной программой тренировки.

Под тренировкой выносливости в этом случае мы понимаем тренировку так называемой основной выносливости, где поставка энергии происходит главным образом за счёт кислорода в мышцах, так и с помощью общей выносливости, которая является скорее комплексной формой выносливости, при которой роль играют также анаэробные факторы, например при перемене темпа. Тренировка на выносливость – это такая тренировка, во время которой проходит работа больших групп мышц и частота пульса доходит до 70–90% от максимума. Такой тренировкой может быть бег, езда на велосипеде, плавание, аэробика и игры маленькими командами в различных формах.

Вариант беговой тренировки:

1. Бегите два круга по прогулочной дорожке, длиной около 3 км. Отдыхайте 4–5 минут между кругами. Чтобы разнообразить упражнение, вы можете изменять темп на протяжении бега, либо выполнять кувырки, приседания, отжимания, прыжки на одной ноге и т.д.
2. Тренировка с интервалами 4–6 x 1 км. Отдыхайте около 2–2,5 минут в паузах. Пытайтесь бежать на скорости, равной 80% от вашей максимальной скорости. Попробуйте проверить, насколько быстро вы можете пробежать 1 км. Посчитайте время в секундах и разделите на 0,80, например 4 минуты = 240 сек / 0,80 = 300 сек, то есть 5 минут. Вы должны уметь выдержать такой же темп в последнем забеге, как и в первом. Если вы не справляетесь – сбавляйте темп или увеличивайте промежутки.



Если вам трудно совершать пробежки, но вы имеете доступ к велотренажёру, то вы можете тренироваться по следующей программе:

Вариант тренировки на велотренажёре:

Работайте в течение 4-х минут с помощью нагрузки, которая кажется ощутимой, но не настолько сильной, чтобы у вас немели ноги. Снизьте нагрузку приблизительно на 0,5 кг и нажимайте на педали еще две минуты. Повторите 5–7 раз.

Внимание! В данном случае программа должна предшествовать разминке, сбавляйте темп или увеличивайте промежутки.

Технические указания и методическое повышение уровня сложности для упражнений на матах

Кувырки вперед

Помните:

- Голову «вжимайте», подбородком прижимайтесь к груди.
- При подъёме ноги прижаты к тазу.



1. На четвереньках – переход в положение сидя



2. На четвереньках – переход в положение стоя



3. Выход в положение стоя из положения сидя



4. Кувырки с широко расставленными ногами



5. Длинный кувырок



6. Кувырок на подставке а) низкий (1–2 части)



б) высокий
Внимание! Руками держаться за края плиты. При необходимости используйте трамплин.

Кувырки назад

Помните:

- Кисти у ушей, ладонями наружу.
- Сгибайте голову и округляйте спину.
- Смотрите на живот и прижмите колени к телу при кувырке.
- Упритесь ладонями в мат и оттолкнитесь.



1. Сидя на наклонной поверхности, покрытой матом



2. Из положения на четвереньках переход в стойку на руках и коленях



3. Из положения сидя на весу в такое же положение



4. Из положения стоя в положение сидя. Сильный толчок руками



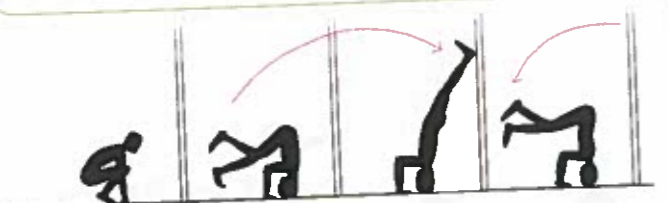
5. Кувырок с широко расставленными ногами. Выпрямите ноги. Таз касается мата раньше, чем стопы



Технические указания и методическое повышение уровня сложности для упражнений на матах (продолжение)

Стоя на голове

Помните: Стойка на голове – опора на лбу – перед руками, чтобы получилось большое пространство опоры. Зад поднимается раньше чем стопы.



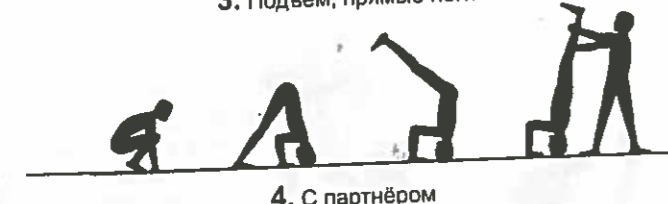
1. Стопы упираются в стену



2. Подъём, сомкнутые стопы



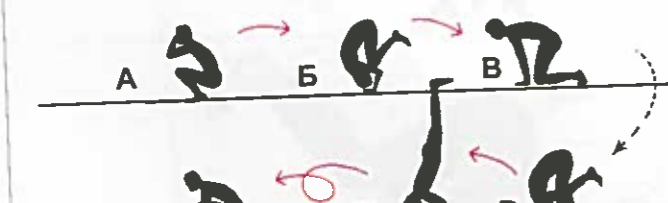
3. Подъём, прямые ноги



4. С партнёром



5. Скатывания вниз из положения стоя



6. Спина в положение на руках и коленях / скатывания вниз из стойки на голове

Стоя на руках

Помните: В первую очередь надо уметь выталкивать вес тела на выпрямленных руках. Поставьте руки на гимнастический мат, выпрямите руки и выкиньте стопы в воздух. Выпрямите руки. Растопырьте пальцы и держите руки прямо перед собой. Избегайте качения, напрягая таз и мышцы живота.



1. Карбкайтесь на шведскую стенку. Нога цепляется, и руки движутся по направлению к стенке



2. Подъём к шведской стенке из положения на четвереньках. Возможно при помощи партнёра, поднимающего ноги



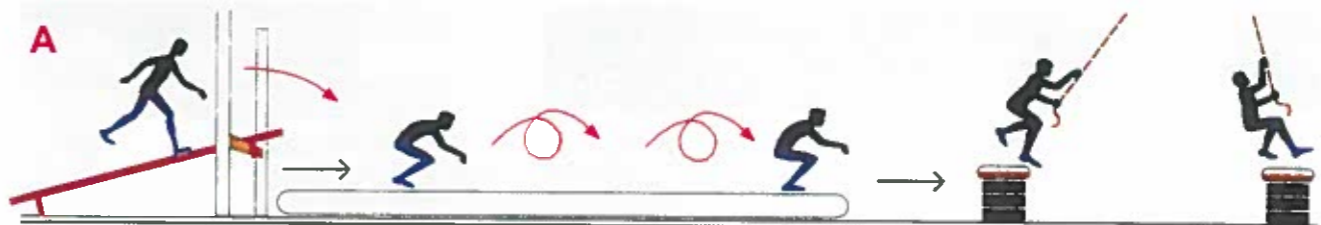
3. Выход в стойку из движения. Прямые руки над головой. Смотрите на руки



4. Скатывание вниз с помощью партнёра, толкающего в районе колена/бедра. После перехода через вертикальную отвесную линию прижмите подбородок и в то же время согните руки и округлите спину



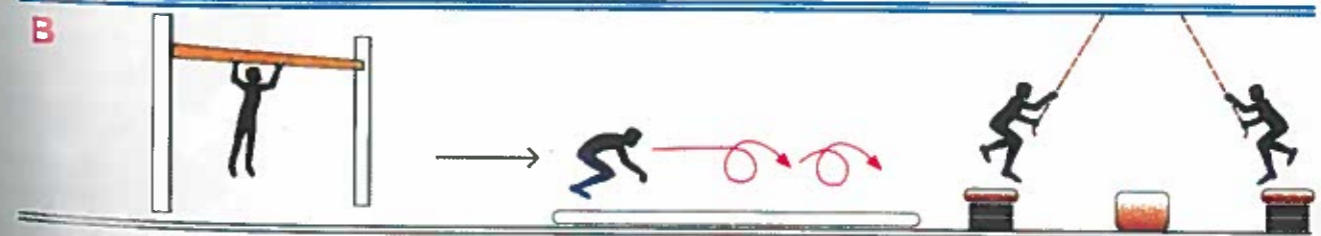
5. Стойка на руках на плите



1. Подъём по скамье, прикреплённой к гимнастическому бревну
2. Прыжки вниз на толстый мат – приземлитесь и сделайте 1–2 кувырка
3. Перепрыгните с помощью каната между скамьями
4. Балансирование боком на стоящей и перевернутой гимнастической скамье
5. Прыжок на плint в положение сидя. Выставьте руки далеко на козла. Перепрыгните через него, широко расставляя ноги
6. Перекатитесь вперед через перекладину

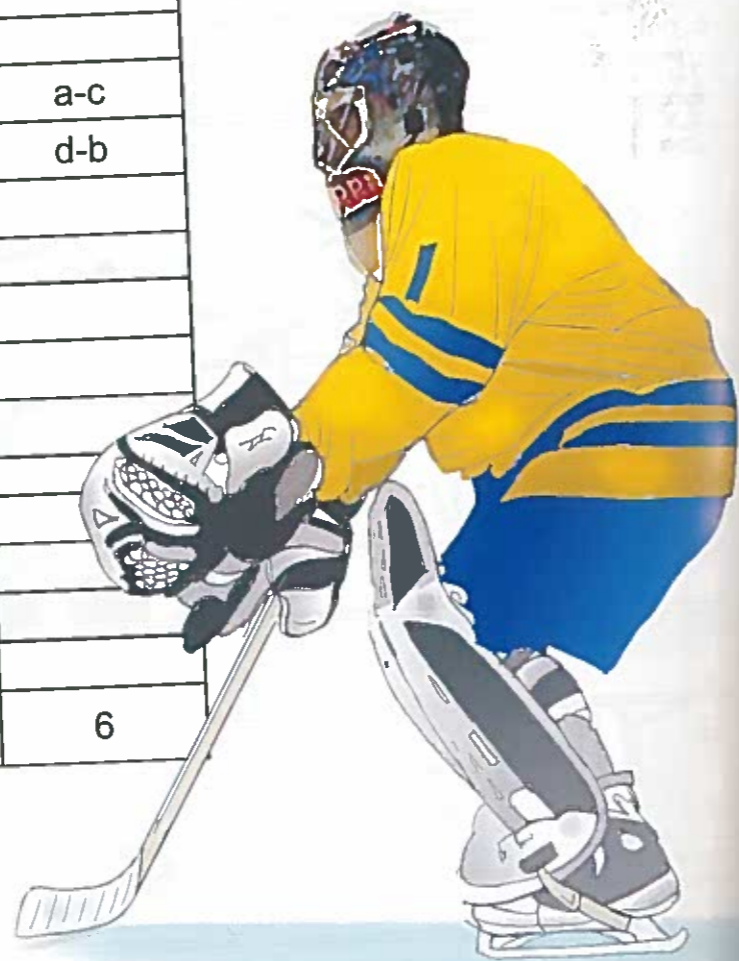


1. Подпрыгивание в положение сидя на плint. Боковой прыжок через гимнастическое бревно. Руками возьмитесь выше бревна
2. Кувырок задом
3. Перепрыгивание с помощью каната через препятствие
4. Бег-слалом между конусами
5. Бег по поднимающимся плintам. Прыжок вниз
6. Между двумя гимнастическими бревнами. Опирайтесь на них руками



1. Подтягивание на гимнастическом бревне
2. Долгий кувырок + обычный кувырок
3. Канат и перепрыгивание с поворотом 180 градусов
4. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону через лавку
5. Два кошачих запрыгивания, спрыгивание боком
6. Подтягивание + перекачивание, либо несколько боковых прыжков через более низкое гимнастическое бревно

Тур	6 команд	5 команд	4 команды
1	a-b	a-b	a-b
	c-d	c-d	c-d
	e-f	e	
1	d-f	c-a	b-c
	b-e	b-e	d-a
	a-c	d	
1	e-a	e-a	a-c
	f-c	d-b	d-b
	d-b	c	
1	c-b	d-e	
	f-a	b-c	
	d-e	a	
1	c-e	a-d	
	a-d	e-c	
	b-f	b	
Количество игр	15	10	6



Иллюстрации Карла Нильссона



Кенни Йонссон



Никлас Кронвалль

Сегодня все хоккейные школы должны поставить на первое место подготовку защитников, проводить специальные тренировки среди подростков 13–14 лет.

Ещё никогда значение вратарей не было так высоко, как сегодня!

В шведском хоккее всегда пропагандировалась идея, что молодые игроки должны пробовать играть в команде на различных позициях. Это необходимо для того, чтобы игроки могли почувствовать, как себя ощущают их товарищи по команде. Но, несмотря на это, в последнее время нужно интенсифицировать специальную подготовку защитников. При этом особенно важно позволять защитникам брать инициативу, проявлять творческий подход, разрешать им допускать ошибки, играть энергично и доводить задуманное до конца.

До сих пор ощущается дефицит классных защитников!

Что характеризует хорошего защитника?

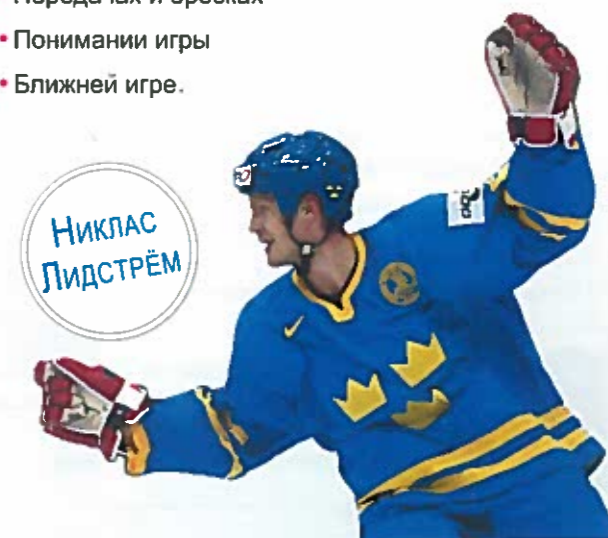
- Умение делать точные передачи и мгновенно реагировать на изменение игры. Хороший защитник быстро возобновляет игру и активно участвует в нападении.
- Готовность совершить бросок и ловкость, позволяющая ему быстро совершать броски.
- Хорошая подвижность и ведение шайбы.
- Умение ловко «прикрывать» шайбу и уходить от противника.

Какие качества имеет хороший защитник в игре без шайбы?

- Уверенно держится на коньках, умеет совершать на коньках перемещения в сторону, в том числе в движении.
- Хорошо играет плотно с игроком, особенно когда игра проходит у бортов или у собственных ворот.
- Умеет «читать» игру, брать на себя инициативу, а также умеет индивидуально «опекать» противника.

Чтобы обучить защитника, тренировка, прежде всего, должна строиться на:

- Катании на коньках
- Передачах и бросках
- Понимании игры
- Ближней игре.



Никлас Лидстрём

Если мы разделим развитие навыков защитника на несколько этапов, то найдём некоторые важные моменты, которые должен учитывать защитник:

Зона нападения

- Игра в паре предполагает, что ведущий движется несколько впереди.
- Предугадывайте развитие игры – будьте готовы действовать.
- Бросайте быстро и внезапно во время перемещения, чтобы противник не успел блокировать бросок.
- Бросайте по воротам, либо делайте бросок с целью сохранить шайбу в игре, либо делайте повторный бросок!

Средняя зона

- Выпрямляйтесь в полный рост – играйте плотно с соперником!
- Перехватывайте шайбу как можно раньше до своей синей линии (для этого вам потребуется умение держаться на коньках, точный расчёт времени и умение перемещаться волнообразно).
- Работайте по направлению к борту и от него – всегда умейте быстро возвращаться в исходное положение.
- Работайте в паре с отставанием (не в одной линии).
- После перехвата шайбы – поднимите взгляд и быстро приспособляйтесь к игре, либо же играйте вместо другого защитника (ищите свободные промежутки).
- Один на один (линия защиты) – клюшка в одной руке – предугадывайте развитие событий по его телодвижениям, не смотрите на шайбу, вместо этого смотрите на противника на уровне груди.

Собственная зона

- Зона защиты – разместитесь между противником и собственными воротами!
- Взаимодействуйте с вратарем, вынуждайте противника делать броски в защищенные углы.
- Всегда преследуйте противника и вынуждайте его перемещаться туда, куда Вы хотите.
- Играйте агрессивно в «замке».
- Поворачивайте голову и говорите друг с другом.
- После перехвата шайбы, быстро берите инициативу или заставьте противника развернуться. Быстро переходите в наступление!
- Держите шайбу подальше от бортов.
- Смягчайте жесткие передачи!
- Концентрация! Работайте основательно!



Учите защитников следующему: не бояться принять решение, брать инициативу, применять творческий подход, не бояться допустить ошибку, играть энергично и доводить задуманное до конца.

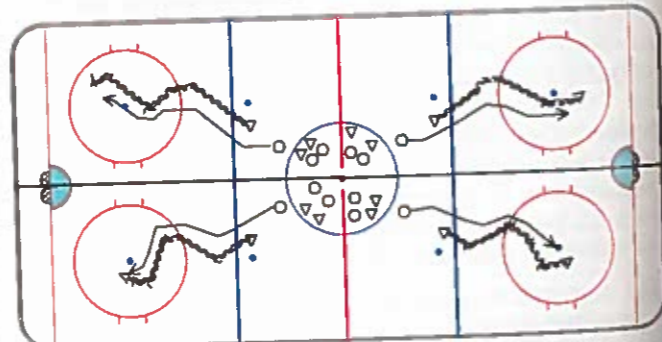
3 УПРАЖНЕНИЯ



1) Движение спиной вперед – поворот – вперед – взять шайбу – повернуться спиной – взять шайбу на траектории – быстрый бросок – быстрое возвращение в позицию движения спиной вперед.



2) Вперед, затем назад вокруг пилонов. Изменяйте расстояние между пилонами. Короткое расстояние – ноги двигаются быстрее. ЛИЦО ВСЕГДА ПОВЕРНУТО ВПЕРЕД ПО ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ.



3) Движение спиной вперед + касание. Один игрок едет на коньках спиной вперед, а второй едет лицом вперед. Игрок, едущий вперед лицом, должен попытаться коснуться игрока, едущего спиной вперед. Очень высокая интенсивность.

МАТТИАС
ЭЛУНД



Ульф Энгман и Анде Форсберг. Отдел развития, Шведский хоккейный союз

Забить гол – главная цель в хоккее. Нападающий – это основной игрок. Однако что именно характеризует нападающего? Возможно, некоторые рождаются с некоторыми качествами, которые позволяют забивать голы. Однако большая часть умений всё же развивается в процессе тренировки.

В чём разница между забивным нападающим и тем, кто не забивает голов?

Нападающие:

- Имеют концентрацию, внимание и понимание того, как именно забивает гол.
- Верят в себя и решаются на бросок.
- Хорошо чувствуют игру и ворота.
- Имеют хорошие технико-тактические навыки. Их они приобрели в ходе многочисленных тренировок по забиванию голов.
- Часто применяют специальные приёмы (например, бросок отведенной назад рукой Сундина).
- Любят забивать голы!

Что делать для того, чтобы забить гол?

- 1** Бросайте!
 - 100% неосуществленных бросков не закончатся голом...

- Будьте эгоистом, однако, в разумной мере.
- Статистика показывает, что чаще всего гол забивают те игроки, которые чаще всего бросают.

2 Продумайте бросок!

- Ищите возможности для броска.
- Создайте положение для своих партнеров по команде, при котором они могли бы осуществить бросок.

3 Попадите в створ ворот!

- Будьте точны в совершении броска, попадите по воротам.

4 Вынудите вратаря переместиться в сторону!

- Ищите диагональную передачу и прямой бросок.
- Ведите шайбу в сторону.

5 Заслоняйте обзор вратарю соперника, ведите шайбу и совершайте повторные броски!

- Не бойтесь подойти ближе к воротам, когда происходит бросок.
- Покажите шайбу нападающему, чтобы он мог её видеть.
- Будьте агрессивны при повторных бросках.

6 Будьте решительным игроком!

- Завершайте манёвр жёстко и решительно.
- Выигрывайте борьбу! Вы должны в движении объехать ворота, чтобы забить гол.



Промежутки, в которые можно забить гол, небольшие! Если бросок пройдёт мимо зеленого прямоугольника, то вы не забьёте гол.

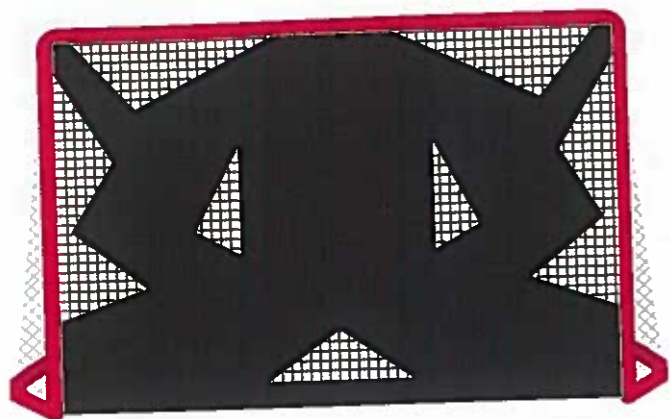


Рис 1: 7 промежутков

Основы игры нападающего

Чтобы стать хорошим нападающим, нужно уметь видеть промежутки в защите вратаря. Часто говорят, что таких промежутков 7 (см. рис. 1)

Это не так просто, однако чаще всего праворукому нападающему проще делать бросок в промежуток справа от той руки, в которой вратарь держит перчатку (справа от левой руки вратаря). Леворукому нападающему обычно проще совершать бросок внизу со стороны клюшки вратаря (вратарь держит перчатку в левой руке).

«Глаз шайбы»

Важно научиться видеть промежутки за пределами «глаза шайбы». Дело в том, что глаз нападающего и глаз вратаря видят ворота с разных углов. Таким образом, те промежутки, которые вам кажутся таковыми, на самом деле промежутками не являются.

Простой способ проверить это – привязать резиновую ленту (см. рис. 2) к воротам. Пусть вратарь стоит в воротах и оттягивает ленту. Лягте на лёд в том месте, где лента оттянута, чтобы увидеть настоящие промежутки в обороне вратаря. Смотрите с разных углов и расстояний. Изменяйте также позицию вратаря, чтобы увидеть, где в разных ситуациях возникают такие промежутки.

Центральная линия

Центральная линия – это воображаемая линия, проходящая между обоими воротами. Эффективный способ забить гол – сделать диагональную или боковую передачу через эту линию, а затем быстро забить. Когда шайба переходит через центральную линию, вратарь вынужден совершить перемещение в сторону. А это значит, что он не сможет закрыть такой же объём ворот.

Также можно совершать передачи или перемещения шайбы в стороны, чтобы вратарь начал двигаться. Это эффективный способ. В положении один на один с вратарем, надо вести шайбу таким образом, чтобы она была на центральной линии, а не коньки, чем грешат многие игроки.

Быстрые броски

Когда вы находитесь в положении, пригодном для броска, вы должны уметь опираться на разные ноги. Чаще всего не будет слишком много времени для того, чтобы правильно расположить шайбу. Тренируйтесь совершать быстрые неожиданные броски при перемещении вперед и в стороны.

- Сначала тренируйте броски на месте с разных опорных ног
- Бейте вперед, затем тренируйте угловые броски.
- Броски при перемещении самые сложные и их надо тренировать в последнюю очередь.
- Тренируйте щелчки и кистевые броски, как с удобной, так и с неудобной руки.
- Левая и правая опорные ноги дают разные возможности по осуществлению броска и повторных бросков.

Во время броска увеличивайте скорость.

Обычные ошибки

- Игроки не успевают выполнять движения на скорости, потому что они не могут сделать их в положении стоя.
- Игроки осуществляют бросок только от ближней к шайбе ноги.
- Всегда делают бросок только с удобной руки.
- Скорость перед броском уменьшается, движение проходит без ускорения.

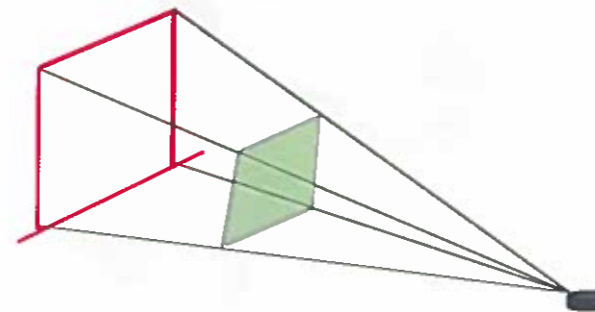


Рис 2: «Коробка». Ищите промежутки в защите вратаря

Один на один с вратарём – бросок

Когда вы оказываетесь один на один с вратарём и должны совершить бросок, вам проще переместить вес тела на ногу, расположенную у шайбы. Такой бросок будет более свободным.

- Расположите шайбу слегка позади себя, чтобы вы могли переместить ее вперед и сделать кистевой или «затяжной» бросок.
- При кистевых бросках следите за тем, чтобы шайба находилась впереди.
- Оптимальное расстояние для бросков находится между двумя точками вбрасывания.
- Помните, что «глаза» шайбы не всегда совпадают с «глазами» нападающего.
- Делайте неожиданные броски, чтобы обескуражить вратаря.
- Броски вблизи вратаря должны проходить высоко.
- Учитесь делать внезапные броски, совершая колебательные движения шайбой вперед и назад.
- Шайба, а не коньки, должны располагаться на центральной линии.

Обычные ошибки

- Шайба проходит слишком далеко вдоль тела, проходит свободный бросок запястьем, часто слишком высоко.
- Игрок не поднимает глаз перед броском и не видит, что делает вратарь.
- Игрок тормозит бросок из-за слишком высокого напряжения и не видит новых возможностей.
- Игрок совершает бросок, слишком сблизившись с вратарем.
- Игрок не видит тех промежутков, которые «видит» шайба.
- Игрок скользит последние метры перед броском, бросок теряет силу и неожиданность.

Один на один с вратарём – колебательные движения клюшкой

Когда вы хотите переиграть вратаря, важно, чтобы он не знал ваших намерений.

Таким образом, держите шайбу сбоку от себя, чтобы вы могли симитировать бросок. Если шайба перед вами, то вы не можете совершить бросок, и вратарь понимает, что вы собираетесь проводить обманные манёвры. Начинайте обманный манёвр рано, чтобы не слишком сблизиться с вратарем.

- На большой скорости проще имитировать броски
- Низкая скорость даёт возможность совершить просто одиночный или двойной бросок
- Когда вратарь опустился на лёд, вы должны делать бросок «высоко», возьмитесь ниже за клюшку, чтобы было легче отправить шайбу по воздуху.
- Перед броском по воздуху переместите шайбу в сторону.
- Когда вы перемещаете шайбу в сторону, как правило, между ног вратаря возникает пространство.

Обычные ошибки

- Скорость слишком высока для обманных манёвров. Лучше сделайте бросок!
- Двойной обманный манёвр на высокой скорости.
- Игрок перемещает шайбу по диагонали, а не в сторону, перед тем как осуществить бросок по воздуху.
- Бросок по воздуху производится слишком рано, до того как вратарь опустился на лёд.
- Слишком низкая скорость, обманные движения также проходят слишком медленно.
- Перед колебательными движениями клюшкой не происходит обманного манёвра.





Учителя/персонал

Хоккейный тренер должен иметь соответствующую компетенцию, которую даёт курс U2 шведского хоккейного союза. Если в школе такого тренера нет, то можно его пригласить на условиях почасовой оплаты.

Помещения

Тренировки должны проводиться в течение всего года.

Набор

Количество набранных учеников определяется индивидуально в каждой школе. В классе должны быть и мальчики, и девочки.

Правомочность

Чтобы вы имели право подавать запрос об открытии хоккейного класса, мы хотим, чтобы вы выполняли следующие наши требования:

- играли в хоккей командой в единой форме,
- серьёзно относились к своей хоккейной игре,
- хорошо понимали понятие «фейр-плей»,
- хорошо понимали, что хоккей это лишь небольшая часть учебного дня,
- имели широкий интерес к спорту вообще и хорошую физическую форму.

Организация

Можно сделать так, чтобы все ученики ходили в один и тот же спортивный класс, либо же занимались совместно с другими классами или школами. В некоторых случаях ученики встречаются только на хоккейных тренировках. Если все ученики ходят в один и тот же класс, рекомендуется чтобы в классах были и мальчики, и девочки.



Заявление о приёме в профильный хоккейный класс, школа № .., учебный год

Имя ученика	
Фамилия	
Личный номер	
Адрес	
Почтовый индекс	
Населенный пункт	
1-й родитель	
Телефон	
2-й родитель	
Телефон	
Я подаю заявление о приёме в хоккейный класс в школе играю в хоккей лет, рекомендовать меня может мой тренер	
Я обычно играю	Вратарём Защитником Нападающим (нужное подчеркнуть)
Я прилагаю к данному заявлению отзывы своего классного руководителя, а также рекомендацию своего тренера команды.	
В рекомендации тренер должен описать, как он рассматривает вас в качестве игрока – положительные/отрицательные стороны.	
Мы понимаем, что поездки в школу и из неё не будут оплачены для учеников, проживающих за пределами селения, а для учеников, живущих в пределах поселения является ближайшей школой, и расстояние до неё составляет минимум 5 км. Мы также знаем, что хоккей заменит предмет по выбору и другой предмет выбрать будет уже невозможно.	
Подпись представителя ученика	
Подпись ученика	
Действия в связи с данным заявлением должны быть школе предоставлены не позднее.....	
Классный руководитель	
Телефон.....	
Тренер	
Телефон.....	

Сезон _____



Клубный уровень

Вид деятельности	Неделя/дата	Объяснение
Поиск лидера		Есть ли лидер? Запланируйте такое обучение.
Встреча лидеров		Сезонный старт, встреча всех капитанов клуба.
Тренировка вратарей		Один день с вратарями клуба и капитаном (теория + тренировка).
Посещение хоккейной консультации		Запланируйте посещение клубом Хоккейного консультационного центра.



Начальный уровень/практика

Физическая тренировка		Как нам начать? как много раз в неделю? увеличивать количество?
Тренировка не на льду		Когда нам начать тренироваться на льду, какие дни, сколько раз в неделю?
Проверки		Что мы будем проверять: выносливость, силу, скорость, гибкость?
Тренировка на выезде		Запланируйте выездную тренировку с тренировкой на льду, физическими нагрузками и матчем.
Кубки		В каких кубках будет принимать участие команда.
Собственные технические приёмы		Вратарь и остальные игроки пытаются выработать собственные технические приёмы.
Собственное		Собственные предложения.



Начальный уровень/Теория из тетради ABC

Встреча капитанов		Капитаны встречаются и планируют сезон.
Создание команды		Групповые упражнения, помогающие членам команды лучше узнать друг друга.
Побеждающая команда		С каким правилами и нормами мы будем работать?
Индивидуальные беседы с игроками		Ставьте индивидуальные цели и создавайте хорошие отношения между игроками и капитаном.
Информация о еде		Сообщите родителям/игрокам, о том насколько важную роль играет правильное питание.
Информация о правилах игры и судействе		Рассказывайте о правилах, об этике и морали. Пригласите судью.
Информация для родителей		Рассказывайте о планах клуба, о том, что произойдёт.
Теория хоккея		1. _____ собственные мысли тренера. 2. _____ собственные мысли тренера.



Азы хоккея/список литературы

Книги

Спорт хочет	Sveriges Riksidrottsförbundet; Arvidsson och Yrliid
Хоккей хочет	Svenska Ishockeyförbundet; Staffan Landberg/SISU/ISBN:91-88940-36-5
Хоккей для детей	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid/SISU/ISBN:91-88941-03-5
Хоккей для молодежи 1	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid/ SISU/ISBN:91-88941-06-x
Хоккей для молодежи 2	Svenska Ishockeyförbundet; Magnus Hävelid /SISU/ISBN:91-88941-07-8
Лёгкая атлетика для детей	Svenska Fri-Idrottsförbundet; Helen Svahn и др. /SISU/ISBN:91-88940-96-9
Лёгкая атлетика для молодежи	Svenska Fri-Idrottsförbundet; Hakan Widlund и др. /SISU/ISBN:91-88941-09-4
Понимание хоккейной игры	Svenska Ishockeyförbundet; Hoglund/Melinder /SISU/ISBN:91-88941-52-3
Медвежья лига – хоккей для самых маленьких	Svenska Ishockeyförbundet; Gregor/Landberg и др. /SISU/ISBN:91-88940-73-x
Физическая тренировка хоккеиста	Svenska Ishockeyförbundet; Kjell-Ake Gustavsson и др. / CEWE.
Хоккейные родители	Svenska Ishockeyförbundet; Rolf Karlsson/ CEWE
План тренировки для игрока детской сборной	Svenska Ishockeyförbundet; Lars Karlsson и др. / CEWE
Обучающая тетрадь для игрока в возрасте 13–18 лет	Svenska Ishockeyförbundet; Mats Emanuelsson и др. / CEWE
Путь к успеху	Svenska Ishockeyförbundet; Sture Naaslund / CEWE
Игра защитника	Svenska Ishockeyförbundet; Tomth/Hoglund / CEWE

Описания игры от (периодика):

Sundsvall hockey / Staffan Abramsson
 Sodertalje SK/Christer Hoglund
 Vastra Frolunda hockeyklubb / Hans Adersson
 Modo hockey / Ake Eklof / CEWE
 MIF Redhawks / Boerje Nilson

CD-ROM

СД-техника, Svenska Ishockeyförbundet Landberg/Havelid / SISU

Видео

Понимание игры – база	Svenska Ishockeyförbundet; Hoglund/Melinder /SISU
Понимание игры: азы	Svenska Ishockeyförbundet; Hoglund/Melinder /SISU
Начало Вашей хоккейной жизни	Christer Hoglund / Talje video
Физическая тренировка хоккеиста	Svenska Ishockeyförbundet; Kjell-Ake Gustavsson/ Talje video
Игра защитника	Svenska Ishockeyförbundet; Tomth/Hoglund / Talje video

Общие советы:

➤ Инструкция

- Дети лучше всего учатся, когда играют и подражают другим.
- Создавайте активность, избегайте очередей и простоев!
- Короткие устные инструкции. Покажите! Проверьте! Дайте инструкцию! Воодушевляйте учеников!

Я забуду то, что слышал!

Я запомню то, что видел!

Я смогу повторить то, что делал!

- Не забывайте, что обучение должно проходить в своём ритме и темпе.
- У детей все должно получаться. Приспосабливайте упражнения к их уровню развития. Начинайте с лёгкого, заканчивайте сложным.
- Применяйте разные органы чувств при обучении (зрение – слух – осязание) и ИГРАЙТЕ!
- При установке — начинайте с позитива, затем видоизменяйте формулировки. Не применяйте отрицаний в формулировках.
- Общайтесь с детьми, покажите им, что всегда открыты на контакт.

➤ О чём следует подумать

- Планируйте все тренировки.
- Некоторые упражнения делайте в раздевалке, до начала тренировки.
- Будьте гибким во время тренировки
- Поддерживайте детей. Вы должны видеть и слышать каждого!
- Делайте акцент на навыке, а не на результате
- Учите детей мыслить самостоятельно.
- Выполняйте то, что вы обещаете, как игрок и лидер.

➤ Педагогика

- Ваша важная задача как тренера – создавать мотивацию для детей во время тренировки/соревнования
- Важно не то, что вы говорите, а то, КАК вы это говорите. Именно это определяет понимание.
- Дети хотят мыслить, формулировать и пытаться самостоятельно расти.
- Создавайте гармонию и спокойствие. Слушайте активно! Интересуйтесь! Сделайте так, чтобы дети пытались сделать больше.
- Будьте чутким и гибким в своей работе.
- Лидер для маленьких детей является образцом и «вторым отцом». Ваша роль лидера важна.
- В возрасте 10 лет начинайте индивидуальные беседы.
- Работа в команде лидеров означает разделение ответственности, совместную работу, радость, мотивацию и чувство локтя.

- Ваша цель во время тренировки – поговорить с каждым ребенком как минимум в течение 20 секунд.
- Чтобы помочь кому-то я должен, конечно же, понимать больше его, но в то же время в первую очередь я должен понимать именно то, что понимает он.
- Будьте позитивным! Создавайте дружественную обстановку.
- Поддерживайте в детях фантазию, радость, настроение, спонтанность, целеустремленность, позитивный настрой, желание учиться и умение никогда не сдаваться.

Испытывайте радость, помогая детям (инструктируя их).

Литература: Хоккей для детей, Лёгкая атлетика для детей.

Шведские легенды

ПЕЛЛЕ ЛИНДБЕРГ

Вратарь клубов «Хоммербю» и «Филадельфия Флайерз». В сезоне 1984/85 гг. выиграл приз Vezina Trophy, вручаемый лучшему вратарю сезона в НХЛ. Защищал ворота сборной Швеции во время зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде (1980 год). После Олимпийских игр начал играть за клуб НХЛ «Филадельфия Флайерз». Там он сперва был отправлен в фарм-клуб, а затем стал лучшим вратарем лиги. Погиб в автокатастрофе. Пелле до сих пор считается одним из лучших вратарей в истории как шведского, так и международного хоккея.





Для заметок

Lined writing area for notes.

10 заповедей тренера

- 1 Замечайте каждого игрока.
- 2 Слушайте внимательно.
- 3 Создавайте спокойную атмосферу, сильное желание, настроение и радость.
- 4 Показывайте доверие. Дети должны пытаться сделать, не бояться ошибиться, только так могут вырасти сильные и успешные игроки.
- 5 Поощряйте креативность.
- 6 Избегайте иронии и скуки.
- 7 Проводите индивидуальные беседы.
- 8 Следите за общим развитием игроков.
- 9 Помните, что вы являетесь образцом для своих игроков.
- 10 Желание, страсть и участие – на первом месте.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера на льду:

- 1 На первом месте должны стоять упражнения, развивающие координацию и ощущение собственного тела у детей (игры, равновесие, движение на коньках, контроль над телом). Стимулируйте умение двигаться и побеждать.
- 2 Пусть дети совершают успехи на тренировке. Уменьшайте уровень сложности, если детям трудно.
- 3 Катание на коньках является основной составляющей тренировки. Без клюшки, широкие движения в спокойном темпе улучшают общую координацию.
- 4 Мотивируйте детей, стимулируйте их и группируйте по уровням подготовки. Это поможет сделать тренировки приятнее и радостнее.
- 5 В интересном упражнении активность проявляют все. Тренируйтесь поочередно на разных тренажёрах. Создайте 12 «тренажёров». Привлекайте родителей!
- 6 Будьте точны в планировании тренировки.
- 7 Подросток постоянно всесторонне развивается и тренируется.
- 8 Сделайте акцент на тех моментах тренировки, которые требуют внимания. Концентрация, дисциплина и прежде всего многократные повторения.
- 9 Тренировка неправильных вещей в неправильное время приводит к заучиванию неправильной техники (всему своё время!).
- 10 Специализация в первом виде спорта проходит в подростковом возрасте очень успешно. Хорошая тренировка подростков даёт хорошую возможность молодым людям в будущем выбрать любой нравящийся вид спорта и им заниматься.

Хорошая тренировка молодёжи для данной возрастной группы должна быть: запланированной, приспособленной к индивиду, всесторонней, варьируемой и продолжительной.

> Всесторонность

Тренировка молодых людей должна всесторонне развивать их, а игроки должны иметь возможность попробовать себя в разных видах спорта.

> Постоянство в молодые годы

Применяйте разные виды активности. Спонтанный спорт является важной частью общего объёма тренировок.

> До периода созревания

Важно тренировать координацию, скорость, частоту движений и различные хоккейные навыки.

Литература: Хоккей для детей.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера вне льда:

- 1** На первом месте должны стоять упражнения, развивающие координацию и ощущение собственного тела у детей (игры, удержание равновесия, движение на коньках, контроль над телом, комбинационная моторика и всесторонняя комплексная тренировка). **Не забывайте проводить все виды тренировок скорости реакции.**
- 2** Можно успешно тренировать понимание игры вне льда.
- 3** Работайте, разбивая тренировку на «участки», на каждом из которых работает один ученик. Либо же создавайте полосу препятствий. Это сделает упражнение более интенсивным и полезным.
- 4** В интересном упражнении принимают участие все. Привлекайте родителей, чтобы они следили за качеством выполнения упражнений.
- 5** Принимайте во внимание уровень подготовки и мастерства группы и отдельных игроков.
- 6** Если у детей не получается – понизьте уровень упражнения. Дети, у которых получается, полагают, что тренировка проходит весело и приносит пользу. Усиливается вера в себя!
- 7** Создавайте вариации в тренировках. Исходным пунктом является всестороннее развитие, всеобщее движение и взаимодействие.
- 8** Исходите из тех условий, которыми вы располагаете (команда лидеров, приспособления, помещения, инструменты).
- 9** Подготовьте ваших учеников к тренировке на льду, практикуя максимально большое количество вещей вне льда.
- 10** Будьте точны, когда вы готовите тренировку. Тренировка неправильных вещей в неправильное время приведет к заучиванию неправильной техники. **Всему своё время!**

Хорошая тренировка молодежи для данной возрастной группы должна быть: запланированной, приспособленной к индивиду, всесторонней, варьированной и продолжительной.

> Всесторонность

Тренировка молодых людей должна всесторонне развивать, и игроки должны иметь возможность попробовать себя в разных видах спорта.

> Постоянство в молодые годы

Применяйте разные виды активности. Спонтанный спорт является важной частью общего объема тренировок.

> До периода созревания

Важно тренировать координацию, скорость, частоту движений и различные хоккейные навыки.

> Много повторений, но варьированные тренировки!

> Повторение – мать мастерства!

> Обучите детей всему процессу тренировки:

- Разминка
- Основная часть
- Окончание
- Растягивание

Литература: Хоккей для детей. Лёгкая атлетика для детей.

Шведские легенды

НИКЛАС ЛИДСТРЕМ

Родился 28.04.1970 в Авесте. Клубы: «Вестерос», «Детройт Ред Уингс». Награды: золото на чемпионате мира 1991, зимних олимпийских играх 2006, Кубок Стэнли в 1997, 1998, 2002 и 2008 гг. Джеймс Норрис Мемориал Трофи (лучшему защитнику НХЛ) в 2001, 2002, 2003, 2006, 2007, 2008 гг. Очки в НХЛ (на 1.7.2010): 1412 матчей, 237 голов, 809 передач, 1046 очков. Никлас в течение последних сезонов был хоккеистом, который провёл на льду больше времени, чем кто-либо из игроков НХЛ.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Пример упражнений на психологическое и социальное развитие

Упражнения, которые вы найдёте ниже, показывают вам, каким образом руководитель может развивать детей социально и ментально. Уровень этих упражнений приспособлен к детям возраста от 7 лет и выше. В данном случае вы должны приспособлять эти упражнения к уровню развития группы или индивида. Не все упражнения подходят в равной степени всем возрастным группам. Именно руководитель должен всякий раз определять, что сработает, а что нет, важнее всего сам факт – вы пытаетесь развивать ментально и социально своих учеников.

• Упражнение на товарищество

Цель: Создать позитивное настроение среди игроков, пробудить у них чувство того, что каждый человек одинаково важен.

Метод: Имена всех игроков записываются на листки и укладываются в большую коробку, с которой руководитель обходит всех. Все игроки достают листочки из ящичка. Если попался свой собственный листок, то его надо поменять. Человек, чьё имя написано на листочке, становится на неделю тайным другом вытянувшего. В течение этого времени нужно быть очень милым по отношению к этому человеку, но не говорить ему об этом. У каждого появится тайный друг, который возможно слишком учтив, обходителен и готов помочь. После окончания недели руководитель собирает группу, и все пытаются угадать своего тайного товарища, либо же признаются в этом открыто.

• Упражнение на мотивацию

Цель: Применить фантазию учеников для того, чтобы учиться и побеждать.

Метод: Используйте рассказы и сравнения для того, чтобы сделать упражнения более живыми и более доступными для понимания игроков. Например, вы можете использовать сравнения с животными, чтобы усилить понимание упражнения или движения – «мягко, как кошка, двигайтесь у бортов», «быстро, как гепард, прорывайтесь к шайбе», «будьте сильны, как медведь, в ближней схватке».

• «Фэйр-плей» (Справедливая игра)

Цель: Используйте игру для того, чтобы обучить игроков ответственности и справедливости по отношению друг к другу.

Метод: Существует огромное количество игр, которые могут применяться с данной целью. Приспособьте упражнение к уровню подготовки игроков. Некоторые примеры:

- Используйте веселые игры, там где необходимо отрабатывать совместную работу.
- Позвольте игрокам самостоятельно судить игру под вашим присмотром.

- Используйте те правила, которые позволят всем участвовать в игре – например, все в пятёрке должны хоть раз коснуться шайбы, прежде чем забивать гол.
- Обсуждайте с игроками, что значит быть хорошим товарищем и поступать справедливо друг с другом на льду и за его пределами.
- Обсудите, что означает «Фэйр-плей» в ситуациях, когда вы встречаетесь с противником.

• Правила и нормы

Цель: Создать спокойную обстановку и способствовать осознанности процесса для игроков в команде.

Метод: Создать шаблоны для каждой тренировки. Начиная с общих «маленьких» вещей – скажем привет всем присутствующим, поздороваться по имени со всеми членами команды – заканчивая какими-то более конкретными шаблонами вашей команды. Шаблоны могут действовать как растёгивающие и застёгивающие пуговицы. Специфические шаблоны могут выглядеть как музыкальное сопровождение расслабляющих упражнений, либо же конкретные образцы разминки или тренировки. Важно, чтобы шаблоны были узнаваемы и вселяли спокойствие игрокам.

• Обучение модели

Цель: Дать возможность игрокам подражать успешным хоккеистам.

Метод: Дети подражают взрослым в целом, и своим идолам в частности. Поэтому вы, как руководитель, можете, к примеру, показать детям видеоклипы, где звёзды НХЛ или же игроки элитной серии совершают некоторые манёвры или другие действия, которым вы хотели бы, чтобы подражали ваши воспитанники. После этого отработайте эти моменты со своими учениками. Вы также можете использовать игрока из первого состава своего клуба, чтобы он во время тренировки показал малышам некоторые приёмы. Затем вы можете отработать эти моменты во время тренировки, получая помощь со стороны этого игрока.





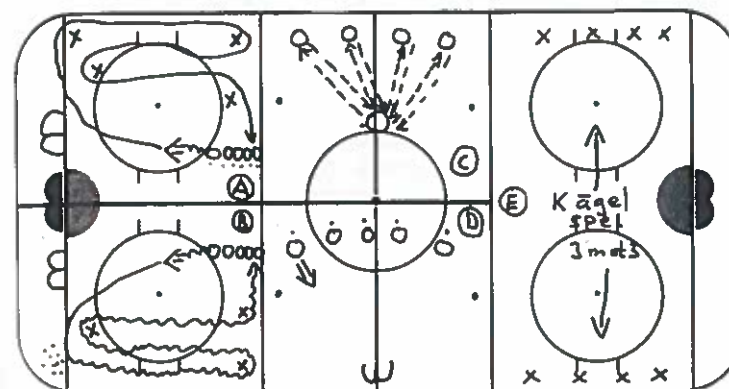
Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



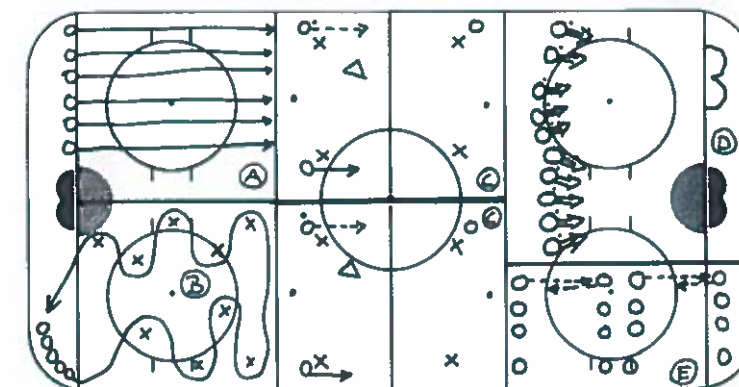
Тренировка 1 / 7–8 лет / 60 минут



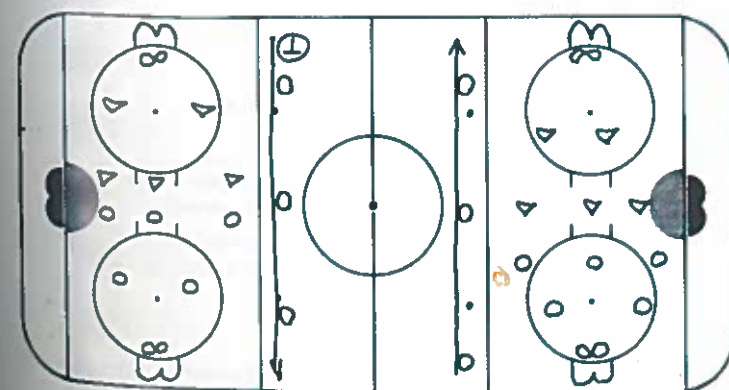
- 1 «Кто боится волка?» (нет на картинке) – около 5 минут.
- 2 а) Техника работы на коньках – прямо вперед и скольжения с повторениями;
б) Техника работы с шайбой – движение вперед и работа, когда шайба впереди;
в) Передача и приём шайбы – в статике, ведущей рукой, и скоростная передача;
г) Бросок: статично, очень быстро (шайба находится сзади вас, вы совершаете бросок с перемещением веса тела);
д) Игра. Ворота делаются с помощью фишек, которые позже убираются (около 30 минут).
- 3 Игра на двое ворот, свободная (около 10 минут).

Тренировка 2 / 9–10 лет / 80–90 минут

- 1 а) Техника катания на коньках/равновесие: на одной ноге, «котлетки» и т. д.
б) Работа на коньках/ведение шайбы: катание с шайбой или без неё;
в) Понимание игры: 3 против 1, «тень передачи» (упражнение 1 в главе «понимание игры»);
г) Бросок: статично, скоростной бросок;
д) Передачи: скоростная, чередуйте руки – на каждом участке тренировки по 15 минут, итого около 75 минут.
- 2 Игра на двое ворот, свободно (около 5–15 минут). Нет на картинке.



Тренировка 3 / 7–10 лет / тренировка во время матчей Детской лиги



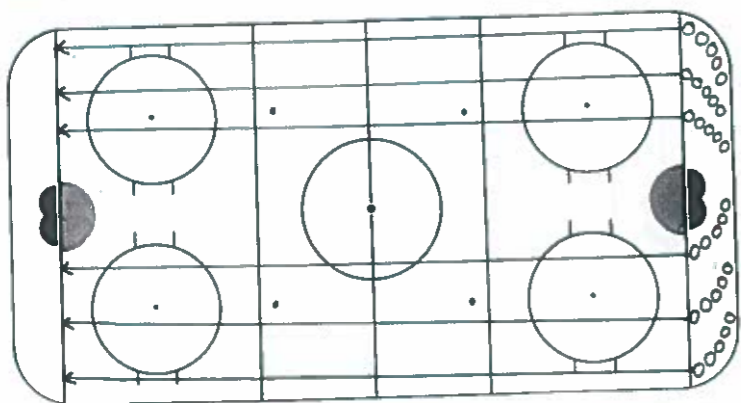
Лёд делится таким образом, чтобы оба матча проходили во внутренних зонах, и синие линии служат границами.

В центральной зоне можно отрабатывать технику игры без клюшки, например координацию и равновесие.

«Идеальная тренировка во время матча».

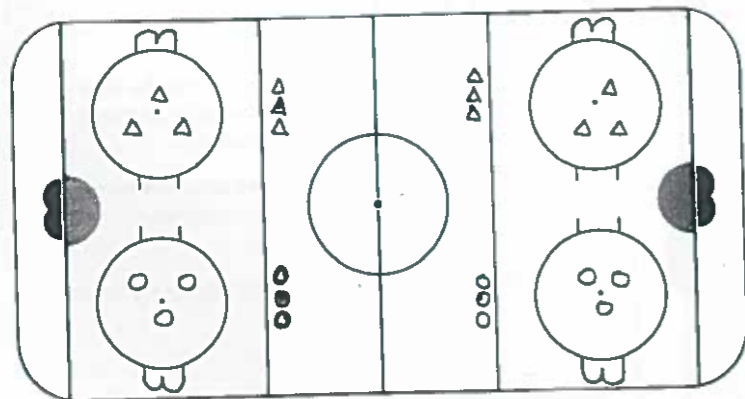
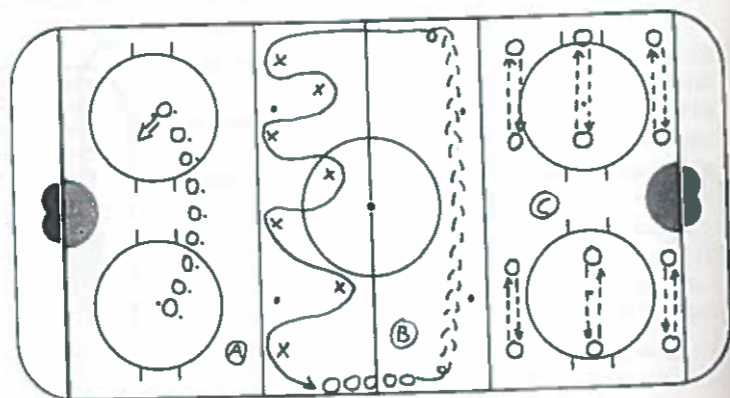
Дальнейшие советы вы найдёте на сайте www.coashescorner.ru

Тренировка 4 / 8–10 лет / время 60 минут



1
Техника работы на коньках/равновесие:
 Вперед/назад, на одной ноге, «котлетка», перешагивания, пузыри, внутренняя сторона лезвия, внешняя сторона, танцы по кругу, слалом на одной ноге (около 15 мин).

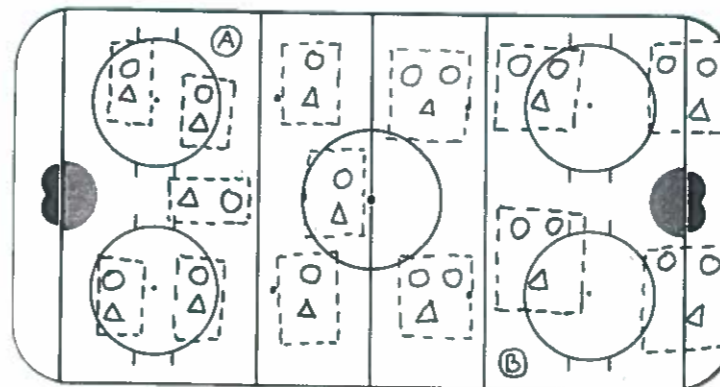
2
 а) Бросок: нападающий, бросок с замахом;
 б) Техника работы на коньках: вперед/назад;
 в) Передачи: тренировка передач в паре (3x10 мин = 30 мин).



3
Игра маленькими командами:
 3 на 3 в своих зонах. Игроки сменяются (около 15 мин).

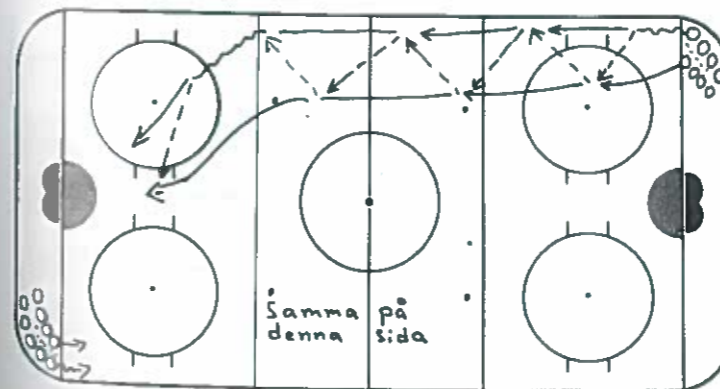
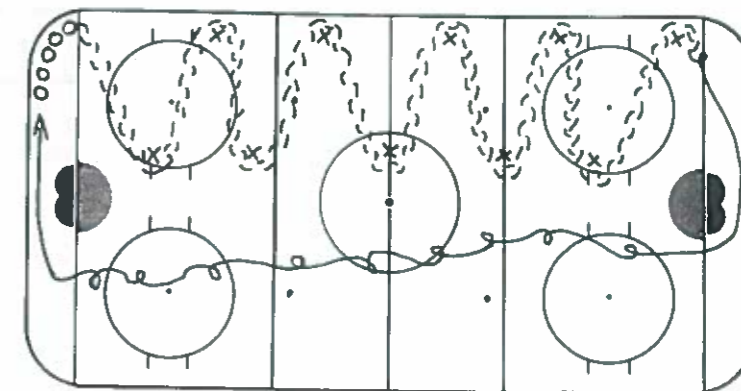
Дальнейшие советы вы найдёте на сайте www.coachscorner.ru

Тренировка 5 / 8–10 лет / время 60 минут



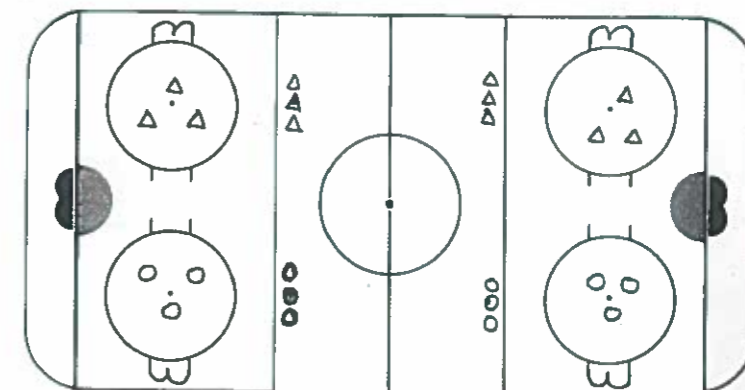
1
Понимание игры:
 а) 1 на 1 на маленьком пространстве. Меняйте нападающих каждые 30 секунд;
 б) 2 на 1 на маленьком пространстве. Меняйте защитника каждые 30 секунд (около 15 минут).

2
Техника работы на коньках:
 Движение спиной ходом вокруг фишек (около 15 минут).

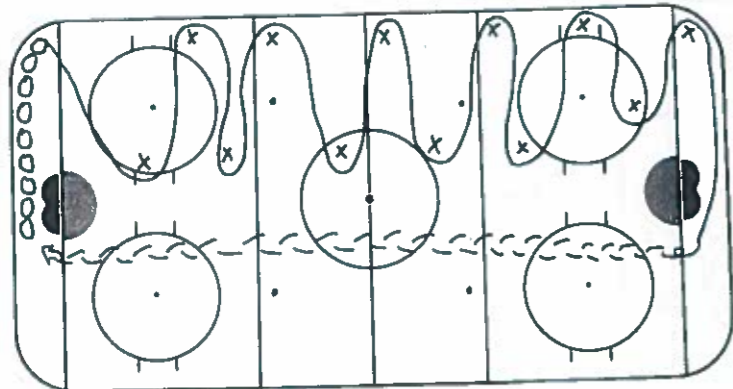


3
Передачи, нападение:
 2 против вратаря, парные передачи, броски и повторные броски (около 15 минут).

4
Игра маленькими командами:
 3 на 3, смены игроков (около 15 минут).

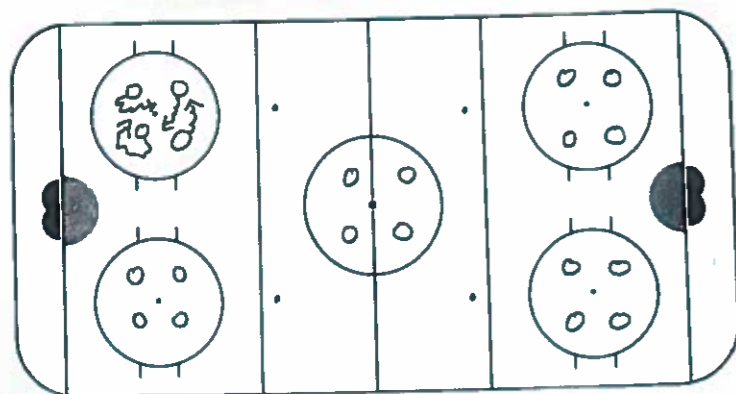
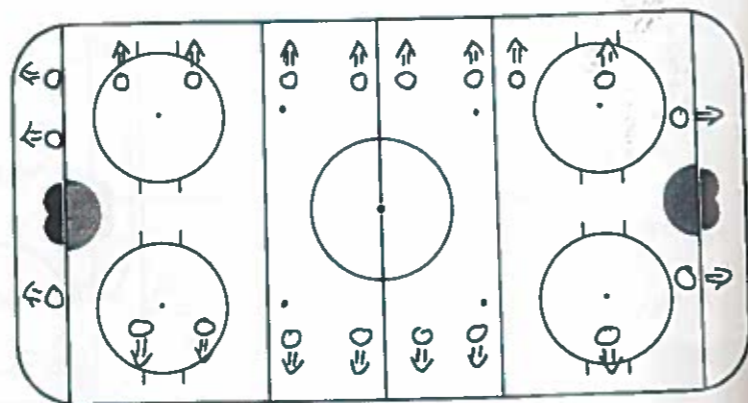


Тренировка 6 / 8–10 лет / время 60 минут



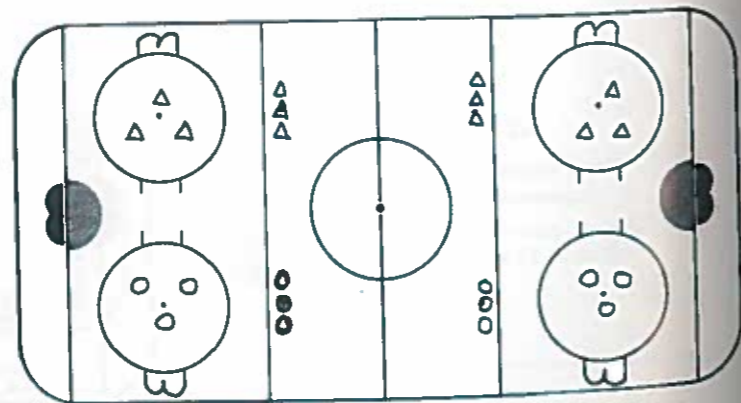
1
Техника работы на коньках:
Скольжения направо/налево и вперед (около 15 минут).

2
Тренировка бросков:
Тренируйте броски, используя борты. Броски с замахом, резкие броски, броски с неудобной стороны крюка (около 15 минут).

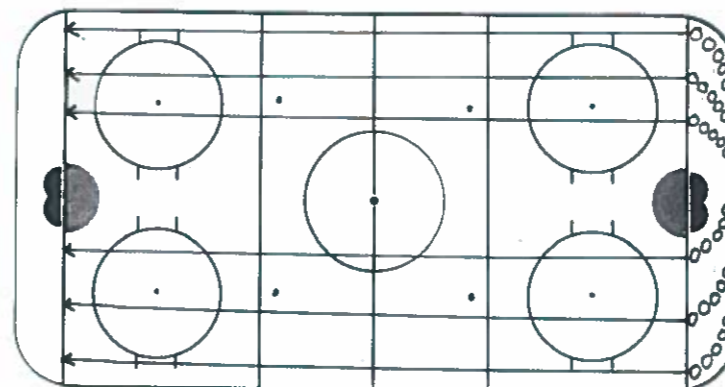


3
Ведение шайбы:
Четыре игрока в каждом кругу. У каждого своя шайба. Совершайте повторяющиеся движения по направлению друг к другу, оставаясь в кругу. Голову держите высоко! (около 15 минут).

4
Игра маленькими командами:
3 на 3. Меняйте игроков (около 15 минут).

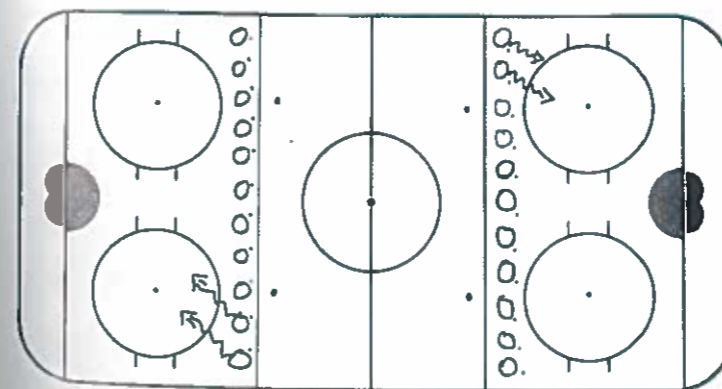
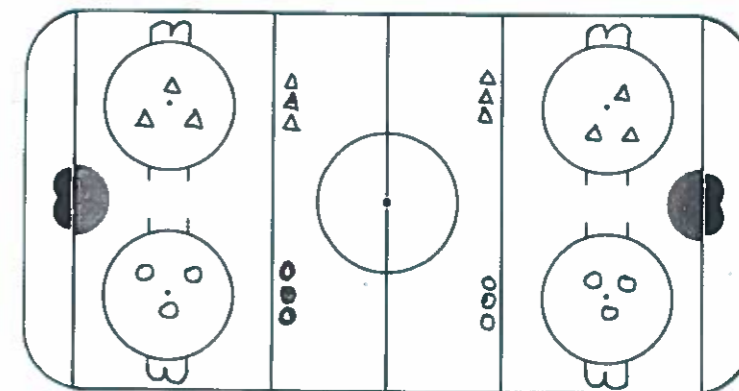


Тренировка 7 / 8–10 лет / время 60 минут



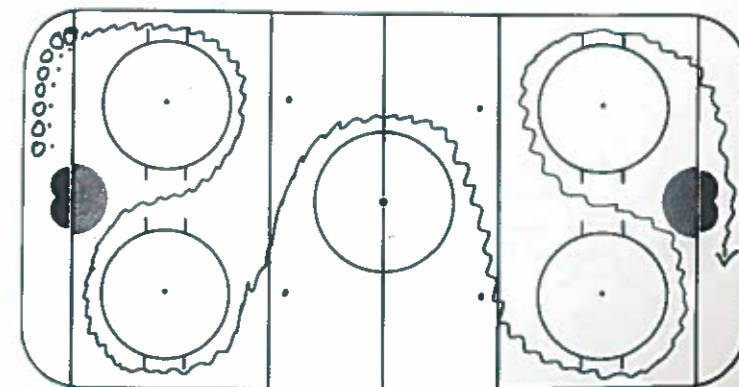
1
Техника работы на коньках (без клюшки):
Пузыри, «котлетки», бег, развороты, слалом. Вперед/назад (около 15 минут).

2
Игра маленькими командами:
3 на 3, смена игроков (около 15 минут).



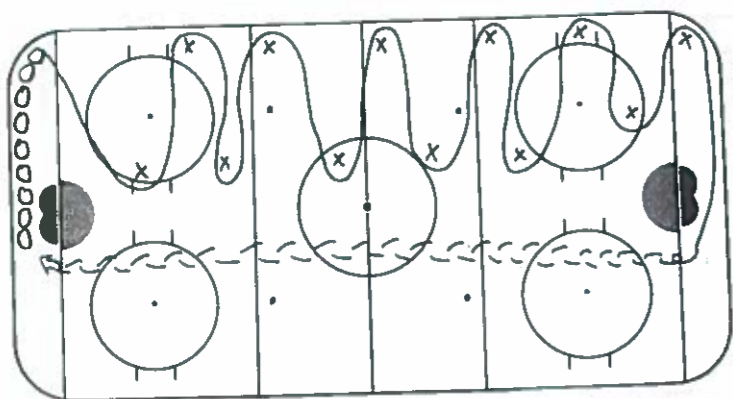
3
Нападающий:
Бросок с замахом, резкий бросок.

4
Ведение шайбы:
Работайте запястьем (около 10 минут).



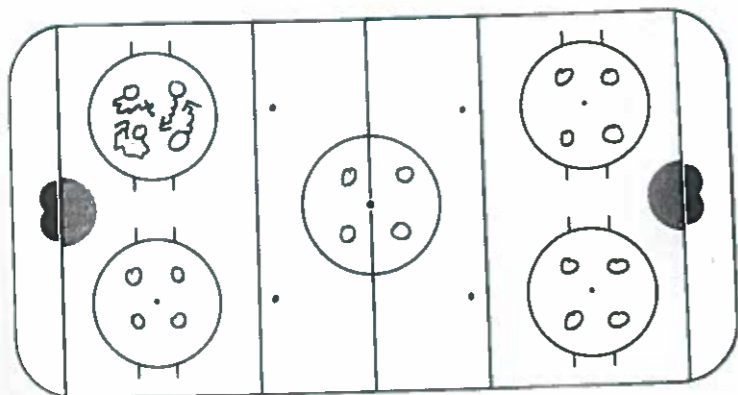
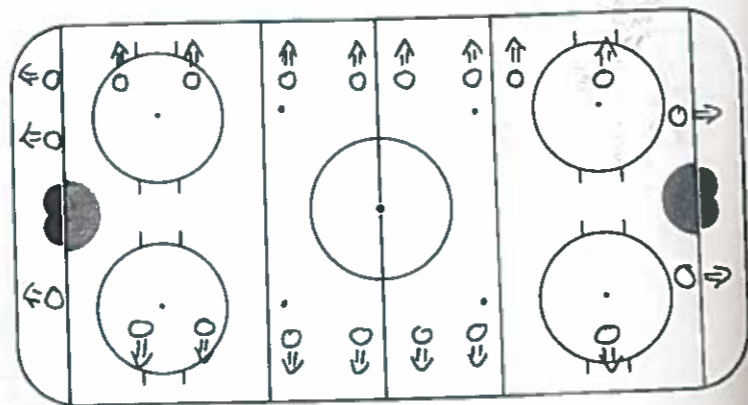
5 Играйте по цельному плану (около 10 минут).

Тренировка 8 / 8-10 лет / время 60 минут



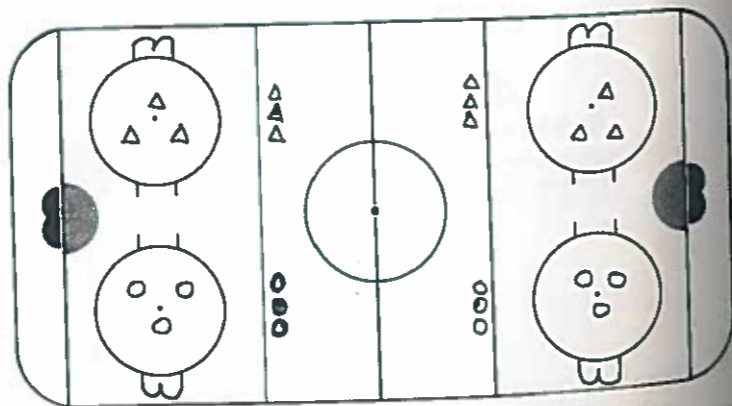
1
Техника работы на коньках (без клюшки):
Перешагивания, поворот бедра и развороты (около 15 минут).

2
Ведение шайбы:
Слапом вперед/назад. Движение на одной ноге вперед и назад. Развороты. Работа запястьями. Голова высоко (около 15 минут).



3
Передачи, броски и броски на добивание:
Каждый раз чередуйте справа /слева (около 10 минут).

4
Игра маленькими командами:
3 на 3, смены игроков (каждые 15 минут).



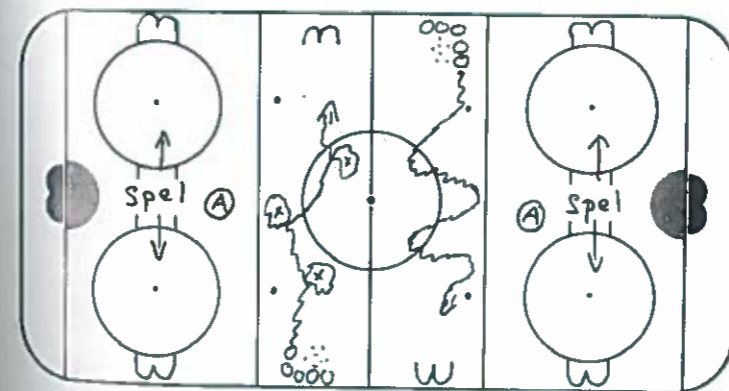
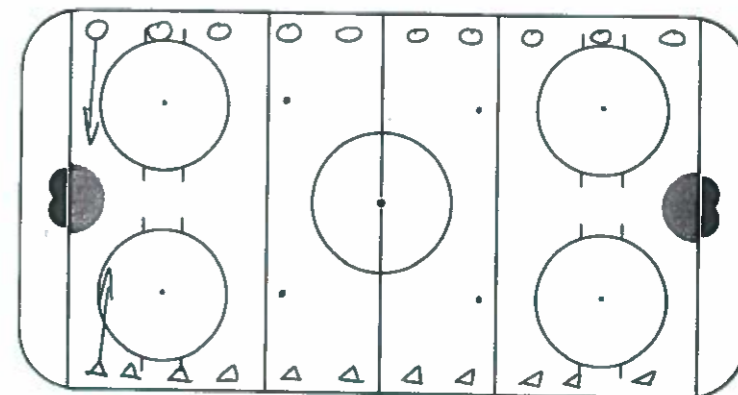
5 Играйте по цельному плану (около 10 минут).

Тренировка 9 / 7-8 лет / время 50 минут



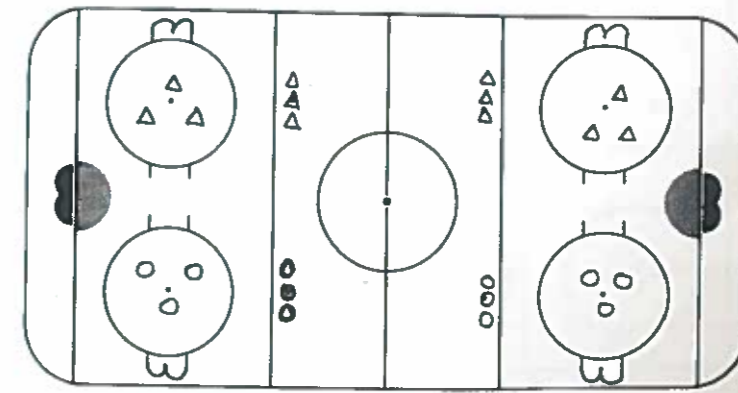
1
Катание с шайбой или без неё:
По сигналу остановка и ведение шайбы на месте (темп несколько выше). Интервалы по 10-20 секунд (нет на картинке) (около 10 минут).

2
Техника работы на коньках (равновесие):
Тренер показывает различные упражнения.
- Долгие перемещения вперед и назад.
- Скольжения, на одной и на двух ногах.
- Бег, прыжки, вращение (около 15 минут).



3
Техника работы на коньках/понимание игры:
а) игра в маленьких командах 4 на 4 / понимание игры;
б) ведение шайбы, броски (3 x 7 минут = около 20 минут).

4
Игра в маленьких командах:
3 на 3. Меняйте игроков (около 10 минут).



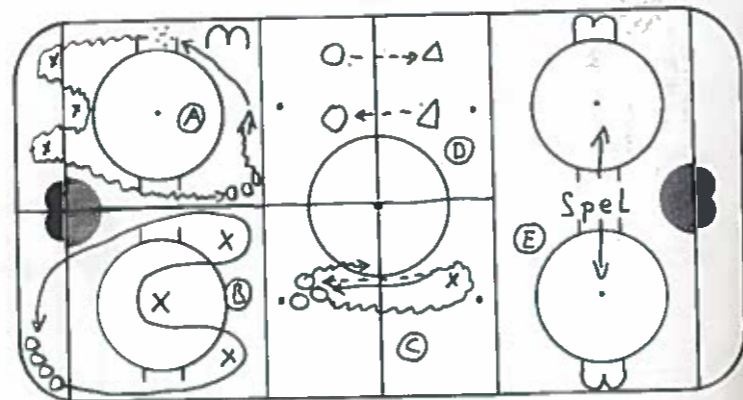
Тренировка 10 / 9-10 лет / время 50 минут

- 1 Свободная езда на коньках (нет на картинке).
- 2 Специфическое катание: Игроки ездят по кругу и выполняют различные упражнения, которые показывает тренер. Скольжения, долгие перемещения, параллельные коньки, направленные вовнутрь и наружу, вперед, назад, слалом, слалом на одной ноге, езда на внутренней/внешней стороне лезвия.
- 3 Разминка вратаря: Броски из полукруга (около 10 минут).



4
Техника работы на коньках, ведение шайбы, передачи, понимание игры:

- а) Бросок и ведение шайбы (меняйте расстояние);
- б) Езда на коньках, скольжение (меняйте расстояние);
- в) Передачи в положении стоя; г) передачи в движении;
- д) Игра в маленьких командах: понимание игры (4 на 4 или 5 на 5).



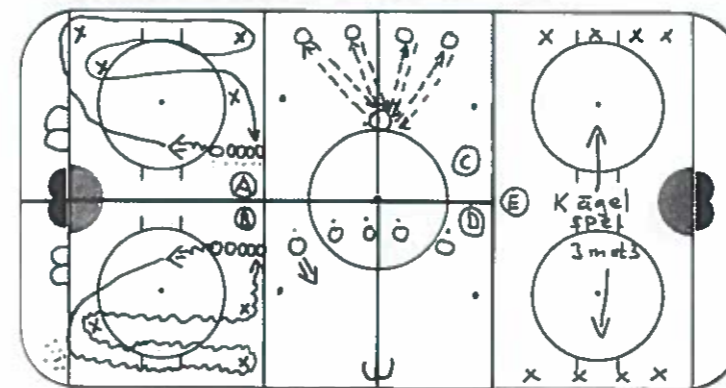
- 5 Езда на коньках с шайбой: Все ездят по кругу с шайбой. По сигналу увеличивают скорость, сохраняя контроль над шайбой = 15-20 секунд (около 10 минут).



Для заметок

Дальнейшие советы вы найдёте на сайте www.coacherscorner.ru

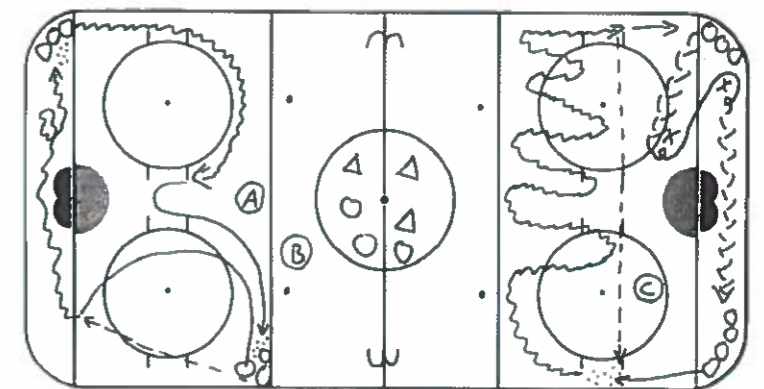
Тренировка 11 / 8-10 лет / время 80 минут



1
Броски/ведение шайбы:
Броски, езда спиной вперед, ведение шайбы (одинаковое упражнение у четырёх ворот) (около 10 минут).

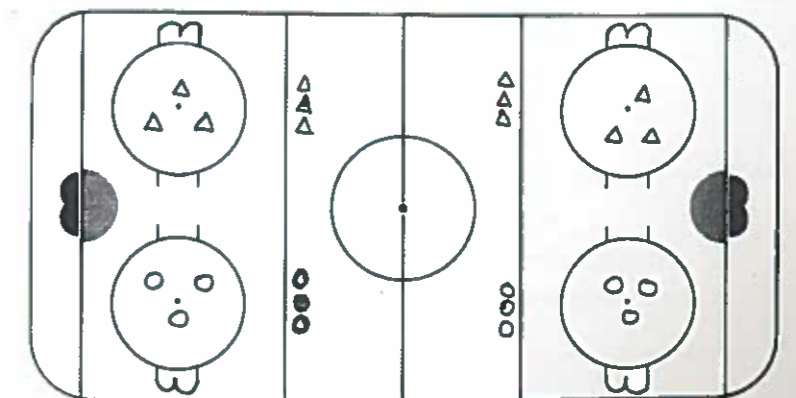
2
Тренировка, разбитая на различные участки. Три зоны:

- а) Движение с шайбой;
- б) Понимание игры: игра маленькими командами;
- в) Техника работы на коньках. Длинные передачи (3 x 10 мин = около 30 мин).

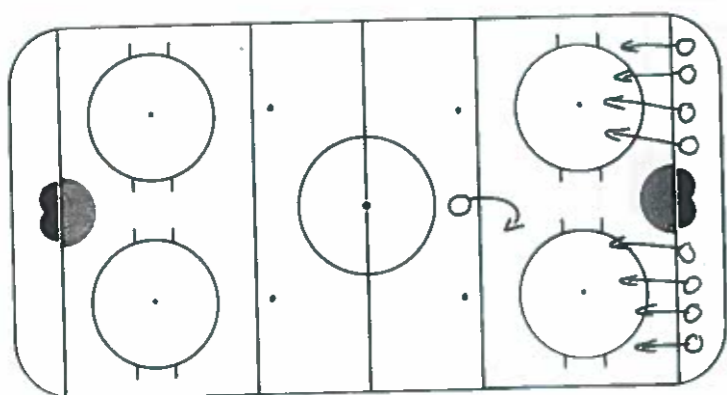


3
Тренировка, разбитая на различные участки: 4 зоны
а) Коньки - движение без шайбы;
б) Коньки - скольжение;
в) Скольжение с шайбой;
г) Движение спиной вперед (4 x 5 минут = около 20 минут).

4
Игра маленькими командами:
Понимание игры. Игра 3 на 3 в 3-х зонах. Меняйте игроков.



Тренировка 11 / 9–10 лет / время 50 минут



Для заметок

Handwritten notes area with horizontal lines.

Примеры упражнений для игр маленькими командами



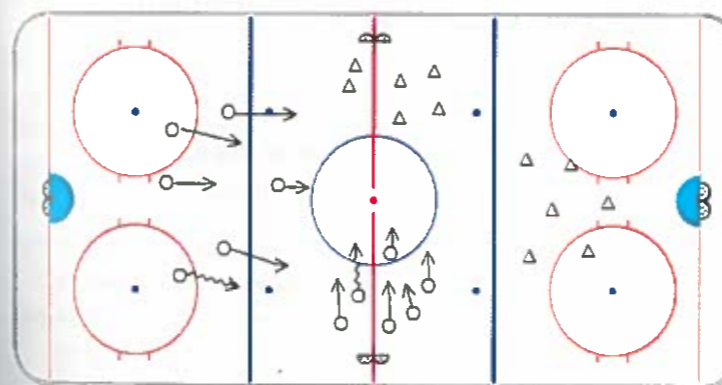
МНОГО ИГРАЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ КОМАНДАМИ!

Цель игры маленькими командами

- Игры «на треть поля» обычно проходят весело и приносят радость в тренировки.
- Спонтанное или же осознанное обучение пониманию игры.
- Спонтанное обучение техническим моментам.
- Игроки учатся игре, действуя и принимая решения в различных ситуациях.

1

ЦЕЛЬ: Разминка, умение обзирать поле. Все в движении.

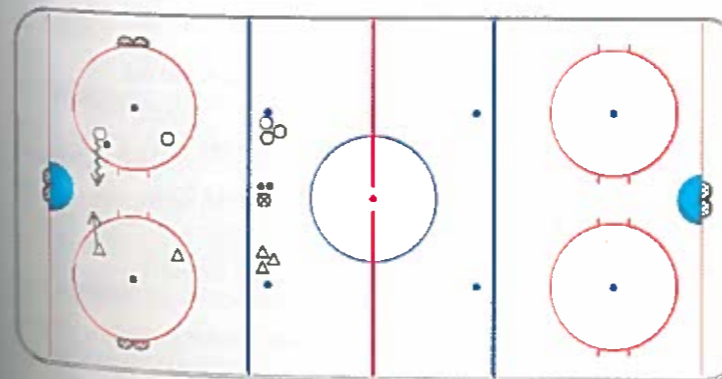


Игра с пересечением льда:

- 2 мачта одновременно
- Один в длину
- Один на треть
- Меняйте направление игры по сигналу

2

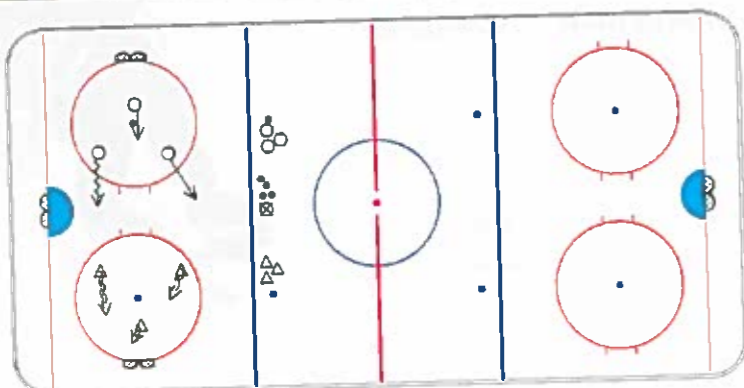
ЦЕЛЬ: **Нападающие:** техника работы на коньках. Ищите место для игры. **Помогайте.** **Защитники:** техника работы на коньках. Будьте с нужной стороны. **Сотрудничество с вратарем.**



2 на 2

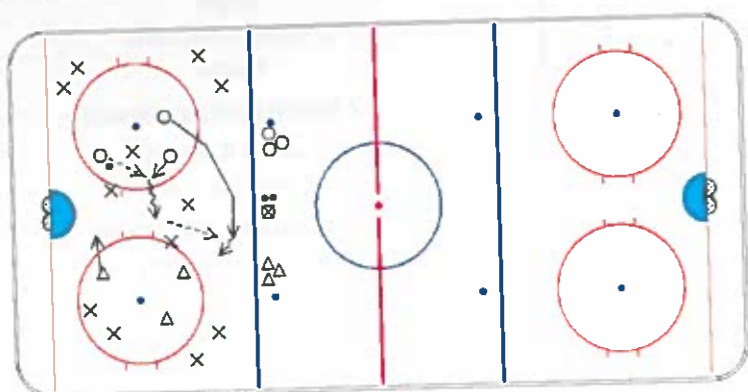
- Играйте на треть площадки
- Несколько матчей подряд
- Меняйтесь по сигналу

3 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника работы на коньках, треугольники, помощь. *Защитники:* техника работы на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничайте с вратарём.



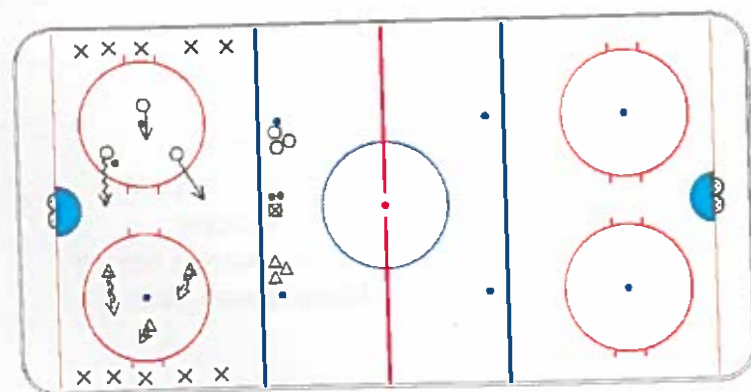
- 3 на 3, против двух ворот
- Играйте на треть площадки.
 - Можно играть 4 на 4 или 5 на 5
 - Много матчей
 - Меняйтесь по сигналу

4 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника работы на коньках, передачи, взаимопомощь. *Защитники:* техника работы на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничество.



- 3 на 3, очки за передачи
- Игра в ширину поля
 - Команда получает очки, когда совершает передачу между двумя фишками
 - Много матчей
 - Меняйтесь по сигналу

5 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника работы на коньках, треугольники, помощь друг другу. *Защитники:* техника работы на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничайте с вратарём.



- 3 на 3, игра в кегли
- Игра на треть площадки
 - Можно играть 4 на 4 или 5 на 5
 - Много матчей
 - Смена по сигналу

Как должен разговаривать тренер:

- Будьте позитивным, помогайте всем игрокам и сохраняйте своё лицо.
- Будьте внимательны к проявлениям недружелюбия в команде.
- В раздевалке вы закладываете основы последующей тренировки.
- Требуйте внимательности, точности и концентрации на тренировке. Игроки хотят, чтобы их замечали.

➤ **Планирование тренировки**

- Количество тренировок, их продолжительность, потребность и планирование времени.
- Интенсивность тренировок (темп и нагрузки).
- Время для отдыха и восстановления.
- Цели и содержание тренировки.

➤ **Перед тренировкой**

- 1 Планируйте тренировку:
 - тренировка, разбитая на отдельные участки (конвейер), либо же комбинационная тренировка;
 - количество упражнений;
 - возможность внушения;
 - вариации при выборе упражнения (уровень сложности, темп и нагрузки);
 - грамотное распределение времени между игровыми моментами, тренировкой техники, игрой, игрой маленькими командами или же индивидуализированной тренировкой;
 - гибкие переходы между упражнениями;
 - активность игроков;
 - переходы от лёгкого к сложному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

2 Анализируйте свою команду (поведение игроков, недостатки и преимущества).

3 Назовите тему тренировки и её план ещё в раздевалке.

4 Следите, чтобы на месте были вспомогательные средства (шайбы, конусы, инвентарий, полосы препятствий).

5 Разбивайте ребят на пятёрки для тренировок.

➤ **Во время тренировки**

- 1 Организуйте тренировку таким образом, чтобы:
 - все участвовали (никаких очередей, либо же активные очереди);

- время тренировки использовалось максимально эффективно;
 - риск травм был минимален.
- 2 Не забывайте давать игрокам инструкции во время тренировки.
 - Показывайте движение/упражнение.
 - Давайте короткие и чёткие инструкции.
 - Упражняйтесь! Упражняйтесь! Упражняйтесь!

3 Следите за тем, чтобы тренировка была целенаправленной, веселой, эффективной и доступной для понимания.

4 Дайте игрокам время, чтобы должным образом проработать определенные моменты.

5 Будьте сконцентрированным, активным, занимайте нужное положение, следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

6 Следите, чтобы игроки справлялись с упражнениями максимально быстро. Следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

7 Используйте всех тренеров, которые есть на льду. Пользуйтесь помощью родителей во время «конвейерных» тренировок.

8 Прерывайте упражнение, если оно не действует или если игроки ошибаются в технике.

➤ **После тренировки**

1 Соберите игроков и пройдите с ними все моменты прошедшей тренировки.

2 Давайте игрокам как позитивную, так и негативную обратную связь.

3 Призывайте игроков выполнять следующие виды деятельности.

Если вы хотите быть успешными, то вы должны работать на тренировке с полной отдачей! Я делаю именно так.





Для заметок

Blank lined area for notes on page 8.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Детская лига 7–8 лет

• Определение целей, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.

Период с августа по март:

Тренировки на льду	40–50
Физподготовка	–
Матчи	20

Период с мая по август: физподготовка

• Примерное планирование недели:

Тренировки на льду	2
Матчи	1
Физподготовка	–
Теория	–
Всего	3 дня, 3 вида деятельности

• Комбинации тренировок:

- Первый вечер – тренировка на льду
- Второй вечер – Детская лига
- Третий вечер – тренировка на льду

Продолжительность тренировки на льду 50–60 минут

Время матча – совместная игра

Физподготовка –

Теория –

Планируйте домашние задания для ваших игроков.



Детская лига 9–10 лет

• Определение целей, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.

Период с августа по март:

Тренировки на льду	40–60
Физподготовка	20–40
Матчи	20

Период с мая по август: физподготовка

• Примерное планирование недели:

Тренировки на льду	2–3
Матчи	1
Физподготовка	1–2
Теория	1
Всего	5–7

• Комбинации тренировок:

- Первый вечер – лед/физподготовка
- Второй вечер – лед/теория
- Третий вечер – матч/техника

Продолжительность тренировки на льду 50–60 минут

Время матча – совместная игра

Физподготовка 45 минут

Теория 30 минут

Планируйте домашние задания для ваших игроков.



Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Тренировка А / 7–8 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА

5 минут

Бег в различных формах с музыкой и остановками, когда музыка замолкает. Определите, как должны стоять игроки во время остановок – на одной ноге, на ноге и руке, лежать на спине, залезть на шведскую стенку и т. д. Если музыки нет, то можно использовать свисток для начала/концовки упражнения.

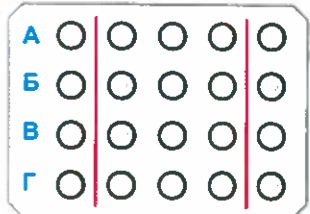


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

5–6 минут

Тоннельный мяч

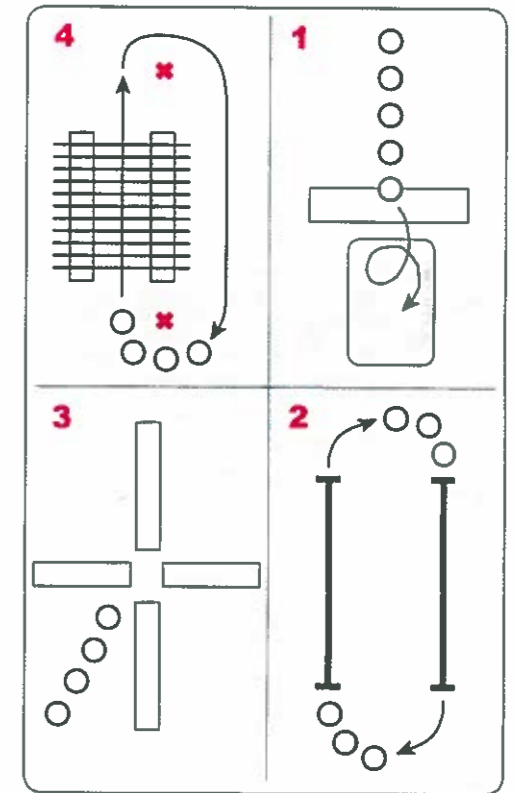
Разделите группу на 4 команды. Применяйте линии для разделения границ. Первый игрок перед линией и последний игрок позади линии. По сигналу мяч катят между ног по направлению к последнему игроку, который ловит мяч и бежит вперед, и т. д. Определите, сколько раз будет выпадать очередь каждого игрока. При неравном количестве игроков кто-либо будет принимать участие ещё один раз.



30 минут 7–8 минут/упражнение

Конвейерная тренировка

- 1 Выполните кувырок на мате из положения «сидя на коленях на гимнастической или иной скамье».
- 2 Ходьба с удержанием равновесия на перевернутой гимнастической скамье. Ходьба вперед, назад, боком, повороты в различных комбинациях.
- 3 Прыжки в сторону в сгруппированном состоянии (колени прижаты к животу) через скамью. Поставьте руки на скамью, и держите их прямыми. Голова по центру. Когда все прошли по кругу – 4 прыжка, вы меняете расстояние. Следующие начинают тогда, когда предыдущий перепрыгнул через первую скамью.
- 4 Ползите по тоннелю. Гимнастический или толстый мат положите на сдвоенные гимнастические скамьи (две штуки друг на друга). Ползите по тоннелю. Закройте пол гимнастическими матами. Прыгайте назад на одной ноге, меняя ноги – 2 на правой, 2 на левой.



15 минут

Футбол

2 игровых плана. Применяйте маленькие ворота или гимнастические коврики в качестве цели. Играйте без вратаря. Возможно, что игрок находится далеко позади и является «временным» вратарём. Решите, может ли он касаться мяча руками.



ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут

Некоторые движения на растяжку

Тренировка Б / 7–8 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА



5 минут

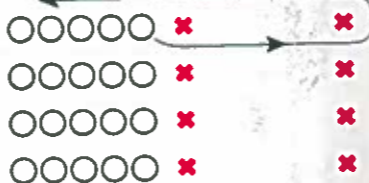
Бег в различных формах под музыку с остановками, когда музыка умолкает. Когда музыка умолкает, тренер выкрикивает цифру, и игроки образуют круг с тем количеством игроков, которое назвал тренер (возьмитесь за руки). При последнем выкрикивании тренер называет такую цифру, которая позволит создать основу для КОМАНДЫ в следующих упражнениях.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

5 минут

Эстафета

На голове шайба или мешочек с горохом. Бегите и огибайте конусы. Если с головы падает шайбы или мешочек с горохом, то вы должны остановиться и сделать одно отжимание, прежде чем положить шайбу назад и возобновить бег. Нельзя поддерживать шайбу/мешочек руками на бегу.



Конвейерная тренировка

1 Кувырки задом по наклоненной доске или гимнастической скамье. Сядьте на возвышение, держите руки у ушей, пальцами назад и локтями вперед. Катитесь задом, прижимайте колени к животу, упритесь руками в мат и оттолкнитесь.

2 Качайтесь на канате над «бездной» от одной гимнастической скамьи к другой. Легко оттолкнитесь к скамье. Увеличивайте расстояние. Сделайте несколько раз, затем сменитесь и отдохните.

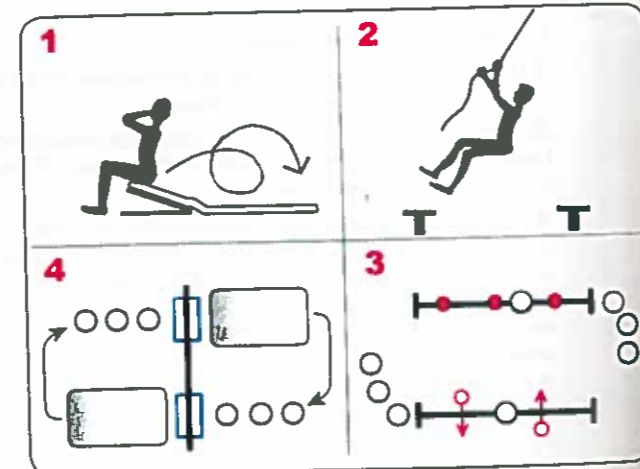
3 Ходьба с сохранением равновесия по перевернутой гимнастической скамье.

а) не ступайте на шайбы (пакетики с горохом), выложенные нерегулярно на скамье.

б) нагнитесь и переместите шайбу или пакетик с горохом с одного конца на другой. Повторите это в двух местах.

4 Прыжки через низкое бревно с помощью «седла для бревна». На полу должен лежать мат, на которые игроки приземляются после прыжка.

а) пройдите 2–3 шага вперед и возьмитесь за седло, оттолкнитесь на вытянутых руках с помощью толчка ногами от пола. Подтяните колена и встаньте ногами или коленями на седло. Спрыгните вниз на маты.



б) точно так же, как и а), но прыгайте с помощью промежуточного прыжка. С обеих сторон бревна должно стоять по-взрослому принимающему. Хватайтесь двумя руками выше локтя, когда игрок берется за седло. Не отпускайте, пока он не приземлится и не встанет на мат.

30 минут 7–8 минут/упражнение

15 минут

Игра с мячом

Какая-либо игра с мячом, 2 игровых плана.

ЗАВЕРШЕНИЕ



5 минут

Некоторые движения на растяжку.

Тренировка В / 7–8 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА

6 минут

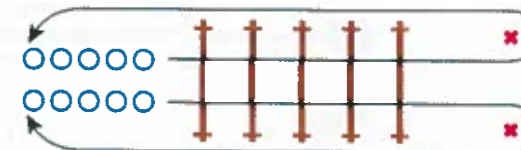
Бегите и прыгайте через 4–6 выставленных гимнастических скамей.

А Прыгайте над ними, не касаясь их.

Б Бегите, но ставьте при выполнении упражнения ногу на скамью.

В Бегите и делайте сильные выпрыгивания над каждой скамьей. Меняйте ногу у каждой скамьи.

Г Бегите и прыгайте на двух ногах через каждую скамью.

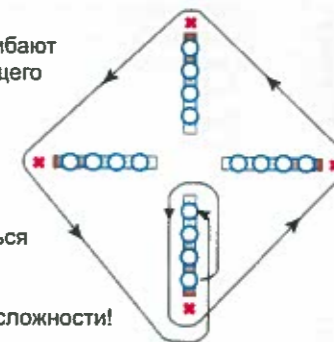


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

7 минут

Эстафета на скамье

Разделите игроков на 4 команды/группы. Игроки сидят на скамье. По сигналу они огибают бегом сначала свою скамью, а затем делают круг вокруг всех скамей. Меняйте сидящего первым на скамье хлопком ладоней, пока все не побегали один или несколько раз. Тот, кто бежал только что, должен сесть последним. Повторите 2 или несколько раз. Меняйте направление бега. Можно применять конусы, которые надо обогать.



7 минут

Заячьи прыжки

А) Расставленные ноги, стопы по обеим сторонам скамьи. Выпрямить руки и опереться ладонями о скамью. Прыгайте вперед.

Б) Зигзаги над скамьей на обеих ногах. Опора руками на скамью.

В) Как «Б», но руки упираются в пол на другой стороне скамьи. Повышайте уровень сложности! Можете поставить несколько конусов в расстоянии метра от скамьи. Их надо огибать.

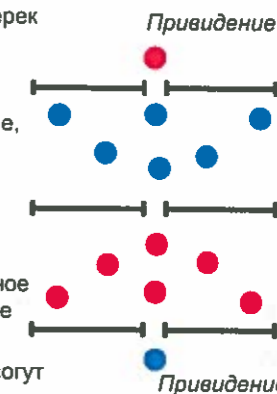
25 минут

Мяч-привидение

Подходящим игровым пространством будет половина гимнастического зала. Играйте поперек площадки. Применяйте маленький мягкий мяч, который игроки могут брать рукой. Через некоторое время попробуйте с двумя мячами. Это повышает уровень сложности и темп игры. Объедините группы А+Б и В+Г, чтобы у вас получилось две команды. У каждой команды будет своё «привидение». Разделите место для игры двумя скамьями посередине, и ещё по две скамьи поставьте в конце. Расстояние между скамьями и стеной – это «дом привидений». Игроки посылают мяч в «дом привидений» другой стороны. Цель игры – выбить противников, попав им в туловище или ноги.

Голова и руки защищены. Каждый бросок может выбить только одного игрока, и считается именно первое попадание в корпус. Мяч может попасть в голову, перед тем как удариться в тело. Тот, в кого попали, – переходит за скамью и становится привидением. Первое выбранное привидение может выйти к своей команде. Потом все привидения должны оставаться в доме привидений. Стремитесь к хорошей игре и сотрудничеству с привидениями.

Вариация: Поставьте преграду посередине каждой игровой половины, за которой игроки могут искать защиту.



25 минут

Выбивание мячом

Применяйте маленький мягкий мяч, который игроки могут брать рукой. Вбрасывайте мяч. Тот, кто его взял, может делать лишь один шаг перед броском. Необходимо выбивать другого игрока, попадая в тело или ноги. Голова и руки защищены. Игрок выходит из игры, если тот, в кого он бросил мяч, смог его словить. Выбывшие садятся на скамью по краям зала. Тот, кого выбили, может вернуться назад после того, как выбили попавшего в него. Если кто-то сидит слишком долго, крикните: Все свободны! Тогда все вернутся в игру. Применяйте маленькое и чётко очерченное пространство. **Вариация:** чтобы не слишком много игроков были выбиты, усаживайте и освобождайте их в той последовательности, в которой их выбивали, и сделайте так, чтобы на скамье сидело не больше 3–4 человек. Когда приходит выбитый новичок, то сидящий самым первым может вернуться в игру.

ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут

Некоторые движения на растяжку.

Тренировка Г / 7–8 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА



5 минут

Простой бег, при котором игроки получают инструкцию касательного того, что они должны делать. Например, высокое поднятие колена, бег на пятках, длинные шаги, короткие шаги, подпрыгивания вперед на прямых ногах.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Эстафета «почтовый ящик»

Разделите игроков на 4 команды. Маленький мячик, шайба или мешочек с горохом используется в качестве «письма». Игроки садятся по четверо позади стартовой отметки. Первый начинает по сигналу. Он добегают до шведской стенки, залазит наверх и закидывает письмо в почтовый ящик (отверстие между шведской стенкой и стеной). После этого спускается вниз, забирает письмо и возвращается назад бегом, передавая письмо заранее оговоренным способом. Если шведской стенки нет, то используется жестяная банка или отмеченное место на полу, куда кладётся письмо. В этом случае следующий игрок забирает письмо домой, после смены с помощью хлопка ладонями.



7 минут

Упражнения на шведской стенке

Выполняются в парах. Один отдыхает и один ведет.

Висите на шведской стенке, спиной к ней, ноги не должны касаться пола.

- Тяните колено к груди/животу, меняя правую и левую ногу. Сменяйтесь.

- Тяните оба колена к груди. Сменяйтесь.

- Встаньте на самую низкую перекладину. Возьмитесь руками за перекладину на уровне груди и тяните тело к шведской стенке.

- Выполняйте приседания. Меняйтесь.

- Выполняйте вставания на носки. Меняйте.

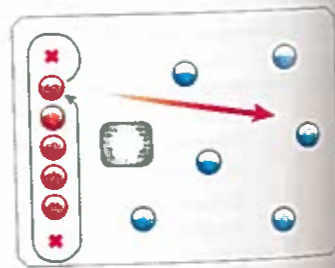
- Полоскание белья». Встаньте у шведской стенки, держитесь одной рукой. Согните колена. Свободной

рукой совершается движения, словно вы полощите белье. Повторяйте каждый из этих моментов по 3–4 раза на протяжении 15 секунд.

7 минут

Игра на выбивание мячом

Можно играть любым видом мяча. Соедините предыдущие группы, чтобы получилось 2 команды. Внешняя команда становится таким образом, чтобы закрыть игровой пространство. Кидающий становится на конкретное отведенное ему место на полу. Внешняя команда пытается словить мяч и передать его кидающему как можно быстрее. Внутренняя команда выбрасывает мячи по очереди. Тот, кто выбросил мяч, оббегает свою команду, стоящую между двух отмеченных точек.



25 минут

Очки получает только внутренняя команда. 1 очко за каждые полкруга.

В качестве варианта можно считать очки, как в любой игре на выбивание.

Альтернатива: Вместо того чтобы бросать мяч, можно пинать, как это делает вратарь. Меняйте время. Меняйте команды местами несколько раз.

Прыжки в длину в команде

Четыре команды. Первые игроки прыгают в длину, максимально далеко. Другие игроки становятся на то место, где приземлился предыдущий игрок, и прыгают дальше. Все сменяются и прыгают одновременно, а тренер следит за тем, чтобы не было нечестной игры. Выигрывает команда, прыгнувшая дальше. Затем прыгайте назад и попытайтесь повторить собственный результат. Повторять 2–3 раза. Альтернатива – все делают два прыжка не обеих ногах в линию.



10 минут

ЗАВЕРШЕНИЕ

Некоторые упражнения на растяжку.

5 минут

Тренировка А / 9–10 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА



6 минут

Бег под музыку

Бегите в зале свободно, не толкаясь. Когда музыка умолкает, усаживайтесь на четвереньки, встаньте на одну ногу, другую вытяните назад, руки в стороны («ласточка»). «Пол горит» – быстро залезть на шведскую стенку, запрыгнуть на гимнастическую скамью, мат или плинт.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Конвейерная тренировка

Разделите группу на 4 команды.

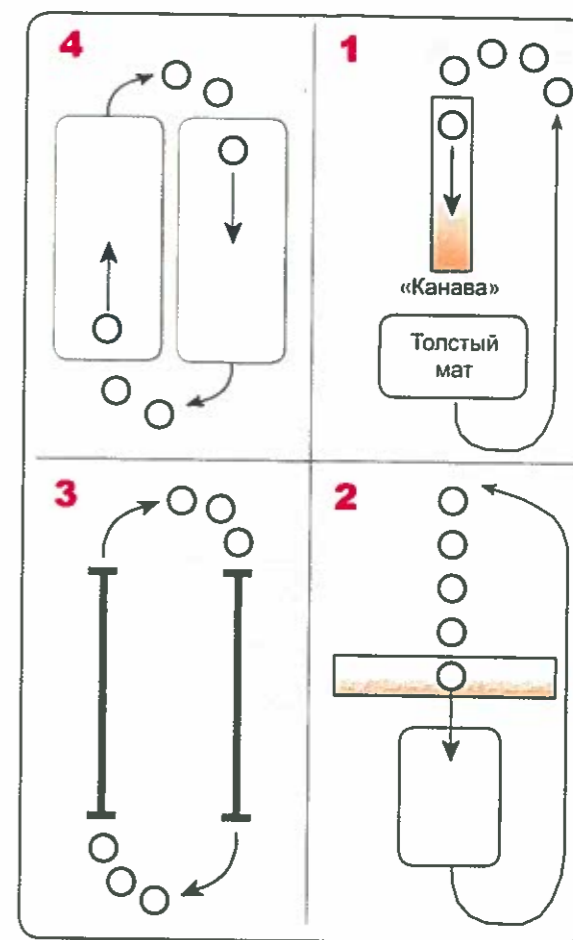
1 а) Бегите по скамье и перепрыгивайте через «канаву», приземляйтесь на мат. **б)** Бегите по скамье, прыжок через «канаву», приземляйтесь в конец мата. **в)** Бегите зигзагом через скамью и по ней, подпрыгивайте со скамьи, совершайте пол-оборота и приземляйтесь сидя на мат.

2 а) Стойте на коленях на скамье и положите руки на мат, смотрите на живот и свернитесь клубком – кувырки вперед. **б)** Одна нога на скамье, оттолкнитесь и перепрыгните. Приземлитесь двумя ногами на мате. Меняйте прыгающую ногу. **в)** То же самое как и выше, но короткий разбег. Меняйте активную ногу.

3 Ходьба с сохранением равновесия вперед, назад, в стороны, разворот на 360 градусов, ходьба задом с поворотом на 360 градусов на перевернутой и неперевернутой гимнастической скамье.

4 а) Катитесь в сторону на длинном мате (или на нескольких сложенных матах), руки вытяните над головой. **б)** Катитесь точно так же в сторону, при этом локти и колени прижмите к груди и животу. **в)** На четвереньках с выпрямленным корпусом двигайтесь вперед и назад. **г)** Заячьи прыжки вперед и назад. На руки возьмите нагрузку.

24 минуты 6 минут/упражнение



25 минут

Игра в мяч

4 на 4 на двух игровых площадках.

Альтернатива: все против всех = 3 матча по 8 минут или 2 команды встречаются в двух разных играх. Каждый матч по 12 минут. Материальные предпосылки определяют выбор игры.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Расслабляющий бег и некоторые упражнения на растяжку.

5 минут



Тренировка Б / 9–10 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА

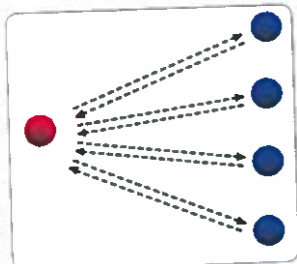
6 минут

«Бегите за Джоном» под музыку в группах по 2–4 игрока. По сигналу меняйте «Джона».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



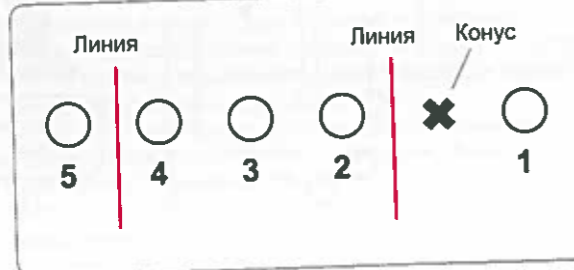
6 минут



Тренировка с мячом

3–4 группы по 4–5 игроков в группе. Передачи по образцу. Меняйтесь по сигналу. Варьируйте различные передачи руками и ногами. Приспосабливайте расстояние. ВНИМАНИЕ! Здесь нарисована только одна группа

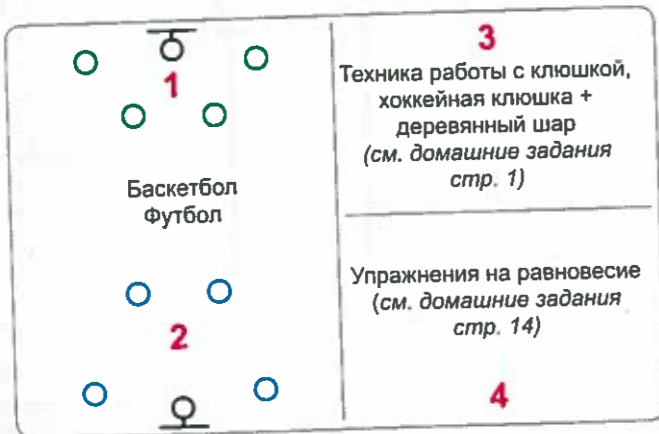
6 минут



Эстафета с передачей

1 делает передачу на 2, который даёт передачу обратно и садится, и т. д. Когда 5 словил мяч, то он передаёт его по направлению к 1, который бежит и садится последним, и т. д. Можно использовать бадминтонную дорожку.

30 минут 7–9 минут/упражнение



3
Техника работы с клюшкой, хоккейная клюшка + деревянный шар (см. домашние задания стр. 1)

4
Упражнения на равновесие (см. домашние задания стр. 14)

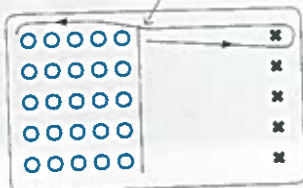
Конвейерная тренировка

Разбейте группу на 4 команды. Меняйтесь 1–2–3–4 каждые 7–8 минут.



ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут



Эстафета

Обегайте конусы и меняйтесь по хлопку. Тот, кто должен стартовать, стоит на четвереньках, одну руку держит свободной. Все должны 3 раза проделать упражнения. Повторите 2 раунда. Завершите некоторыми упражнениями на растяжку.

Тренировка В / 9–10 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА

5 минут

«Словить хвост»

Все участники получают ленту, которую надо закрепить на гимнастических штанах с внутренней стороны. Надо словить как можно больше «хвостов», и повесить их себе на шею. Тот, кто лишился хвоста, бежит к тренеру, чтобы взять новый хвост.



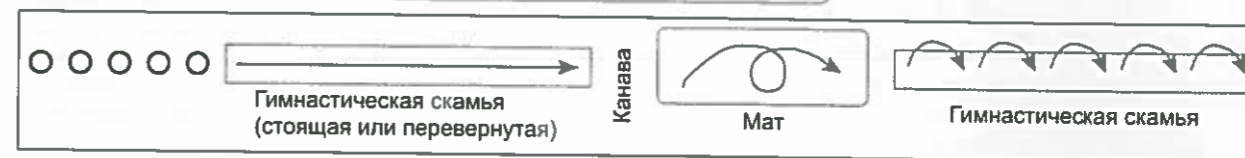
5 минут

«Слоновые салочки»

Все участники получают ленту, которую надо закрепить на гимнастических штанах с внутренней стороны. Надо словить как можно больше «хвостов» и повесить их себе на шею. Тот, кто лишился хвоста, бежит к тренеру, чтобы взять новый хвост.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

5 минут

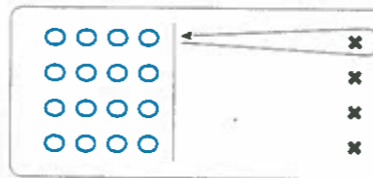


Эстафета с препятствиями

Разбейте группу на 4 команды. На бегу сохраняйте равновесие на стоящей или перевернутой гимнастической скамье – хватайтесь за канат – перекачнитесь через «канаву» на мат – кувырок вперед на мате – прыжок на обеих ногах на гимнастической скамье – бегом назад и сменяйтесь по хлопку ладоней. 1–2 раза на игрока. Повторяется. Последняя скамья может быть заменена слаломным бегом между конусами в качестве альтернативы.



5 минут

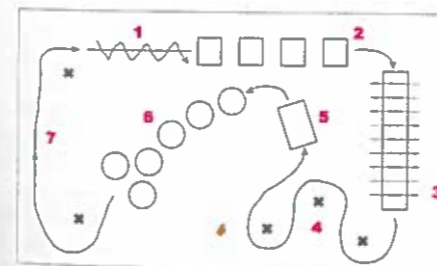


Прыжковая эстафета

Начинайте прыгать на правой ноге – огибайте конусы – после этого прыгайте назад на левой ноге. 1–2 раза на человека. Повторяется (около 10–12 метров от первого человека до конусов).

35 минут

Полоса препятствий и игра в мяч – половина группы выполняет упражнения на полосе препятствий, а вторая играет в мяч.



Полоса препятствий

- Разделите игроков на две группы:
1. Прыжки на коньках через скакалку.
 2. Сведенные ноги, внизу по плинтю.
 3. Ползком по мату под «крышей», образуемой гимнастическими скамьями или палками, приставленными к шведской стенке или к барьерам.
 4. Слалом между конусами.
 5. Кувырок на гимнастическом мате.
 6. Игра в классики в кругах или выложенных в форме круга веревок.
 7. Ходьба на четвереньках с выпрямленным корпусом.

Разбейте игроков на пары. Один делает, другой отдыхает. Делайте два круга. Меняйтесь. Проводите игру в два раунда и два раза прохождения полосы препятствий по 8 минут.

Игра в мяч – две команды 3 на 3 или 4 на 4, сменяйтесь. Делайте смены чаще.

ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут



Завершите упражнениями на растяжку.

Тренировка Г / 9–10 лет / время 60 минут

Место: половина спортивного или гимнастического зала, 16–20 игроков.

РАЗМИНКА



«Салочки на четвереньках».

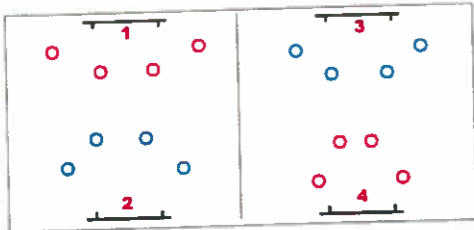
Два «охотника», которые должны коснуться ладонью остальных игроков. Тот, кого коснулись, должен встать на колени и опереться в пол руками. Те, кто «свободны» могут освобождать тех, кого коснулись, проползая под ними на четвереньках. Охотники должны охотиться лишь за теми, кто на ногах. Меняйте охотников по сигналу.

5 минут

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Гандбол

Разбейте зал на два игровых поля. В качестве ворот используйте гимнастические скамьи, лежащие на боку. Разделите группу на 4 команды. Все должны сыграть со всеми в матчах по 5 минут. Мяча нужно касаться только руками, но нельзя его брать (только делать передачи или катить). Когда мяч коснется противоположных ворот, забивается гол. Введите новые правила, если возникает необходимость руководить игрой.



15 минут

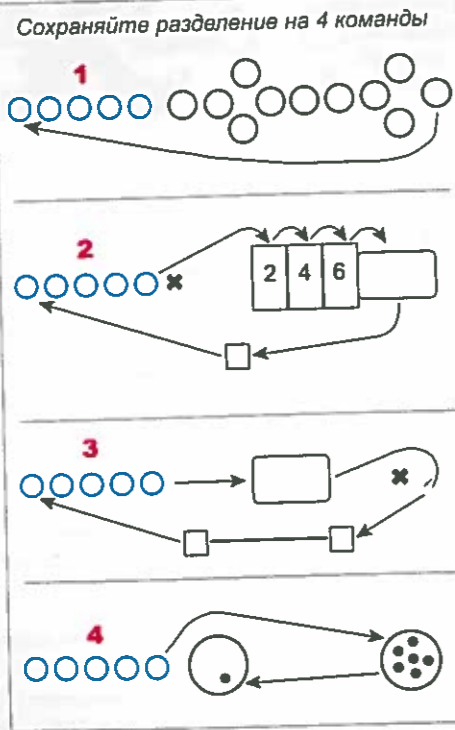
Конвейерная тренировка «Часы»

1. Частотность шагов – шаг в каждый круг. Если кругов нет, то вы можете отметить их на полу скотчем. Можно сделать это скакалкой или лентой. Смена по хлопку.

2. Стройте лестницу из 2, 4 и 6 плиток либо из 1 гимнастической скамьи, 3 и 5 плиток. Сзади положите толстый мат. Вбегите на лестницу, прыгните на мат и назад. Следующий начинает тогда, когда предыдущий поставил ноги на пол.

3. Кувырки вперед по гимнастическому мату, огибайте конусы и балансируйте на гимнастическом бревне, лежащем на плитках (или же по стоящей или перевернутой гимнастической скамье). Если игрок теряет равновесие и ставит ногу на пол, то он должен возобновить движение. При двух ошибках попытка не засчитывается. Следующий начинает тогда, когда предыдущий поставил ногу на пол после ходьбы с удержанием равновесия.

4. Два круга, ящика или другие отметки, а также определенное число пакетиков с горохом, мячей для флорбола, шайб и т.д. Переносите предметы. Следующий начинает тогда, когда предыдущий положил свой предмет в круг. Количество предметов и расстояние между кругами должны быть таким, чтобы рабочее время составляло 1,5–2 минуты. Часы «останавливаются», когда все предметы перенесены «домой». Меняйте упражнения и собирайте очки. Сделайте три раунда. Участники подсчитывают свои очки вслух. Учитель записывает очки после каждого раунда. Запишите их на доску, все должны видеть. Количество упражнений и их содержание могут изменяться.



35 минут

ЗАВЕРШЕНИЕ

Завершите некоторыми упражнениями на растяжку.



10 минут

ОСНОВЫ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Тут есть некоторые примеры хороших упражнений, развивающих навыки езды на коньках. Упражнения можно делать в длину, в ширину, по диагонали, по кругу или же на отрезке траектории. Игровые упражнения можно выполнять в качестве разогрева, технических петель, эстафет, упражнений на выносливость. Всё это с точки зрения цели и потребностей игры. Применяйте фантазию – свою и ребенка, и выполняйте собственные игровые упражнения, благодаря которым обучение езде на коньках может стать веселым и увлекательным.

- 1 Катание с параллельными коньками, повернутыми внутрь и наружу. Вперед и назад.
- 2 Катание вперед и назад, внутрь и наружу, на одной ноге.
- 3 «Пинки», левая и правая нога.
- 4 Катание вперед и назад. Равновесие на левой и правой ноге. «Петух».
- 5 Коньки вместе. Слалом вперед и назад.
- 6 Слалом на одном коньке.
- 7 Подъемы и опускания. Вперед и назад.
- 8 Развивайте скорость и ползите, как котлеты. Вперед и назад.
- 9 Бег на коньках. Вперед и назад.
- 10 Шаги в стороны. Бег в сторону. Начните с ходьбы в сторону.
- 11 Скорость – вытяните ногу вперед в воздухе. «Выстрелите в зайца».
- 12 Езда вперед и назад. Вращение в обе стороны.
- 13 Делайте повороты при езде вперед/назад.
- 14 Как 13, но на одном коньке, правом и левом поочередно.
- 15 Поочередно меняйте направление вперед/назад.
- 16 Вперед и назад прыжки на двух ногах.
- 17 Вперед и назад прыжки на одной ноге.
- 18 Вперед и назад «окувание» колена на правой и левой ноге.
- 19 Вперед и назад, вращение в колене.
- 20 Вперед и назад скольжение.
- 21 Вперед и назад кувырки.
- 22 Езда по кругам. «Езда на скутере» (Работа насосом) на одной ноге (правой/левой).

Примеры из видео «Начало твоей хоккейной жизни»

- 1 Пространство скольжения – качайте руками / «Котлета».
- 2 Пузыри – вместе и отдельно, большие движения руками.
- 3 «Котлета» – смотрите вперед.
- 4 Одна нога – согнутые колени, меняйте правую и левую ногу.
- 5 Бег на коньках – мягкое беззвучное скольжение.
- 6 «Окувание» колен – коньки прямо назад.
- 7 Скольжение на льду – одна нога поочередно на льду, руки вперед/назад.
- 8 Перешагивания – качайте руками, широкие движения.
- 9 Зигзагом – три раза левой, три раза правой.
- 10 Хоккейные повороты – петли, круги, восьмёрки.
- 11 «Котлета» назад – смотрите вперед.
- 12 На одной ноге назад – согнутые колени, меняйте ноги.
- 13 Скольжение на льду задом – одна нога на льду, меняйте ноги, руки вперед и назад.
- 14 Перешагивания назад – качайте руками, большие движения.
- 15 Зигзагом назад – 3 на левой, 3 на правой.
- 16 Повороты – мягко, танцуйте руками.
- 17 Открытия бедра – петли с тормозящими поворотами, открытие бедра.
- 18 Высокие петли – вперед из угла, перешагивания спиной по кругу, открытие бедра, остановка, шаги в стороны, назад, открытие бедра, остановка, шаг в сторону, вперед, перешагивания задом по кругу, открытие бедра, вперед к углу.

Упражнения на отработку моторики:

- Жонглируйте при езде
- Спонтанный хоккей
- Бросание мяча при езде
- Ведение шайбы с теннисным мячом, лёгкие и тяжёлые шайбы.



Игры из голубой книги:

- Игра в салочки (коснуться локтем)
- Игра в салочки на маленьком пространстве
- Саботирующая игра
- Выбивание мячом
- Поезд
- Слалом – эстафета
- Эстафета с клюшкой



Упражнения на понимание игры, база:

- «Тень» при передаче
- Игра в форме Детской лиги

Литература: Бьёрнлига, Хоккей для детей, Начало твоей хоккейной жизни, Компакт-диск, посвященный технике, Шведских хоккейный союз.



Для заметок

Blank lined area for notes on the left side of the page.

Blank lined area for notes on the right side of the page.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Равновесие/Координация	Основная часть	Эпизоды
Скольжение на льду	X	
Слалом на одной ноге, поочередно	X	
Опускание колена вперед/назад	X	
Разворот на одной ноге – на правой, на левой	X	
Танец на коньках	X	
«Котлета»	X	
Пузыри	X	
Зигзаг	X	

Катание вперед	Основная часть	Эпизоды
Основная позиция	X	
Прямо вперед	X	
Старт/стоп	X	
Перешагивания (правая, левая)	X	
Качение со скольжением (правая, левая)	X	
Езда на скутере (правая, левая)	X	

Катание задом	Основная часть	Эпизоды
Старт/стоп	X	
Прямо назад	X	
Перешагивания (правая, левая)	X	
Качение со скольжением (правая, левая)	X	
Езда на скутере (правая, левая)	X	
Зигзаг	X	

Изменения направления движения	Основная часть	Эпизоды
Повороты налево/направо	X	
Открытие бедра (переднее – заднее, правая, левая ноги)	X	
Открытие бедра (заднее – переднее, правая, левая ноги)	X	
Открытие бедра Далена		X
Поворот на пятке	X	
Нога-плуг (правая, левая)	X	
Шаги в стороны	X	
Развороты (правые, левые)		X

Скорость	Основная часть	Эпизоды
Частота/ускорение	X	
Реакция/действие	X	

Техника работы с шайбой	Основная часть	Эпизоды
Ведение шайбы	X	
Ряды и поднятая голова		X
Запястья (качение)		X
Частота (перемены)		X
Вперед	X	
Боком	X	
По диагонали	X	
Одной рукой		X
Двумя руками		X
Близко к телу		X
Далеко от тела		X
«Восьмёрки» – одной и двумя руками		
Перекидывание через клюшку		
Защита шайбы		

«Финты»	Основная часть	Эпизоды
Простой финт	X	
Двойной финт	X	
Основной финт	X	
Финт телом	X	
Финт при броске		X
Финт при передаче		X
Финт с паузой		X
Финт в сторону (катушка)		
Финт в сторону (внезапный)		
Финт Суддена		
Финт Лемье		
Финт с перешагиванием		
Финт Далена		
V-образный финт		
Финт Стернера		
Финт на коньках		X
Финт с вращением		

Броски	Основная часть	Эпизоды
С удобной руки	X	
С неудобной руки		X
Быстрый бросок		
Ударный бросок		

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки.
Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Передачи	Основная часть	Эпизоды
Скоростная передача	X	
Передача запястьем		X
Выскальзывающая передача		
Передача с неудобной руки	X	
Капающая передача		
Прямая передача		
Передача через борта		
Маскированная передача		X
Передача коньками		
Передача одной рукой		

Приём шайбы	Основная часть	Эпизоды
Клюшка	X	
Коньки		
Руки и тело		
Скрытый приём шайбы		

Индивидуальная защитная игра	Основная часть	Эпизоды
Мгновенное преломление траектории		
Преломление траектории с опорой		
Блокировка броска		

Ближняя игра	Основная часть	Эпизоды
Закрытие бедро-плечо		
Закрытие телом		
Перекачивание		X

Базовое понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче	X	
Создавать/сворачивать пространство		X
Давать и уходить		X
Видение ситуации	X	
Ширина игры	X	
Глубина игры	X	
Игра в треугольнике		X
Игра в зоне		
Игра один на один		X



Понимание игры, роли, азы	Основная часть	Эпизоды
Рабочие области на траектории		
Перемены места		
«Сканирование»		
Тактика передачи		
Управление броском		X
Повторные броски		X

Понимание игры, азы нападения	Основная часть	Эпизоды
1 на 1		
2 на 1		
2 на 2		
3 на 2		
3 на 3		
Игровые повороты		

Понимание игры, азы защитной индивидуальной техники	Основная часть	Эпизоды
Зона работы без шайбы		X
Предварительный контроль		
Задерживающая игра		
Последующий контроль		X
Игра у линий		
Ситуации обороны 2-1		

Тактика пятёрки	Основная часть	Эпизоды
Зона обороны – оборонительная игра (без шайбы, ближняя игра, подчеркнута)		
Зона обороны – нападающая игра (с шайбой, быстро и оживлённо)		
Средняя зона – оборонительная игра (без шайбы, подчеркнута, перемена направления)		
Средняя зона – нападающая игра (с шайбой, прорыв в зону нападения)		
Зона нападения – защита (без шайбы, ближняя игра, подчеркнута)		
Зона нападения – нападение (с шайбой, позиционная игра, забивание гола)		

Вбрасывания	Основная часть	Эпизоды
Вбрасывания		

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки.
Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Тренировка на ОФП	Основная часть	Эпизоды
Игра-фантазия-ритмика	X	
Координация	X	
Комбинационная моторика	X	
Равновесие	X	
Всесторонняя, комплексная тренировка	X	
Подвижность		X
Быстрота-частотность-реакция-действие	X	
Сила – своё тело		X
Сила – парные упражнения		
Сила – медицинские мячи		
Сила – обучение с помощью тренажеров		
Сила – подвижность		
Сила – тренажеры + штанги		
Упругие прыжки		
Аэробные нагрузки (выносливость)		
Анаэробные нагрузки (тренировки с выделением молочной кислоты)		

Понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче	X	
Создавать/убирать		X
«Дай и уходи»		X
Видение ситуации		X
Ширина игры		X
Глубина игры	X	
Игра в зоне		
Игра один на один		

Ребенок в центре внимания в любом случае!





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



3 заповеди перед матчем

- 1 Вовремя поговорите со своей командой о том, что не надо слишком серьезно относиться к матчу. Помните что матч, вместе с тренировкой и теорией является частью долгосрочного плана развития.
- 2 Заблаговременно соберите своих игроков перед матчем. Объясните им важность концентрации перед выполнением задания. Обсудите сегодняшний матч (игру, противостояние, важные вещи, о которых нельзя забывать и т.д.).
- 3 Выберите форму разминки, которая развивает технику игроков и их понимание игры: клюшку/деревянные шары, игры во всех видах, основное понимание игры и в меньшей степени упражнения на частотность и реакцию.

6 заповедей во время матча

- 1 Проводите матч по составленным планам. Помните, что матч является составляющей развития ваших учеников.
- 2 Учите игроков важности организации, порядка и дисциплины на льду во время матча.

- 3 Ведите себя во время игры спокойно и достойно, не теряя концентрации. Если руководитель в стрессе, то и игроки будут в стрессе.
- 4 Привлекайте тех игроков, которые сегодня не играют (подведение статистики, подбадривающие разговоры и т.д.).
- 5 Какую роль играете вы как тренер во время матча? В первую очередь составьте четкие и выполнимые рабочие планы.
- 6 Что вы сделали, чтобы команда сыграла хорошо?
 - Все играют хорошо?
 - Допускаются ли к игре самые лучшие игроки?
 - Какова ваша цель касательно матча?

3 заповеди после матча

- 1 Соберите своих игроков и обсудите матч. Чему вы научились? Что вы будете тренировать? и т.д.
- 2 Объясните игрокам важность расслабления после тренировки (лёгкий бег, растяжка, желательно продолжение тренировки техники и понимания игры).
- 3 Напомните об общей гигиене и подчеркните значение чувства локтя и командного духа. Пусть игроки вместе пойдут в душ после матча.



Вопросы, которые нужно решить перед планированием матча: вы будете играть такое количество серий, при котором все примут участие в игре? Кто определяет, кому играть? Что самое важное для участия в игре в детских командах – желание тренера или навыки игрока? До какого возраста дети будут играть в команде своей возрастной группы? Сколько пятёрок будут играть в матче? Будут ли набираться игроки из других клубов, если да, то когда? Кто в клубе принимает решение о таком наборе?

Пример планирования матчей во время сезона

	7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
Тренировочные матчи	Все	Все	Все	Все
Серии	Все	Все	Все	Некоторые, согласно программе
Кубки	Все	Все	Некоторые, согласно программе	Программа
Чемпионат	-	-	Некоторые, согласно программе	Программа





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Бьёрнлига – Детская лига

Это название подразделения Шведского хоккейного союза для самых маленьких. Его задача – в игровой форме развить чувство игры, создать ощущение старого доброго хоккея, для которого характерны радость, игра, спонтанность и различный возраст участников.

Цель

Создать интерес на всю жизнь, чтобы все желающие могли участвовать. заинтересовать больше мальчиков и девочек хоккеем, где каждый ребенок может найти занятие по своим потребностям, умениям и обстоятельствам.

Хоккей в ширину поля

Предназначается для детей до 9 лет, где два матча проходят одновременно в конечных зонах поля, а посередине проходит тренировка техники. Цель – заинтересовать ребенка хоккеем с помощью игры.

Интерес должен пробуждаться матчами внутри клуба. Не должно быть таблиц с количеством очков и прочего. Также одной из задач является вызвать интерес у девочек, чтобы они попробовали себя в хоккее.

Таким образом, это можно сделать

Создайте группу, которая будет этим заниматься. Свой план представьте местным органам управления. Найдите катки, проверьте их доступность, определите время и место игр. Организуйте борта (низкие борта или шланг для воды) Наберите детей, сделав объявления в 1–3 классах школ. Сделайте объявление в местной газете

Вступление в лигу

Записаться в лигу можно по телефону, электронной почте или письменно в спортзале. При вступлении надо указывать возраст и свой округ. Разделите детей по округам или случайным признакам, если они ещё не поделены по округам.

Родители

Пригласите родителей до начала Бьёрнлиги и расскажите им о целях и деятельности объединения. Проведите обучение родителей (применяйте учебную литературу SISU) и проводите занятие в форме учебного кружка.

Матчи

Составьте программу матчей и распределите всех на игроков и капитанов.

Добудьте громкоговоритель и матчевые часы. Не должно проводиться никаких сравнений, поэтому никаких таблиц, сопоставления нападающих, серий и т.д.

Завершающие действия

Организируйте для игроков специальный завершающий день, сделайте всё торжественно.

Пригласите некоторые известных пожилых игроков из представляющего состава команды.

Выдайте всем участникам специальный диплом Бьёрнлиги. Дипломы заказываются бесплатно в Шведском хоккейном союзе.

Материалы Шведского хоккейного союза

Заявка о вступлении в Бьёрнлигу оформляется на специальном бланке во время текущего сезона и подаётся в Шведский хоккейный союз. Заявка делается один раз на один клуб и на один сезон, и каждый сезон должна подаваться снова.

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
UTVECKLINGSAVDELNINGEN
BOX 5204
121 16 JOHANNESHOV



Подайте заявку прямо сейчас!

Материальный пакет

Материальный пакет включает в себя диплом для всех участвовавших игроков и информацию для ведущего матча.

Правила матчей в Бьёрнлиге

- Время игры 2 x 15 минут, чистое время.
- Меняться по свистку каждые 90 секунд. (Если очевиден шанс забить гол – дайте доиграть ситуацию.)
- Основное правило: все должны играть одинаковое количество времени.
- Нет судей. Руководитель матча ведет игру.
- Игра в зонах защиты, синие линии являются границами.
- В центральной зоне проводятся занятия по развитию техники и разминка.
- Необходимое снаряжение: коньки, шлем с решеткой, защита горла/шеи, клюшка, рукавицы. Также желательно иметь налокотники, щитки для ног и перчатки, но можно играть и без них.

Матчи проходят таким образом:

- Руководитель собирает команду.
- Родители помогают организовать площадку.
- Разминка в центральной зоне или за пределами поля.
- Применяйте матчевые часы, если это возможно.
- Руководитель матча даёт сигнал свистком для смены игроков.
- Руководитель матча и человек с секундомером начинают матч.
- При нарушении правил руководитель матча даёт свисток и объясняет игроку, какую ошибку он допустил.
- Шайба за пределами игрового пространства – свисток и вбрасывание там, где шайба вышла.
- Не должно быть пауз в периоде.
- После матча игроки благодарят друг друга и руководителя матча.

ЭТО
ОЧЕНЬ
КРУТО!



Правила игры

- В команде 6–11 игроков. 5 игроков + вратарь всегда на поле
- Важное правило – игроки должны пробовать себя в роли вратаря.
- Удалений не происходит. При небольшом нарушении руководитель даёт сигнал свистком и даёт разъяснения. Штрафные броски делают на расстоянии 5 метров перед воротами команды, чей игрок допустил нарушение.
- Небольшой штраф предусматривается за следующие нарушения:
 - ▶ **ЗАДЕРЖКА** (удержание противника).
 - ▶ **ЗАЦЕП** (клюшкой).
 - ▶ **ТРИППИНГ**, пинок (удар клюшкой или телом по ноге противника).
 - ▶ **ИГРА ВЫСОКО ПОДНЯТОЙ КЛЮШКОЙ** (клюшка над уровнем плеч).

Штрафные удары:

- ▶ выполняются при нарушении правил. Штрафной удар выполняет любой игрок в команде
- ▶ Шайба кладётся посередине траектории. Остальные игроки должны расположиться за пределами синей линии.

Более серьезные штрафы назначаются за следующие нарушения:

- ▶ **ЖЕСТКАЯ ИГРА** (по отношению к противнику).
- ▶ **УДАР КЛЮШКОЙ** – преднамеренный, по телу противника.
- ▶ **ТОЛЧОК КОРПУСОМ С ПОМОЩЬЮ КЛЮШКИ.**

Руководитель матча

- Следите, чтобы игроки следовали правилам в спортивном духе и учите их основам хоккея.
- Вмешивайтесь и исправляйте, если игрок совершает нарушение
- Руководитель матча является одновременно судьёй и инструктором, который выдвигает высокие требования к руководителю.
- Будьте максимально правильны в суждениях, однако все могут ошибаться

О чём должен помнить руководитель матча

- Проверьте своё личное снаряжение перед тем, как выходить из дома (свисток, книгу правил, шлем).
- Приходите заблаговременно до матча.
- Поздоровайтесь со своими сотрудниками и с руководителями других команд.
- Давайте определенные, ясные сигналы и чёткие инструкции.
- Будьте позитивны в суждениях, в будущем за это вам воздастся.
- Не бойтесь признаться в совершенной ошибке.
- Ключевое понятие для руководителя матча – лучше оправдать, чем осудить.
- Помните, что вы являетесь примером.
- Анализируйте матчи вместе при подходящем случае.
- Помните – ВСЕ МАТЧИ ВАЖНЫ!

Обучение происходит лучше всего тогда, когда дети активны

Всегда лучше иметь много маленьких групп, каждая из которых будет иметь свою шайбу, чем объединять всех в большую группу, где каждый человек будет долго ждать своей очереди.

Цель – как можно больше игроков должны за время занятия постоянно кататься на коньках.

Разделите поле на 3 зоны, как на картинке ниже.



Методика тренировки

- Цель тренировки.
- Разделите поле на 3 зоны.
- Играйте в зоне 1.
- Техника работы на коньках и ведение шайбы отрабатываются в зоне 2.
- Равновесие и координация в зоне 3.



О чём нужно помнить

- На льду может быть суетливо, прежде чем вы задействуете все исходные положения.
- Максимальное количество игроков должны быть активными.
- Технические петли выполняются согласно умениям и потребности группы. Применяйте средства, которые вы имеете на поле.
- Следите, чтобы технические петли выполнялись с нужной дистанцией между игроками.
- Давайте инструкции и исправляйте технические ошибки, допускаемые игроками (напр. передачи, броски, техника работы на коньках).
- Инструктируйте и показывайте, каким образом проводится упражнение.
- Может, будет сложно следить за всеми, когда вы один. Хорошо, если есть возможность привлекать на лёд сразу несколько руководителей.
- Разделите группы и начните с игры маленькими группами.

МАКСИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО
ИГРОКОВ ДОЛЖНЫ
КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ
ВО ВРЕМЯ ВСЕЙ
ТРЕНИРОВКИ!



Проведение тренировки

Какова цель тренировки?

Оборудование

- Вспомогательные средства на льду

Упражнения

- Катание на коньках
- Равновесие
- Моторика
- Ведение шайбы
- Соревнования/эстафеты
- Игра маленькими командами

Помощь в планировании тренировки

- Учебная тетрадь «Основы хоккея»
- «Хоккей для детей в возрасте до 13 лет»
- Бьёрнлига – Хоккей для самых маленьких



Как это осуществить?

Внизу некоторые вопросы о том, как это осуществить.

- Каким образом проводить набор детей – активно или пассивно?
- Что нужно тренировать?
- Какие упражнения надо применять?
- Как использовать хоккейное поле?
- Надо ли играть матчи?

Развитие ребенка

- ▶ Все дети развиваются одинаково – но с разной скоростью.
- ▶ Развитие происходит согласно образцу, однако этапы развития неодинаковы у разных детей.
- ▶ Никогда не сравнивайте детей друг с другом.
- ▶ Развивающийся с некоторым опозданием часто может оказаться очень способным, даже быть наиболее успешным в будущем.



Примеры упражнений

Примеры упражнений вы найдете здесь и в тетради «Основы хоккея», на отмеченных красным страницах.

Всегда хорошо, если на льду одновременно присутствуют несколько руководителей.

Это облегчает инструктаж и руководство

- ▶ Повторение – мать мастерства.
- ▶ Чтобы побеждать, надо не бояться проигрывать.
- ▶ Дайте ребенку возможность развиваться в своём ритме.

МАЛЕНЬКИЕ ГРУППЫ,
ГДЕ У КАЖДОГО СВОЯ
ШАЙБА, ВМЕСТО ДЛИННЫХ
ОЧЕРЕДЕЙ!



Общее развитие

- 1 Всякое развитие следует определенному образцу.
- 2 Но этапы развития неодинаковы у разных детей.
- 3 Поэтому никогда не сравнивайте детей друг с другом.
- 4 Ребенок позднего физиологического развития может оказаться очень способным и даже более успешным в последующей жизни.
- 5 Вначале (7–8 лет) нервная система развивается медленно, что означает проблемы с координацией (взаимодействие мышц и нервов). Равновесие ухудшается. У активных детей мышечная масса больше, чем у пассивных.
- 6 Позднее (9–10 лет) наступает самая подходящая фаза для всех видов обучения.
 - Золотое время для обучения!
 - Медленный рост!
 - Подходящее чувство ритма!
 - Комбинационная моторика начинает автоматизироваться!
 - Движения проходят легко!
- 7 Тренируйте координацию, моторику, технику и скорость.

Физическое развитие

Под физическим развитием мы подразумеваем развитие таких органов, как мускулатура, нервные окончания, сердце, легкие и скелет.

- 1 Физическое развитие детей может сильно различаться.
- 2 Нервная система развивается быстро у молодых людей и стимулируется путём всесторонних тренировок.
- 3 До окончания полового созревания никаких силовых тренировок. Используйте в качестве нагрузки вес тела.
- 4 Сердце и лёгкие быстро приспосабливаются к той нагрузке, которую ребенок получает благодаря всесторонним тренировкам/играм. Таким образом, уровень потребления кислорода естественным образом возрастает.
- 5 Тренировка координации в данной возрастной группе обязательна.

Развитие моторики

Под моторикой понимаются движения детей, приспособленные к различным ситуациям.

- 1 Комбинации различных движений помогают моторике развиваться (умение прыгать, совершать толчки, ловить, карабкаться). ДВИЖЕНИЯ ПРОХОДЯТ ЛЕГКО. Это касается в первую очередь возраста 9–10 лет.
- 2 Система равновесия развивается медленно. Чтобы достичь автоматизма, нужно постоянно её упражнять.
- 3 Используйте все органы чувств: Зрение: чёткая картинка! Осязание: пощупайте сами!
- 4 В возрасте 9–10 лет начинается золотое время для отработки моторики. В это же время можно успешно развивать координацию. ЭТО ОСНОВА ТРЕНИРОВКИ ВСЕЙ ТЕХНИКИ.
- 5 Основы моторики могут отрабатываться уже в возрасте 7–8 лет. Езда на коньках без клюшки с широкими движениями руками и ногами могут также применяться в сочетании.
- 6 Коньки, клюшка и шайба в комбинации – в возрасте 9–10 лет.

7 Обращайте внимание на сочетание разных факторов: физическая сила, развитость органов чувств, способность восприятия и понимания.

8 В возрасте 9–10 лет технические навыки могут развиваться в значительной степени.

9 Дети учатся лучше всего, подражая.

Социальное и интеллектуальное развитие

1 Из теории спорта известно, что спокойные и эмоционально уравновешенные дети и подростки имеют больше возможностей для развития – это касается как хоккеистов, так и обычных ребят.

2 ОСТАВЬТЕ ДОМА ПЛАН ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ! Ребенку сложно заучивать игровые примеры, потому что он плохо понимает устные инструкции и имеет плохое чувство целостности.

3 Возможность сотрудничества ограничена. Дети рассчитывают лишь на себя.

4 Простые правила создают спокойствие и гармонию.

5 Дети испытывают большую потребность в контактах и хотят быть замеченными и получить поощрение.

6 Дети легко справляются с неудачами, но им недостаёт терпения.

7 ВСЕ ОДИНАКОВО ЦЕННЫ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ УМЕНИЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ.





Для заметок

Blank lined area for notes on the left side of the page.

Blank lined area for notes on the right side of the page.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► Рекомендации

- Приспосабливайте тренировку к уровню подготовки! Пусть игроки и команда тренируются в соответствии со своим уровнем подготовки.
- Повышайте плотность занятия, избегайте очередей!
- Давайте короткие устные инструкции. Покажите! Проверьте! Дайте рекомендации! Вот ключи к вашему лидерству.
- Не забывайте, что обучение должно проходить в своём ритме, поэтапно. Дайте детям время на освоение упражнений!
- Дети должны освоить предлагаемое упражнение. Приспосабливайте упражнения к их уровню подготовки.
- При обучении подключайте разные органы чувств (зрение – слух – осязание) ИГРА! РАДОСТЬ!
- Указывайте детям на их положительные качества и пути устранения недостатков.

► О чём следует подумать

- Будучи лидером, постоянно меняйтесь во время тренировки.
- Планируйте все тренировки.
- Некоторые упражнения делайте в раздевалке, до начала тренировки.
- Будьте гибким во время тренировки.
- Поддерживайте детей. Вы должны видеть и слышать каждого!
- Делайте акцент на навыке, а не на результате.
- Учите детей мыслить самостоятельно.
- Следите за временем!

► Командный дух

- Создавайте командный дух, ставьте на первое место уют, радость, создавайте спокойствие, будьте судьёй и руководителем, сотрудничайте и общайтесь с игроками. Разработайте общие цели.

► Педагогика

- Пусть дети не боятся задавать вопросы.
 - Ваша важнейшая задача как лидера – создавать мотивацию детям во время тренировки (соревнования).
 - Важно не то, что вы говорите, а то, КАК вы это говорите. Именно это определяет понимание.
 - Учитесь справляться с нервозностью. Создавайте готовность к действию и действуйте.
 - Создавайте гармонию и спокойствие. Слушайте активно! Интересуйтесь!
 - Будьте чутким и гибким в своём лидерстве.
 - Иногда важно совершать ошибки. Таким образом, вы узнаете, как надо действовать.
 - Индивидуальные разговоры дают доверие, знание друг друга и возможность приспособить тренировку к потребностям ребёнка.
 - Работа в команде лидеров означает разделение ответственности, совместную работу, радость, мотивацию и чувство локтя.
 - Ваша цель во время каждой тренировки – поговорить с каждым ребёнком как минимум в течение 20 секунд.
 - «Чтобы помочь кому-то, я должен, конечно же, понимать больше его, но в то же время в первую очередь я должен понимать именно то, что понимает он».
 - Позитивные установки дают позитивные впечатления.
 - Поддерживайте в детях фантазию, радость, настроение, спонтанность, целеустремлённость, позитивный настрой, желание учиться и умение никогда не сдаваться.
 - Цените игроков за то, какие они есть, а не за их результаты.
 - Осознанно воспринимайте те сигналы, которые распространяются в группе.
 - Верящий в себя игрок часто становится хорошим хоккеистом.
 - Учите игроков разговаривать друг с другом.
- Ваша задача как лидера – создать условия, при которых другие будут ведущими специалистами.**
Литература: Хоккей для молодёжи, лёгкая атлетика для молодёжи.





Для заметок

Lined writing area for notes.

10 заповедей тренера

- 1 Держите в поле зрения каждого игрока.
- 2 Слушайте их внимательно.
- 3 Создавайте спокойную обстановку, желание играть, хорошее настроение и радость.
- 4 Доверяйте игрокам. Дети должны не бояться совершить ошибку, так могут вырасти сильные и самобитные игроки.
- 5 Поощряйте креативность.
- 6 Избегайте иронии и скуки.
- 7 Проводите индивидуальные беседы.
- 8 Следите за общим развитием игроков.
- 9 Помните, что вы являетесь образцом для своих игроков.
- 10 Желание, страсть и участие – на первом месте (физически, социально, ментально, технически и тактически).

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера на льду:

- 1 На первом месте должны стоять упражнения, развивающие координацию и ощущение собственного тела у детей. Можно работать над этим как на льду, так и вне его в течение всего года (также во время «ледового» периода).
- 2 В данной возрастной группе важно тренировать технику. Катание на коньках, броски, передачи, ведение шайбы должны входить в план тренировки. НАЧИНАЙТЕ, если это возможно, каждую тренировку с БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ.
- 3 В этих возрастных группах на первом месте должна стоять тренировка скорости (основы, частотность, ускорение и хоккейная скорость).
- 4 Тренировка понимания игры (базовая) должна являться неотъемлемой частью вашей тренировки.
- 5 Пусть дети совершенствуют свое мастерство на тренировке. Уменьшайте уровень сложности, если детям трудно. Важно создавать детям позитивные впечатления во время тренировки и матча. Встречи с друзьями! Впечатления! Борьба! Напряжение! Победа над самим собой!
- 6 Мотивируйте детей, стимулируйте их и группируйте по уровням подготовки. Это поможет сделать тренировки приятнее и радостнее.
- 7 В хорошей тренировке активную роль играют все. Делайте конвейерные тренировки! Разделите площадку на 12 упражнений.
- 8 Будьте точны в планировании тренировки.
- 9 Сделайте акцент на тех моментах тренировки, которые требуют внимания, концентрации, дисциплины в тренировке, точности и прежде всего многократных повторений.
- 10 Тренировка неправильных элементов с неправильно выбранным темпом исполнения приводит на самом деле к заучиванию неправильной техники (всему своё время!).

Хорошая тренировка молодежи для данной возрастной группы должна быть: запланированной, приспособленной к индивиду, всесторонней, варьирующей и продолжительной.

Тренировка, нацеленная на достижение результата, должна тщательно планироваться. В подростковый период идёт постоянное всестороннее развитие (всесторонние тренировки). Специализация по первому виду спорта проходит успешно.

Четыре основополагающих фактора, которые должны определять ваше планирование тренировки:
ТЕХНИКА – ТАКТИКА – ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – СОЦИАЛЬНЫЕ/МЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ.

► Всесторонность

Тренировка молодых людей должна всесторонне развивать и игроки должны иметь возможность попробовать разные виды спорта.

► Постоянство в молодые годы

Применяйте разные виды активности. Спонтанный спорт является важной частью общего объема тренировок.

► До периода созревания

Важно тренировать координацию, скорость, частоту движений и различные хоккейные навыки.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера вне льда:

- 1** На первом месте должны стоять упражнения, развивающие координацию и ощущение собственного тела у детей (игры, равновесие, движение на коньках, контроль над телом, комбинационная моторика и всесторонняя комплексная тренировка). Не забывайте проводить все виды тренировок быстроты реакции.
- 2** Можно успешно тренировать понимание игры вне льда.
- 3** Работайте, разбивая тренировку на «участки», на каждом из которых работает один ученик. Либо же создавайте полосу препятствий. Это сделает упражнение более интенсивным и полезным.
- 4** В интересном упражнении принимают участие все. Тренируйте на «участках», привлекайте родителей, чтобы они следили за качеством выполнения.
- 5** Принимайте во внимание уровень подготовки и мастерства группы и отдельных игроков.
- 6** Если дети не могут что-то выполнить – понизьте уровень. Дети, которые справляются с полученным заданием, полагают, что тренировка проходит весело и приносит пользу. Усиливается вера в себя!
- 7** Создавайте вариации в тренировках. Исходным пунктом является всестороннее развитие, всеобщее движение и взаимодействие.
- 8** Исходите из тех условий, которыми вы располагаете (команда лидеров, приспособления, помещения, тренажеры).
- 9** Подготовьте ваших учеников к тренировке на льду, объясняя максимально большое количество вещей вне площадки.
- 10** Будьте точны, когда вы готовите тренировку. Тренировка неправильных технических действий в неправильное выбранное время приведет к заучиванию неправильной техники. Всему своё время!

Хорошая тренировка молодежи для данной возрастной группы должна быть: спланированной, приспособленной к индивиду, всесторонней, варьированной и продолжительной.

► **Всесторонность**

Тренировка молодых людей должна их всесторонне развивать и игроки должны иметь возможность попробовать разные виды спорта.

► **Постоянство в молодые годы**

Применяйте разные виды активности. Спонтанный спорт является важной частью общего объема тренировок.

► **До периода созревания**

Важно тренировать координацию, скорость, частоту движений и различные хоккейные навыки.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Примеры упражнений на психологическое и социальное развитие

Упражнения, которые вы найдёте ниже, показывают вам пример, каким образом руководитель может развивать детей социально и ментально. Уровень этих упражнений приспособлен для детей возраста от 7 лет и старше. В данном случае вы должны приспособливать эти упражнения к уровню развития группы или индивида. Не все упражнения подходят в равной степени всем возрастным группам. Именно руководитель должен всякий раз определять, что сработает, а что нет, важнее всего сам факт – вы пытаетесь развивать ментально и социально своих учеников.

► **Упражнение на товарищество**

Цель: Создать позитивное настроение среди игроков, пробудить у них чувство того, что каждый человек одинаково важен.

Метод: Имена всех игроков записываются на листки и укладываются в большую коробку, с которой руководитель обходит всех. Все игроки достают листочки из ящика. Если попался свой собственный листок, то его надо поменять. Человек, чьё имя написано на листочке, становится на неделю тайным другом, вытянувшего листочек игрока. В течение этого времени нужно быть очень милым по отношению к этому человеку, но не говорить ему об этом. У каждого появится тайный друг, который возможно слишком учтив, обходителен и готов помочь. После окончания недели на групповом собрании все пытаются угадать своего тайного товарища, либо же признаются в этом открыто.

► **Упражнение на мотивацию**

Цель: Применить фантазию учеников для того, чтобы учиться и побеждать.

Метод: Используйте рассказы и сравнения для того чтобы сделать упражнения более живыми и более доступными для понимания игроков. Например, вы можете использовать сравнения с животными, чтобы усилить понимание упражнения или движения – «мягко, как кошка, двигайтесь у бортов», «быстро, как гепард, прорывайтесь к шайбе», «будьте сильны, как медведь, в ближней схватке».

► **«Фейр-плей» (Справедливая игра)**

Цель: Используйте игру для того, чтобы обучить игроков ответственности и справедливости по отношению друг к другу.

Метод: Существует огромное количество игр, которые могут применяться с данной целью. Приспособьте упражнение к уровню подготовки игроков. Некоторые примеры:

- Используйте веселые игры, где необходимо отрабатывать коллективные действия.
- Позвольте игрокам самостоятельно судить игру под вашим присмотром.
- Используйте те правила, которые позволят всем участвовать в игре – например все в пятёрке должны хоть раз коснуться шайбы, прежде чем забивать гол.
- Обсуждайте с игроками, что значит быть хорошим товарищем и поступать справедливо друг с другом на льду и за его пределами.

- Обсудите, что означает «Фейр-плей» в ситуациях, когда вы встречаетесь с противником.

► **Правила и нормы**

Цель: Создать спокойную обстановку и способствовать осознанности процесса для игроков в команде.

Метод: Создать шаблоны для каждой тренировки. Начиная с общих «маленьких» вещей – сказать привет всем присутствующим, поздороваться по имени со всеми членами команды – заканчивая какими-то более конкретными шаблонами вашей команды. Шаблоны могут действовать как расстёгивающие и застёгивающие пуговицы. Специфические шаблоны могут выглядеть как музыкальное сопровождение расслабляющих упражнений, либо же конкретные образцы разминки или тренировки. Важно, чтобы шаблоны были узнаваемы и вселяли спокойствие игрокам.

► **Обучение модели**

Цель: Дать возможность игрокам подражать известным хоккеистам.

Метод: Дети подражают взрослым в целом, и своим идолам в частности. Поэтому вы, как руководитель, можете, к примеру, показать детям видеоклипы, где звёзды НХЛ (КХЛ) или же игроки сборных команд совершают некоторые манёвры или другие действия, которым вы хотели бы, чтобы подражали ваши воспитанники. После этого отработайте эти моменты со своими учениками. Вы также можете использовать игрока из первого состава своего клуба, чтобы он во время тренировки показал малышам некоторые приёмы. Затем вы можете отработать эти приёмы во время тренировки, получая помощь со стороны этого игрока.





► Упражнения на расслабление

Цель: Помочь игрокам расслабиться после тренировки, а также научиться ощущать разницу между напряжёнными и расслабленными мускулами.

Метод: В течение нескольких минут после тренировки в раздевалке дайте своим игрокам лечь и отдохнуть. Начните с того, чтобы игроки, сперва напрягли мышцы рук максимально в течение нескольких секунд, а после этого их расслабили. Они должны ощутить разницу. Затем проделайте то же самое со всем телом. Используйте спокойную музыку, чтобы создавать расслабленное состояние. Пройдите, пощупайте руки и ноги игроков, убедитесь в том, что они расслаблены.

Больше советов вы найдёте в:

Ларс-Магнус Энгстрём и др. Спорт для молодёжи /SISU idrottsboecker

Лейф Янссон. Техника расслабления/SISU idrottsboecker

Ларс Съёдин и Стаффан Петерессон – Социальная работа в школе. Studentlitteratur

Шведский хоккейный союз. Уважение/SISU idrottsboecker

Шведский хоккейный союз. Хоккей для детей в возрасте до 13 лет. /SISU idrottsboecker



Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► Комбинационная моторика

- На ходу или на бегу жонглируйте мячом.
- На ходу или на бегу жонглируйте одним или несколькими мячами, сохраняя равновесие.
- На ходу или на бегу делайте передачи одним или несколькими мячами. Ограниченное пространство – варьируйте скорость.
- Игра в мяч, две команды на маленьком пространстве.
- Быстрый степ (танец) на месте, возможно вместе с жонглированием.
- Прыжки зигзагом на месте + передачи мяча.
- Прыжки на коньках + передачи друг другу.
- Жонглирование лёгким мячом с помощью клюшки (на месте и в движении).
- Жонглирование мячом для гольфа клюшкой и перчаткой.
- В положении стоя 2–2. Бросайте мяч с помощью «длинного контакта с мячом». Отрабатывайте чувство мяча, работая с мячом с полузакрытыми глазами.

Не смотрите прямо на мяч. «Чувствуйте» его и тренируйте своё боковое зрение.

► Частота совершения движения, быстрота реакции

- Колебательная движения клюшкой, много повторений.
- Удар пяткой.
- Триплинг.
- Быстрый степ (вперед-назад).
- Прыжки (в том числе на двух ногах).
- Прыжки зигзагом на максимальной скорости.
- Различные формы игры.

► Реакция/действие

- Начало по сигналу, хлопку или движению.
- Бросайте мячи друг другу (повороты, прыжки, кувьрки и т.д.).
- Игры, например игры с мячом.
- Различные формы игры.
- «Броски» – отпрыгивайте от мячей, которые в вас бросают.
- «Удар рукой». Стойте 2 на 2 с вытянутыми руками. Стукните товарищу по ладошке, он же не должен по вашей руке попасть.
- Изменения направления. Траектория с выставленными конусами. Обогните в движении все конусы, с мячом или без.

► Игры

- «Кто боится волка?» – попробуйте закрепитесь в середине.
- Последняя пара выбывает. Два игрока. Один охотится и кричит «последняя пара выбыла!», затем пытается словить кого-то из тех, кто бежит вперед. Если удалось словить – меняются местами.
- Делай, как Джон. Группа следует за «Джоном» и делает всё, что и он. Устройте игру таким образом, чтобы все успели побывать «Джоном».
- Охота. Двое охотятся за третьим, пара охотится за парой в пределах ограниченного пространства.
- Вернитесь назад. Начните бег в определенном месте. Затем бегите максимально быстро вперед. По сигналу, как можно быстрее вернитесь в исходное положение.
- Регулировщик. Все стоят в один ряд. Регулировщик стоит в центре зала и указывает направление, куда группа должна бежать.
- Эстафеты. Эстафеты различных видов.

► Выносливость и комплексные тренировки

Полосы препятствий

- Полоса препятствий в спортзале, желательно с музыкой.
- Полоса препятствий, устроенная с помощью специальных средств (автопокрышки, конусы, гимнастические средства и т.д.).
- Полоса препятствий, с помощью друг друга (в ограниченном пространстве, желательно с мячами).

ОСТАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ
НА СЛЕДУЮЩЕЙ
СТРАНИЦЕ!





Для заметок

▶ Равновесие

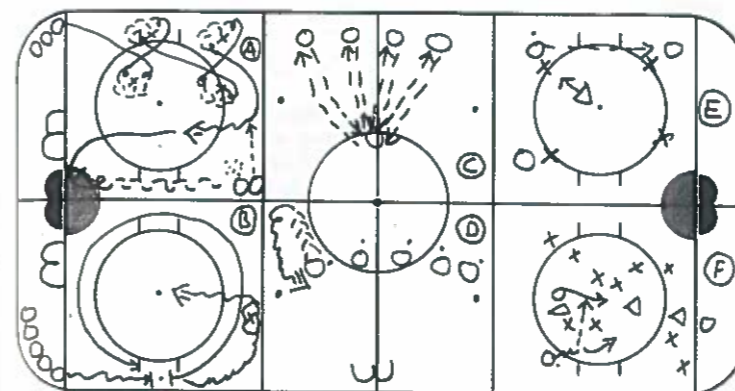
- Ходьба на внутренней (внешней) стороне стопы.
- Ходьба на пятках и на носках.
- Ходьба спиной вперед + бросание мяча.
- Ходьба с удержанием равновесия + приседания.
- Ходьба с удержанием равновесия + передачи друг другу.
- Ходьба с удержанием равновесия на подвижной поверхности.
- Ходьба с удержанием равновесия по гимнастической скамье (сильно согнутые колени).
- Кувырки колесом вперед и назад.
- Кувырки + выход на ноги.
- Прыжки + вращение по линии.
- Прыжки зигзагом по линии.
- Приседания на одной ноге.
- Приседания на бревне с удержанием равновесия (также с завязанными глазами).

▶ Сила

- В качестве нагрузки используется вес собственного тела:
- Сесть-встать + вращение (на прямых и согнутых ногах).
 - «Автомобильные дворники».
 - Складной ножик.
 - Подъем в сторону (товарищ держит за ноги).
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкие – узкие, на медицинских мячах).
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнёром (позиция тележки).
 - «Гусеница».
 - «Боевая колесница» (карабкайтесь кругом друг на друга).
 - Приседания на одной ноге на медицинском мяче.
 - Перекачивание + подъем на одной ноге + прыжок.
 - Упражнения на напряжение мышц (движение стопами вверх/вниз).
 - «Качение на ботинках» (отжимания вперед/назад).
- Парные упражнения:** пресс (сидя). Один стоит сзади, работайте вверх и вниз.
- Парные отжимания:** отжимания («качели», голова к ногам) и прыжки «тележкой».

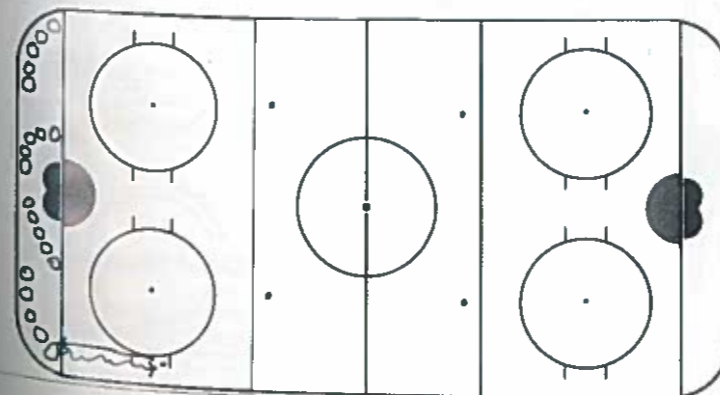
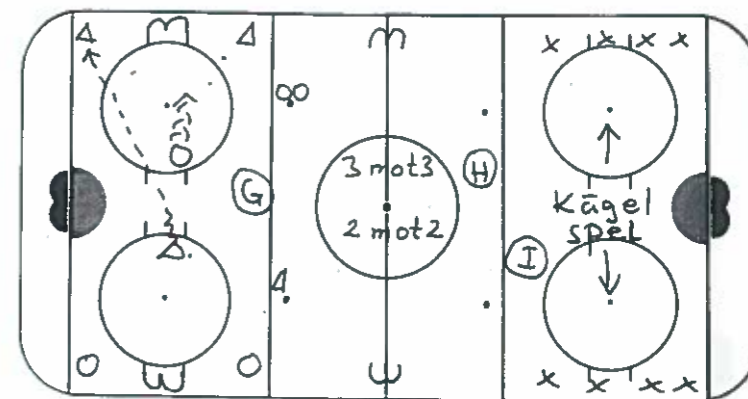


Тренировка 1 / 11–12 лет / время 60 минут



- A** Техника катания на коньках: переходы в движении на коньках вперед-назад, назад-вперед.
- B** Техника работы с шайбой: ведение шайбы вперед и защита шайбы.
- C** Передача и приём шайбы: статичная прямая передача.
- D** Бросок: бросок в движении вперед, например, скоростной бросок.
- E** Понимание игры: игра в треугольнике и «тень» передачи.
- F** Игра: 3 на 3. Чтобы забить гол, сделать передачу между пилонами. (6 упражнений x 6 минут = 36 минут).

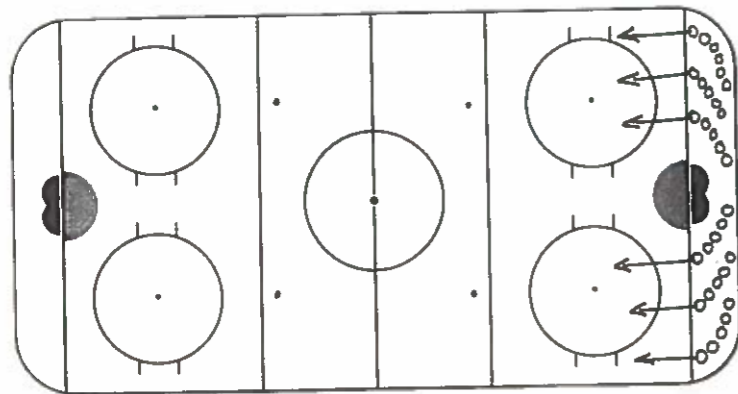
- G** Игра: агрессивная игра. 1 против 1+2 – постоянные нападающие «стены». По сигналу меняйте подвижного игрока.
- H** Игра: 3 на 3 и 2 на 2. Различные задания, например передача с удобной руки.
- I** Игра: 3 на 3 или 5 на 5. Чтобы забить гол надо сбить передачей пилоны, которые затем убираются.
- J** Игра: (около 10 минут).



- K** Эстафета: быстрота. Первый игрок начинает с шайбой и оставляет её, возвращается без шайбы. Следующий едет без шайбы, но возвращается с ней и т. д. (около 4 минут).

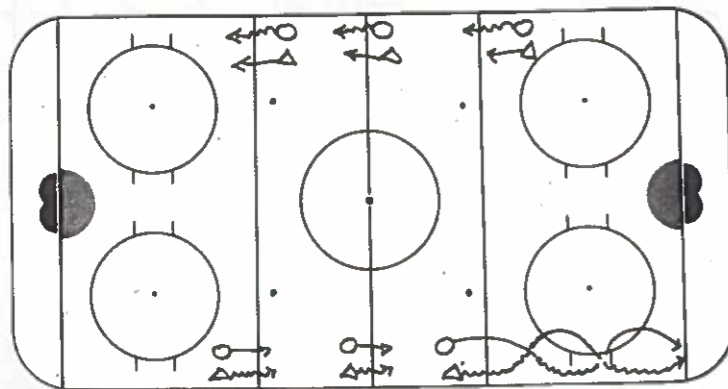
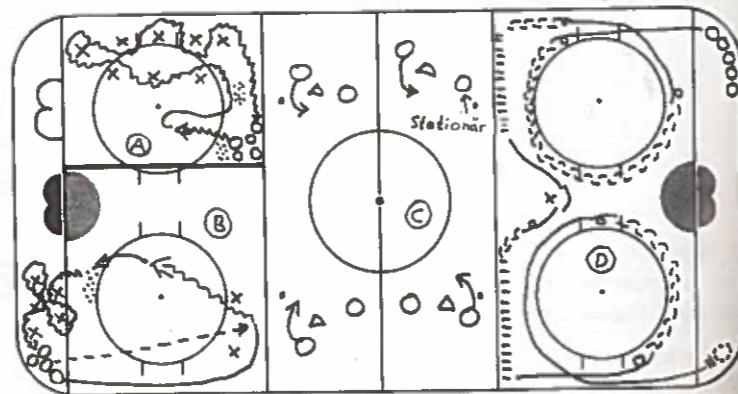
Дальнейшие советы вы найдёте на сайте www.coacherscorner.ru

Тренировка 2 / 11–12 лет / время 80–90 минут / зал целиком (половина зала)



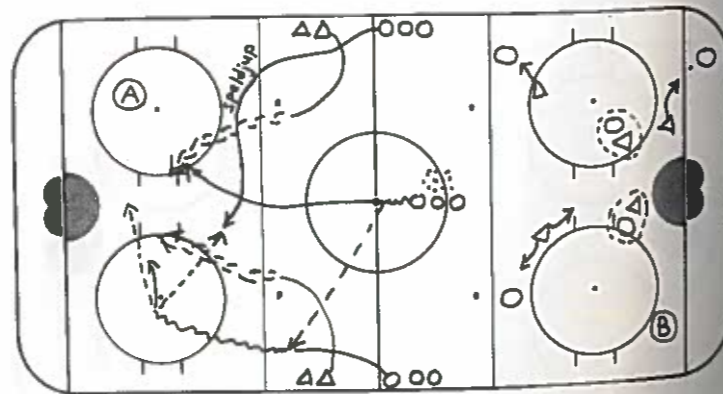
1
Цель: основы хоккея
Техника работы на коньках/ равновесие: «пузыри», «котлеты», бег и танцы на коньках. Акцент на координации и равновесии (около 10 минут).

2
Цель: тренировка техники в 3-х зонах
а) Техника: броски и ведение шайбы/ финты;
б) Техника: передачи/приём передач, броски вместе с ведением шайбы;
в) понимание игры: «дай и уходи»;
г) Техника работы на коньках: «петли» (с шайбой и без неё).
Акцент: равновесие и координация (4 x 10 = около 40 минут).



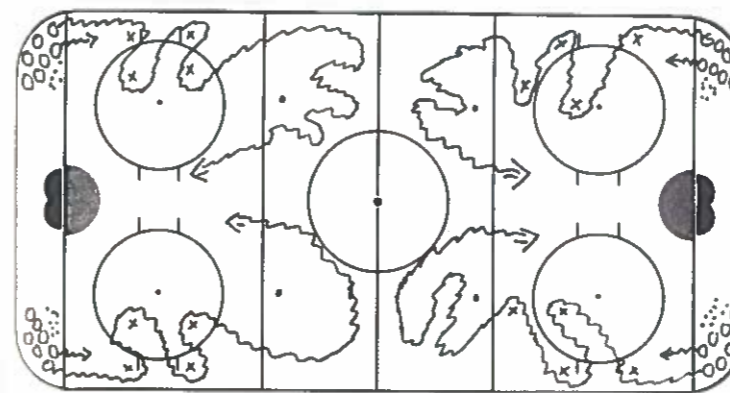
3
Цель: ближняя игра
Езда парами и тренировка «перекатов». Акцент: перекаты у бортов (около 5 минут).

4
Цель: игра в зоне защиты, нападающая игра
а) Нападающая игра: азы при игре 3 на 2. Начало и концовка. Треугольник, ширина и глубина. б) Защитная игра: проход позиций в защитной зоне (игра 2–1–2) (около 20 минут).



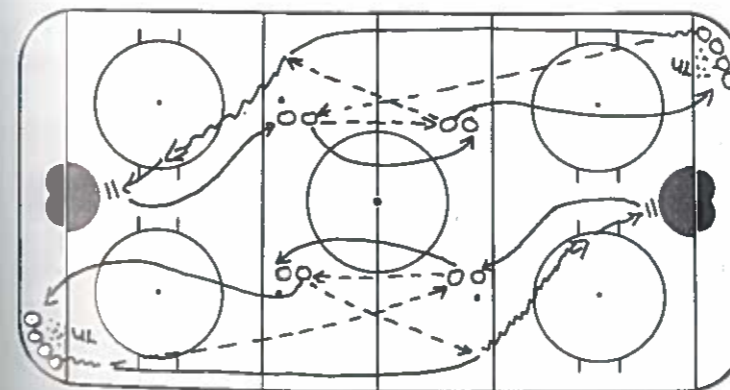
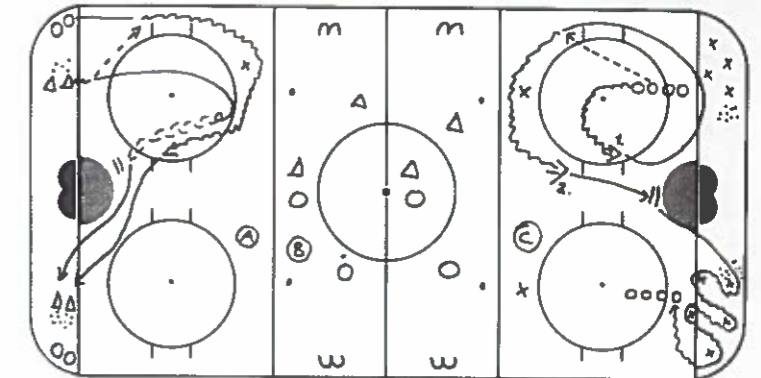
5
Игра на двое ворот на половине поля: акцент на треугольнике, ширине и глубине игры, а также на позиция в зоне обороны (нет на картинке) – около 15 минут.

Тренировка 3 / 11–12 лет / время 70–80 минут



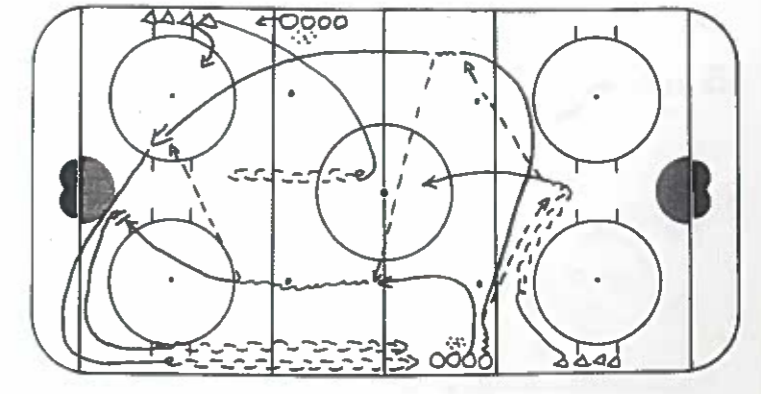
1
Цель: основы хоккея
Контроль над шайбой: 4 игрока начинают со всех углов. Вокруг пилонів всегда расположены 8 игроков (повороты, движение спиной вперед, изменение направления). По сигналу игроки в центральной зоне едут по направлению к воротам и делают бросок, и один игрок из каждой траектории с пилонями выезжает в центральную зону. В то же время один игрок из угла подъезжает к пилоням. Акцент: контроль за шайбой (около 10 минут).

2
Цель: тренировка техники в 3-х зонах
а) 1 на 1: азы игры в обороне и нападении в ситуациях 1 на 1;
б) Понимание игры – ширина/глубина игры на 4 ворота;
в) Бросок: два броска, возврат после второго броска и ведение шайбы в углу. Акцент на передаче, броске и понимании игры (3x10 минут = около 30 минут).



3
Цель: езда на коньках
Начните по диагонали – 3 передачи – меняйте скорость при завершении. Акцент на скорости/ частотности (около 10 минут).

4
Цель: игровые моменты
Игра в нападении / в защите: азы игры 2 против 1 или же решение задач нападающих по пути к воротам (около 10 минут).

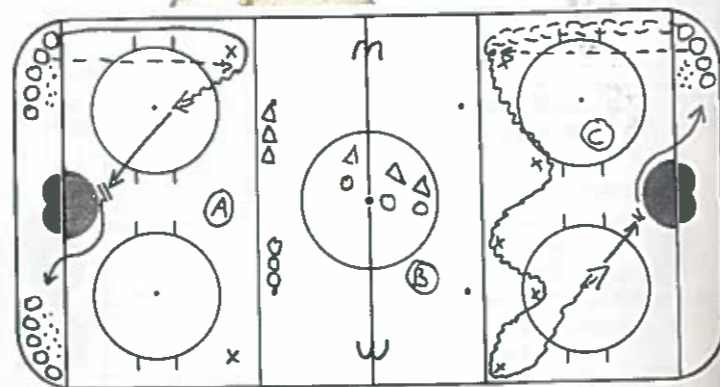


5
Игра с двумя воротами на всём поле: (нет на картинке)
Акцент: в нападении, ситуации 2 против 1
Акцент: оборона, взаимодействие между защитниками и вратарём (около 10–20 минут).

Тренировка 4 / 11–12 лет / время 60 минут

1 Свободная езда (нет на картинке) – около 5 минут.

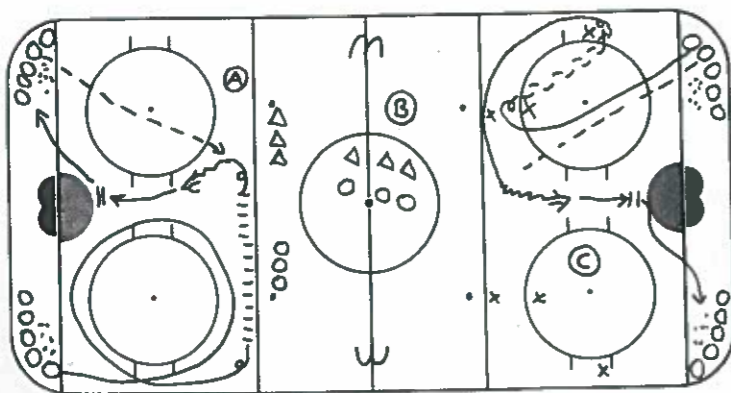
2 Техника катания на коньках / равновесие: езда по продольным сторонам. «Котлета», пузыри, бег, прыжки (около 5 минут).



3

Техника катания на коньках / равновесие / ведение шайбы:

- а) Скоростные передачи в глубину, броски;
- б) Понимание игры: игра маленькими командами;
- в) Ведение шайбы / видение ситуации (3 x 15 минут = 15 минут).



4

Техника работы на коньках / понимание игры:

- а) Перешагивания, шаг в сторону;
- б) Понимание игры: игра маленькими командами;
- в) Переходы на коньках (3x5 минут = 15 минут).

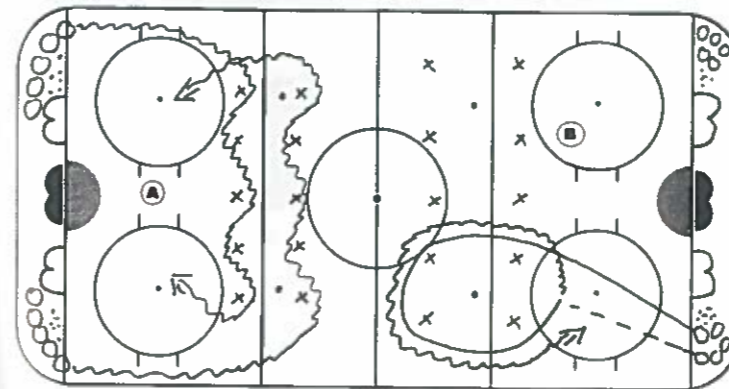
5 Игра: сыграйте на всю площадку 5 на 5 (около 20 минут).



Тренировка 5 / 11–12 лет / время 60 минут

1

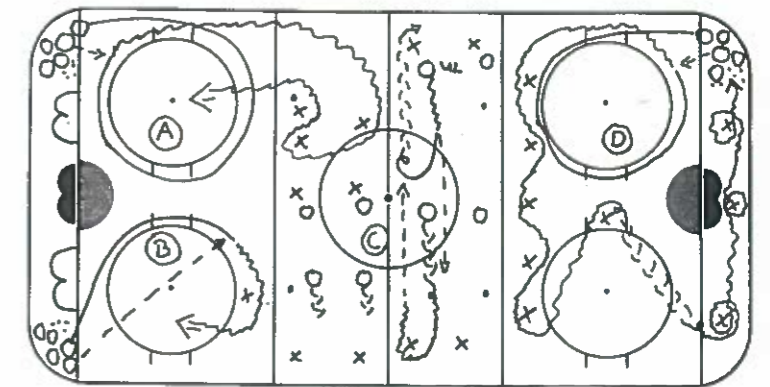
Техника катания на коньках / ведение шайбы:
а) Ведение шайбы: угловые броски;
б) Техника катания на коньках: перешагивания с шайбой и без, броски (2 x 5 минут = около 10 минут).



2

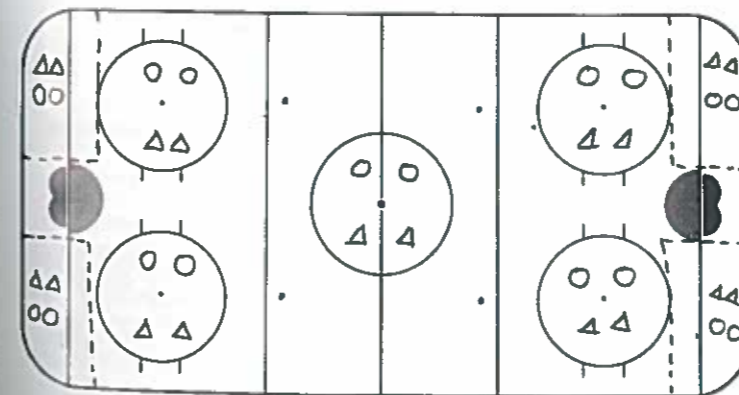
Конвейерная тренировка: 4 зоны

- а) Перешагивания, ведение шайбы;
- б) Перешагивания, броски;
- в) Техника катания на коньках с переходами и передачами;
- г) Перешагивания, передачи, ведение шайбы (4 x 10 минут = около 40 минут).



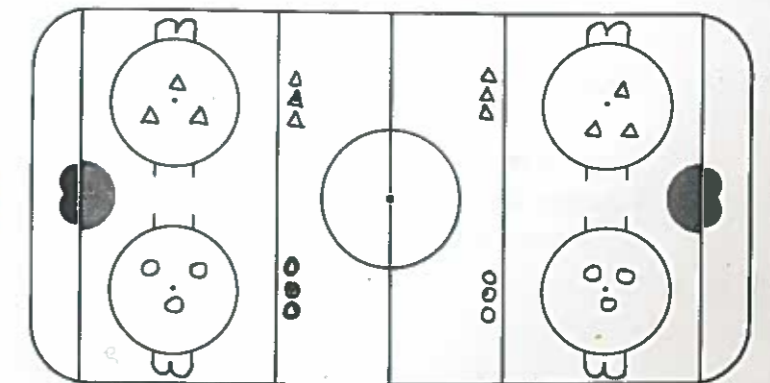
3

Игра маленькими командами:
2 на 2 в маленьких зонах 30–40 секунд до смены (около 15 минут).



4

Игра маленькими командами:
3 на 3, сменяйте игроков (около 15 минут).

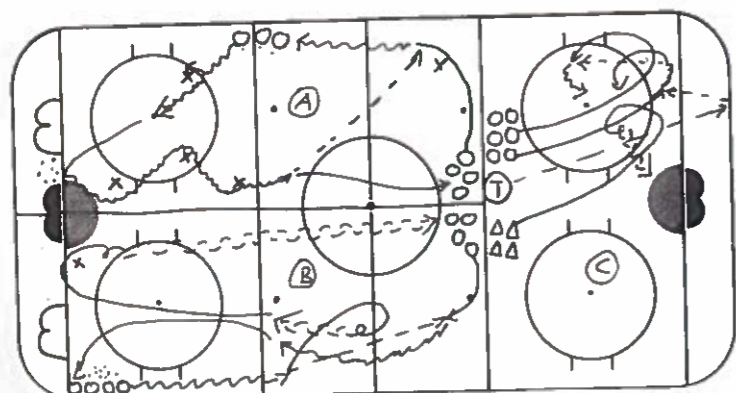
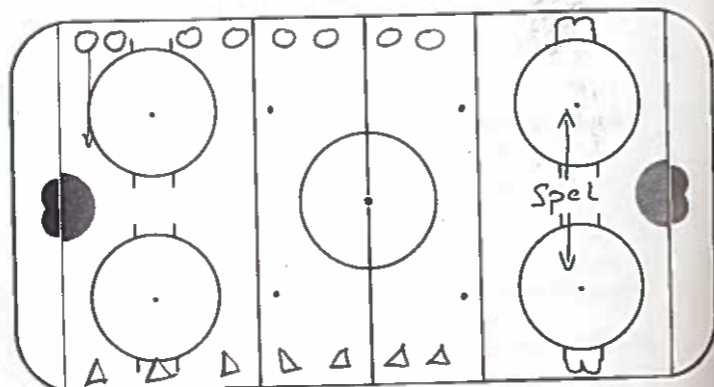


Тренировка 6 / 11–12 лет / время 80 минут

- 1 Свободное катание без шайбы (нет на картинке).
- 2 Катание с шайбой: ведение шайбы. По сигналу – круг в быстром темпе.
- 3 Разминка вратаря: броски из полукруга (около 10 минут).



- 4**
Техника катания на коньках:
Старты и равновесие
а) Длинные перемещения, скольжения вперед/назад, слалом, слалом на одной ноге, движение на внутренней/внешней стороне лезвия. Бег, вращения, на носках, на пятках, и т. д. Начинайте по сигналу из положения стоя: вперед/назад, лёжа на спине, на животе, на коленях, на четвереньках;
б) Игра: в маленьких командах, 5 на 5 (около 25–30 минут).



- 5**
Техника катания на коньках/
ведение шайбы/передачи/
понимание игры:
а) Ведение шайбы, передачи, финты и броски;
б) 1 на 1: защитник должен поворачивать в нужном месте в нужной позиции; Нападающий должен проявить творческий подход и забить гол;
в) 2 на 1: тренер кладёт шайбу со стороны ворот, либо позади их. Тренируйтесь играть, ищите возможность забить гол, создавайте пространство (3х10 минут = около 30 минут).



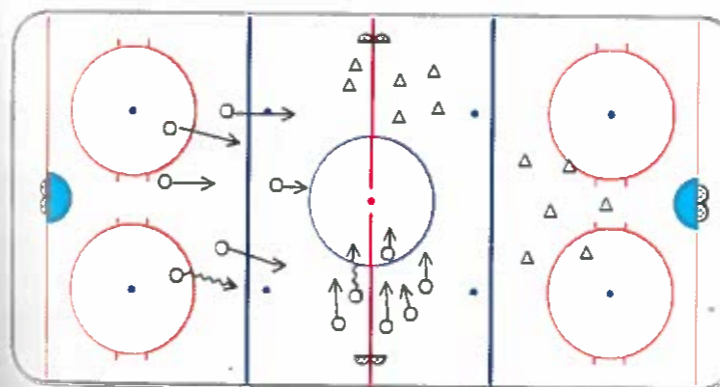
Примеры упражнений для игр маленькими командами

МНОГО ИГРАЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ КОМАНДАМИ!

- Цель игры маленькими командами
- Игры «поперек поля» обычно проходят весело и приносят радость в тренировке.
 - Спонтанное или же осознанное обучение пониманию игры.
 - Спонтанное обучение техническим моментам.
 - Игроки учатся игре, действуя и принимая решения в различных ситуациях.

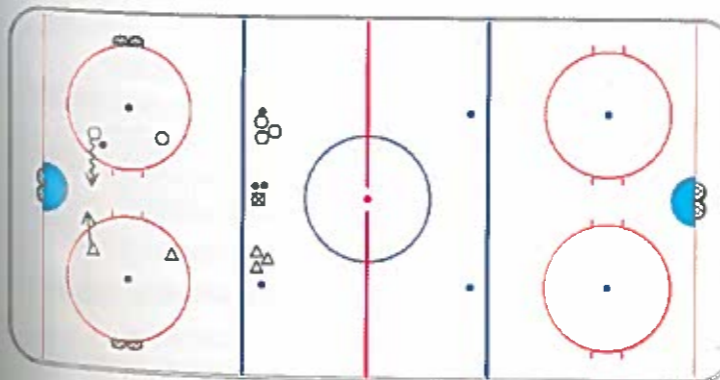


- 1** ЦЕЛЬ: Разминка, умение обзирать поле. Все в движении.



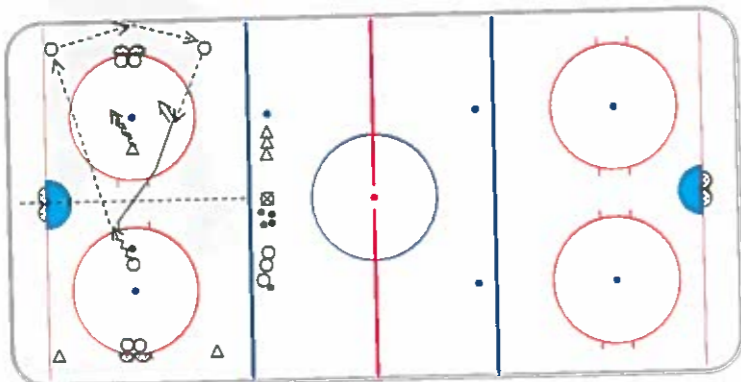
- Игра с пересечением льда
- 2 матча одновременно.
 - Один в длину.
 - Один поперек площадки.
 - Меняйте направление игры по сигналу.

- 2** ЦЕЛЬ: Нападающие: техника катания на коньках, ведение шайбы, защита шайбы, броски. Защитники: техника катания на коньках. Будьте с нужной стороны.



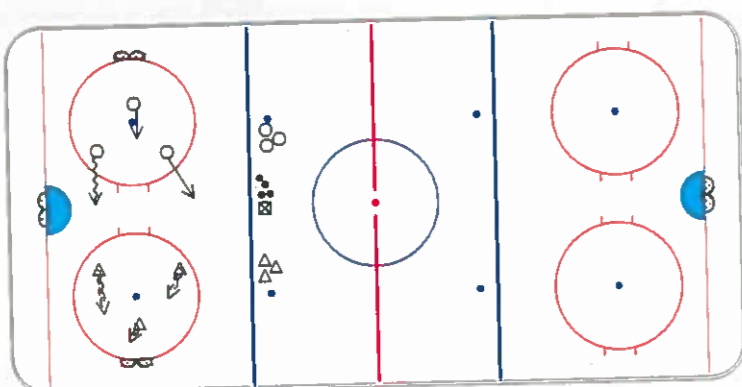
- 1 на 1
- Играйте поперек поля.
 - Несколько матчей подряд.
 - Меняйтесь по сигналу.

3 **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, игра в треугольнике, броски. Защитники: техника катания на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничайте с вратарём.



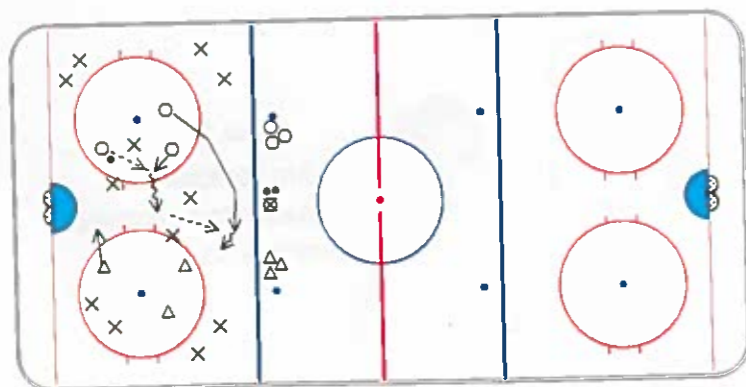
- 1 на 1 + два постоянных нападающих**
- Играйте поперек площадки.
 - Много матчей.
 - Меняйте подвижных игроков по сигналу.
 - Меняйте постоянных игроков после каждого третьего периода.

4 **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, треугольники, помощь. Защитники: техника катания на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничайте с вратарём.



- 3 на 3, против двух ворот**
- Играйте поперек площадки.
 - Можно играть 4 на 4 или 5 на 5.
 - Много матчей.
 - Меняйтесь по сигналу.

5 **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, передачи, взаимопомощь. Защитники: техника катания на коньках, будьте на нужной стороне, сотрудничество.



- 3 на 3, очки за передачи**
- Игра поперек площадки.
 - Команда получает очки, когда совершает передачу между двумя пилонами.
 - Много матчей.
 - Меняйтесь по сигналу.

Как должен разговаривать тренер:

- Будьте позитивным, помогайте всем игрокам и сохраняйте своё лицо.
- Будьте внимательны к проявлениям недружелюбия в команде.
- В раздевалке вы закладываете основы последующей тренировки.
- Требуйте внимательности, точности и концентрации на тренировке. Игроки хотят, чтобы их замечали.

Планирование тренировки

- Количество тренировок, их продолжительность, потребность и планирование времени.
- Интенсивность тренировок (темп и нагрузки).
- Время для отдыха и восстановления.
- Цели и содержание тренировки.

Перед тренировкой

- 1 Планируйте тренировку:
 - тренировка, разбитая на отдельные участки (конвейер), либо же комбинационная тренировка;
 - количество упражнений;
 - возможность внушения;
 - вариации при выборе упражнения (уровень сложности, темп и нагрузки);
 - грамотное распределение времени между игровыми моментами, тренировкой техники, игрой, игрой маленькими командами или же индивидуализированной тренировкой;
 - гибкие переходы между упражнениями;
 - активность игроков;
 - переходы от лёгкого к сложному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

- 2 Анализируйте свою команду (поведение игроков, недостатки и преимущества).
- 3 Назовите тему тренировки и её план ещё в раздевалке.
- 4 Следите, чтобы на месте были вспомогательные средства (шайбы, конусы, инструментарий, полосы препятствий).
- 5 Разбивайте ребят на пятёрки для тренировок.

Во время тренировки

- 1 Организуйте тренировку таким образом, чтобы:
 - все участвовали (никаких очередей, либо же активные очереди);

- время тренировки использовалось максимально эффективно;
 - риск травм был минимален.
- 2 Не забывайте давать игрокам инструкции во время тренировки.
 - Показывайте движение/упражнение.
 - Давайте короткие и чёткие инструкции.
 - Упражняйтесь! Упражняйтесь! Упражняйтесь!

3 Следите за тем, чтобы тренировка была целенаправленной, веселой, эффективной и доступной для понимания.

4 Дайте игрокам время, чтобы должным образом проработать определенные моменты.

5 Будьте сконцентрированным, активным, занимайте нужное положение, следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

6 Следите, чтобы игроки справлялись с упражнениями максимально быстро. Следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

7 Используйте всех тренеров, которые есть на льду. Пользуйтесь помощью родителей во время «конвейерных» тренировок.

8 Прерывайте упражнение, если оно не действует или если игроки ошибаются в технике.

После тренировки

- 1 Соберите игроков и пройдите с ними все моменты прошедшей тренировки.
- 2 Давайте игрокам как позитивную, так и негативную обратную связь.
- 3 Призывайте игроков выполнять следующие виды деятельности.





Для заметок

Lined area for notes on page 8.

Lined area for notes on page 8.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Золотой возраст 11–12 лет

► Постановка цели, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.

Период с августа по март:

Тренировки на льду	70–90
Тренировки вне льда	40–50
Матчи	25–30

Период с мая по август: физподготовка 10–15.

• Примерное планирование недели:

Тренировки на льду	3
Матчи	1
Физподготовка	2
Теория	1
Всего	4

• Комбинации тренировок:

- Первый вечер – тренировка на льду/ОФП
- Второй вечер – тренировка на льду/теория
- Третий вечер – тренировка на льду/ОФП

Продолжительность тренировки на льду	80 минут
Время матча	2 x 20 минут
Физподготовка	60 минут
Теория	30 минут

10 заповедей тренера:

• Определение целей, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.

- 1 Держите в поле зрения каждого активного игрока.
- 2 Слушайте внимательно.
- 3 Создавайте спокойную обстановку, желание играть, хорошее настроение и радость.
- 4 Доверяйте игрокам. Дети должны пытаться выполнять упражнения, не бояться ошибиться, так могут вырасти сильные и хорошие игроки.
- 5 Следите за совокупностью факторов, обеспечивающих успех.
- 6 Избегайте иронии и скуки.
- 7 Проводите индивидуальные беседы.
- 8 Требуйте концентрации, создавайте правильное отношение во всех ситуациях (сильные игроки).
- 9 Помните, что вы являетесь образцом для своих игроков.
- 10 Желание, страсть и участие – на первом месте (физически, социально, ментально, технически и тактически).

ВАША ЗАДАЧА КАК РУКОВОДИТЕЛЯ – СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕХА СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ.

Планируйте домашние задания для ваших игроков.

Вы знали, что шведский король очень интересуется хоккеем? Здесь ему нравится наблюдать, как играет сборная Швеции.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Тренировка А / 11–12 лет / время 60–90 минут

Место: большой спортзал, разделенный на три зоны, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

8 минут

«Баскетбол с ведением мяча». Ударьте мячом по полу перед передачей. Можно сделать один шаг с мячом. Можно засчитывать очки за передачи – 6 передач в одной команде – одно очко – или за попадание в корзину. 3–4 игрока в команде.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

45 минут 12–15 минут/упражнение

ФЛОРБОЛ	БАСКЕТБОЛ	ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
<p>3 на 3, смены игроков</p>	<p>3 на 3 со сменой игроков или 4 на 4</p>	<p>Разделите игроков на две группы. Одна «ведет», другая отдыхает. Соревнуйтесь на время или на количество кругов.</p>

Конвейерная тренировка – игры с мячом и полоса препятствий

Одни и те же команды встречаются друг с другом в флорболе и баскетболе и вместе тренируются на полосе препятствий.

В качестве примера такой полосы, смотрите домашние задания стр. 29.

Внимание! В зависимости от размещения специального оборудования может случиться так, что игры в мяч будут проходить на четвертях зала, а полоса препятствий разместиться на половине зала.

ЗАВЕРШЕНИЕ

7 минут

Растяжка под руководством тренера

В качестве примера упражнений смотрите домашние задания, стр. 6–9.



При 90-минутной тренировке игрок сменяет противника, сделав по одному кругу в каждой зоне. Меняйте вид деятельности каждые 10 минут. Увеличивайте время, необходимо для разминки и завершения тренировки.

Тренировка Б / 11–12 лет / время 60–90 минут

Место: большой спортзал, разделенный на 4 зоны, 18–24 игрока в 6 командах.

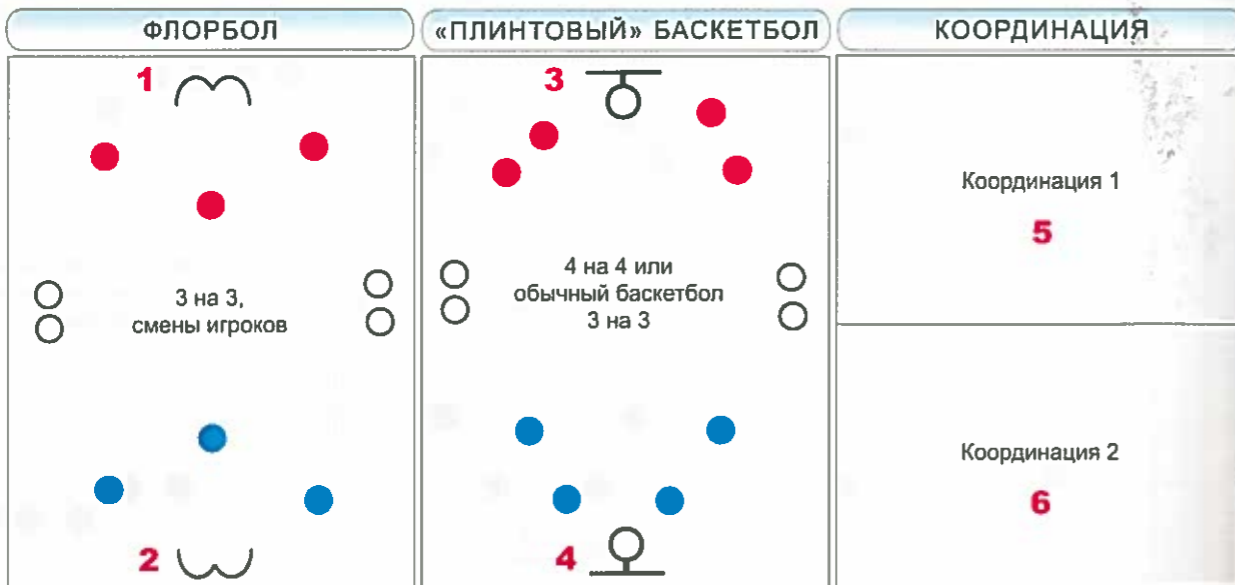
РАЗМИНКА

8 минут

Бег и прыжки на координацию.
В качестве примеров упражнений смотрите стр. 12.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Конвейерная тренировка – игра в мяч и упражнения на координацию

Плентовый баскетбол – нападающий стоит на плинте у корзины противника. Владующий мячом может сделать лишь один шаг. Передача игроку, стоящему на плинте может выполняться только с помощью толкающей передачи. Гол засчитывается, когда мяч попал в корзину. Изменяйте расстояние от плинта до корзины. Меняйте игрока, стоящего на плинте после каждого гола или после определенного промежутка времени. Вы можете развивать и изменять игру, изменяя её правила. Например – все игроки должны коснуться мяча прежде чем он будет передан игроку, стоящему на плинте. Передача игроку на плинте может производиться только со стороны нападающей половины зала или после пяти передач внутри команды.

Организация: команда 1 против 2, 3 против 4, команда 5 выполняет координацию 1 и команда 6 – координацию 2. В качестве примера упражнений на координацию смотрите домашние задания на стр. 14. Перемещайтесь на один шаг по солнцу через 8–12 минут в зависимости от продолжительности тренировки.

Внимание! В зависимости от размещения специального оборудования, деление зала на зоны может быть изменено.



ЗАВЕРШЕНИЕ

7 минут

Растяжка под руководством тренера
В качестве примера упражнений смотрите домашние задания, стр. 6–9.



Тренировка В / 11–12 лет / время 60–90 минут

Место: большой спортзал, разделенный на три зоны, 18–24 игрока в 4-х группах.

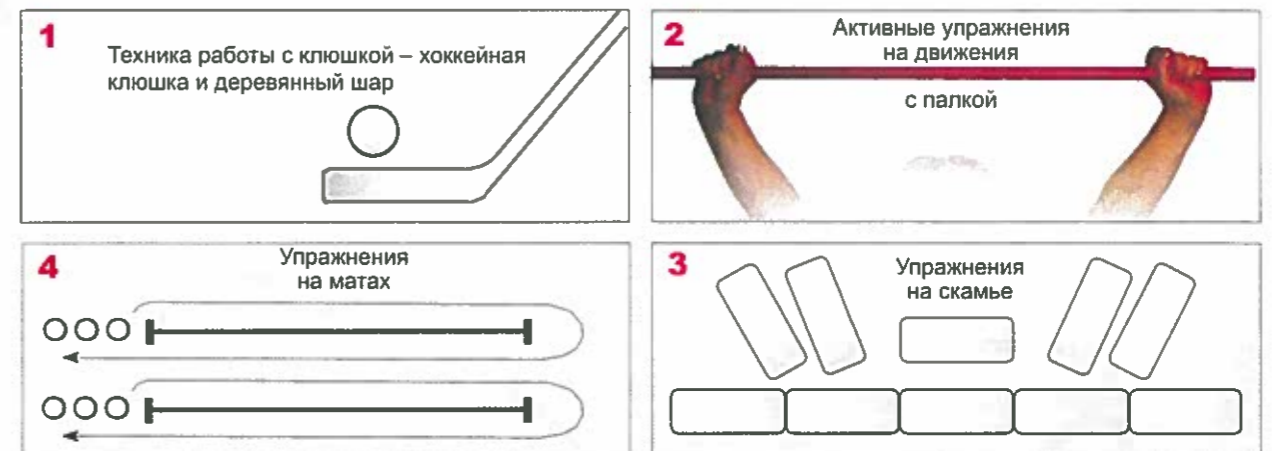
РАЗМИНКА

8 минут

Пронумеруйте игроков от 1 и далее в каждой группе. В каждой группе есть первые, вторые, третьи и т.д. номера. Если в группе 5 игроков и больше – пробуйте с двумя мячами (мяч у игрока 1 и у игрока 3 или 4). Две группы на половину зала. Игроки должны быть в движении. Применяйте мягкие мячи.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



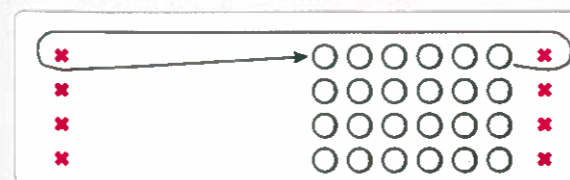
Конвейерная тренировка с координацией и активными упражнениями на подвижность

1. Различные движения – как стоя, так и в движении. См. домашние задания, стр. 1.
2. Приседания с палкой, которую вы держите на ширине плеч, на вытянутых руках над головой. Выпады с палкой за спиной. Упражнение «сесть-встать» с палкой, которой вы проводите вокруг стоп. См. домашние задания, стр. 3.
3. Упражнения на мате (кувырки вперед/назад, стойка на голове и руках, перекаты в стороны на нескольких матах в ряд или на длинном мате, перекаты с вытянутыми руками и в группировке).
Методику и технические указания см. на стр. 27 и 28.
4. Бег вокруг скамьи – добавляйте касание пяткой ягодиц при беге, высокие поднимание бедра, бег боком, прыжки с раздвинутыми ногами вверх и вниз на скамье – в положении стоя/в движении, короткие поднятия плеч (упражнение «сесть-встать», таким образом, чтобы руки касались колен и голени на скамье. Заячьи прыжки зигзагом через скамьи.

40 минут 10 минут/упражнение

ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут



Растяжка под руководством тренера
В качестве примера упражнений смотрите домашние задания, стр. 6–9.

Эстафета «Хлопнуть по спине»:
Огибайтесь конусы. Последнему человеку хлопните по спине, он должен хлопнуть следующего и т. д. Самый первый начинает тогда, когда его хлопнули по спине. Когда первый человек снова стоит на старте, и его хлопают по спине – эстафета заканчивается. Меняйте начальных игроков и проведите 4–5 раундов.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Упражнения на отработку моторики:

- Жонглируйте при катании
- Спонтанный хоккей
- Бросание мяча при катании
- Ведение шайбы с теннисным мячом, лёгкие и тяжёлые шайбы.



В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Равновесие/Координация	Основная часть	Эпизоды
Скольжение на льду	X	
Слалом на одной ноге, поочередно	X	
Опускание колена вперед/назад	X	
Разворот на одной ноге – на правой, на левой	X	
Танец на коньках	X	
«Котлета»	X	
Пузыри	X	
Зигзаг	X	

Катание вперед	Основная часть	Эпизоды
Основная позиция	X	
Прямо вперед	X	
Старт/стоп	X	
Перешагивания (правая, левая)	X	
Качение со скольжением (правая, левая)	X	
Езда на скутере (правая, левая)	X	

Катание задом	Основная часть	Эпизоды
Старт/стоп	X	
Прямо назад	X	
Перешагивания (правая, левая)	X	
Качение со скольжением (правая, левая)	X	
Езда на скутере (правая, левая)	X	
Зигзаг	X	

Изменения направления движения	Основная часть	Эпизоды
Повороты налево/направо	X	
Открытие бедра (переднее – заднее, правая, левая ноги)	X	
Открытие бедра (заднее – переднее, правая, левая ноги)	X	
Открытие бедра Далена		X
Поворот на пятке (передняя – задняя, правая, левая ноги)	X	
Поворот на пятке (задняя – передняя, правая, левая ноги)	X	
Нога-плуг (правая, левая)	X	
Шаги в стороны	X	
Развороты (правые, левые)		X

Скорость	Основная часть	Эпизоды
Частота/ускорение	X	
Реакция/действие	X	

Техника работы с шайбой	Основная часть	Эпизоды
Ведение шайбы	X	
Ряды и поднятая голова	X	
Запястья (качение)	X	
Частота (перемены)	X	
Вперед	X	
Боком	X	
По диагонали	X	
Одной рукой	X	
Двумя руками	X	
Близко к телу	X	
Далеко от тела		X
«Восьмёрки» – одной и двумя руками		X
Перекидывание через клюшку		X
Защита шайбы		X

«Финты»	Основная часть	Эпизоды
Простой финт	X	
Двойной финт	X	
Основной финт	X	
Финт телом	X	
Финт при броске	X	
Финт при передаче	X	
Финт с паузой	X	
Финт в сторону (катушка)		
Финт в сторону (внезапный)		X
Финт Суддена		X
Финт Лемье		X
Финт с перешагиванием	X	
Финт Далена		X
V-образный финт	X	
Финт Стернера	X	
Финт на коньках	X	
Финт с вращением		

Броски	Основная часть	Эпизоды
С удобной руки	X	
С неудобной руки	X	
Быстрый бросок (кистевой бросок)	X	
Ударный бросок (щелчок)		X

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Передачи	Основная часть	Эпизоды
Скоростная передача	X	
Передача кистевая	X	
Выскальзывающая передача		X
Передача с неудобной руки	X	
Капающая передача		X
Прямая передача	X	
Передача через борта	X	
Замаскированная передача		X
Передача коньками		X
Передача одной рукой		X

Приём шайбы	Основная часть	Эпизоды
Клюшка	X	
Коньки		X
Руки и тело		X
Скрытый приём шайбы		X

Индивидуальная защитная игра	Основная часть	Эпизоды
Мгновенное преломление траектории	X	
Преломление траектории с опорой	X	
Блокировка броска		X

Близкая игра	Основная часть	Эпизоды
Закрытие бедро-плечо	X	
Закрытие телом	X	
Перекачивания	X	

Базовое понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче	X	
Создавать/сворачивать пространство	X	
Давать и уходить	X	
Видение ситуации	X	
Ширина игры	X	
Глубина игры	X	
Игра в треугольнике	X	
Игра в зоне		X
Игра один на один	X	



Понимание игры, роли, азы	Основная часть	Эпизоды
Рабочие области на траектории	X	
Перемены места	X	
«Сканирование»		X
Тактика передачи	X	
Управление броском		X
Повторные броски	X	

Понимание игры, азы нападения	Основная часть	Эпизоды
1 на 1	X	
2 на 1	X	
2 на 2	X	
3 на 2		
3 на 3		
Игровые повороты		X

Понимание игры, азы защитной индивидуальной техники	Основная часть	Эпизоды
Зона работы без шайбы	X	
Предварительный контроль		X
Задерживающая игра		
Последующий контроль		X
Игра у линии		
Ситуации обороны 2–1		X

Тактика нятёрки	Основная часть	Эпизоды
Зона обороны – оборонительная игра (без шайбы, близкая игра, подчеркнута)		X
Зона обороны – нападающая игра (с шайбой, быстро и оживленно)		X
Средняя зона – оборонительная игра (без шайбы, подчеркнута, перемена направления)		X
Средняя зона – нападающая игра (с шайбой, прорыв в зону нападения)		X
Зона нападения – защита (без шайбы, близкая игра, подчеркнута)		X
Зона нападения – нападение (с шайбой, позиционная игра, забивание гола)		X

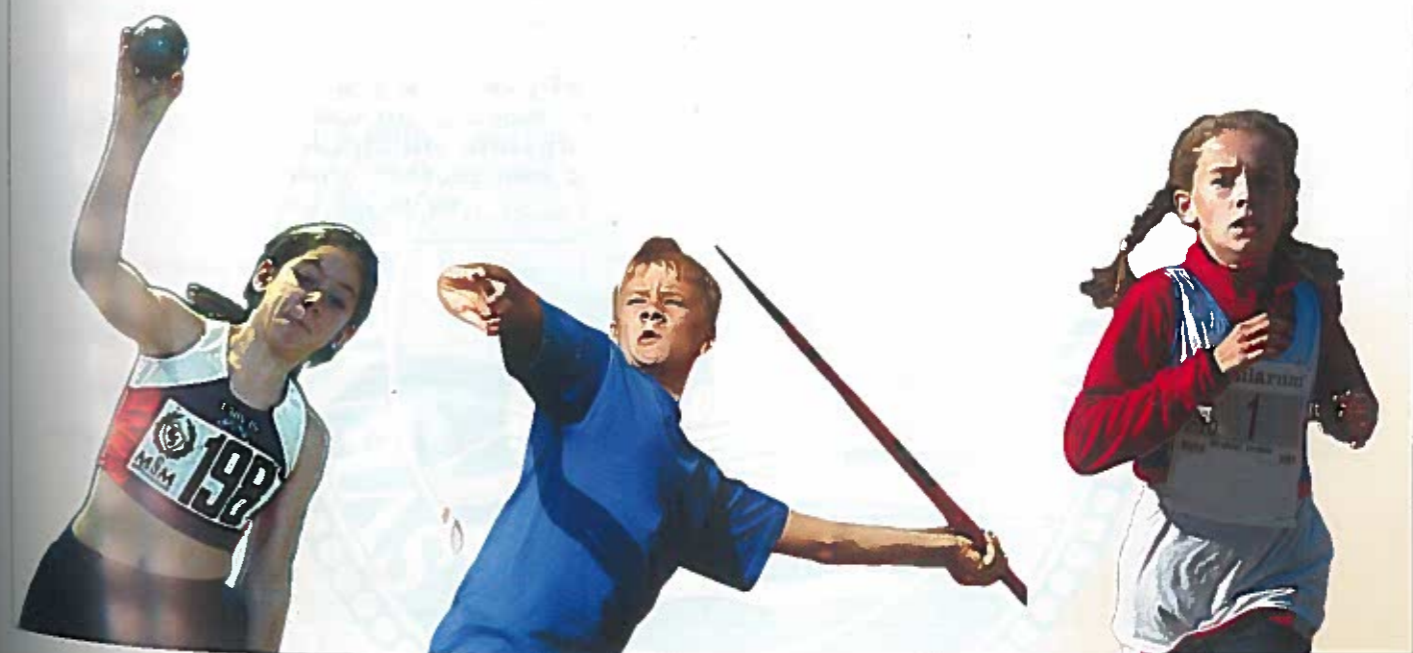
Вбрасывания	Основная часть	Эпизоды
Вбрасывания	X	

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Тренировка на ОФП	Основная часть	Эпизоды
Игра-фантазия-ритмика	X	
Координация	X	
Комбинационная моторика	X	
Равновесие	X	
Всесторонняя, комплексная тренировка	X	
Подвижность		X
Быстрота-частотность-реакция-действие	X	
Сила – своё тело	X	
Сила – парные упражнения	X	
Сила – медицинские мячи		X
Сила – обучение с помощью тренажеров		
Сила – подвижность		
Сила – тренажеры + штанги		
Упругие прыжки		
Аэробные нагрузки (выносливость)		X
Анаэробные нагрузки (тренировки с выделением молочной кислоты)		

Понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче		X
Создавать/убирать	X	
«Да и уходи»	X	
Видение ситуации	X	
Ширина игры	X	
Глубина игры	X	
Игра в зоне		
Игра один на один	X	

Ребенок в центре внимания в любом случае!





Для заметок

Blank lined area for notes on the left side of page 14.

Blank lined area for notes on the right side of page 14.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



3 заповеди перед матчем

- 1 Вовремя поговорите со своей командой о том, что не надо слишком серьёзно относиться к матчу. Помните, что матч, вместе с тренировкой и теорией является частью долгосрочного плана развития.
- 2 Заблаговременно соберите своих игроков перед матчем. Объясните им важность концентрации перед выполнением задания. Обсудите сегодняшний матч (игру, противостояние, важные вещи, о которых нельзя забывать и т.д.).
- 3 Выберите форму разминки, которая развивает технику игроков и их понимание игры: клюшку/деревянные шары, игры во всех видах, основное понимание игры и в меньшей степени упражнения на частотность и реакцию.

6 заповедей во время матча

- 1 Проводите матч по составленным планам. Помните, что матч является составляющей развития ваших учеников.
- 2 Учите игроков важности организации, порядка и дисциплины на льду во время матча.

Все ли играют одинаково?

Оцените решительность игроков, их отношение к хоккею и дисциплину. Самые лучшие игроки – те, кто проявляют наибольшее усердие на тренировках, работают наиболее ответственно, старательно выполняют задания и умеют работать в команде. Они заслуживают того, чтобы играть много.

Вопросы, которые нужно решить перед планированием матча: вы будете играть такое количество серий, в котором все примут участие в игре? Кто определяет, кому играть? Что самое важное для участия в игре в детских

- 3 Ведите себя во время игры спокойно и достойно, не теряя концентрации. Если руководитель в стрессе, то и игроки будут в стрессе.
- 4 Привлекайте тех игроков, которые сегодня не играют (подведение статистики, подбадривающие разговоры и т.д.).
- 5 Какую роль играете вы как тренер во время матча? В первую очередь составьте чёткие и выполнимые рабочие планы.
- 6 Что вы сделали, чтобы команда сыграла хорошо?
 - Все играют хорошо?
 - Допускаются ли к игре самые лучшие игроки?
 - Какова ваша цель касательно матча?

3 заповеди после матча

- 1 Соберите своих игроков и обсудите матч. Чему вы научились? Что вы будете тренировать? и т. д.
- 2 Объясните игрокам важность расслабления после тренировки (лёгкий бег, растяжка, желательно продолжение тренировки техники и понимания игры).
- 3 Напомните об общей гигиене и подчеркните значение чувства локтя и командного духа. Пусть игроки вместе пойдут в душ после матча.

командах – желание тренера или навыки игрока? До какого возраста дети будут играть в команде своей возрастной группы? Сколько пятёрок будут играть в матче? Будут ли набираться игроки из других клубов, если да, то когда? Кто в клубе принимает решение о таком наборе?

Не забудьте подготовить своих игроков к тому, что однажды придёт день, когда их не возьмут на следующий матч. Пусть ваши игроки будут готовы это вытерпеть. Каждый игрок, даже самый лучший, должен привыкнуть к мысли, что иногда он будет в стороне.

Пример планирования матчей во время сезона

	7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
Тренировочные матчи	Все	Все	Все	Все
Серии	Все	Все	Все	Некоторые, согласно программе
Кубки	Все	Все	Некоторые, согласно программе	Программа
Чемпионат	–	–	Некоторые, согласно программе	Программа





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► **Общее развитие**

- 1 Всякое развитие следует определенному образцу, но этапы развития неодинаковы у разных детей. Поэтому никогда не сравнивайте детей друг с другом.
- 2 Этот период очень хорошо подходит для всех видов обучения. **ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ МОТОРИКИ!** Большой и быстрый прирост в большинстве аспектов.
- 3 Тренируйте координацию, моторику, технику и скорость. Тренируйтесь технически правильно!
- 4 На темп развития ребенка оказывают влияние среда и наследственность.
- 5 Развитие ребенка предполагает: *долгосрочное мышление, подходящий климат, позитивное мышление, сильную поддержку, правильный расчёт времени при тренировках (с точки зрения оптимального восприятия), хорошую среду и профессионального руководителя.*
- 6 **ЖЕЛАНИЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ТАЛАНТ!**

► **Физическое развитие**

- Под физическим развитием мы подразумеваем развитие таких органов, как мускулатура, нервные окончания, сердце, легкие и скелет.
- 1 Физическое развитие детей может сильно различаться по времени – промежутки могут достигать 3–5 лет.
 - 2 Нервная система у детей развивается быстро и стимулируется путём всесторонних тренировок.
 - 3 В этот период времени происходит постепенное увеличение веса и роста. Поэтому приоритет отдаётся тренировкам координации и техники.
 - 4 До окончания полового созревания никаких силовых тренировок. Используйте в качестве нагрузки вес тела.
 - 5 Сердце и лёгкие быстро приспосабливаются к той нагрузке, которую ребенок получает благодаря всесторонним тренировкам/играм. Таким образом, уровень потребления кислорода естественным образом возрастает.
 - 6 Тренировка координации в данной возрастной группе важна.
 - 7 Скорость повышается с помощью соответствующей тренировки. Для этого делайте много упражнений на скорость – в первую очередь на частоту движений.

► **Развитие моторики**

- 1 Дети созрели для того, чтобы усвоить более продвинутые формы моторных навыков, таких как координация, реакция, равновесие, частотность и быстрота действия, точность движения, выносливость, сила и подвижность.
- 2 Проблемы с развитием в этой сфере могут возникнуть, когда ребенок приближается к половому созреванию. Причиной этого могут быть:
 - нервная система не успевает за ростом тела,
 - тренировки проходят на низком уровне,
 - ребенок нервничает и находится в стрессе.
- 3 Золотой возраст для моторики! Развивайте тренировку техники! Используйте все органы чувств!

- 4 Игроки любят тренироваться и учиться! Учитывайте это, доводя действия до автоматизма.
- 5 **ВОЛЯ К ТРЕНИРОВКАМ И РАЗВИТИЮ – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ТАЛАНТ.**

► **Социальное и интеллектуальное развитие**

- 1 Из теории спорта известно, что спокойные и эмоционально уравновешенные дети и подростки имеют больше возможностей для развития – это касается как хоккеистов, так и обычных ребят.
- 2 Дети хотят иметь нормы и правила. Поэтому учите их соблюдать дисциплину, поддерживать друг друга, уважать товарищей и противников. Прежде всего, требуйте дисциплины при тренировках в любых ситуациях.
- 3 Принцип справедливости очень важен в этом возрасте. Поэтому относитесь ко всем одинаково.
- 4 Дети хотят получать поощрение. Общайтесь со всеми позитивно!
- 5 Логическое мышление развивается. Дети могут представить себе, как проходит упражнение. **ДОСТАВАЙТЕ ПЛАН ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ!**
- 6 Быстро развивается умение сотрудничать. Поэтому обсуждайте с детьми игровые ситуации и т.д.
- 7 **УСИЛИВАЕТСЯ ГРУППОВОЕ ЧУВСТВО. ДЕЛАЙТЕ КОМАНДНЫЙ ДУХ ПРИОРИТЕТОМ ТРЕНИРОВОК!**





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Советы общего характера для дальнейшего вашего руководства:

► **Указания**

- ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ДОСТИГНУТОМУ УРОВНЮ! Пусть игроки и команда тренируются в соответствии со своим уровнем зрелости и знаний.
- Развивайте активность – ИЗБЕГАЙТЕ ПРОСТОЕВ!
- Краткий устный инструктаж. Показать! Проверить! Дать указания! Это ключевые моменты вашего руководства.
- Следите за тем, чтобы все обучение проходило постепенно, шаг за шагом и в нужном темпе.
- Молодым людям нужно, чтобы у них получалось. Приспосабливайте упражнения к умению команды.
- Используйте органы чувств при всех видах обучения (зрение – слух – осязание). ИГРАЙТЕ!

► **Советы, которые следует иметь в виду**

- Будучи руководителем, разнообразьте тренировки.
- Планируйте все фазы тренировки.
- Показывайте упражнения в раздевалке до начала тренировки.
- Проявляйте гибкость во время тренировки.
- Подбадривайте молодых людей. Вы должны видеть и слышать всех.
- Концентрируйте внимание на навыках, а не на результатах.
- Следите за временем!

► **Командный дух**

- Формируйте командный дух путем создания приятной атмосферы, радостного настроения, спокойствия, будучи руководителем, подавайте личный пример, сотрудничайте и общайтесь с игроками. Разрабатывайте общие цели.

► **Педагогика**

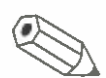
- Ваша важнейшая задача как руководителя – мотивация молодых людей на тренировках и соревнованиях.
- Важно не то, что вы говорите, а то, как вы это скажете, от этого зависит действенность ваших слов.
- Научитесь подавлять нервозность. Сделайте так, чтобы каждый был готов выполнить свою задачу.
- Создавайте атмосферу спокойствия и гармонии. Умейте слушать! Интересуйтесь!
- Будьте чутким и гибким в своем руководстве.
- Иногда полезно ошибиться. На ошибках учатся.
- Индивидуальные беседы способствуют доверию, позволяют лучше узнать людей и соответственно скорректировать тренировки.
- Работа в команде лидеров означает разделение ответственности, совместную работу, радость, мотивацию и чувство локтя.

- Ваша цель во время каждой тренировки – поговорить с каждым ребенком как минимум в течение 20 секунд.
- Чтобы помочь кому-то, я должен, конечно же, понимать больше его, но в то же время в первую очередь я должен понимать именно то, что понимает он.
- Позитивные установки дают позитивные впечатления.
- Поддерживайте в детях фантазию, радость, настроение, спонтанность, целеустремленность, позитивный настрой, желание учиться и умение никогда не сдаваться.
- Цените игроков за то, какие они есть, а не за их результаты
- Осознанно воспринимайте те сигналы, которые распространяются в группе.
- Верящий в себя игрок часто становится хорошим хоккеистом.

Ваша задача как лидера – создать условия, при которых другие будут ведущими специалистами.

Литература: Хоккей для молодежи, легкая атлетика для молодежи.





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера на льду:

1 Предпочтение следует отдавать упражнениям, улучшающим спортивную форму и координацию движений молодых хоккеистов (игры, удержание равновесия, беговые дорожки, координация и владение своим телом). Эти упражнения можно выполнять и вне льда в течение всего года (в том числе и в период наличия льда).

2 В этих возрастных группах важное значение имеют тренировки по отработке техники. Бег на коньках, броски, пасы, дриблинг должны быть включены в ваш тренировочный план. **ВКЛЮЧАЙТЕ** по мере возможности **БРОСКИ ПО ВОРОТАМ**. После завершения всегда оставляйте время на возвращение.

3 Для этих возрастных групп особое значение имеет скоростная подготовка (базовая, ловкость, быстрота действий, ускорение и игровая скорость).

4 Тренировка с целью понимания игры (базовая и с разделением по функциям) является естественной составной частью вашего построения тренировки.

5 Давайте возможность молодым хоккеистам успешно выполнять тренировочные упражнения. Если им это не удастся, снизьте нагрузки. Эмоции во время тренировок и матчей имеют большое значение. Развивайте дух товарищества! Эмоции! Напряжение! Борьба! Превзойдите самого себя.

6 Позаботьтесь о мотивации и стимулировании молодых хоккеистов, создавайте группы с одинаковым уровнем подготовки.

7 В хорошо подобранном упражнении все работают активно. Тренируйте с остановками! Разделите площадку на участки до 12 частей. Тщательно планируйте тренировки.

8 Вводите тренировочные аспекты, требующие внимания, концентрации, дисциплины, точности и прежде всего **МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПОВТОРЕНИЙ**.

9 Четыре основных фактора, влияющих на планирование ваших тренировок: **ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКИЙ фактор**.

10 Не забывайте о тренировках вне льда в период наличия льда.

Некоторые важные моменты, которые следует иметь в виду:

- Весь юношеский период предназначен для всестороннего развития. Специализация по первому виду спорта происходит постепенно и позднее в детском/юношеском возрасте. Правильная подготовка молодых спортсменов дает большие возможности выбора любого вида спорта в более позднем возрасте. Разъясняйте спортивные цели в ходе личных бесед.

- Основные принципы организации тренировок: плановость, непрерывность, индивидуальный подход, всесторонность, разнообразие, периодичность и учет возраста оптимальной восприимчивости.

Требуйте максимальных результатов от своей команды!

► Всесторонность

Тренировки молодых спортсменов должны обеспечивать им всестороннее развитие, игрокам следует разрешать заниматься несколькими видами спорта.

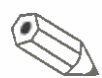
► Непрерывность в молодые годы

Смешивайте различные виды активности. Спонтанное занятие тем или иным видом спорта является важной составной частью всего тренировочного процесса.

► До достижения половой зрелости

Важно тренировать координационные качества, скорость, ловкость, а также различные технические хоккейные приемы.

Повторение – мать освоения моторики и практических навыков.



Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера вне льда:

- 1** Предпочтение следует отдавать упражнениям, улучшающим спортивную форму и координацию движений детей (спортивные игры, игры на удержание равновесия, владение своим телом, комбинационная моторика и всесторонняя комплексная подготовка). Силовая подготовка без снарядов и с легкими снарядами. Не забывайте о всех видах скоростной подготовки.
- 2** Тренировка по пониманию игры (базовая и с разделением по функциям) может успешно проводиться и вне льда.
- 3** В этом возрасте молодые люди очень восприимчивы ко всем формам тренировок по повышению физических кондиций. Обязательным являются такие виды повышенных физических кондиций, как бег на дистанции, с интервалами и подвижные игры. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ СНОВЫ ДЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ.
- 4** Активно работайте с моделями тренировок с остановками или постройте различные комплексные площадки с препятствиями. Это обеспечит высокую активность и интенсивность тренировки.
- 5** Учитывайте уровень знаний, зрелости группы и отдельных игроков.
- 6** Четыре основных фактора, влияющих на планирование ваших тренировок: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКИЙ фактор. При планировании тренировок вы должны учитывать всё, что присуще человеку.
- 7** Вводите тренировочные моменты, требующие внимания, концентрации, дисциплины, точности и прежде всего многочисленных повторений.
- 8** Исходите из имеющихся условий (команда руководителей, спортивные снаряды, помещения или спортивные сооружения).
- 9** Готовьте своих игроков для тренировок на льду путем отработки упражнений вне льда.
- 10** Тщательно планируйте тренировки. Отработка неправильных вопросов в непра-

вильное время может привести к усвоению неправильных технических приемов. ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ!

Правильная тренировка для данной возрастной группы должна быть: плановой, с индивидуальным подходом, всесторонней, разнообразной и непрерывной.

► **Всесторонность**

Тренировки молодых спортсменов должны обеспечивать им всестороннее развитие, игрокам следует разрешать заниматься несколькими видами спорта.

► **Непрерывность в молодые годы**

Смешивайте различные виды активности. Спонтанное занятие тем или иным видом спорта является важной составной частью всего тренировочного процесса.

► **До достижения половой зрелости**

Важно тренировать координационные качества, скорость, ловкость, а также различные технические навыки игры в хоккей.

Требуйте максимальных результатов от своей команды!

Многочратное повторение, но разнообразная тренировка!

Повторение – мать двигательной подготовки и практических навыков.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Примеры упражнений на психологическое и социальное развитие

Приведенная ниже методика показывает, как вы в качестве руководителя можете работать в плане духовного и социального развития. Уровень методики специально подобран и применим к игрокам как юношеского возраста, так и ко взрослым.

► **Правила и нормы**

Цель: Упростить общение, снизить стрессовую нагрузку и создать спокойную обстановку для игроков.

Метод: Позвольте игрокам принять участие в выработке правил и порядка действий перед тренировкой и матчем. Например, обсудите совместно, за сколько времени они должны собраться, какие правила и какой порядок следует соблюдать во время поездок на автобусе и во время выездных матчей. Разработайте порядок действий и правила для различных ситуаций, определите также последствия при нарушении этих правил и порядка. Чтобы показать наглядно важность и значение этих правил и установленного порядка действий, сравните их с различными листами в едином переплете, которые затем распределяются в команде.

► **Методика выработки стиля общения и уверенности в себе**

Цель: Выработка стиля общения между игроками и укрепление у игроков веры в свои силы.

Метод: Убедите игроков в том, чтобы они во время тренировок высказывались по отношению друг к другу только положительно. Игроки должны по меньшей мере положительно комментировать действия друг друга. Позитивные высказывания должны носить конструктивный характер в том смысле, что они должны быть связаны с каким-то действием игрока, т.е. с тем, что сделал тот или иной игрок. Например, «ты хорошо поборолся в углу, хорошо прижал противника, и я сумел подобрать шайбу». Положительная обратная связь («хорошо поборолся в углу») с конкретизацией того, что именно было хорошо («крепко прижал противника»). После тренировки игрокам нужно дать несколько минут, чтобы они могли высказать все позитивные моменты, которые имели место во время тренировки. Этот метод следует применять несколько раз в течение сезона, и каждый раз каждый игрок записывает полученные им положительные оценки и хранит их, например, в своем собственном блокноте.

► **Методика выработки правильного отношения**

Цель: Привлечь игроков к дискуссии о правильном отношении друг к другу и к сопернику.

Метод: Каким должно быть поведение в команде-победительнице? Пусть игроки обсудят, как игроки победившей команды должны относиться друг к другу. Затем пусть игроки обсудят, как игроки победившей команды должны вести себя по отношению к соперникам. Затем обсудите вместе, например, следующие важные моменты для командного духа:

- **Спокойствие** – что мы все делаем для создания спокойной обстановки в команде?

- **Хорошее настроение** – когда нам весело и как мы можем создавать хорошее настроение?
- **Уважение** – что такое уважение друг к другу и к сопернику?
- **Воля к победе** – что включает в себя воля к победе и как мы узнаем, есть ли она у нас?

► **Методика настрой команды**

Цель: Использовать положительные сообщения для настройки игроков.

Метод: Повесьте в раздевалке лозунг запоминающегося характера. Он должен касаться игроков и их настроения. Примером таких лозунгов могут быть:

«Действуй так, как будто ты не можешь проиграть», «Чем большему ты научишься, тем легче тебе будет», «Разница между тем, как выложиться на 99% и на 100% – 100%», «Удача часто основывается больше на упорной работе, чем на случайности», «Мы учимся на своих ошибках».

► **Методика выработки концентрации**

Цель: Заставить игроков сконцентрировать свои усилия и поставить позитивную цель

Метод: Побудить игроков вдуматься в то, что им предстоит, чтобы все вышло так, как им хочется. Игроки должны подумать, что им нужно сделать, чтобы провести предстоящий матч или тренировку наилучшим образом. Призовите игроков подумать, что они видят, слышат и чувствуют. На уровне деталей, например, что они видят, слышат и чувствуют в ситуации, когда все идет отлично, и на общем уровне, например, в ходе матча в целом.



Бенгт-Оке Густафссон



► Выносливость и комплексная тренировка

Дорожки с препятствиями

- Дорожки с препятствиями в гимнастическом зале, желательно под музыку.
- Дорожки с препятствиями с помощью различного оборудования (автопокрышка, конусы, барьеры и т.п.).
- Дорожки с препятствиями с помощью друг друга (на ограниченной площадке и желательно с мячами).

► Силовая подготовка

С туловищем в качестве нагрузки

- Повороты сидя (выпрямление и сгибание ног).
- «Стеклоочиститель».
- «Складной нож».
- Боковой подъем (товарищ, который поддерживает ноги).
- Поднятие рук (узко-широко на медицинском мяче).
- Поднятие рук товарища в положении тачки.
- «Гусеница бабочки-капустницы».
- «Танк» (лазание вокруг друг друга).
- Приседание одной ногой на медицинский мяч.
- Катание + подъем на одной ноге + подскок.
- Упражнения на напряжение (поднятие ног вверх/вниз).

- Поднятие рук в виде «качелей» вперед/назад.

Парные упражнения: жим плечевым поясом (сидя). Один стоит спиной сзади, оба работают вверх и вниз.

Парные упражнения подъема рук: Подъем рук («качели» голова и ноги) и прыжок «тачка».

► Тренировка на растяжение (подвижность)



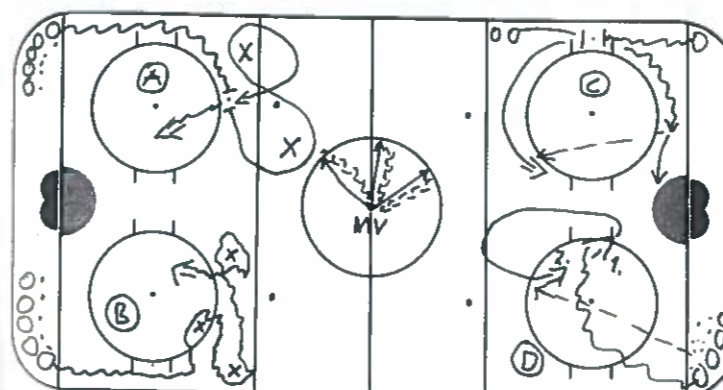
Для заметок

Blank lined area for notes.

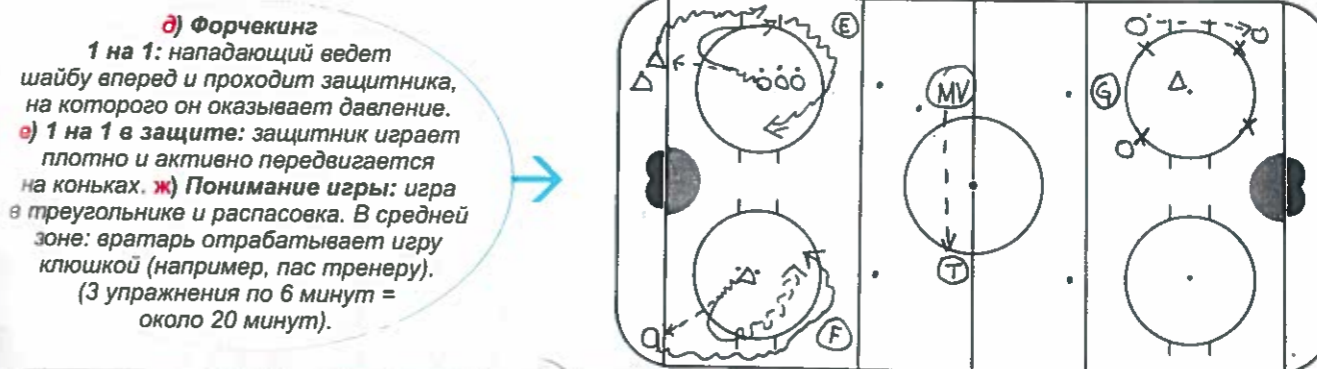
Тренировка 1 / 13–14 лет / время 80 минут

- 1) Техника владения коньками: танцы на коньках.
- 2) Техника владения шайбой: команда на команду.
- 3) Техника владения шайбой: половина группы команда на команду.

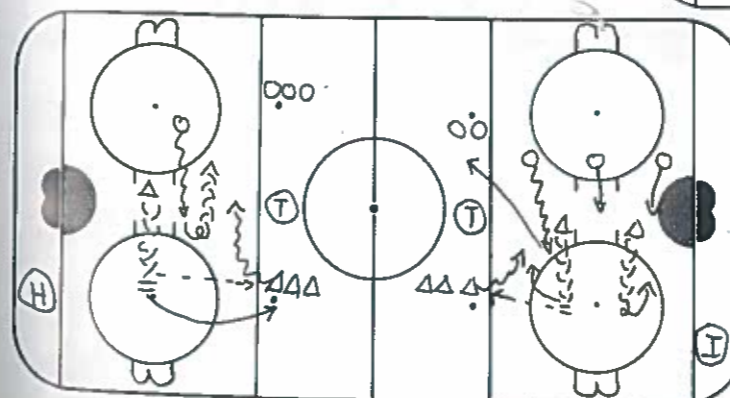
Половина группы в движении с малой скоростью. По сигналу резко повышается темп. Высокая ловкость ног и движения клюшек. Упражнение управляется синапом. 1:а сигнал = повышение темпа, 2:а сигнал = смена задачи группы.



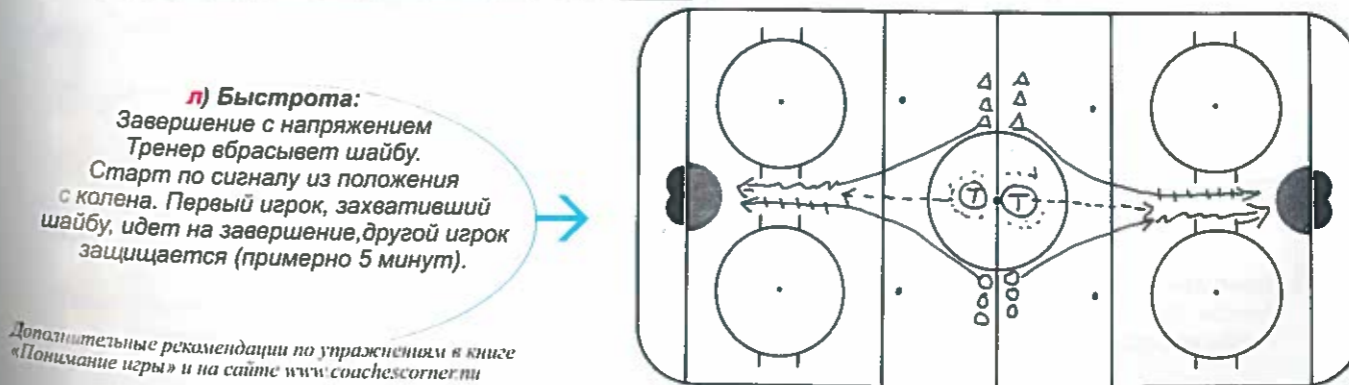
а) Техника владения коньками: Работа бедрами по Далену. **б) Техника владения шайбой:** обманное движение корпусом, прикрытие шайбы, восьмерка одной или двумя руками. **в) Пас и прием:** передача, смена позиции. **г) Бросок:** двойной бросок. Сначала прорыв, затем быстрый бросок после приема шайбы. Средняя зона: вратарь отрабатывает передвижение с исходного положения в центре ворот. (4 упражнения по 5 минут = 20 минут).



д) Форчекинг
1 на 1: нападающий ведет шайбу вперед и проходит защитника, на которого он оказывает давление.
е) 1 на 1 в защите: защитник играет плотно и активно передвигается на коньках. **ж) Понимание игры:** игра в треугольнике и распасовка. В средней зоне: вратарь отрабатывает игру клюшкой (например, пас тренеру). (3 упражнения по 6 минут = около 20 минут).



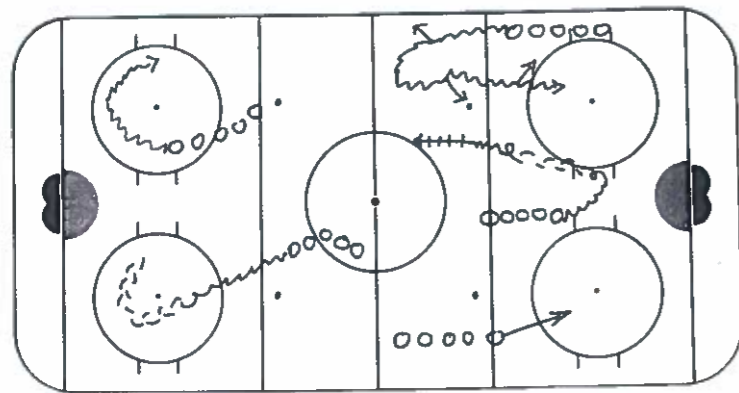
з) Игра: Наступательная игра. 1 на 1. Защищающийся игрок, выигравший шайбу, вводит нового партнера и идет вперед. Первый нападающий становится в защиту.
и) Игра: 3 на 2. Наступательная игра. Трое, потерявшие шайбу, теряют одного человека. Двое вводят в игру своего третьего игрока. Примерная тема: быстрое завершение и возвращение. **к) Игра по плану** (примерно 10 минут).



л) Быстрота:
Завершение с напряжением
Тренер вбрасывает шайбу.
Старт по сигналу из положения с колена. Первый игрок, захвативший шайбу, идет на завершение, другой игрок защищает (примерно 5 минут).

Дополнительные рекомендации по упражнениям в книге «Понимание игры» и на сайте www.coachescorner.ru

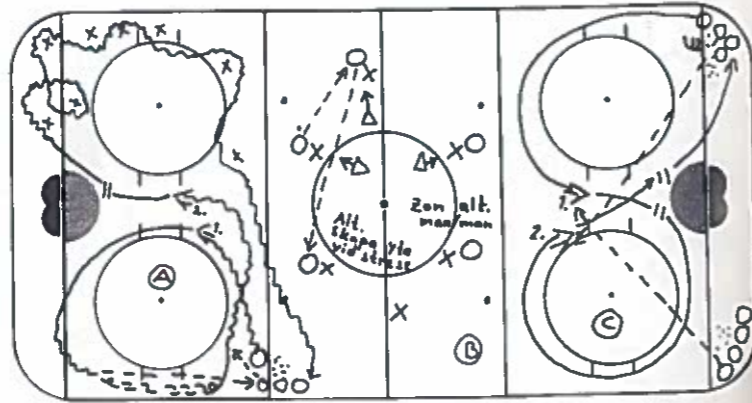
Тренировка 2 / 13–14 лет / время 70–80 минут



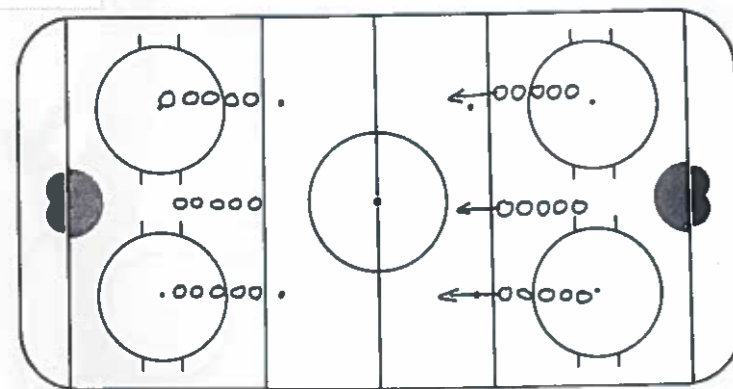
1
Цель: Разминка
Техника: работа с шайбой группами (по 5 человек) по принципу «Делай, как Джон». Смена игрока впереди и импровизация. Используй фантазию (примерно 5 минут).

Тема: Техника с шайбой и без шайбы.

2
Цель: Овладение основами хоккея
а) Техника: броски и обработка шайбы/финты. б) Понимание игры: создание/уменьшение площадки (упражнение 4 в книге о понимании игры). в) Броски: движение с максимальной скоростью и отработка быстрого броска (3 x 10 минут = около 30 минут).



Тема: Основы техники и понимания игры.

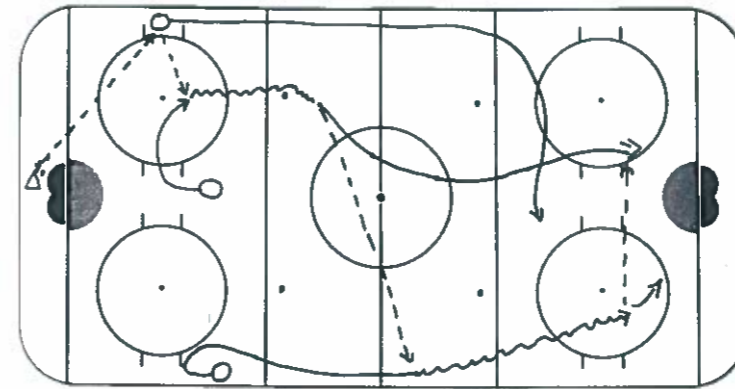


4 Вратарь/броски: Описать полукруг и выполнить бросок. Рассчитать силу броска таким образом, чтобы вратарь мог среагировать (примерно 5 минут).

3
Цель: Тренировка скорости
Скорость бега на коньках отрабатывается в виде эстафет (примерно 5 минут).

Тема: Старт и остановка.

Тренировка 2 / 13–14 лет / время 70–80 минут



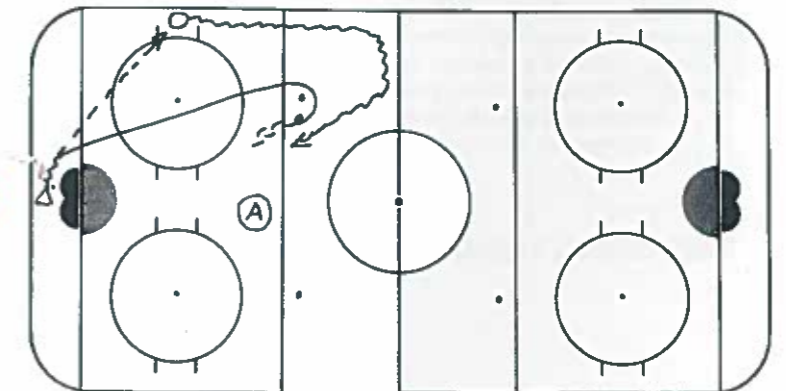
5
Цель: Атакующая игра
Атакующая игра: модель для организации игры из зоны защиты, входа в зону атаки по ширине и глубине. Упражнение можно разделить на отдельные моменты, что показано на следующей странице (примерно 15 минут)

Тема: Игра 5 против 0, вход/завершение.

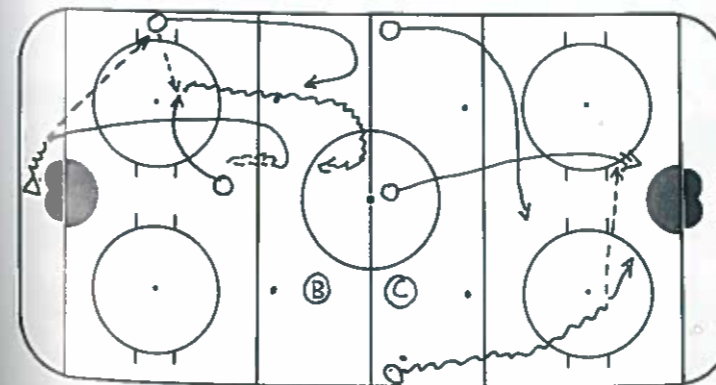
6 Игра на двое ворот по полному плану:
Тренировка всей пятерки в нападении (не показано на рисунке). Примерно 10–20 минут.

Отдельные части упражнения являются дополнением к упражнению 5, приведенному выше. (Это может быть хорошим способом начала игры).

Цель: Атакующая игра
а) Атакующая игра: модель для организации игры из зоны защиты. Вход в среднюю зону и затем 1 на 1 назад. (Отдельный момент из упражнения 5.)
Примерно 5–10 минут.



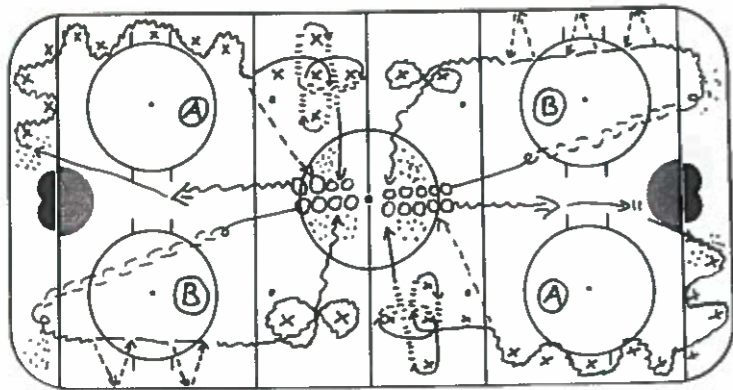
Тема: 1 на 1, начальная фаза игры.



Тема: 2 против 1, начальная фаза игры, а также 3 против вратаря в атаке и завершение.

Цель: Атакующая игра
б) Атакующая игра: модель для организации игры из зоны защиты. Вход в среднюю зону и затем 2 на 1 назад. Примерно 5–10 минут.
в) Атакующая игра: модель для организации игры из зоны защиты, входа в зону атаки по ширине и глубине. Вход 3 против вратаря из средней зоны, атакующие действия по ширине и глубине и завершение.
Примерно 5–10 минут.

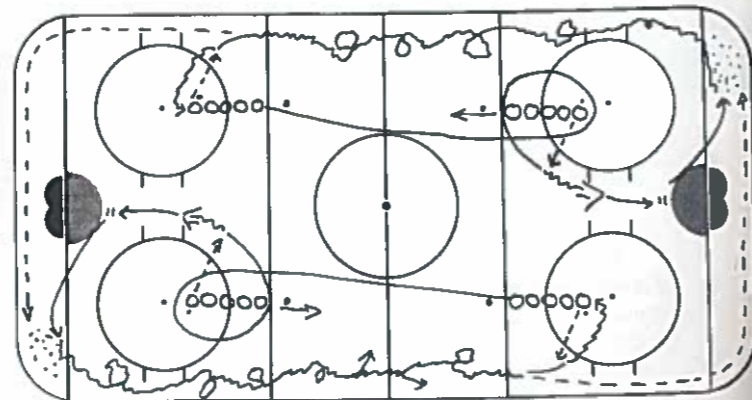
Тренировка 3 / 13–14 лет / время 70–80 минут



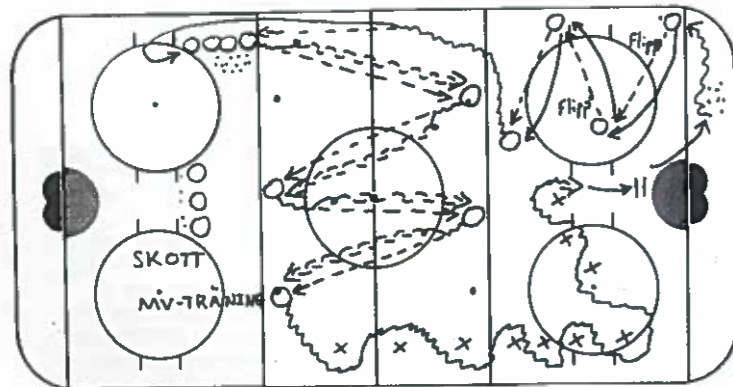
1
Цель: Разминка
а+б) Техника: Бег на коньках, петля, с не менее чем четырьмя игроками на дорожке. (около 15 минут).

Тема: Техника бега с переменным шагом.

2
Цель: Тренировка скорости
Скорость бега на коньках: Максимальная скорость в движении без шайбы. Техника движения спиной вперед с использованием фантазии. Мощные броски в борт (примерно 10 минут).



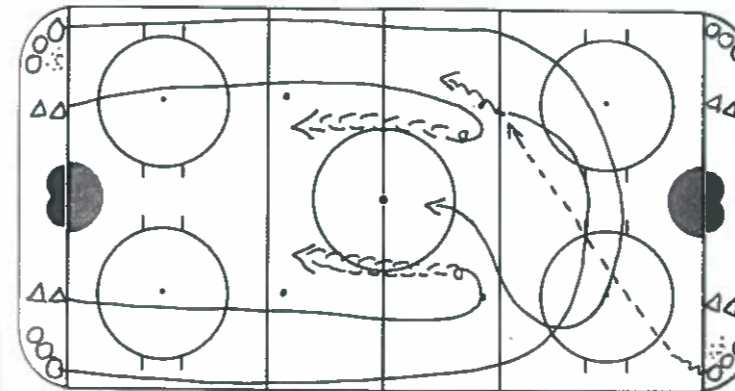
Тема: Скорость и броски.



3
Цель: Отработка техники Пас/прием шайбы. Пас и слежение за ним, двигаясь назад спиной вперед. В одной из внешних зон отработка бросков и тренировка вратаря (примерно 10 минут).

Тема: Пас, обработка шайбы, тренировка вратаря.

Тренировка 3 / 13–14 лет / время 70–80 минут

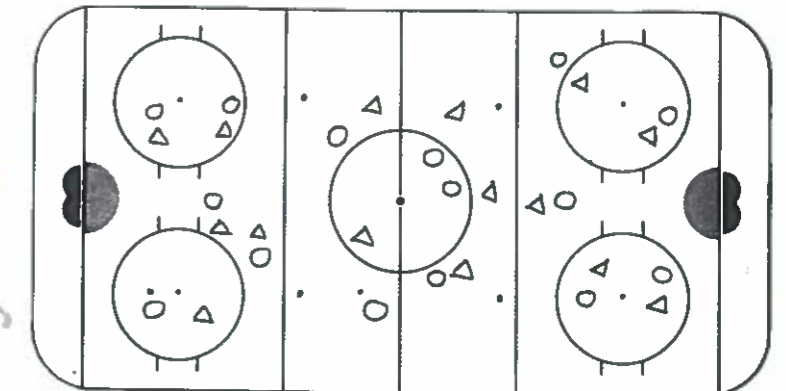


4
Цель: Тренировка скорости
Атакующая игра: Начинать с углов. Поочередно. Развивать скорость в других зонах и возвращаться 2 на 2 (примерно 10 минут).

Тема: 2 против 2.

5
Цель: Создание/уменьшение площадки
Понимание игры: игра 5 на 5 (или 4 на 4, 3 на 3) в каждой зоне. Держать шайбу в команде на время. 3 шанса для каждой пятерки (примерно 10–20 минут).

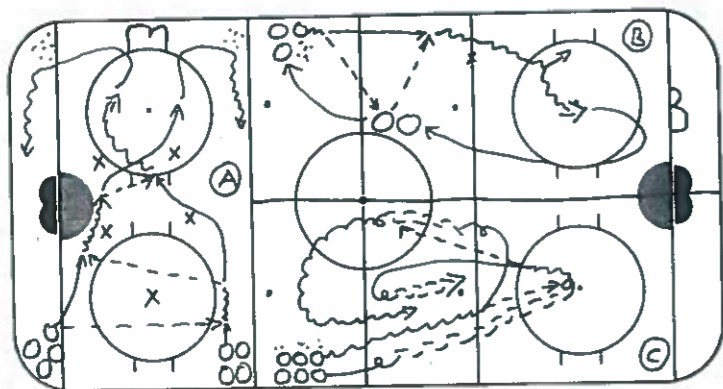
Тема: Понимание игры «Отдай и двигайся»



6
Игра на двое ворот по полному плану (не показано на рисунке) (примерно 10–20 минут).

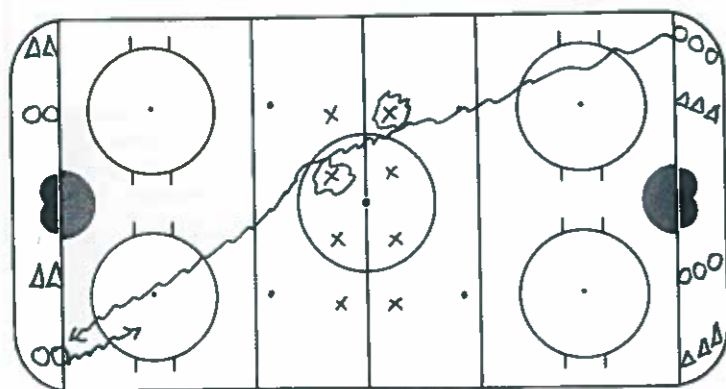
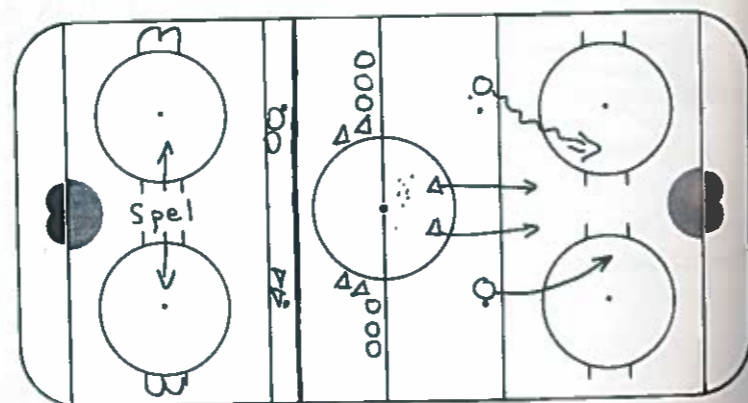
Тренировка 4 / 13–14 лет / время 70–80 минут

- 1 Свободное катание без шайбы (не показано на рисунке).
- 2 Парное катание с пасом и приемом шайбы. Сигнал = круг с высоким темпом.
- 3 Разминка вратаря: броски с полукруга.



4
Тренировка с остановками: Завершение, финты, 1 против 1
а) Пас/Прием, при успешном приеме бросок. б) Пас/Прием, финт, бросок. Нужный темп.
в) 1 на 1: изменение направления игры, правильная дистанция защитника, контратака при возможности, творческое мышление
(3 x 10 = 30 минут).

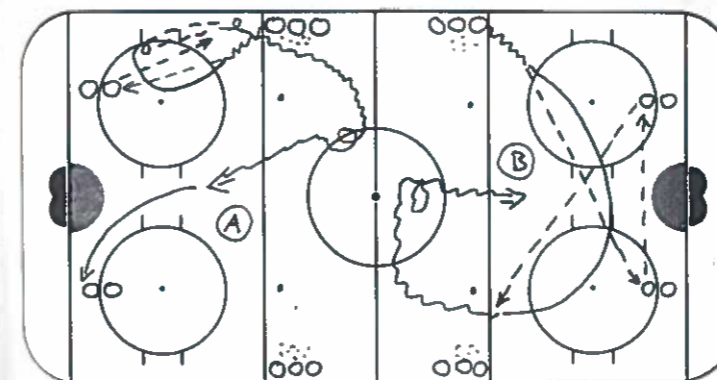
5
Понимание игры: 2 на 2
а) Игра: понимание игры, б) 2 на 2: старт с броска, 2 на 2 через 30–45 сек. При завладении шайбой защитник отдает пас тренеру. Тренер вбрасывает новую шайбу возле ворот.
(2 x 10 = 20 минут).



7 Игра на всю площадку 5 на 5 (не показано на рисунке) в течение 10 минут.

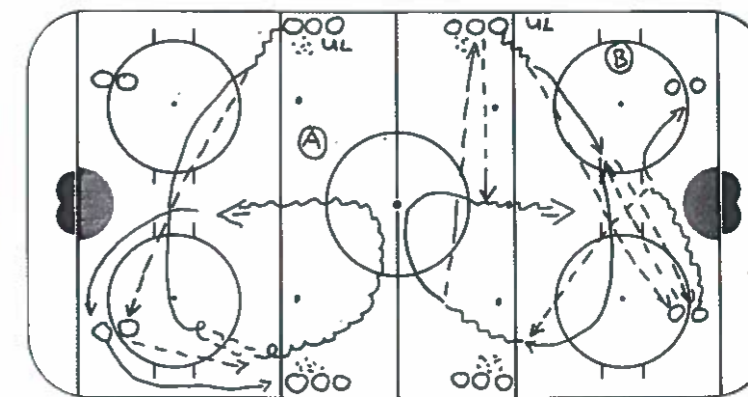
6
Эстафета: Ведение шайбы, смена по диагонали, 2–4 круга вокруг пилонів в средней зоне. На выбор (примерно 10 минут).

Тренировка 5 / 13–14 лет / время 70–75 минут

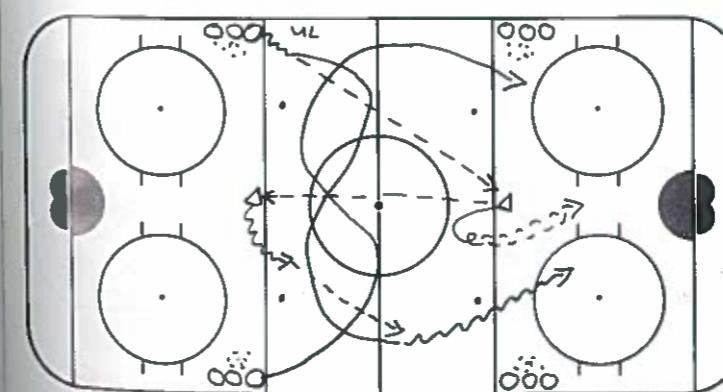


1
Основы техники:
а) Пас/ Прием шайбы, бросок
б) Передачи/ приемы шайбы
(2 x 3,5 минуты = 7 минут).

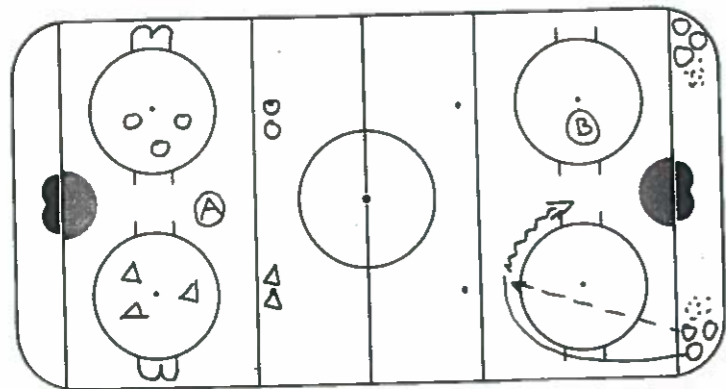
2
Основы техники:
а) Пас/ обработка шайбы, бросок
б) 6 передач/приемов, игра пасом в стенку
(2 x 4 минуты = 8 минут).



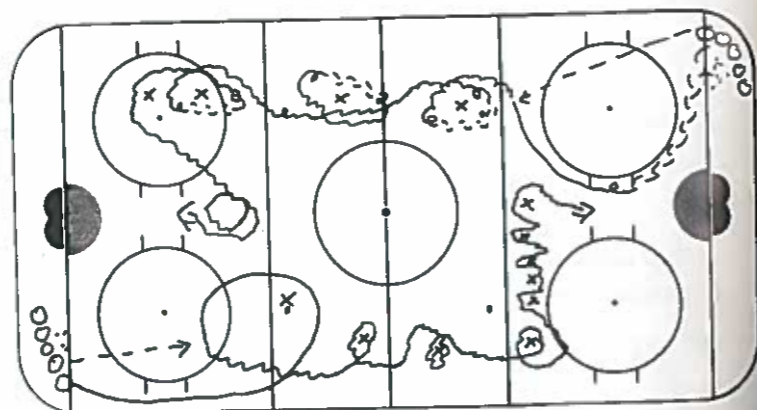
3
Атака: 2 против 1
Перевод игры и завершение с обоими форвардами в хорошем положении для завершения (примерно 10 минут).



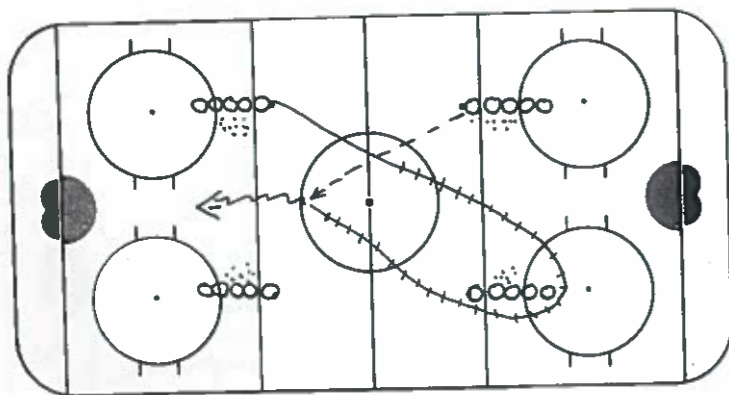
Тренировка 5 / 13–14 лет / время 70–75 минут



4
Понимание игры/ броски
а) Игра маленькими командами:
3 на 3 с заменой в ходе игры;
б) Броски: быстрый вход в зону и
возвращение. Смена команды
через каждые четыре минуты
(примерно 15 минут).



5
Технические навыки:
обработка шайбы
(примерно 10 минут).

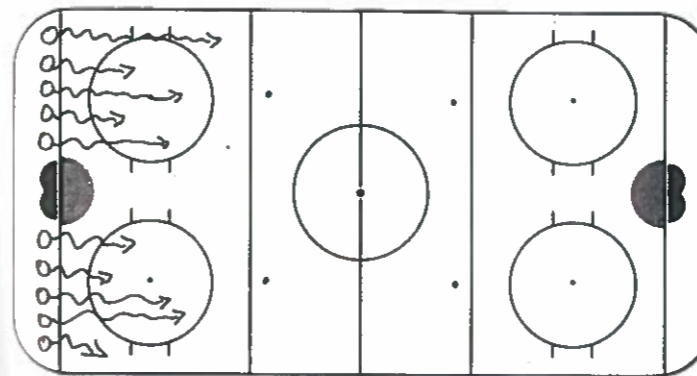


6
Скорость бега на коньках:
ловкость
(примерно 5 минут).

7 Игра: Игра на всю площадку 5 на 5.
Тема: Наличие одного игрока возле ворот для завершения
(примерно 20 минут).

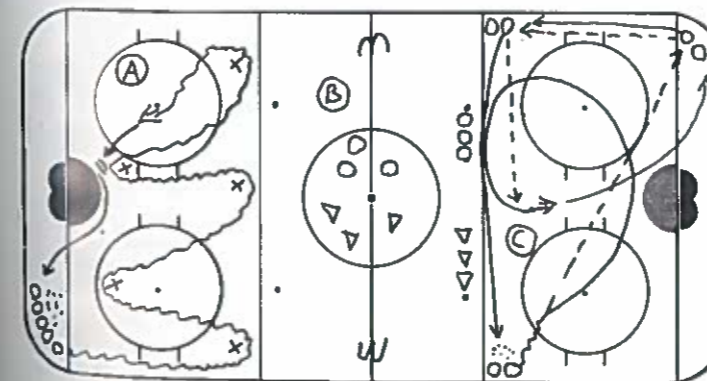
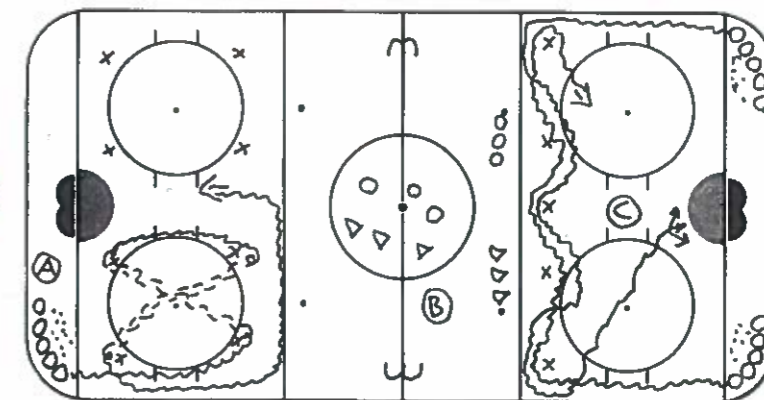
Тренировка 6 / 13–14 лет / время 60 минут

1 Свободное катание (примерно 5 минут).



2
Обработка шайбы:
катание по плану
а) бок о бок,
б) вперед/назад,
в) по диагонали
(примерно 10 минут).

3
Техника катания на коньках,
понимание игры:
а) Коньковые переходы,
б) Игра сокращенным составом,
в) Обработка шайбы
с одновременным стартом
(3 x 5 минут = 15 минут).

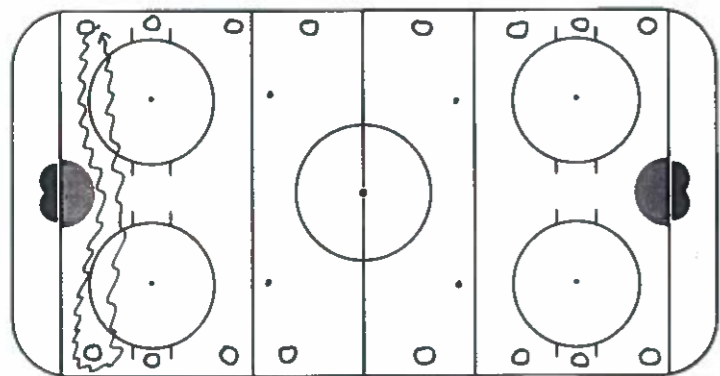


4
Пасы/приемы шайбы,
игра сокращенными командами,
техника владения коньками
а) Виражи с шайбой
б) Игра сокращенным составом
в) Пас и прием шайбы
(3 x 5 минут = 15 минут).

5 Игра: Игра на всю площадку 5 на 5
(примерно 15 минут).

Тренировка 7 / 13–14 лет / время 60 минут

1 Свободное катание (примерно 5 минут).



2

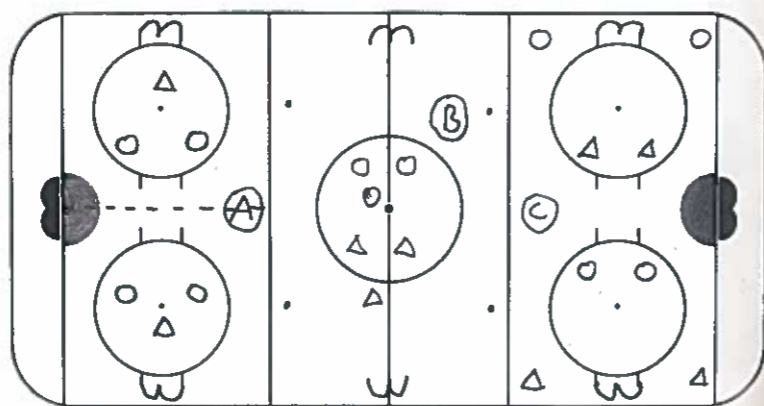
Обработка шайбы:

- а) С шайбой движение вокруг игрока и назад, пас, финты, обработка шайбы,
- б) по диагонали (примерно 5 минут).

3

Понимание игры:

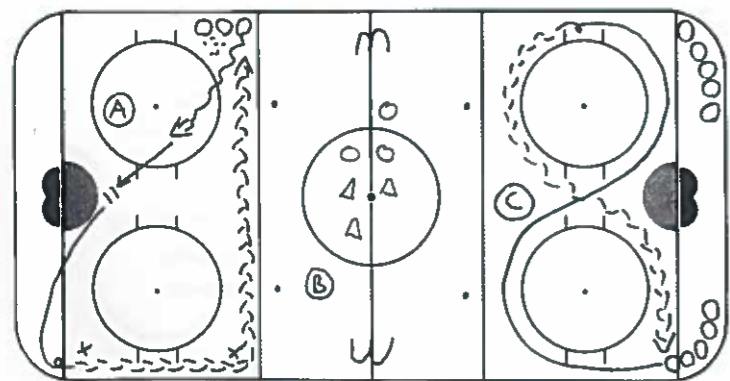
- а) Игра 2 на 1, отработка передач,
- б) Свободная игра сокращенным составом,
- в) Игра 2 на 2, жесткое позиционирование (3 x 5 минут = 15 минут).



4

Атаки на ворота, игра сокращенным составом, техника владения коньками:

- а) Атаки на ворота и возвращение назад,
- б) Игра сокращенным составом,
- в) Быстрое катание вперед и назад (3 x 5 минут = 15 минут).



5 Игра: Игра на всю площадку 5 на 5 (примерно 15 минут).

Примеры упражнений для игр маленькими командами

ИГРАЙТЕ БОЛЬШЕ МАЛЕНЬКИМИ КОМАНДАМИ

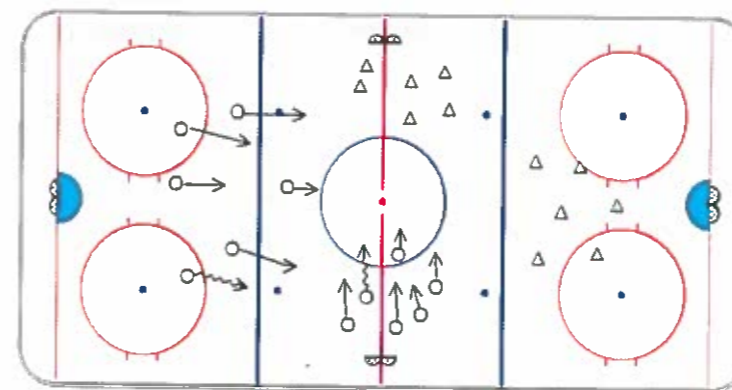
Цели игры маленькими командами

- Игра поперек доставляет удовольствие и создает хорошее настроение во время тренировки.
- Спонтанное или управляемое обучение пониманию игры.
- Спонтанное освоение технических навыков.
- Игроки учатся игре путем выполнения своих функций и принятия решений в различных ситуациях.



1

ЦЕЛЬ: Разминка, умение обзирать поле. Все в движении.

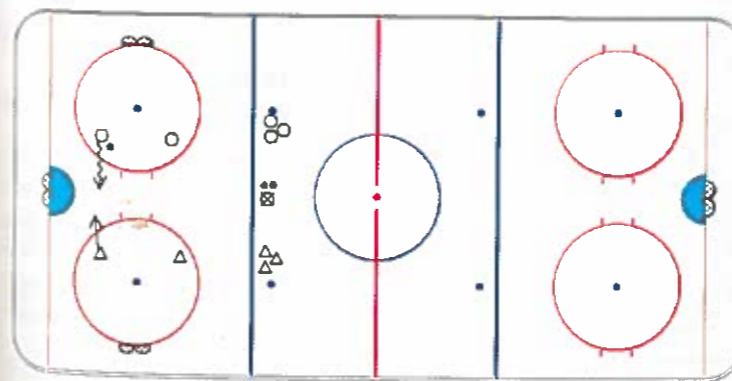


Игра с пересечением льда:

- 2 матча одновременно.
- Один в длину.
- Один поперек площадки.
- Меняйте направление игры по сигналу.

2

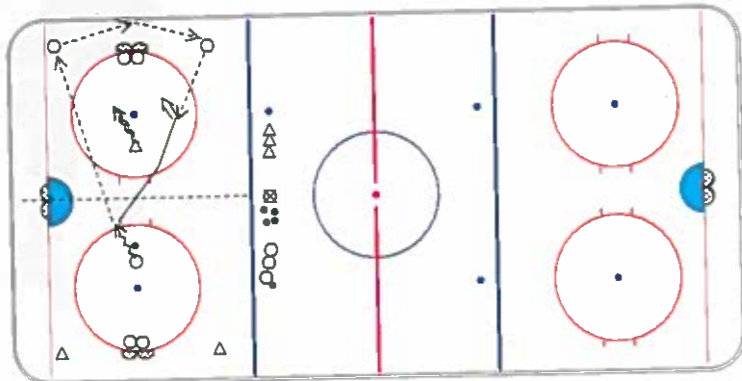
ЦЕЛЬ: Нападающие: техника владения коньками, обработка шайбы, удержание шайбы, броски по воротам. Защитники: техника владения коньками, занятие правильной позиции.



1 на 1

- Играйте поперек площадки.
- Несколько матчей подряд.
- Меняйтесь по сигналу.

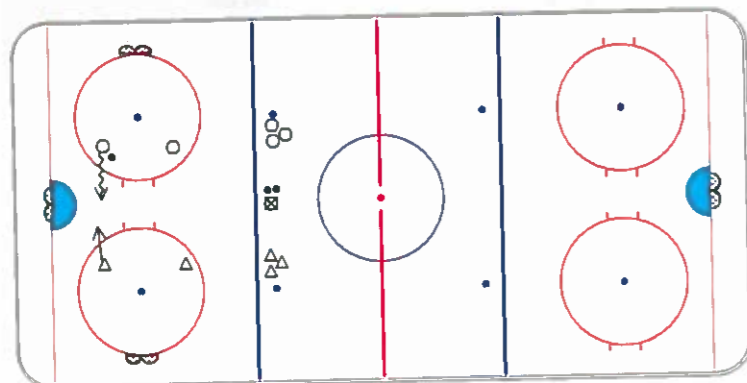
3 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника владения коньками, игра в треугольник, броски по воротам. *Защитники:* техника владения коньками, занятие правильной позиции, взаимодействие с вратарем.



1 на 1 + два постоянных нападающих

- Играйте поперек поля.
- Много матчей.
- Меняйте подвижных игроков по сигналу.
- Меняйте постоянных игроков после каждого третьего раунда.

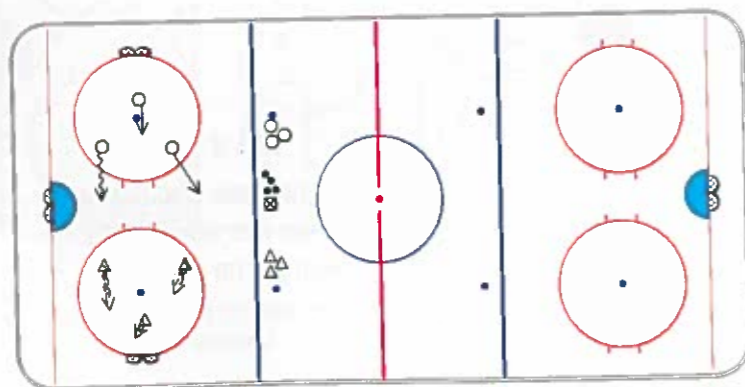
4 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника владения коньками, поиск пространства = возможности игры, взаимопомощь. *Защитники:* техника владения коньками, игра в треугольник = по возможности, занятие правильной позиции, взаимодействие с вратарем.



2 на 2

- Игра поперек площадки.
- Несколько матчей сразу.
- Замена по сигналу.

5 **ЦЕЛЬ:** *Нападающие:* техника владения коньками, игра в треугольник, взаимопомощь. *Защитники:* техника владения коньками, занятие правильной позиции, взаимодействие с вратарем.



3 на 3, на двое ворот

- Игра поперек площадки.
- Можно играть 4 на 4 или 5 на 5.
- Несколько матчей сразу.
- Замена по сигналу.

Что нужно иметь в виду тренеру:

- Быть позитивно настроенным, помогать игрокам (всем) и сохранять свой собственный стиль.
- Будьте внимательны к проявлениям недружелюбия в команде.
- В раздевалке вы закладываете основы последующей тренировки.
- Требуйте внимательности, аккуратности и концентрации усилий на тренировке.

► **Планирование тренировки**

- Объем тренировки, продолжительность, необходимое время и запас времени.
- Интенсивность тренировок (темп и нагрузки).
- Время для отдыха и восстановления.
- Цели и содержание тренировки.

► **Перед тренировкой**

1 Планируйте тренировку:

- тренировка с остановками, бегущая лента или комбинированная тренировка;
- количество упражнений;
- возможность внушать определенные моменты;
- вариации при выборе упражнения (уровень сложности, темп и нагрузки);
- грамотное распределение времени между игровыми упражнениями, тренировкой техники, игрой, игрой сокращенным составом или же индивидуальной тренировкой;
- гибкие переходы между упражнениями;
- добиваться активности игроков!
- переходы от лёгкого к сложному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

2 Анализ команды (потребности игроков, их недостатки и сильные стороны).

3 Назовите тему тренировки и её план ещё в раздевалке.

4 Проверить, чтобы на месте были подручные средства (шайбы, конусы, снаряды, барьеры и т.п.).

5 Поделить группу на тренировочные пятерки.

► **Во время тренировки**

1 Организуйте тренировку таким образом, чтобы:

- все участвовали (никаких очередей, либо же активные очереди);
- время тренировки использовалось максимально эффективно;
- минимизировать риск получения травм.

2 Не забывайте давать игрокам инструкции во время тренировки:

- показывайте движения/упражнения;
- давайте короткие и чёткие инструкции;
- Упражняйтесь! Упражняйтесь! Упражняйтесь!

3 Следите за тем, чтобы тренировка была целенаправленной, веселой, эффективной и доступной для понимания.

4 Дайте игрокам время, чтобы должным образом проработать определенные моменты.

5 Будьте сконцентрированным, активным, занимайте нужное положение, следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

6 Следите, чтобы игроки справлялись с упражнениями максимально быстро. Следите за деталями и требуйте от игроков концентрации внимания.

7 Используйте всех тренеров, которые есть на льду. Пользуйтесь помощью родителей во время «конвейерных» тренировок.

8 Меняйте упражнения, если они не оказывают ожидаемого эффекта или если игроки делают технические ошибки.

9 Обогащайте тренировку соревновательным моментом, считайте забитые голы и т.п.

► **После тренировки**

1 Соберите игроков и обсудите проведенную тренировку!

2 Давайте игрокам как положительные так и отрицательные оценки.

3 Пригласите игроков на следующую тренировку.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



На пороге подросткового периода 13–14 лет

► Постановка цели, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.

Период с августа по март:

Тренировки на льду	70–100
Тренировки вне льда	40–60
Матчи	30–40

Период с мая по август: физподготовка 10–15

• **Примерное планирование недели:**

Тренировки на льду	3–4
Матчи	1–2
Физподготовка	2–3
Теория	2
Всего	6 дней 8–11 занятий

• **Комбинации тренировок:**

Первый вечер – тренировка на льду/ОФП
 Второй вечер – ОФП/теория
 Третий вечер – тренировка на льду/ОФП

Вечер 5/6 – матч/техника

Продолжительность тренировки на льду	80 минут
Время матчей	3 x 20 минут
Физподготовка	60 минут
Теория	15–30 минут

10 заповедей тренера:

• **Определение целей, тренировка, матчи и теория во время всего сезона.**

- 1** Держите в поле зрения каждого активного игрока.
- 2** Слушайте внимательно.
- 3** Создавайте спокойную обстановку, желание играть, хорошее настроение.
- 4** Доверяйте игрокам. Дети должны пытаться выполнять упражнения, не бояться ошибиться, так могут вырасти сильные и хорошие игроки.
- 5** Следите за совокупностью факторов, обеспечивающих успех.
- 6** Избегайте иронии и скуки.
- 7** Проводите индивидуальные беседы.
- 8** Требуйте концентрации внимания, четких и правильных действий в любой ситуации (сильных, остро играющих игроков).
- 9** Помните, что вы являетесь образцом для своих игроков.
- 10** Первостепенная задача – воля, страсть и самоотдача (физически, духовно, социально, технически и тактически).

ВАША ЗАДАЧА КАК РУКОВОДИТЕЛЯ – СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕХА СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ.

Планируйте домашние задания для ваших игроков.





Для заметок

Lined area for notes on page 270.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Тренировка А / 13–14 лет / время 90 минут

Место: большой спортзал, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

10 минут

Разогрев бегом: См. пример в домашнем задании на стр. 12 – 7 минут
Упражнения на растяжку мышц – 3 минуты.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



20 минут

Силовые упражнения и игра с мячом

Выполнение силовой программы с нагрузкой (вес собственного тела)
См. домашнее задание на стр. 18 или 19.
Каждое упражнение выполняется 2 раза с короткой паузой.
Покажите и объясните.
ВЫПОЛНЕНИЕ – КОРРЕКТИРОВКА – ВЫПОЛНЕНИЕ

45 минут

Игра в сокращенном составе: 6 команд по 3–4 игрока.

Баскетбол или хоккей с мячом в зале. Каждая команда играет с каждой. 5 матчей по 8 минут.
См. схему игр на стр. 30.
Проверить, чтобы первые 4 минуты игра проводилась по специальным педагогическим правилам, например, чтобы во время взятия ворот все были на половине поля в нападении.

ЗАВЕРШЕНИЕ

15 минут

Тренировка подвижности

Программа и пример упражнения (см. домашнее задание на стр. 6–9).
Выполнение под руководством тренера.



Тренировка Б / 13–14 лет / время 90 минут

Место: половина спортивного зала, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

10 минут

Прыжки со скакалкой: См. пример в домашнем задании на стр. 13 – 7 минут.
Упражнения на растяжку мышц – 3 минуты.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Силовые упражнения, упражнения на скорость и игра с мячом
Половина группы отрабатывает быстроту смены направлений. См. домашнее задание на стр. 15–16.
Другая половина выполняет комплексное упражнение со штангой, упражнения с хоккейной клюшкой, клюшкой для хоккея с мячом или палкой. См. домашнее задание на стр. 23–24.
Смена через 12 минут.

Две команды выполняют **силовую программу с нагрузкой** (вес собственного тела) в раздевалке. См. программу в домашнем задании на стр. 18 или 19.

Две или четыре команды играют в сокращенном составе в гимнастическом зале. Организуйте так, чтобы игра длилась примерно 30 минут.

Командная эстафета.

ЗАВЕРШЕНИЕ

10–15 минут

Тренировка подвижности
Программа и пример упражнения (см. домашнее задание на стр. 6–9).
Выполнение под руководством тренера.



Тренировка В / 13–14 лет / время 90 минут

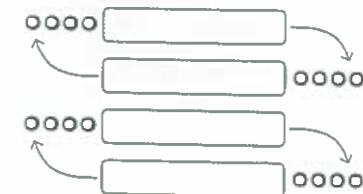
Место: спортивный зал, 18–24 игрока делятся на 6 команд.

РАЗМИНКА

15 минут

Разложить длинные, гимнастические маты в зале. Выполнять упражнения без обуви. Обычный бег трусцой, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег с захлестом ног (на носках), с высоким поднятием колен, прыжки на двух ногах вперед/назад, зигзагом на одной ноге, ходьба на четвереньках по-собачьи, 10 минут.

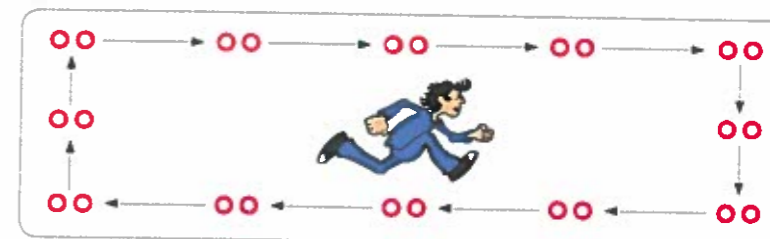
Упражнения на растяжку мышц – 5 минут.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

20 минут

Тренировка по кругу
12 остановок, 2 игрока на каждой остановке. Работа 30 секунд, отдых 15 секунд. 2 круга.
Пример упражнений в домашнем задании на стр. 18–24.



45 минут

Тренировка с остановками – зал делится на три части.

A = техническая тренировка с комплексными упражнениями и упражнениями с активным движением палкой. См. домашнее задание на стр. 3 или 23–24.

B = хоккей с мячом или баскетбол.

C = упражнение на координацию движений. См. домашнее задание на стр. 14.
Работа в течение – 15 минут на каждой остановке.

A	B
C	

ЗАВЕРШЕНИЕ

5 минут

Тренировка на растяжку мышц
Программа и пример упражнения (см. домашнее задание на стр. 6–9).
Выполнение под руководством тренера.



Тренировка Г / 13–14 лет / время 90 минут

Место: спортивный зал, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

15 минут

Различные упражнения с хоккейной клюшкой и деревянным шаром или с клюшкой для игры в хоккей с мячом и мячом.

Тренировка на растяжку мышц. 5 минут.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

25 минут

Тренировка с остановками

Группа делится на две половины.

A = быстрота смены направлений движения.
Пример упражнения: см. в домашнем задании на стр. 15–16.

B = полоса препятствий.
Пример: см. на стр. 29.
Смена через каждые 12 минут.

25 минут

A = Тренировка на координацию движений.
Пример упражнений в домашнем задании на стр. 14.

B = та же вышеназванная полоса препятствий.
Смена через каждые 12 минут.



15 минут

Смена между комплексными упражнениями по технике подъема (см. домашнее задание на стр. 23–24), упражнениями на активные движения с палкой (см. домашнее задание на стр. 3) и упражнениями по владению клюшкой с деревянным шаром и хоккейной клюшкой (см. домашнее задание на стр. 1). Все выполняют упражнения одновременно со своими собственными клюшками.



ЗАВЕРШЕНИЕ

10 минут

Тренировка на растяжку мышц

Выполняется под руководством тренера. Может проводиться в раздевалке или, при необходимости, не в помещении.
Пример упражнений: см. в домашнем задании на стр. 1.

Стремитесь к тому, чтобы другие руководители подготовили проведение основной части, пока тренер проводит разминку.



Дополнительные рекомендации по упражнениям в книге «Понимание игры» и на сайте www.coachescorner.ru



В современном хоккее хорошая защита исключительно важна, если не сказать совершенно необходима. Чем больше развивается эта игра, тем большее значение приобретает смена направлений в игре, командные построения на всей площадке. Мы получаем меньше пространства, больше силовой борьбы, и все происходит быстрее.

Все команды вынуждены придавать теперь особое значение подготовке защитников, организовывать специальные тренировки защитников даже в более позднем юношеском возрасте (с 13–14 лет).

Роль защитников никогда не была столь велика!

В шведском хоккее считается, что молодые игроки должны попробовать себя на разных игровых позициях. Тем не менее в настоящее время более интенсивно ведется обучение защитников в старшем юношеском возрасте. При этой подготовке особенно важно разрешать защитникам смело вступать в единоборство, брать на себя инициативу, играть творчески, пусть иногда допуская ошибки, идти вперед и участвовать в завершении атак. Защитников по-прежнему не хватает!

Что отличает хорошего защитника?

► Хорошее владение коньками и хорошее движение на льду, в частности спиной вперед и боком.



«Хороший защитник силен духом и пользуется авторитетом, который проявляется в успешной силовой борьбе».



Рунни Сундин

► Это игрок, хорошо выполняющий передачи; быстрые повороты в игре. Хороший защитник быстро действует и также участвует в атаке.

► Хороший защитник любит наносить броски и обладает достаточной подвижностью, чтобы эффективно угрожать воротам соперника.

► Хороший защитник обрабатывает шайбу, не прибегая при этом к излишнему дриблингу.

► При владении шайбой также важно уметь хорошо «прикрывать» ее.

Какими качествами должен обладать хороший защитник, чтобы успешно играть без шайбы?

► Хорошей коньковой подготовкой с переходом на движение боком и на другие виды движения.

► Хорошее владение силовой борьбой, особенно у борта и вблизи своих ворот.

► Мужество, сила и терпение – конечно, важнейшие качества для хорошего защитника.

Прежде чем начнут проявляться эти главным образом технические качества хоккеиста, исключительно важно развивать физические качества (силу, быстроту и гибкость). Третьим фактором, важным для защитника, является психологическая подготовка.



«Защитник должен обладать безупречной техникой, отлично понимать игру и быть по-настоящему мужественным».

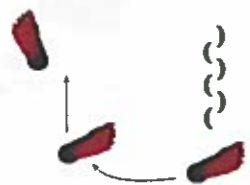


ТЕХНИКА КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ДЛЯ ЗАЩИТНИКА

Постановка цели: Совершенствование техники катания на коньках для защитника: спиной вперед, боком, на переходах, сохранение максимально возможной скорости при изменении направления движения от «вперед» (в атаке) на «назад» (в обороне) и наоборот.

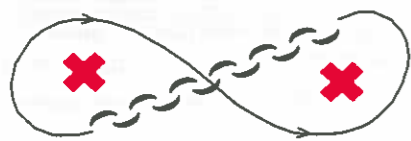
Переход от движения «спиной вперед» к движению «лицом вперед», а также от движения лицом вперед к движению спиной вперед.

При переходах от движения «лицом вперед» к движению «спиной вперед» (при левом повороте) вес переносится на правую ногу. Одновременно возникает щель в бедре.



Левый конёк немного прижимается ко льду или удерживается в воздухе, а затем ставится таким образом, чтобы носок конька указывал желаемое направление движения. Одновременно правой ногой осуществляется мощное отталкивание.

Примечание: Не стойте слишком долго на носке!



Тренировать переходы целесообразно катаясь небольшими восьмерками.

Переход от движения «лицом вперед» к движению «спиной вперед»

Переход от движения «лицом вперед» к движению «спиной вперед» осуществляется без снижения скорости, пятки при переходе направлены в выбранном направлении движения.

Шаги боком

Шаги боком являются не только хорошим упражнением для развития равновесия, но также могут с успехом использоваться в различных игровых ситуациях. Например, когда защитник пытается завершить атаку броском с синей линии. Защитник делает несколько шагов в сторону, чтобы выполнить бросок.

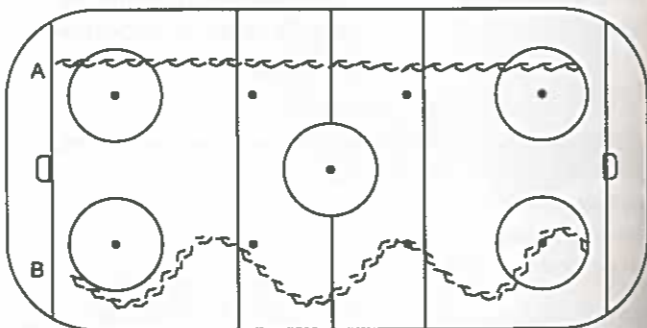
Шаги боком можно также использовать, начиная движение с шайбой и без нее. При обучении этому приему хорошо начинать в спокойном темпе, например, двигаться в сторону. Это может помочь высоко поднять колено той ноги, которой нужно перешагнуть вначале, и обеспечит правильный ритм

Оба конька прижимаются ко льду, одновременно делается мощное отталкивание толчковой ногой, таким образом сохраняется большая часть скорости движения «вперед» при переходе к движению «спиной вперед».

Другим способом может быть сгибание одной ноги «наподобие плуга» и подготовка к изменению направления. Может применяться в тех случаях, когда защитник решает не применять прессинг, будучи не готовым к короткому переходу.



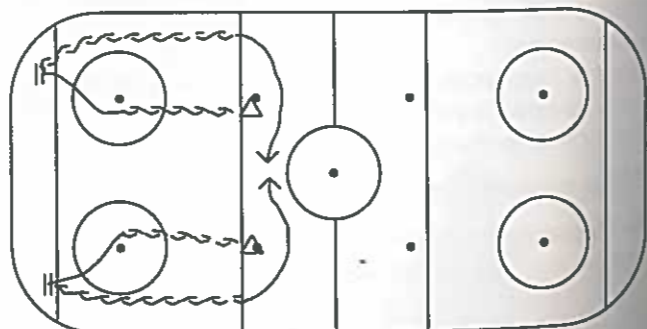
КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 1



Коньковая техника движения «спиной вперед»

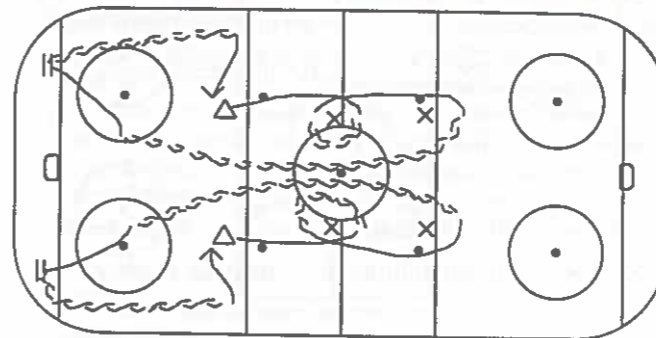
- А) Тренировка техники движения «спиной вперед» по прямой.
- В) Тренировка техники движения «спиной вперед».

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 2



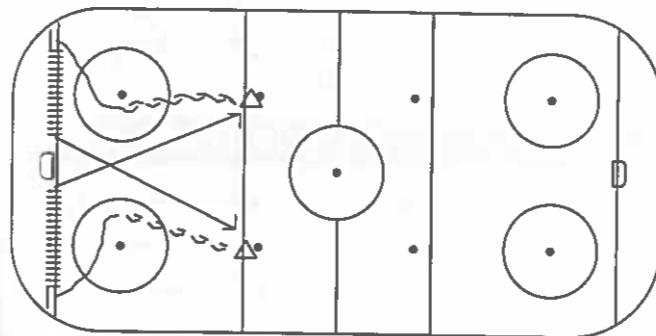
Два игрока начинают движение «спиной вперед», разворачиваются, переходят на движение «лицом вперед» в направлении угла, останавливаются и переходят на движение «спиной вперед» в направлении синей линии.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 3



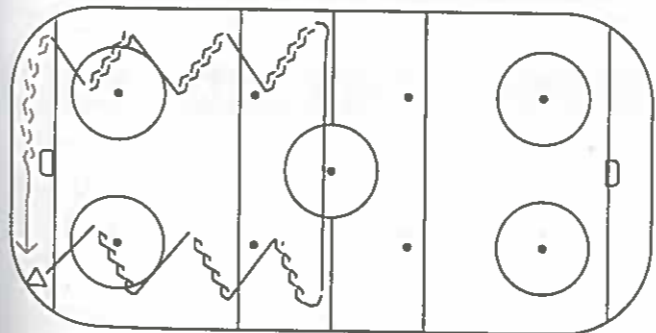
То же самое, что показано выше, только начинать с движения «лицом вперед» с переходом вокруг конусов.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 4



Два игрока начинают с движения «спиной вперед», переходят на движение «лицом вперед» в направлении угла, останавливаются, делают шаги боком в направлении ворот (корпус обращен в сторону площадки).

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 5

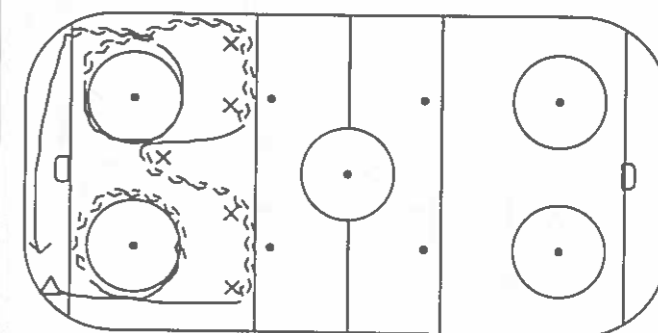


Игроки делают переходы в обе стороны. Корпус во время упражнения обращен к тому же борту.



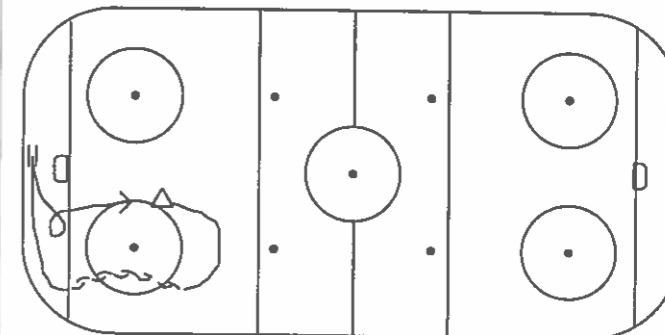
«Учите защитников: «Смело вступайте в единоборства, берите на себя инициативу, играйте творчески, не бойтесь ошибок, идите вперед и участвуйте в завершении атак!»

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 6



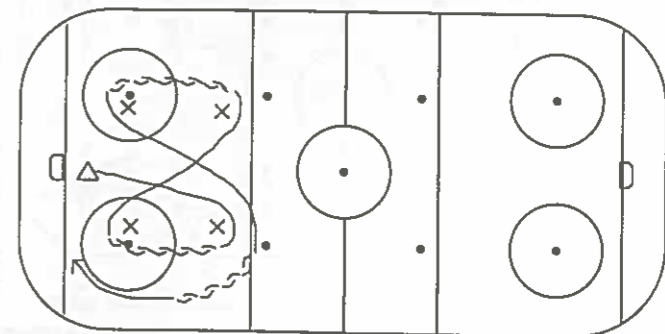
Коньковые переходы вокруг кругов и конусов.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 7



Игрок, выполняющий переход из движения «лицом вперед», останавливается за воротами, разворачивается и движется в прямом направлении.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 8



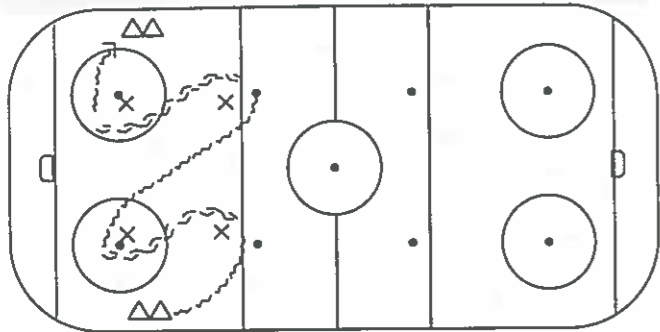
Игрок выполняет коньковые переходы вокруг конусов.



«Хороший защитник любит бросать по воротам и хорошо работает с шайбой, не применяя излишнего дриблинга.»

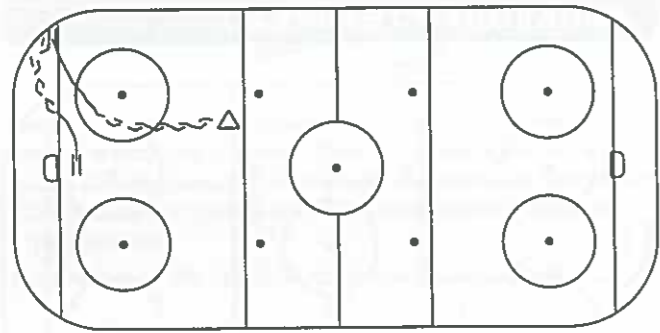


КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 9



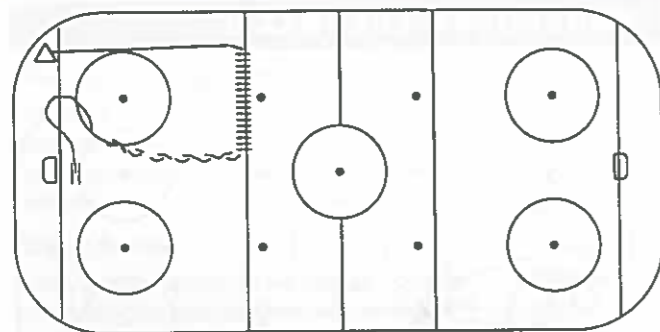
Игрок выполняет коньковые переходы вокруг конусов с шайбой.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 10



Игрок начинает с движения «спиной вперед», оворачивается, движется в направлении угла бортика, останавливается с помощью постановки одной ноги «наподобие плуга» и переходит к движению «спиной вперед».

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 11

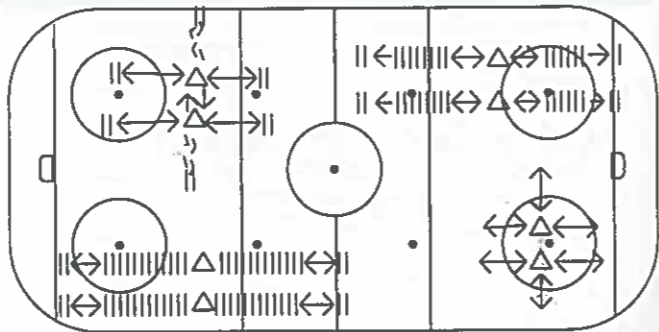


Игрок начинает с движения «спиной вперед», делает шаг боком, корпус обращен в сторону площадки, переходит к движению «спиной вперед», поворачивается, движется «лицом вперед» и останавливается перед воротами.



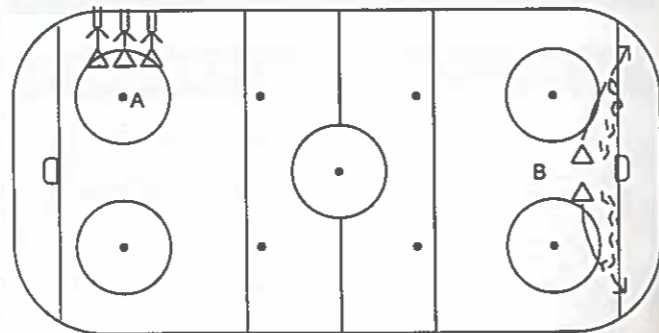
«Все команды вынуждены придавать теперь особое значение подготовке защитников, организовывать специальные тренировки защитников даже в более позднем юношеском возрасте (с 13–14 лет)».

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 12



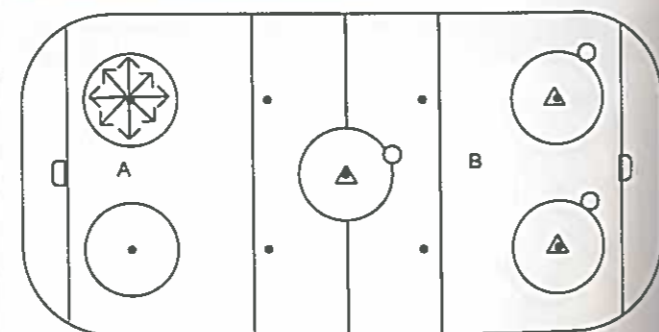
Два игрока стоят друг напротив друга и действуют, как в зеркальном отражении.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 13



- А) Игроки отрабатывают короткие переходы. Используйте одну ногу «наподобие плуга».
- В) Игроки начинают движение перед воротами, двигаются к углу, делают короткий переход к движению «спиной вперед» или готовятся к силовой борьбе.

КОНЬКОВАЯ ТЕХНИКА 14



- А) Игроки используют круг для выполнения короткого перехода во всех направлениях.
- В) Силовая борьба. Без клюшек. Атакующий игрок держит шайбу в одной руке и должен положить ее на точку вбрасывания. Защитник корпусом и подвижностью на коньках препятствует этому.

ИГРА С ШАЙБОЙ

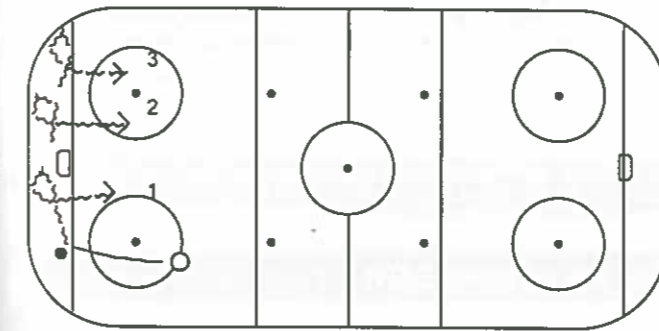
Изменение направлений игры

Сегодня мы хорошо знаем, что имеется в виду под фразой «изменение направлений игры». Это может происходить в любой части площадки. При изменении направления игры происходит быстрый переход от обороны к атаке. Чем скорее пятерка научится играть при перемене направлений игры, тем больше у нее будет шансов завершить атаку до того, как обороняющаяся команда сумеет занять правильную оборонительную позицию.

Постановка задачи

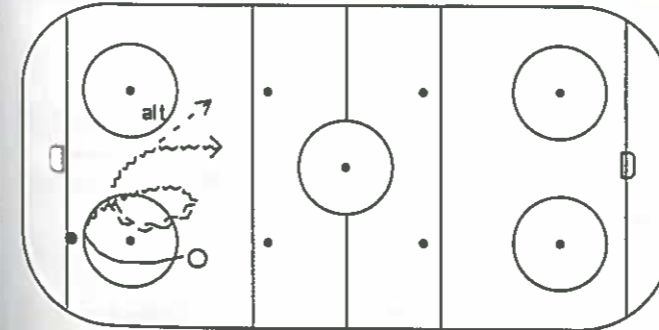
Научить защитников брать на себя инициативу и правильно действовать, чтобы изменение направления игры происходило быстро. Мы должны подготовить защитников таким образом, чтобы они сами могли строить игру, не ожидая, что нападающий позаботится об организации атаки. Если, например, защитник берет на себя инициативу и делает быструю передачу другому защитнику или непосредственно нападающему при изменении направления игры, несколько игроков смогут перейти в атаку и она будет мощной! Важно также, чтобы защитник быстро подключался к атакующим действиям!

ИГРА С ШАЙБОЙ 1



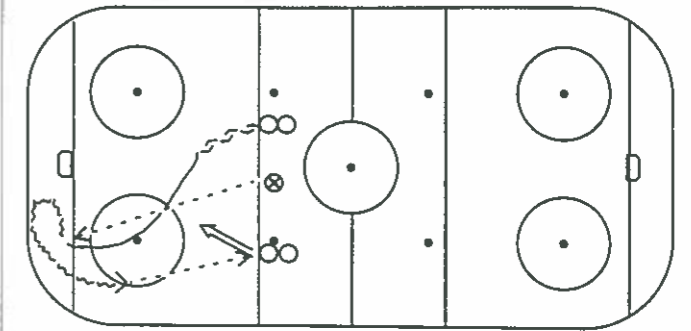
Защитник отрабатывает с шайбой быстрое изменение направления игры, чтобы освободиться от возможной опеки.

ИГРА С ШАЙБОЙ 2



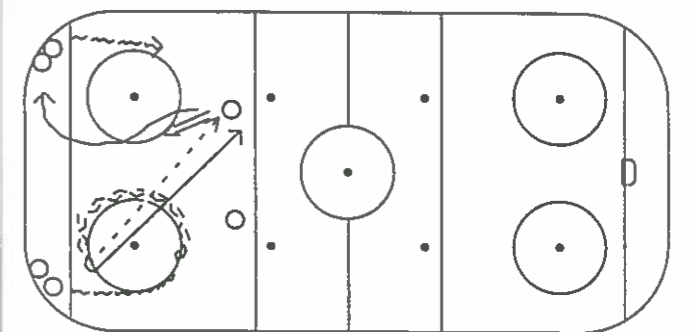
Защитник с шайбой берет на себя инициативу, переходит на движение «спиной вперед», чтобы либо осуществить перегруппировку либо освободиться от соперника.

ИГРА С ШАЙБОЙ 3



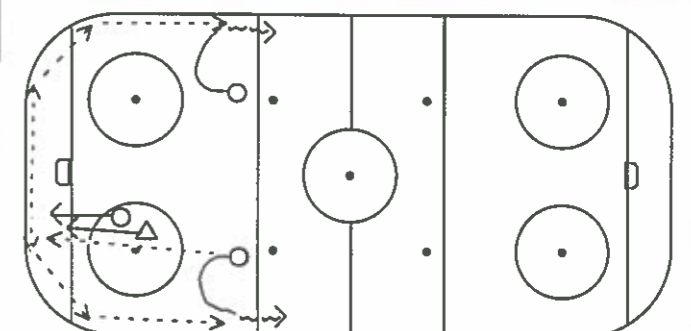
Тренер вбрасывает шайбу в угол площадки. Защитник начинает движение «спиной вперед», переходит на движение «лицом вперед», принимает шайбу, быстро разворачивается, берет на себя инициативу и делает передачу.

ИГРА С ШАЙБОЙ 4



Защитник начинает движение с шайбой из угла площадки, переходит на движение «спиной вперед» вокруг круга, снова переходит на движение «лицом вперед», берет на себя инициативу и делает передачу.

ИГРА С ШАЙБОЙ 5



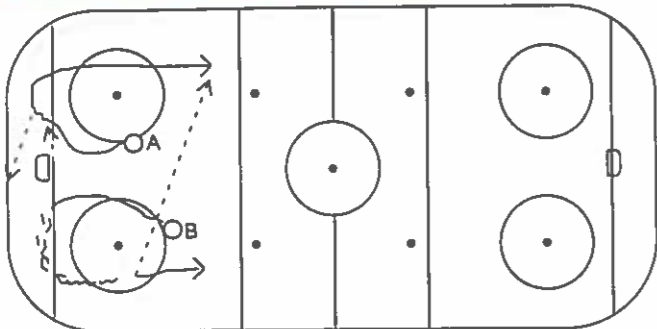
Ситуация, когда защитник прижат к короткому бортику. Защитник поворачивает голову и смотрит, куда лучше всего отдать шайбу, чаще всего он решает это заранее.



«В шведском хоккее слишком часто случается так, что при построении игры глубоко в своей зоне мы лишаем защитников возможности брать на себя инициативу, поскольку мы обязываем одного из нападающих заботиться об организации атаки».

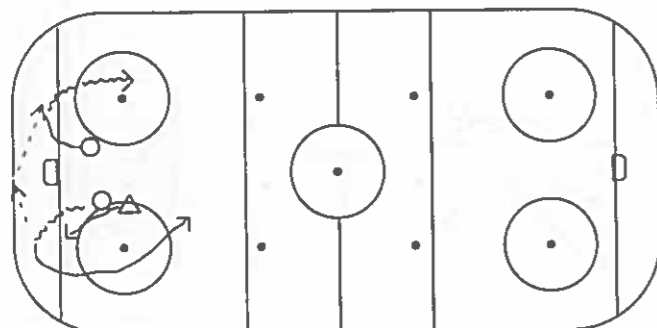


ИГРА С ШАЙБОЙ 6



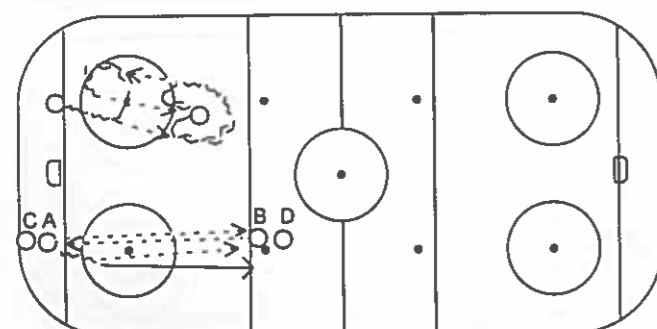
Защитник «А» находится в движении, принимает шайбу, делает передачу от борта защитнику «В», который берет на себя инициативу и передает шайбу назад защитнику «А» или другому игроку.

ИГРА С ШАЙБОЙ 7



Защитник владеет шайбой, его опекает соперник, он делает передачу от борта другому защитнику, который берет на себя инициативу и идет вперед.

ИГРА С ШАЙБОЙ 8

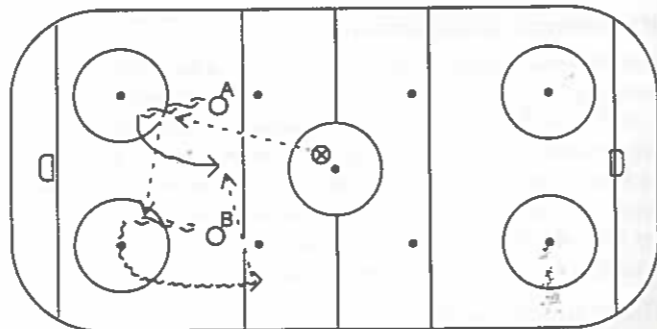


А) Упражнение на прямые передачи «А» и «В» делают три передачи друг другу, прежде чем «В» отдает шайбу «С».
Б) Два игрока делают передачи друг другу в движении с переходом на различные виды движения.



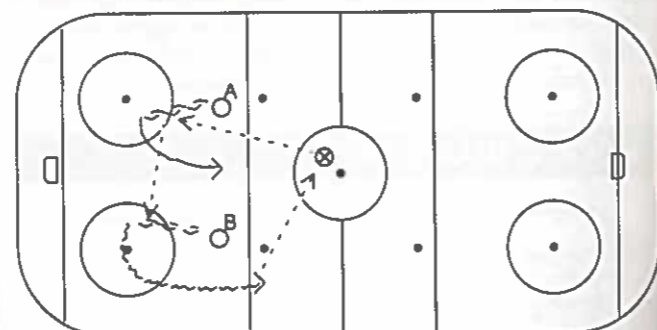
«Все команды вынуждены придавать теперь особое значение подготовке защитников, организовывать специальные тренировки защитников даже в более позднем юношеском возрасте (с 13–14 лет)».

ИГРА С ШАЙБОЙ 9



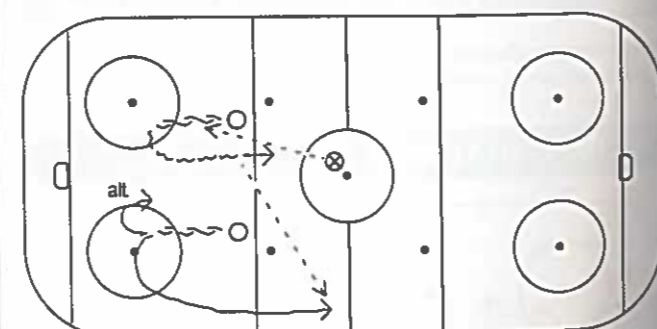
Защитник «А» получает пас от тренера. «А» делает передачу «В», который берет на себя инициативу, идет вперед и пасует назад «А», который выдвигается к центру площадки. Не забывайте о глубине защитного построения!

ИГРА С ШАЙБОЙ 10



То же самое, что и в предыдущем упражнении, только защитник «В» бросает шайбу вперед. Не забывайте о глубине защитного построения!

ИГРА С ШАЙБОЙ 11



То же исходное положение, что и для предыдущего упражнения. Защитник «А» берет на себя инициативу и идет вперед.

БРОСКИ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ

От синей линии

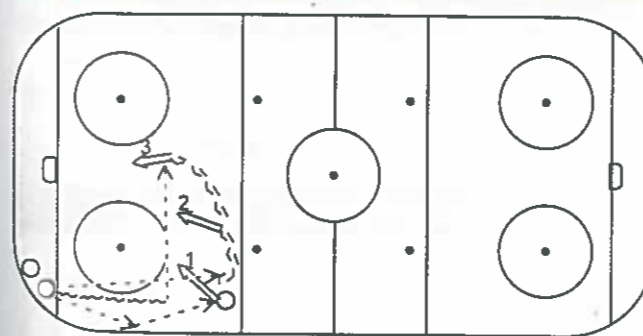


Готовьтесь быстро нанести бросок в зоне нападения

Совершенствуйте умение защитников быстро готовиться к броскам от синей линии. Защитники часто получают пасы от нападающих, играющих в той же части площадки, или от другого защитника как при игре 5 на 5, так и при игре в большинстве. Если защитник со своей позиции имеет возможность завершить атаку, очень важно, чтобы он мог быстро занять наиболее благоприятное положение для броска. В качестве способа перемещения можно использовать шаги боком или переход в движение «спиной вперед» с последующим быстрым броском. Обманные движения мало зависят от того, бросает защитник с правой или левой руки. Сначала необходимо, чтобы защитник овладел специальными техническими приемами, а затем уже нужно тренироваться в выборе правильного исходного положения для броска.

Важное примечание: Бросок не обязательно должен быть очень сильным. Важно уметь быстро нанести бросок в направлении ближней штанги (возможен отскок), если защитник бросает под углом.

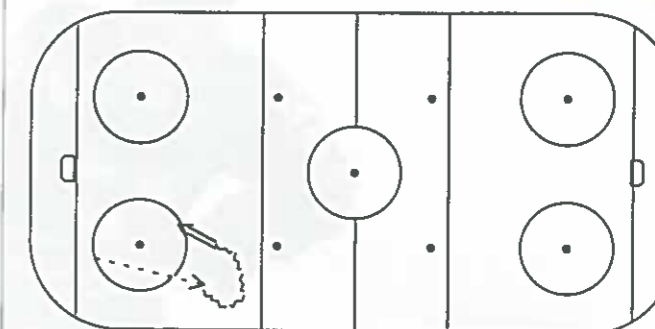
БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 1



Защитник делает три броска.

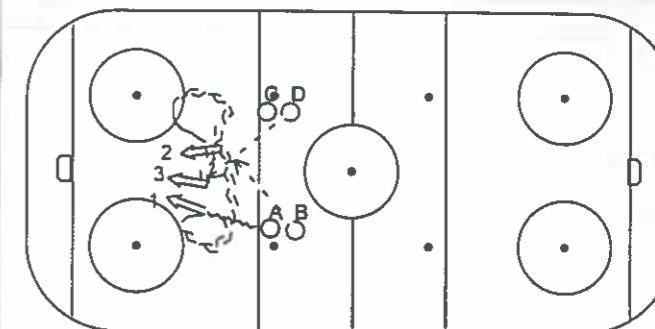
- 1) Принимает шайбу при передаче от борта и быстро бросает.
- 2) Принимает пас, делает шаги боком и бросает.
- 3) Отходит назад, получает пас и сразу бросает.

БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 2



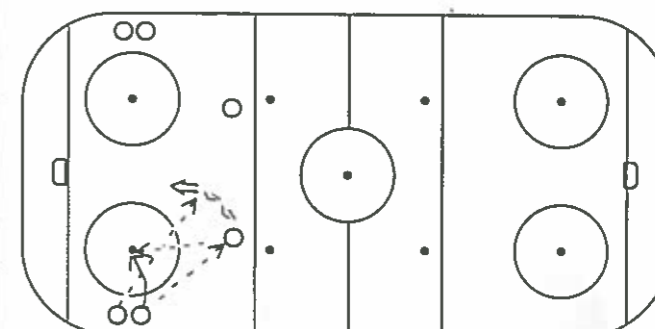
Тот же защитник принимает пас, разворачивается и бросает.

БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 3



Защитник «А» бросает от синей линии, выполняет 1 переход к движению «спиной вперед» в направлении бортика, движется параллельно синей линии, снова получает пас от «А». Еще один бросок, переход, третий пас, бросок.

БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 4



Защитник «А» получает пас от защитника «В», делает обратную передачу на «В», продвигается вперед и бросает. Игрок «С» снова передает шайбу «А», тот делает шаги боком и бросает.



В СОВРЕМЕННОМ ХОККЕЕ РОЛЬ ЗАЩИТНИКОВ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЕЛИКА, ЕСЛИ НЕ СКАЗАТЬ СОВЕРШЕННО НЕОЦЕНИМА. Чем больше развивается эта игра, тем большее значение приобретает смена направлений в игре, построение игры на всей площадке. Мы получаем меньше пространства, меньше игрового простора, больше силовой борьбы, и все происходит быстрее.



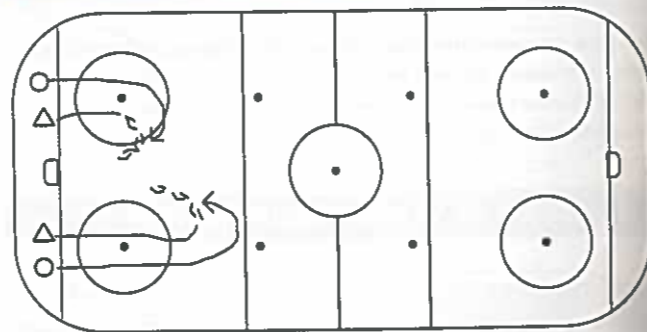
ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ

СИЛОВАЯ БОРЬБА СО СТОРОНЫ ЗАЩИТНИКА

В современном хоккее все игроки обладают хорошей технической и тактической подготовкой. Но есть немало тонкостей, от которых зависит, кто выйдет победителем в силовой борьбе, например, в единоборствах. Поэтому завоевать уважение соперников и тем самым создать психологическое преимущество очень важно. Защитник может благодаря мощным и уверенным действиям, например, при обычном движении «спиной вперед» выглядеть значительно крупнее, чем он есть на самом деле. Держи клюшку в одной руке и будь готов направить соперника туда, куда тебе нужно, расставь руки в стороны, так ты будешь казаться более мощным. В силовой борьбе защитник также должен действовать решительно и мощно. Агрессивное и уверенное поведение часто позволяет игроку выиграть время и пространство, что делает его хоккеистом более высокого класса.

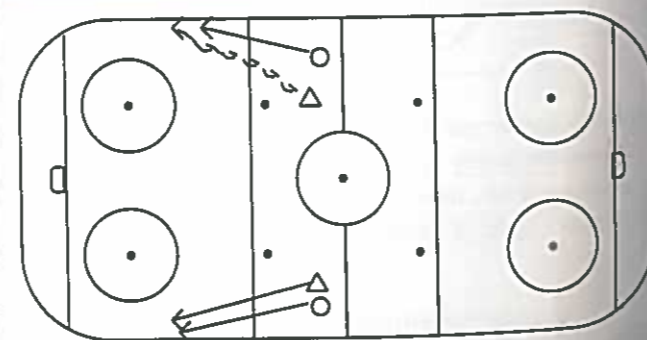


ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 1



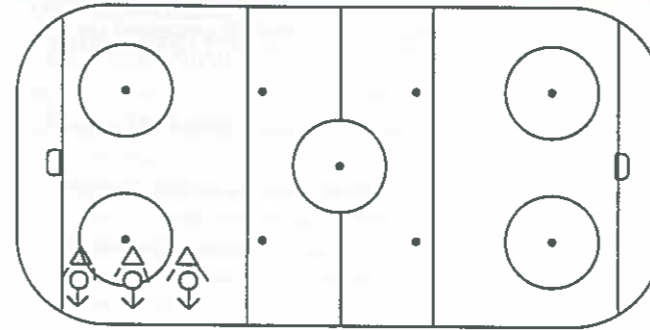
Защитник отрабатывает сближение с соперником, используя определенную коньковую технику.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 2



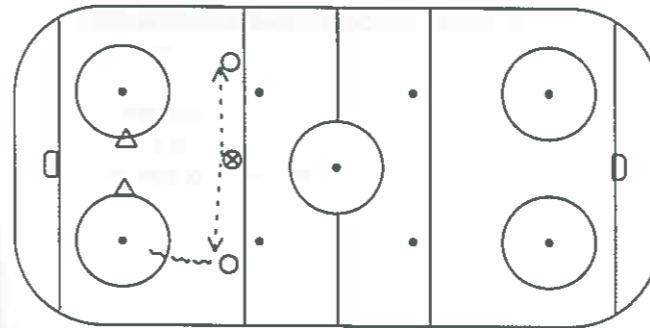
А) Защитник отрабатывает приемы прижатия соперника к борту, двигаясь «лицом вперед». Б) Защитник двигается «спиной вперед», остальное – как в пункте А).

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 3



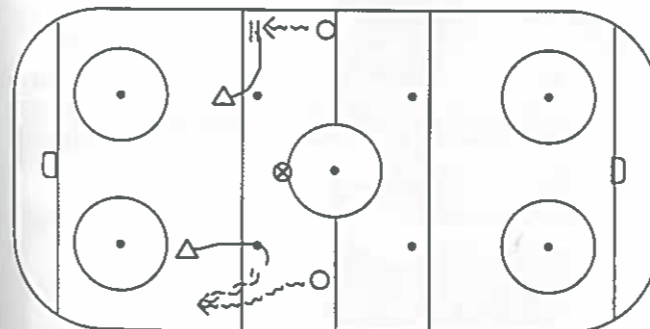
Защитник отрабатывает единоборство у бортика.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 4



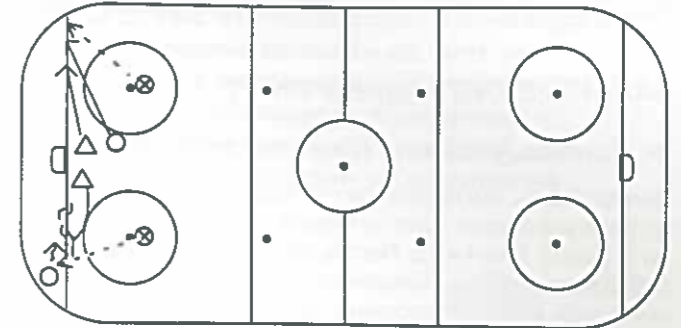
Тренер вбрасывает шайбу нападающему. Защитник отрабатывает сближение с ним.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 5



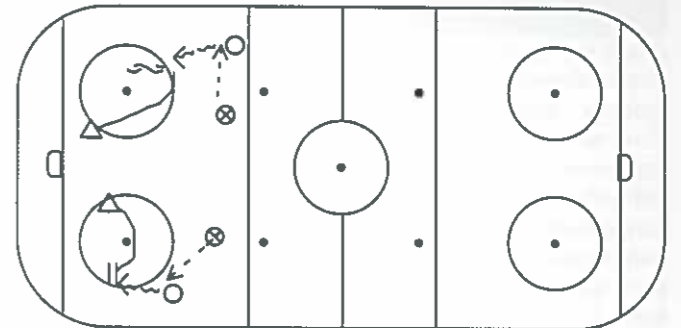
То же, что и в пункте А, только в другом месте площадки.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 6



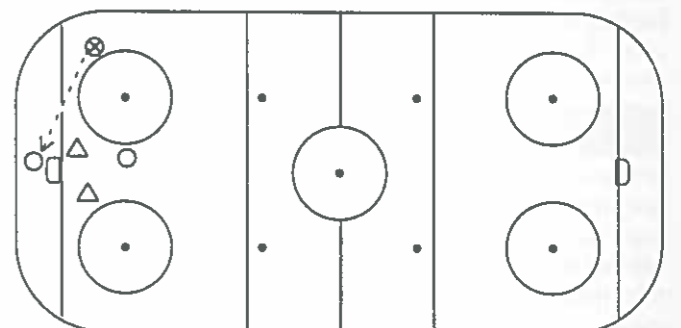
Защитник оценивает ситуацию. Приближается, совершая коньковые переходы, и со всей силой прижимает игрока к бортику.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 7



Защитник прижимает игрока, ведущего шайбу, к бортику или пытается перекрыть ему движение.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ 8



Тренер делает передачу игроку за воротами. Защитники действуют 2 на 2. См. рис.



«Хороший защитник не боится бросать по воротам и достаточно подвижен для того, чтобы успешно выйти на ударную позицию».



«Мужество, сила, терпение и отменная коньковая подготовка безусловно являются важнейшими качествами хорошего защитника».



ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКА:

ЗАЩИТА В СИТУАЦИЯХ 1 НА 1

► Понять/увидеть (Оценка ситуации)

Важно видеть, что происходит на льду, чтобы знать, где находятся все игроки. Идет ли борьба 1 на 1, 1 на 2, 2 на 2, 2 на 3, 3 на 3, 3 на 4 и т.д. Постарайся увидеть и понять, что собираются сделать нападающие: блокировать или пройти мимо тебя. Нужно представить свое местонахождение на площадке, используй для этого линии, зоны или точки вбрасывания шайбы. Если ты находишься рядом с соперником, сконцентрируй внимание на его корпусе.

► Корпус, силовая борьба

Находясь в зоне защиты, работай, чтобы выйти за ее пределы. Направляй нападающего, воздействуя на него своим корпусом, чтобы он ехал туда, куда тебе нужно. Будь готов к возможным изменениям направления движения: в сторону – вперед – назад.

Если ты находишься достаточно близко, задержи его своим корпусом и прижми к бортику. Если игрок прижимается к бортику, поставь клюшку между соперником и бортиком и одновременно надави на плечо соперника, чтобы грудь нападающего оказалась прижатой к бортику. Поставь также одно колено между ногами нападающего и надави другой ногой. Старайся удерживать соперника в течение некоторого времени, чтобы он не мог принять непосредственного участия в игре.

► Клюшка

Вступай в единоборство с нападающим и добивайся, чтобы он занял плохую позицию для обработки шайбы, передачи или броска по воротам. Держи клюшку в одной руке. Вводи нападающего в заблуждение, держа руку, в которой находится клюшка, согнутой, чтобы можно было заставить его врасплох, например, толчком.

Направь свободную руку на грудь нападающего, чтобы отвлечь его. «Расщепи зрение» и води клюшкой по льду все время, чтобы угрожать и отбросить шайбу. Если тебе приходится вести единоборство в ситуации 1 на 1 перед своими воротами, постарайся занять правильную позицию по отношению к шайбе и сближайся с соперником.

Следи за тем, чтобы держать клюшку обеими руками и оказывать давление на нападающего на высоте бедер, чтобы он потерял равновесие, и контролируй ситуацию, если нападающий, например, будет уходить или менять позицию.

Оттесняй нападающего, подними или прижми его клюшку.

Важно при сближении с соперником:
Используй «расщепленное зрение» для оценки ситуации вокруг.

Защитник должен стремиться все время быстро сближаться с соперниками. Если у защитника есть

СБЛИЖЕНИЕ С НАПАДАЮЩИМ

возможность оказать непосредственное давление на соперника, прижать его, нужно иметь в виду следующее:

- атаковать немедленно;
- прижать соперника к борту, если шайбу подбирает свой игрок;
- все время находиться в зоне защиты возле своего соперника после единоборства у бортика;
- всегда следить за тем, есть ли у своих ворот другая защитник в то время, как ты прижимаешь соперника к борту.

Если защитник собирается идти на сближение с нападающим с помощью коньковых переходов, чтобы подготовиться и войти в тесный контакт, он должен учитывать следующее:

- сближайся обдуманно – работай ногами быстро, чтобы быть готовым к коньковым переходам;
- когда ты сблизишься с нападающим, постарайся обеими руками атаковать его в область пояса, чтобы он остановился;
- или держи клюшку одной рукой, чтобы другая была свободна и ей можно было надавить на корпус нападающего и быть готовым к отходу или развороту нападающего.

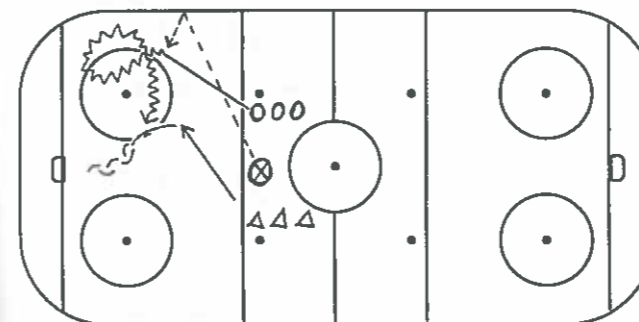


«Если ты сближаешься с соперником, сконцентрируй внимание на его корпусе.»

ДЕЙСТВИЯ В СИТУАЦИЯХ, КОГДА НАПАДАЮЩИЙ ОТБРАСЫВАЕТ ОТ СЕБЯ ШАЙБУ ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ ЗАЩИТНИКА

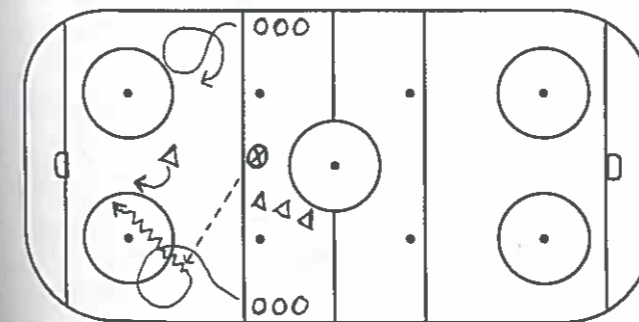
В ситуациях, когда нападающие делают финты, передают шайбу друг другу, три игрока, несущие ответственность в глубине своей зоны должны действовать следующим образом: ближайший игрок к вращающейся шайбе сопернику атакует его, второй помогает ему, а третий находится перед своими воротами. Если теперь игрок, ведущий шайбу, делает передачу другому партнеру, защитник, отвечавший за первого, продолжает его держать. Второй защитник помогает ему и атакует того, кто владеет шайбой, чтобы нельзя было обыграть защитников прямой передачей. Для всех трех защитников игра приобретает характер борьбы один на один. Если к передачам подключается четвертый игрок в нападении, его берет на себя четвертый игрок в защите.

РАЗБОР СИТУАЦИИ 1



Шайба передается от борта, нападающий ее получает и устремляется к воротам. Защитник мешает ему.
Цель: определить возможности нападающего и найти худший для него вариант.

РАЗБОР СИТУАЦИИ 2

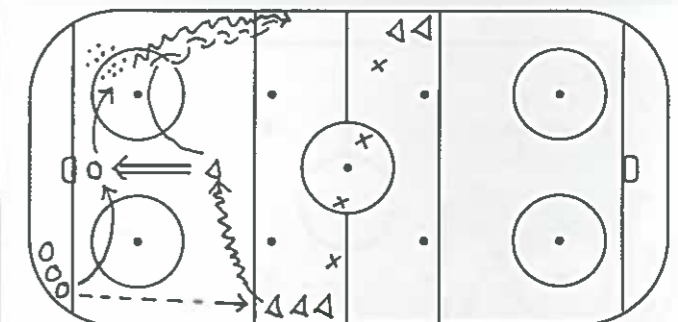


Два нападающих находятся в зоне атаки. Тренер делает передачу одному из них на выбор, тот быстро устремляется к воротам. Защитник постоянно следит за двумя нападающими.
Цель: ориентироваться по линиям и зонам, чтобы оттеснить нападающего в положение, неудобное для завершения атаки.

- Если нападающий близко, атакуй его и следи за тем, что происходит в зоне защиты.
- Если передача делается до того, как ты вступишь в силовую борьбу, веди себя сдержанно, наблюдая за передачами и действуй, как в ситуации 1 против 2, жди помощи, пока противник не решится на действия.

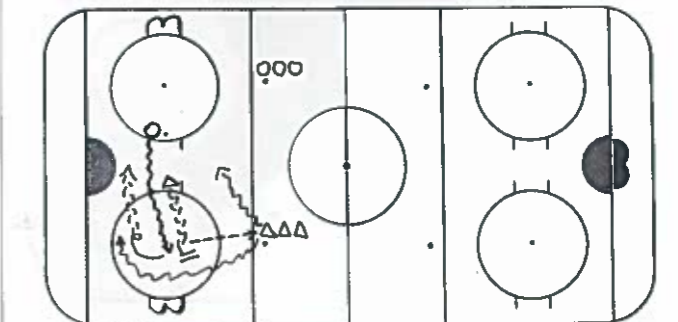


СИЛОВАЯ БОРЬБА 1



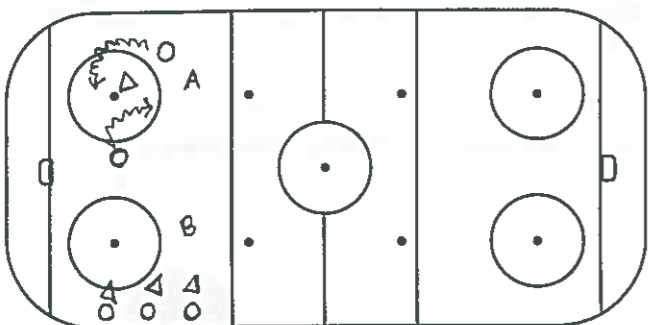
Нападающий играет на защитника, который выдвигается к середине площадки. Нападающий движется в сторону ворот и управляет броском защитника. Нападающий снова принимает шайбу и находится в движении, защитник сближается с ним, оттесняет и прижимает к борту.
Цель: находиться в позиции обороны, работать из глубины на выход из зоны. Можно проводить в виде полупланированного упражнения.

СИЛОВАЯ БОРЬБА 2



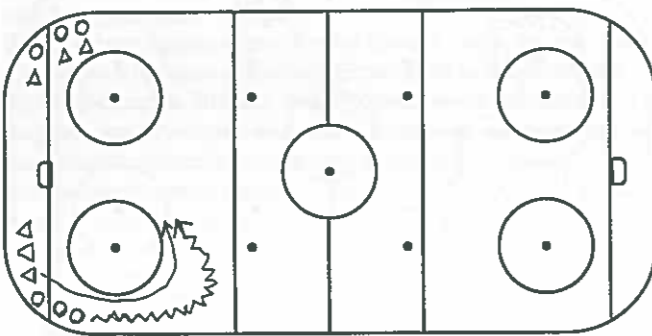
Начать с нападения на защитника. Затем играть как защитник – разрушить атаку, передать шайбу своему партнеру.
Цель: применение силовых приемов для оттеснения нападающего в положение, неудобное для броска.

КЛЮШКА 1



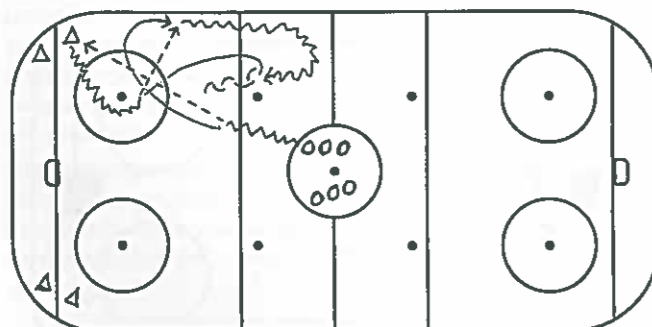
А) Два нападающих движутся по кругу. Защитник работает клюшкой, чтобы ударить по клюшке соперника или поднять её.
 Б) Защитник отрабатывает силовую борьбу у бортика с использованием клюшки.
 Цель: научиться работать клюшкой двумя руками и оказывать давление на уровне пояса, а также лишить соперника возможности использовать клюшку.

КЛЮШКА 2



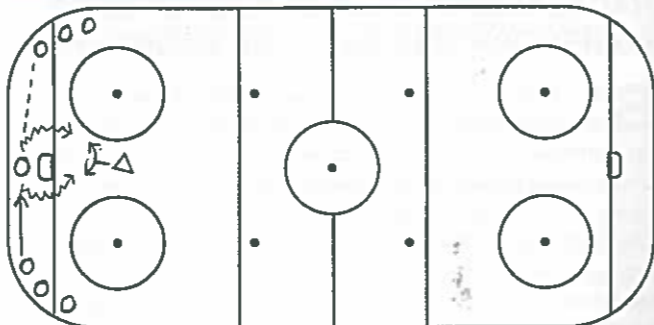
1 на 1 из угла.
 Цель: ввести соперника в заблуждение, держа руку, в которой находится клюшка, согнутой, чтобы затем применить толчок.

СБЛИЖЕНИЕ С НАПАДАЮЩИМ



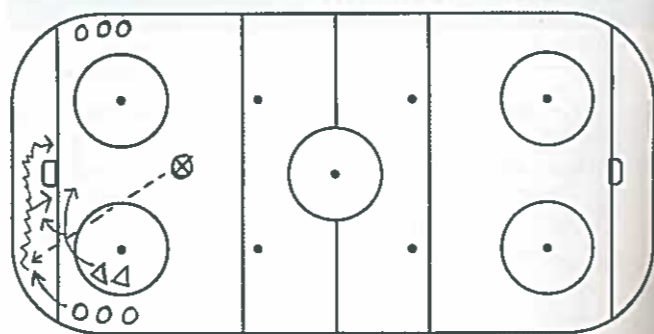
Нападающий играет на защитника. Защитник играет на нападающего, который движется к красной линии, поворачивает еще раз к средней зоне, затем борьба 1 на 1. Защитник следует за ним и пытается сблизиться с ним.
 Цель: находиться вблизи нападающего. Прижать его к борту.

АТАКА ЗА ВОРОТАМИ 1



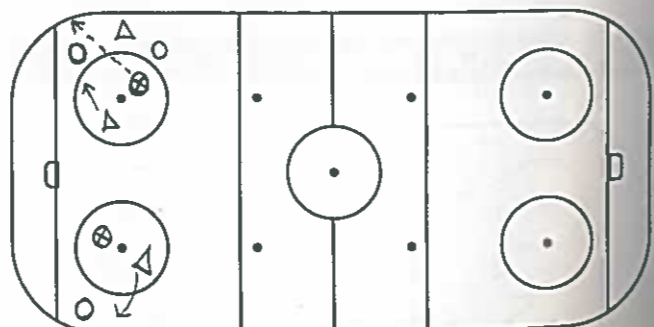
Нападающий получает пас из угла. Выбирает направление выхода из-за ворот. Любое направление. Защитник выбирает способ действия. Ситуация проигрывается до конца.

АТАКА ЗА ВОРОТАМИ 2



Тренер передает шайбу нападающему, который выбирает атаку в районе первой или второй штанги. Защитник действует соответственно. Цель: вместе с вратарем выбрать правильный способ атаки.

ИГРА БЕЗ ШАЙБЫ



Защитник оценивает ситуацию: идти на сближение коньковыми переходами или прижать к бортику.



«Защитник, действуя решительно и мощно, двигаясь, например, обычным способом «спиной вперед», может выглядеть намного крупнее, чем он есть на самом деле».

Примеры упражнений и виды тренировок

Тренировки по основам понимания игры

- Отдай и двигайся
- Контроль площадки
- Готовность к игре
- Глубина игры
- Игра треугольником
- Расщепление зрения
- Зона и игра один на один

Очевидные аспекты

- 1 на 1
- 2 на 1
- 2 на 2

Понимание игры «Роли» (по функциям):

- Нападающий с шайбой
- Нападающий без шайбы
- Защитник против нападающего с шайбой
- Защитник против нападающего без шайбы
- ИЗМЕНЕНИЯ НАПРАВЛЕНИЯ ИГРЫ!

Скорость – ловкость:

- Реакция
- Ускорение
- Моторная быстрота
- Быстрота действий
- Быстрота обработки
- Отработка деталей

Индивидуальная игра в защите:

- Игра корпусом
- Силовая борьба
- Действия с клюшкой соперника
- Блокировка броска

Индивидуальные действия:

- Задержка
- Форчекинг и бэкчекинг (forechecking и backchecking)

Игра в защите:

- Основы игры по схеме 2-1-2 на всей площадке

Вбрасывание:

- Техника и тактика

Игровые упражнения:

- Вся пятерка / защита и нападение

Тренер прежде всего сосредотачивается на разъяснении и поощрении положительных аспектов, а не только на поиске недостатков.

Литература: Хоккей с шайбой для детей, Старт твоей жизни в хоккее

Индивидуальная отработка техники:

- Коньковая подготовка
- Броски
- Передачи
- Финты
- Техника владения шайбой
- Индивидуальная игра в обороне



Ведение игры в условиях площадки

Основы построения игры

Специальная тренировка защитников и нападающих!

VTS
 Выиграй борьбу!
 Получи шайбу!
 Начни игру!

Бросок!
 Возвращение!
 Всегда делай так!
 Помогите друг другу!

Игра по линиям!
 Подвижность на всей площадке!





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Равновесие/Координация	Основная часть	Эпизоды
Лед для скольжения	X	
Слалом на одной ноге попеременно	X	
Сгибание колен (подъем – захлест)	X	
Поворот на одной ноге (правой – левой)	X	
«Танцы» на коньках	X	
«Биток»	X	
«Пузыри»	X	
Зигзаг	X	

Движение вперед	Основная часть	Эпизоды
Основная стойка		X
Движение в прямом направлении		X
Старт – стоп		X
Переступание правой/левой ногой		X
Вираж (вправо – влево)		X
Скольжение на одной ноге (правой/левой)		X

Движение назад	Основная часть	Эпизоды
Старт – стоп	X	
Движение в обратном направлении прямо	X	
Переступание правой/левой ногой	X	
Вираж (вправо – влево)	X	
Скольжение на одной ноге (правой/левой)	X	
Зигзаг	X	

Изменения направления движения	Основная часть	Эпизоды
Повороты направо-налево		X
Открытие бедра вперед-назад /вправо-влево		X
Открытие бедра назад-вперед/вправо-влево		X
Открытие бедра (по Далену)	X	
Поворот на пятке вперед-назад/вправо-влево		X
Поворот на пятке назад-вперед/вправо-влево		X
«Плуг» одной ногой правой-левой		X
Шаг боком		X
Разворот вправо-влево	X	

Скорость	Основная часть	Эпизоды
Ловкость/ускорение	X	
Реакция/действие	X	

Техника работы с шайбой	Основная часть	Эпизоды
Обработка шайбы	X	
«Радар» и «поднятая голова»	X	
Запястья (качать)	X	
Ловкость (смена рук)	X	
Вперед	X	
Сбоку	X	
По диагонали	X	
Одной рукой	X	
Двумя руками	X	
Близко к корпусу	X	
Далеко от корпуса	X	
Восьмерка одной и двумя руками	X	
Подбрасывание клюшкой	X	
Прикрытие шайбы	X	

«Финты»	Основная часть	Эпизоды
Одиночный финт	X	
Двойной финт	X	
Финт головой	X	
Финт корпусом	X	
Обманное движение броска	X	
Обманное движение передачи	X	
Обманное движение паузы	X	
Боковой финт «toagullen»	X	
Боковой финт «Sudden»	X	
Боковой финт «Лемье»	X	
Финт с переносом ноги	X	
Финт «V»	X	
Финт Стернера	X	
Коньковый финт	X	
Крученный финт	X	
Финт на коньках	X	
Финт с вращением		

Броски	Основная часть	Эпизоды
Бросок справа	X	
Бросок слева	X	
Быстрый бросок	X	
Бросок с размаха	X	



Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



3 заповеди перед матчем

- 1 Вовремя проговорите со своей командой о том, что не надо слишком серьёзно относиться к матчу. Помните что матч, вместе с тренировкой и теорией является частью долгосрочного плана развития.
- 2 Заблаговременно соберите своих игроков перед матчем. Объясните им важность концентрации перед выполнением задания. Обсудите сегодняшний матч (игру, противостояние, важные вещи, о которых нельзя забывать и т.д.)
- 3 Выберите форму разминки, которая развивает технику игроков и их понимание игры: клюшку/деревянные шары, игры во всех видах, основное понимание игры и в меньшей степени упражнения на ловкость и реакцию.

6 заповедей во время матча

- 1 Проводите матч по составленным планам. Помните, что матч является составляющей развития ваших учеников.
- 2 Учите игроков важности организации, порядка и дисциплины на льду во время матча.

Все ли играют одинаково?

Оцените решительность игроков, их отношение к хоккею и дисциплину. Самые лучшие игроки – те, кто проявляют наибольшее усердие на тренировках, работают наиболее ответственно, старательно выполняют задания и умеют работать в команде. Они заслуживают того, чтобы играть много.

Вопросы, которые нужно решить перед планированием матча: вы будете играть такое количество серий, при котором все примут участие в игре? Кто определяет, кому играть? В какой команде? Что самое важное для участия

- 3 Ведите себя во время игры спокойно и достойно, однако не теряя концентрации. Если тренер в стрессе, то и игроки будут в стрессе.
- 4 Привлекайте тех игроков, которые сегодня не играют (подведение статистики, подбадривающие разговоры и т.д.).
- 5 Какую роль играете вы как тренер во время матча? В первую очередь составьте чёткие и выполнимые рабочие планы.
- 6 Что вы сделали, чтобы команда сыграла хорошо?
 - Все ли играют хорошо?
 - Допускаются ли к игре самые лучшие игроки?
 - Какова ваша цель касательно матча?

3 заповеди после матча

- 1 Соберите своих игроков и обсудите матч. Чему вы научились? Что вы будете тренировать? и т. д.
- 2 Объясните игрокам важность расслабления после тренировки (лёгкий бег, растягивание, желательно продолжение тренировки техники и понимания игры).
- 3 Напомните об общей гигиене и подчеркните значение чувства локтя и командного духа. Пусть игроки вместе пойдут в душ после матча.

в игре в детских командах – желание тренера или навыки игрока? До какого возраста дети будут играть в команде своей возрастной группы? Сколько пятёрок будут играть в матче? Будут ли набираться игроки из других клубов, если да, то когда? Кто в клубе принимает решение о таком наборе?

Не забудьте подготовить своих игроков к тому, что однажды придёт день, когда их не возьмут на следующий матч. Пусть ваши игроки будут готовы это вытерпеть. Каждый игрок, даже самый лучший, должен привыкнуть к мысли, что иногда он будет в стороне.

Пример планирования матчей во время сезона

	7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
Тренировочные матчи	Все	Все	Все	Все
Серии	Все	Все	Все	Некоторые, согласно программе
Кубки	Все	Все	Некоторые, согласно программе	Программа
Чемпионат	–	–	Некоторые, согласно программе	Программа





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► Общее развитие

- 1 Всякое развитие следует определенному образцу, но этапы развития неодинаковы у разных детей. Поэтому никогда не сравнивайте детей друг с другом.
- 2 На развитие детей оказывают влияние наследственность и окружающая среда.
- 3 Благоприятное развитие требует:
 - перспективного продумывания;
 - допустимых климатических условий;
 - позитивного настроения;
 - мощной поддержки;
 - хорошей своевременной тренировки (оптимальной восприимчивости)
 - хорошей окружающей среды и опытного руководителя.
- 4 Отрабатывайте координацию, моторику, технику, быстроту, силу и подвижность.
- 5 Рано развитая выносливость очень полезна. **БОЛЬШЕ ТЕРПЕНИЯ!**
- 6 Половое созревание может вызвать застой или регресс в развитии. Помните о том, что развитие происходит постепенно. (См. Хоккей с шайбой для молодежи).
- 7 Тело сильно изменяется и быстро развивается. Сильно увеличивается рост. Движения становятся более неуклюжими.
- 8 Избегайте односторонних тренировок и нагрузок.
- 9 **Желание тренироваться и развиваться является важнейшим фактором!**

► Физическое развитие

- Под физическим развитием понимается развитие мускулатуры, нервной системы, сердца, легких и скелета.
- 1 Физическое развитие детей может сильно различаться по времени – промежутки могут достигать 3–5 лет.
 - 2 Нервная система у детей развивается быстро и стимулируется путём всесторонних тренировок.
 - 3 В этот период происходит самый быстрый рост человека. Это ухудшает подвижность.
 - 4 Никаких силовых тренировок с отягощением для детей до достижения половой зрелости. Поэтому важно в этом возрасте больше уделять внимание силовым упражнениям с собственным телом или с легкими подвижными снарядами в качестве нагрузки.
 - 5 Сердце и легкие быстро приспосабливаются к нагрузке на тело. Поэтому больше внимания следует уделять тренировке физических кондиций.
 - 6 В этой возрастной группе важны упражнения по развитию координации.
 - 7 Быстрота повышается правильным стимулированием. Поэтому больше тренировки на быстроту, прежде всего ловкость.

► Развитие моторики

- 1 Дети созрели для того, чтобы усвоить более продвинутые формы моторных навыков, таких как координация, реакция, равновесие, частотность и быстрота действия, точность движения, выносливость, сила и подвижность.
- 2 Проблемы с развитием в этой сфере могут возникнуть, когда ребенок приближается к половому созреванию.

Причинами этого может быть то, что:

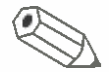
- нервная система не успевает за ростом тела,
- тренировки проходят на низком уровне,
- ребенок нервничает и находится в стрессе.

- 3 В это период изменяется моторика (замедляется). Тренировки должны быть разносторонними!
- 4 Юноши также переживают эти изменения (замедления). Учитывайте это при отработке автоматизации движений.
- 5 **Желание тренироваться и развиваться является важнейшим фактором!**

► Социальное и интеллектуальное развитие

- 1 Молодые люди понимают правила, права и обязанности. Разъяснять их можно путем устных наставлений, но в процессе развития важно постоянно делать упор на логическое мышление.
- 2 Достижение половой зрелости чувствительно. Это выражается, в частности, в следующем.
 - Разочарование вызывает бурное проявление чувств.
 - Критика мира взрослых. Излишняя реакция!
 - Молодые люди тратят много труда и энергии на переход из стадии детства.
 - Переходят грани! Подвергают сомнению!
 - Волнение! Неуверенность! Любопытство! Дикие идеи! Творческая активность!
 - Большое желание плыть по течению (в компании).
 - Большие физические изменения.
- 3 Молодые люди хотят, чтобы на них обращали внимание.
- 4 **В этот период велика ваша роль как руководителя!**





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Общие советы этапа становления лидерства:

► Инструкция

- Будьте активны и избегайте очередей!
- Сокращайте количество словесных инструкций! Показывайте! Пробуйте! Инструктируйте! Это ключевые моменты вашего лидерства!
- Подумайте о том, что обучение происходит постепенно.
- Ученикам нужно чувствовать себя успешными. Адаптируйте упражнения в соответствии с возможностями команды! Требуйте!
- Поддерживайте обратную связь.
- То, как играют члены команды, зависит от того, чему вы их научили.

► Пицца для размышлений

- Четко реагируйте на смену обстановки на тренировках.
- Планируйте все учебные передачи.
- Показывайте, как выполнять упражнения, в раздевалке перед тренировкой.
- Во время тренировки будьте гибким.
- Поддерживайте команду. Смотрите на каждого и слушайте всех!
- Обращайте внимание на отработку навыка, а не результат.
- Следите за временем!

► Командный дух

Разница между умеренностью и величием заключается в том, что игроки чувствуют друг к другу. Многие называют это командным духом! Если у ребят есть это особое чувство, то команда победит (Ломбарди).

► Педагогические моменты

- Ваша главная цель как тренера – поддерживать членов команды на тренировке/соревновании.
- Важно не столько то, что вы скажете, а то, как вы это преподнесёте команде.
- Научитесь справляться с нервами. Будьте готовы к действию и действуйте!
- Поддерживайте спокойствие и мир. Внимательно слушайте! Обращайте на все внимание!
- Будьте чуткими и гибкими в качестве тренера команды.
- Иногда надо делать ошибки. Тогда человек понимает, что он предпримет в подобной ситуации.
- Личные беседы помогут создать атмосферу доверия, порядка и возможности при проведении тренировок.
- Работа в команде подразумевает общую ответственность, высокопродуктивную деятельность, радость, стимулы и общность.

- Ваша цель – поговорить как минимум двадцать секунд с каждым игроком.
- Чтобы помочь кому-либо, я, конечно, понимаю, чем ему надо помочь, но, прежде всего, я понимаю, как он мыслит.
- Позитивная установка приносит положительные чувства.
- Никогда не мешает принимать во внимание воображение, радость, желания, спонтанность, осознание целей и желание учиться своих воспитанников.
- Цените в игроках то, что они из себя представляют, а не достигнутые результаты.
- Будьте в курсе того, что происходит в группе.
- Игрок, который верит в свои силы, часто достигает успеха.
- Дайте игрокам возможность развиваться и ставить цели.
- Взращивайте положительную культуру обсуждения вопросов в группе.
- Учите игроков беседовать друг с другом.

Решайте задания в группе!

Ваша задача как лидера – создавать предпосылки для успеха других.

Шведские легенды

ПЕТЕР ФОРСБЕРГ

Родился 20 июля 1973 г. в Эрншёльдсвике. Рост: 184 см. Вес: 89 кг. Играл в клубах «Модо Аик», «Колорадо Эвеланш» (НХЛ). Центральный нападающий. Выбор в первом драфте «Филадельфией Флайерз» 30 июня 1992.





Для заметок

10 заповедей тренера

- 1 Обращайте внимание на активность игроков.
- 2 Слушайте внимательно.
- 3 Создавайте атмосферу надежности, стремления, желания играть и радости.
- 4 Оказывайте доверие (удача – право на неудачу) = сильные – умные игроки.
- 5 Помните: целое состоит из ряда факторов, которые оказывают влияние на достижения результата. Ваша задача как лидера – создавать предпосылки для успеха других.
- 6 Избегайте иронии и скуки.
- 7 Проводите индивидуальные беседы.
- 8 Требуйте внимательности, остроты и положительной установки во всех ситуациях.
- 9 Осознавайте свою роль как образец для подражания.
- 10 Воля, желание и интерес должны быть на первом месте (физически, социально, умственно, технически/тактически).

Ваша задача как лидера – создавать предпосылки для успеха других.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера на льду:

- 1 Упражнения, которые улучшают физическую форму и координацию воспитанников, самые важные (игра, физическая сила, равновесие, упражнения на сохранение баланса, контроль тела, разного рода двигательные упражнения). Этим можно заниматься на льду на протяжении всего года.
- 2 Важным является обучение технике игры в этой возрастной группе (катание на коньках, отработка бросков, передача шайбы, дриблинг). По возможности НАЧИНАЙТЕ каждое упражнение с ОТРАБОТКИ БРОСКОВ ПО ЦЕЛЯМ. Заканчивая упражнения, всегда выделяйте время на рефлекссию.
- 3 Для данной возрастной группы приоритетными являются упражнения на быстроту игры в хоккей (основательные, частотные, действенные).
- 4 Понимание сущности тренировок (состав команды и базовые знания) должно быть естественной частью вашего планирования.
- 5 Давайте воспитанникам достигать успеха на тренировках. В случае неудачи снижайте степень сложности. Это важно как на тренировках, так и на игре. Поддерживайте ребят, хорошее настроение в команде! Боритесь! Превзойдите себя!
- 6 Поддерживайте, мотивируйте и уточняйте. Это наполняет игроков оптимизмом и помогает на тренировках.
- 7 На интересной тренировке активны все. Направляйте тренировки на решение определенных задач. Тщательно планируйте тренировки.
- 8 Создавайте ситуации, которые требуют внимания, собранности, точности, игровой дисциплины и, прежде всего, много повторов тех или иных упражнений.
- 9 Четыре базовых фактора, которые влияют на тренировку: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА, ИНТЕЛЛЕКТ.
- 10 В тренировках на льду не забудьте о физической подготовке воспитанников.

Не забывайте о следующем:

- В это время важны подвижность и растяжки.
- Всестороннее развитие воспитанников. Выбор какого-либо определенного вида спорта происходит последовательно в этой возрастной группе. Правильно организованные тренировки дают возможность выбора того или иного вида спорта в старшем возрасте. Уточняйте спортивные цели ваших воспитанников в индивидуальных беседах.
- Базовые принципы тренировок: планирование, непрерывность, индивидуальный подход, разнообразие, деление на периоды и уважение.

Требуйте максимальных результатов от своей команды!

► Всесторонность

Тренировка должна быть всесторонней. Игрокам надо давать заниматься разными видами спорта.

► Разнообразие

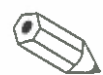
Используйте разные формы работы на тренировках. Спонтанность и разнообразие – важные элементы тренировок.

► Период полового созревания

Важно тренировать у воспитанников координацию, быстроту наряду с другими моментами техники игры.

Повторение – автоматическое заучивание и основа для практических навыков.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



10 заповедей тренера вне льда:

- 1** Упражнения, которые улучшают координацию движений, должны быть приоритетными (игра, упражнения на сохранение баланса, контроль тела, моторика движений и всесторонние тренировки). Делайте ставку на силовые упражнения, упражнения с мячом и другими спортивными снарядами. Не забудьте о работе над скоростью.
- 2** Понимание сущности тренировок может осуществляться за пределами хоккейной площадки.
- 3** В этом возрасте мы продолжаем тренировки для укрепления физической силы. К ним относятся такие формы работы, как бег, бег на время, динамичная игра.
- 4** Занятия силовыми упражнениями переходит на новый, более серьезный уровень. Ваш инструментарий – это парные занятия, упражнения с мячом и гантелями. Самое время начинать работу со штангой.
- 5** Усиленно работайте согласно программе занятий и усложняйте упражнения. Активность станет более интенсивной.
- 6** Четыре базовых фактора, которые влияют на тренировку: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА, ИНТЕЛЛЕКТ. Принимайте во внимание личность воспитанника.
- 7** Моделируйте игровые моменты, которые требуют внимания, собранности, дисциплины, точности и много повторений.
- 8** Исходите из возможностей той или иной команды.
- 9** По максимуму подготавливайте ваших воспитанников для игры на льду.
- 10** Тщательно планируйте тренировки. Неверная тренировка может привести к формированию неправильной техники игры. ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ! Оптимальная восприимчивость данной возрастной группы – это ключевой момент.

- ▶ **Хорошая тренировка воспитанников** должна быть хорошо спланированной, индивидуальной, всесторонней, разнообразной и преемственной.
- ▶ **Всесторонность**
Тренировки должны быть всесторонними. Игроки должны заниматься несколькими видами спорта.
- ▶ **Разнообразие**
Комбинируйте различные формы работы. Спонтанность играет важную роль в тренировках.
- ▶ **Период полового созревания**
Важно тренировать воспитанников координации, быстроте и интенсивности и другим моментам техники игры.
- ▶ **Требуйте максимальных результатов от своей команды!**

Много повторений с разнообразными упражнениями.

Повторение – автоматическое заучивание и основа для практических навыков.





Для заметок

Blank lined area for notes on the left side of page 3.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Примеры упражнений на психологическое и социальное развитие

Приведенные ниже упражнения показывают, как вы в качестве тренера можете работать над психологическим и умственным развитием воспитанников. Уровень упражнений адаптирован и может быть использован как для подростков, так и взрослых игроков.

► **Мораль и этика**

Цель: Научить игроков обсуждать и анализировать подготовку, правила, нормы единой командой.

Метод: Используйте, например, случай с Адрианом и дайте команде возможность обсудить, играть ли Адриану дальше, как отреагировал тренер на его игру и как мог бы отреагировать. Также обсудите, к каким последствиям это может привести для команды, если он будет или, соответственно, не будет играть в команде. Возможный круг вопросов для обсуждения:

- Справедливость
- Распорядок
- Мотивация
- Командный дух
- Кто принимает решения?
- Честная игра

► **Укрепление веры в себя**

Цель: Направлять мысли игроков в позитивное русло касательно возможных перспектив.

Метод: В раздевалке развесьте вырезки из газет об успехах вашей команды, например о завоевании кубка или победе в турнире.

► **Борьба со стрессом**

Цель: Дать игрокам обсудить свое напряжение перед игрой или другим значимым событием.

Метод: Позволить игрокам оценить себя по определенной шкале, например перед или после значимого события. Они отмечают то, какие чувства их переполняют. Далее дать возможность игрокам наедине оценить характер стресса (положительный или негативный). Следующим шагом будет ваше или совместное с командой нахождение решения, как уменьшить негативный характер стресса.

► **Упражнения на постановку целей**

Цель: Научить игроков осознавать, как определять эффективные цели.

Метод: Пройтись с игроками по следующим принципам постановки целей:

1. Ставить мотивированные цели – игроки будут руководствоваться едиными установками.
2. Ставить позитивные цели – игроки будут определять цели, которые они хотят достичь, а не то, чего они хотят избежать.
3. Точно определять цели – цели игроков будут совпадать точно с тем, чего надо достичь.

4. Делать так, чтобы цели были лично-ориентированными.
Позвольте игрокам написать свои цели. Обсудите их вместе.

► **Тренировать к состязаниям**

Цель: Подготовить игроков к матчам или ситуациям соревновательного характера.

Метод: Использовать все возможные ресурсы, чтобы максимально приблизить тренировки к формату состязаний, например: можно организовать тренировку, приближенную к матчу, т.е. разбиться на две команды и играть три периода.

► **Упражнения на концентрацию внимания**

Цель: Научить игроков концентрировать внимание независимо от внешних обстоятельств.

Метод: Объяснить цель игрокам и важность удержания этой цели во время всей игры. Намеренно создавать помехи во время игры: например, давать одной команде преимущества над другой во время тренировок.

► **Командные задания**

Цель: Давать игрокам возможность вместе работать в разного рода занятиях, направленных на укрепление команды.

Метод: Такие формы работы, как решение проблем, упражнения на общение и др.





Для заметок

Blank lined area for notes on the left page.

Blank lined area for notes on the right page.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► **Интенсивность, скорость**

- Прыжки между клюшками
- Удар пяткой
- Быстрые перебежки (вперед-назад)
- Зигзагообразные прыжки с максимальной скоростью
- Разные виды игр

► **Упражнения с мячом с партнером**

Разминка

- Передача мяча на уровне груди во время передвижения
- Передача мяча над головой
- Передача как в боулинге боком/вперед
- Спина к спине, расстояние – примерно 1 см, передача мяча попеременно назад через голову и между ног
- Как в предыдущем случае, только мяч передается боком
- Как в предыдущем случае, только мяч передается «восьмёркообразными» движениями
- Лицом к лицу на расстоянии двух метров, один игрок передает мяч другому с позиции между коленей посредством движения вперед. После каждой передачи игроки становятся прямо.
- Стоя на коленях на расстоянии 2–3 метра, один игрок бросает мяч другому, но не прямо в руки, а в сторону. Поэтому второй вытягивается в сторону, чтобы словить мяч.

► **Программа на велосипеде**

Скорость, интенсивность, выносливость

- (3 подхода) 40 секунд быстро, отдых 1 минута, 20 секунд быстро, отдых 2 минуты
- (4 подхода) 30 секунд быстро, отдых 30 секунд, 20 секунд быстро, отдых 2 минуты
- (5 подходов) 20 секунд быстро, отдых 15 секунд, 20 секунд быстро, 5-минутная расслабленная езда

► **Тренировка дыхания**

Длинные и короткие интервалы и дистанции: 15–15 (15 секунд работы – 15 секунд отдыха) на протяжении минимум 20 минут. 70–20 (70 секунд работы – 20 секунд отдыха) на протяжении минимум 20 минут.

Длинные интервалы: 3–4 минуты работы, 1–2 минуты отдыха. Дистанция: 20 минут на несколько часов работы.

► **Силовые упражнения**

Комплексная программа (3 подхода по каждому пункту)

1. Стоя на коленях	75%	85%	90%	95%
	8	5–6	4–5	2
2. Прыжки со штангой из положения сидя				
60% (5 повторов, 5 подходов)				
3. Пресс на скамье	65%	75%	85%	90%
	6–8	5	3	1–2
4. Сгибание ног в обратную сторону (либо выпад из положения на коленях)				
	х кг	+ 20 кг	+ 30 кг	+ 40 кг три подхода
	6–8	5	3	1–2

5. «Живот-спина»

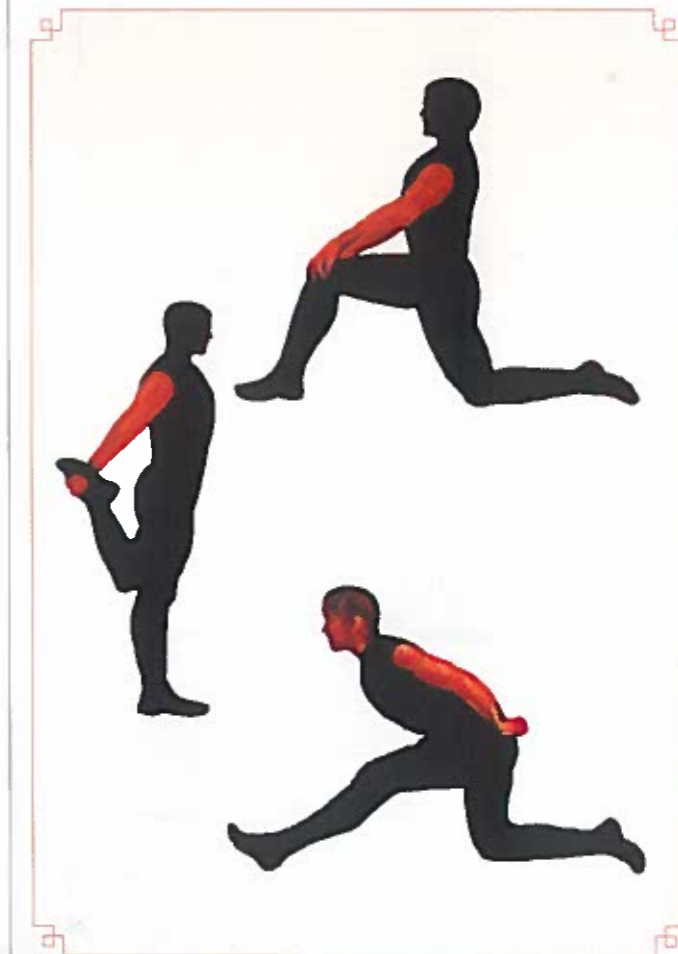
Тело под нагрузкой

- Пресс + выпрямление и разгибание ног
- Подъем бока
- Отжимания
- Отжимания в группах
- Наклоны с мячом
- Вращения + подъем с ног + прыжок
- Касание ступней руками
- Отжимания вперед/назад

Парные упражнения. Плечевой пресс. Человек, который стоит спиной, работает ногами вверх/вниз.

Парные отжимания.

► **Тренировка растяжек**





Для заметок

Blank lined area for notes.

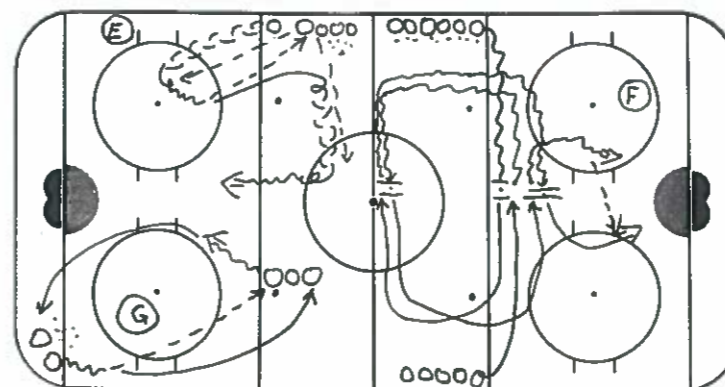
«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Тренировка 1 / 15–16 лет / время 80 минут

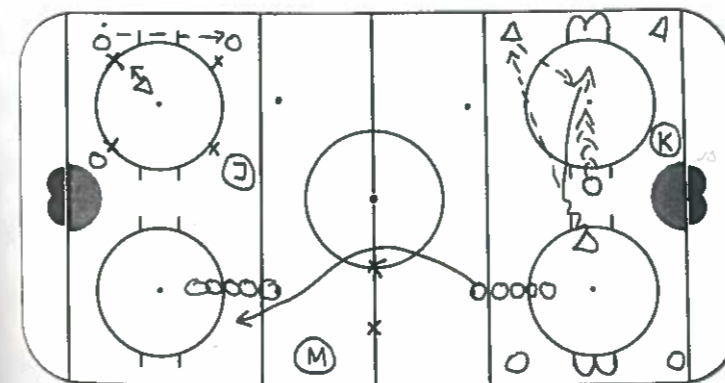
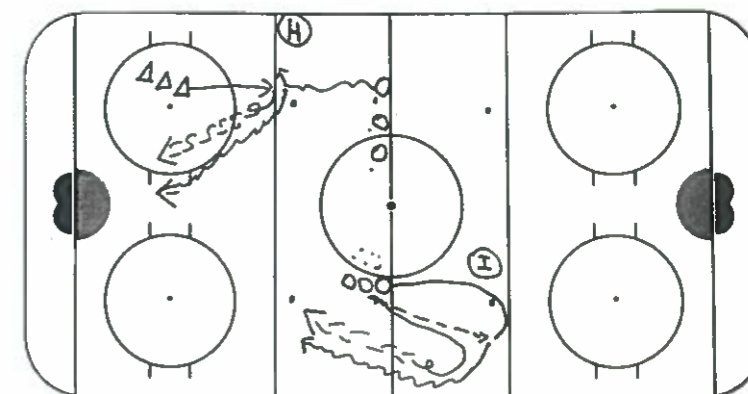
- A) Техника катания на коньках:** перепрыгните через клюшку, переход на коньках.
- B) Техника катания на коньках:** перепрыгните через клюшку, перчатки, быстрый переход.
- C) Работа с шайбой:** лицом к лицу или другой вариант.

D) Работа с шайбой: половина группы стоит лицом к лицу, вторая половина движется на небольшой скорости. По сигналу темп значительно увеличивается. Активное движение и работа клюшками. Управление упражнением по сигналу. Первый сигнал – наращивание темпа. Второй сигнал меняет задание группы (примерно 20 минут).



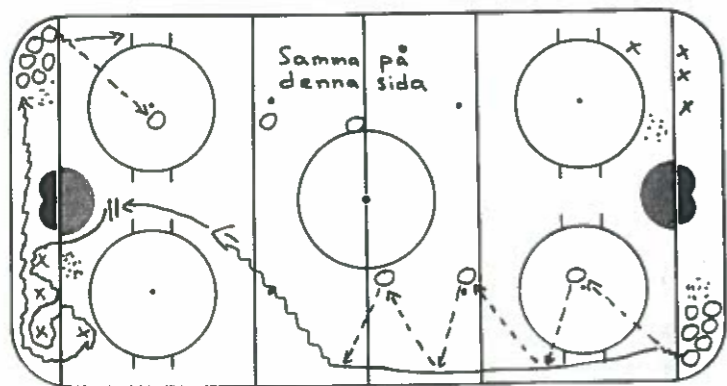
- E) Пас и прием** с разных позиций.
- F) Пас и передача** под углом 90 градусов.
- G) Бросок:** ускорение и бросок + возвращение (3 упражнения x 5 минут = 15 минут).

- H) 1 на 1 в нападении:** защитник направляется прямо к нападающему. Нападающий уворачивается и направляется к воротам. Защитник повторяет маневр. Меняется задание.
- I) 1 на 1 в нападении:** нападающий идет по дуге, защитник направляется к нападающему. Нападающий идет между краем и защитником, который пытается его перехватить (2 упражнения x 5 минут = 10 минут).



- J) Понимание игры:** треугольная структура и передача в теньевую часть.
- K) Игра:** наступательная игра. 1 на 1 + 2 наступающие «стены». Меняйте подвижных игроков по сигналу. (Упражнения J и K = примерно 20 минут).
- L) Игра по плану** (примерно 10 минут).
- M) Быстрота.** Эстафета (примерно 5 минут).

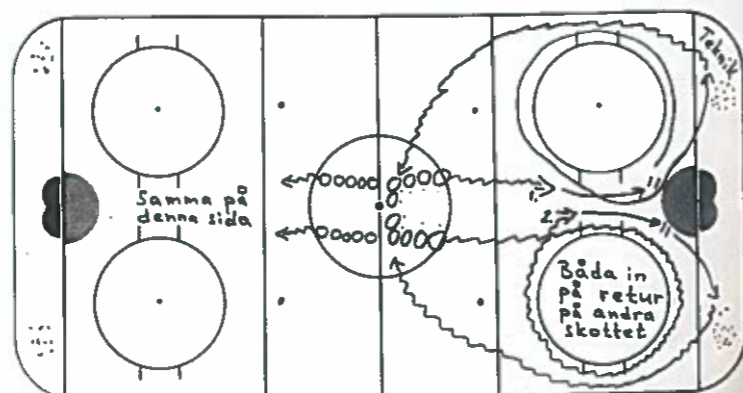
Тренировка 2 / 15–16 лет / время 80 минут



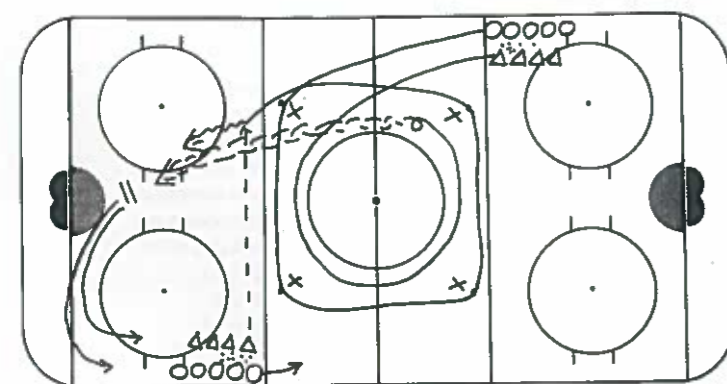
1
Цель: Разминка.
Техника: Быстрый циркуль. Начинайте с угла пасом и приемом вдоль продольной стороны. Пробивайте в зону наступления. Шайба в углу под контролем. Новая исходная позиция (примерно 10 минут).

Тема: Пас, бросок, контроль над шайбой.

2
Цель: Техника.
Техника: Два игрока одновременно направляются к шайбе. Первый бросок осуществляется одним игроком, в то время как второй подбирает шайбу вокруг круга. После второго броска оба игрока с полной силой возвращаются обратно (примерно 10 минут).



Тема: Контроль над шайбой, работа на коньках, бросок.

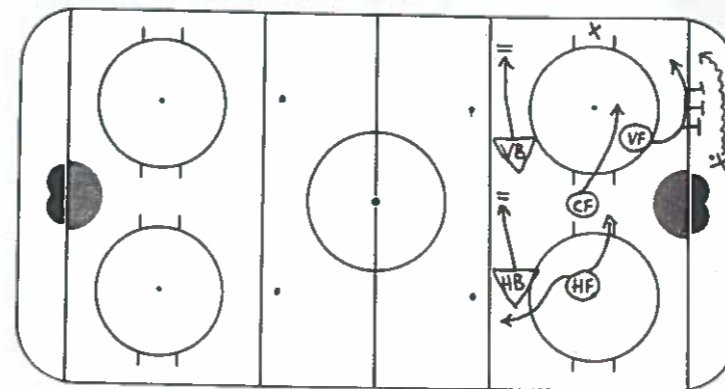


3
Цель: Тренировка скорости.
Скорость передвижения на коньках: Игрок против вратаря или 1 на 1. Начинают вместе по диагонали. Максимальная скорость. Достижение цели. Возвращение (примерно 10 минут).

Тема: «Четырехугольник».

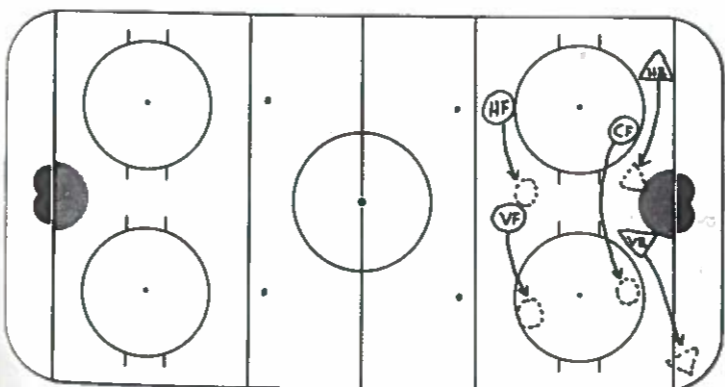
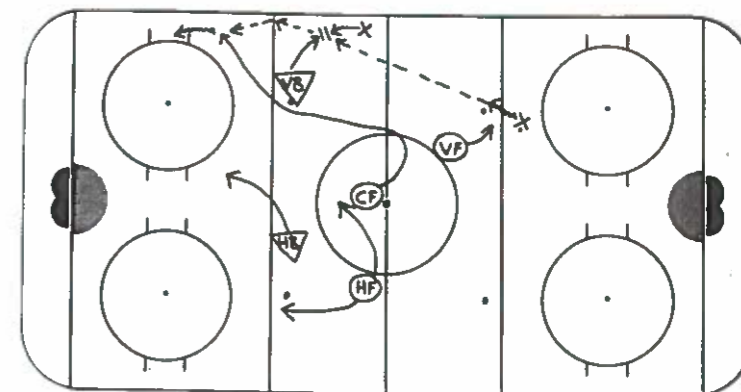
Тренировка 2 / 15–16 лет / время 80 минут

4 Вратарь/бросок: Полукруг с броском (не на картинке). Подчеркните то, что сила броска должна быть такой, чтобы вратарь отреагировал (примерно 5 минут).



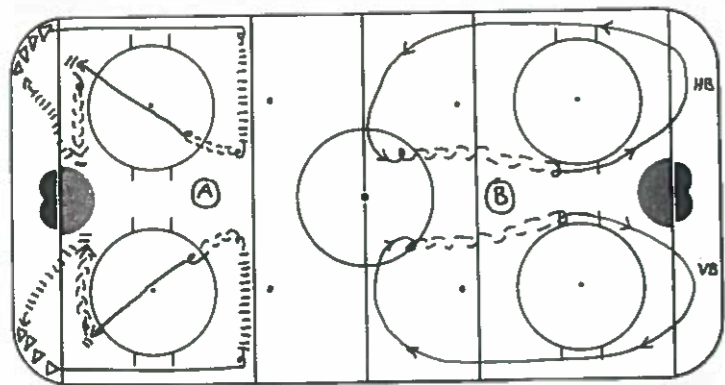
5
Цель: Контроль в полосе наступления.
Контроль: VF направляется в перед и держит противника у края. CF готов помочь. HF считает, что можно атаковать противника в углу. Если не подразумевается иное, то он держит нападающего противника подальше от шайбы. Защитники прикрывают синюю линию. VB готов прикрыть (примерно 10 минут).

6
Цель: Контроль в средней зоне.
Контроль: YF со стороны шайбы продвигается вперед и приближается к краю. Защитник наталкивается на получателя шайбы у края. CF защищает середину, прикрывает сзади защитника. YF едет либо к середине, либо к краю. Другой защитник обеспечивает защиту тыла в середине площадки (примерно 10 минут).



7
Цель: Схема движения в своей зоне.
Схема движения: Новые позиции в своей зоне, когда шайба попадает в угол. Обозначение противника зависит от собственной позиции и местонахождения шайбы (примерно 10 минут).

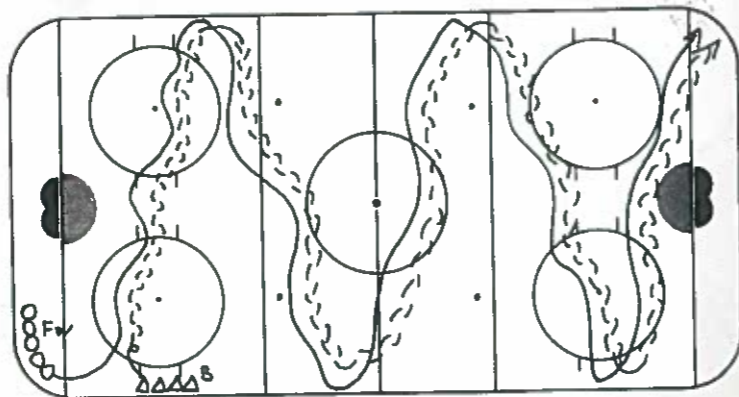
Тренировка 3 / 15–16 лет / время 80–90 минут



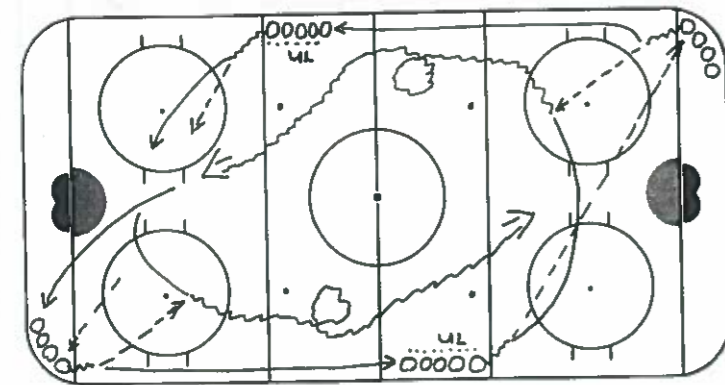
- 1**
Цель: Разминка.
а) Отработка техники катания: вперед, боком, назад, вперед, стоп, назад, стоп, боком, стоп, боком. Игроки начинают движение по сигналу тренера.
б) Отработка техники катания: вперед/назад с поворотами. Упражнение выполняется на боьшой скорости (примерно 5 минут).

Тема: Отработка техники катания вперед/назад с поворотами.

- 2**
Цель: Разминка.
Техника: Нападающий и защитник двигаются вместе на максимальной скорости. Нападающий – впереди, защитник – позади. Защитник прикрывает нападающего все время на «нужной стороне» посредством плеча со стороны центральной линии (примерно 5 минут).



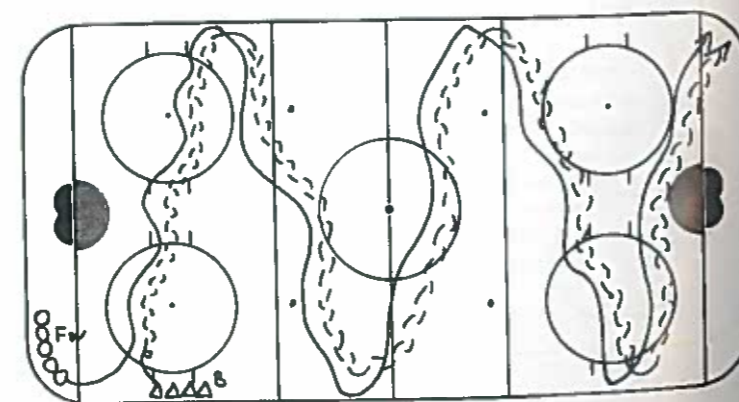
Тема: Отработка техники катания.



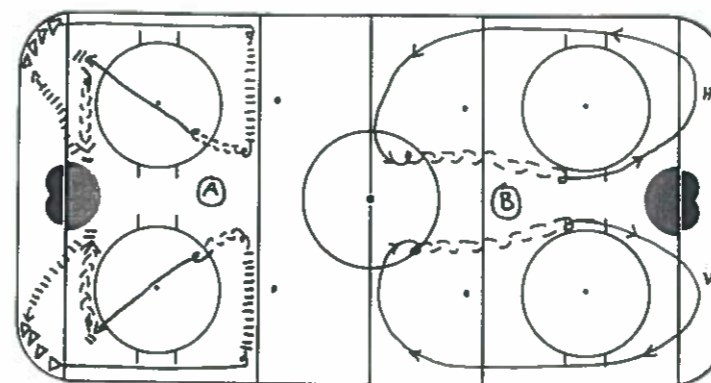
- 3**
Цель: Базовая техника игры.
Пасы и время: передачи по диагонали, поворот. Розыгрыш. Передача шайбы, поворот. Бросок. Новая позиция (примерно 10 минут).

Тема: Пасы и время.

- 4**
Цель: Базовая техника игры.
Прямые пасы: передачи по диагонали, поворот. Прямой пас. Пас назад. Высокая скорость. Броски и возвращения. Новая позиция (примерно 10 минут).

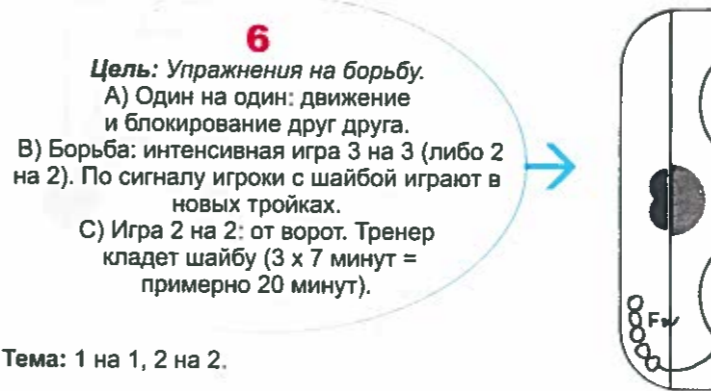


Тренировка 3 / 15–16 лет / время 80–90 минут



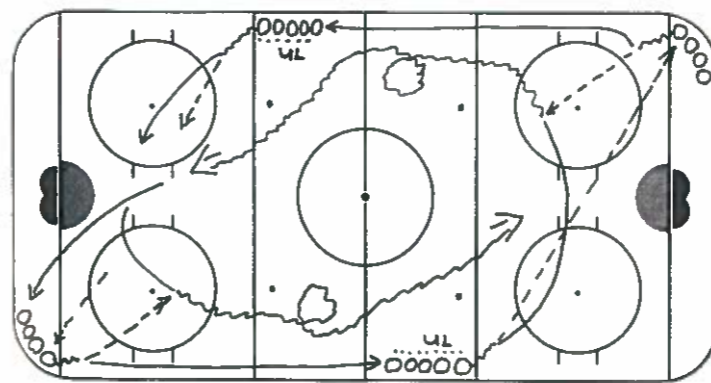
- 5**
Цель: Движение/игра, в том числе вход в зону наступления.
Упражнение: Пас своим защитникам. Движение из зоны. Поворот у синей линии. 3 на 2. Новая пятерка с другой стороны (примерно 10 минут).

Тема: Движение 5 против 0, 3 против 2.



- 6**
Цель: Упражнения на борьбу.
А) Один на один: движение и блокирование друг друга.
В) Борьба: интенсивная игра 3 на 3 (либо 2 на 2). По сигналу игроки с шайбой играют в новых тройках.
С) Игра 2 на 2: от ворот. Тренер кладет шайбу (3 x 7 минут = примерно 20 минут).

Тема: 1 на 1, 2 на 2.

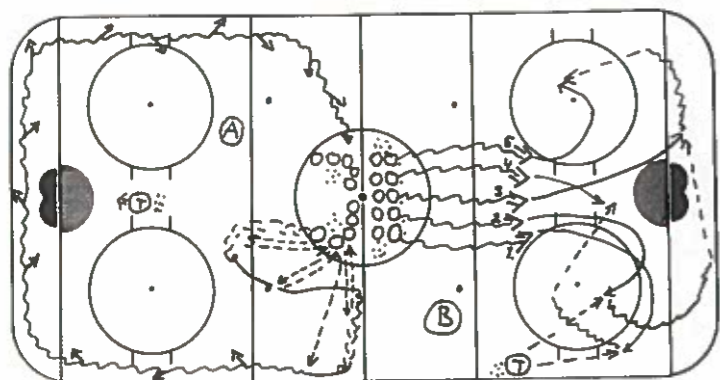


- 7**
Цель: Упражнения на борьбу.
А) Бросок назад: Бросок назад, ближняя игра, возвращение (давайте по одному баллу за удар по воротам).
В) Понимание игры: 2 на 2 с быстрыми проходами в атаке (примерно 10 минут).

Тема: Бросок назад, возвращение, ближняя игра, понимание игры.

- 8** **Игра по плану.** Не показано на рисунке. Свободная игра.

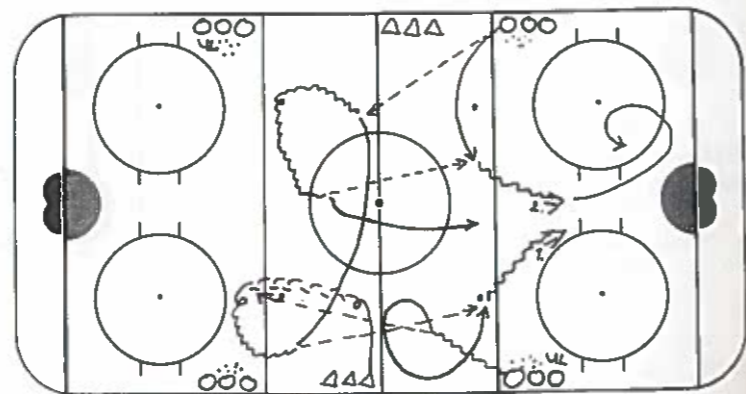
Тренировка 4 / 15–16 лет / время 80 минут



1

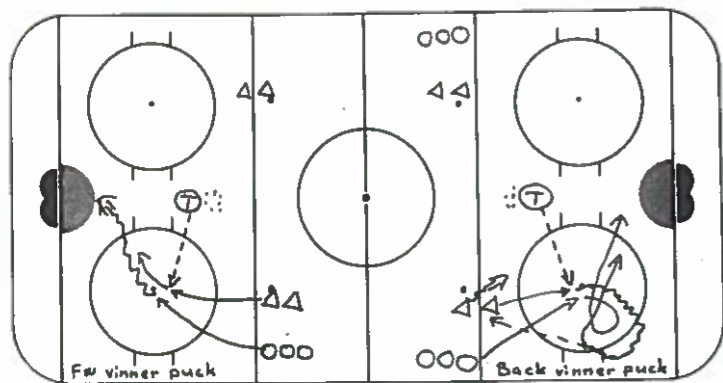
Базовая техника игры:
Тренер подготавливает вратаря
А) **Техника:** Пасы, уловки
В) **Броски:** Две новые шайбы от тренера. Держите шайбу по 15 секунд в пятерках (примерно 15 минут).

2
Измените ход тренировки:
+ 3 против вратаря.
Начинают вместе.

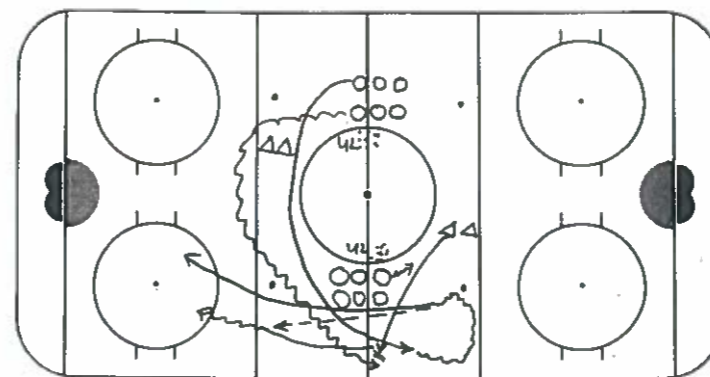


3

1 на 1:
Шайба у нападающих. Потеря шайбы, быстрая проверка. Если шайба у защитника, пас другому защитнику. Потеря шайбы. 1 на 1, быстрая игра (примерно 10 минут).



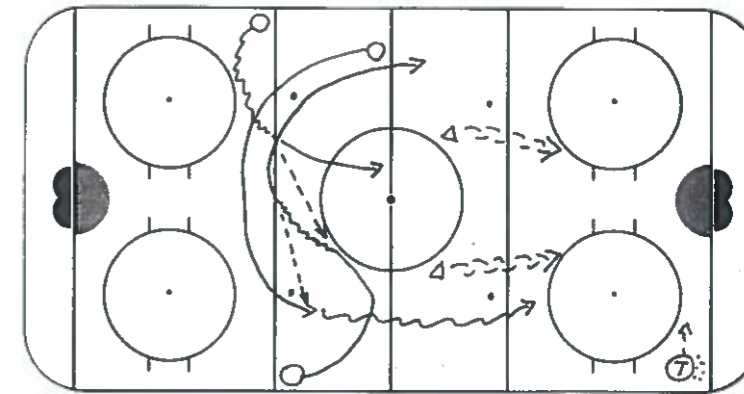
Тренировка 4 / 15–16 лет / время 80 минут



4

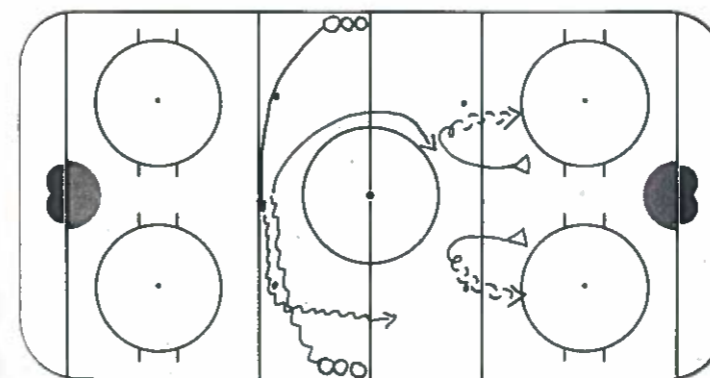
1 на 2, 2 против вратаря
Нападающий движется на полной скорости, защитник стоит, нападающий овладевает шайбой, 2 против вратаря, завершение (примерно 10 минут).

5
Упражнение: 3 на 2, 2 на 3. Три нападающие против двух защитников. По сигналу нападающие – к красной линии, защитники получают шайбу от тренера, 2 на 3. С разрывом – 3 на 2 (примерно 10 минут).



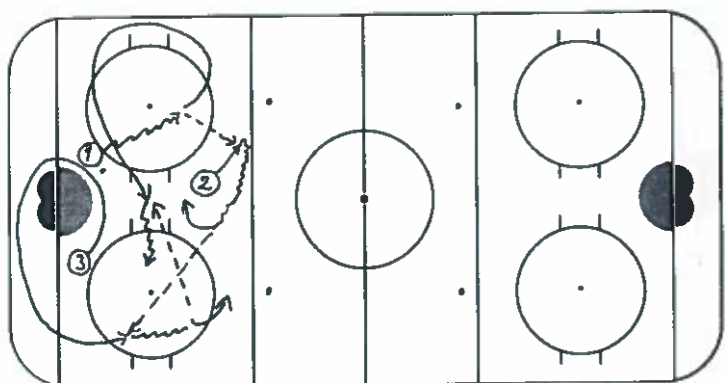
6

Упражнение: 2 на 2 с передачей.
Нападающие находятся у синей линии. Два нападающих двигаются к двум защитникам без клюшек. Новая шайба от тренера у ворот (примерно 10 минут).



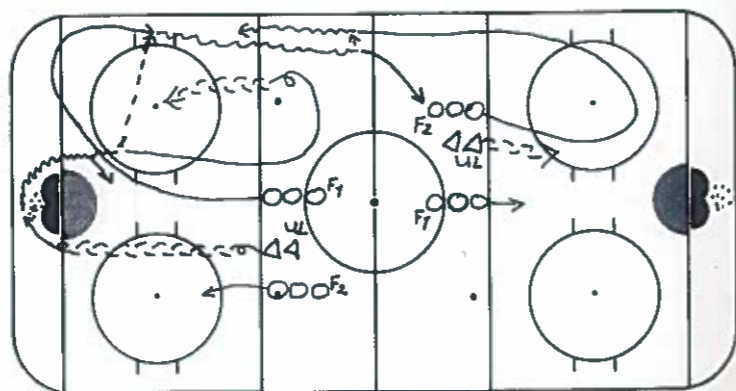
7 **Игра по плану** (примерно 15 минут).

Тренировка 5 / 15–16 лет / время 80 минут

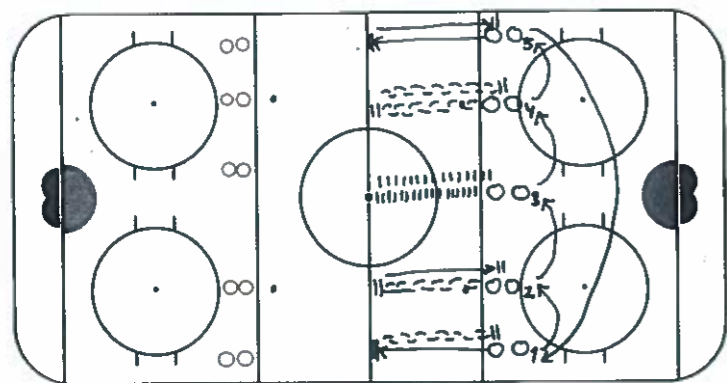


1
Разминка:
1 пасует 2, пас 3, по сигналу –
2 против 1
(примерно 10 минут).

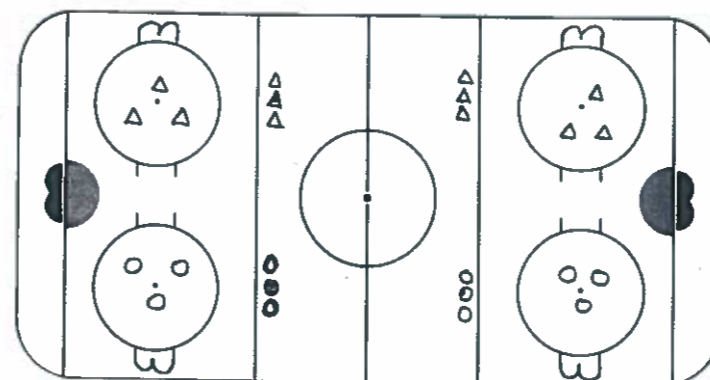
2
1 на 1, розыгрыш:
защитник берет шайбу,
увертывается, передает другой
стороне. Нападающий 1 передает
нападающему 2. Нападающий 2
нападающему 1, тот ему назад
(примерно 10 минут).



3
Езда на коньках:
1. Вперед – стоп – назад
2. Назад – стоп – вперед.
3. Обход – стоп – обход
4. Назад – стоп – назад
5. Вперед – стоп – вперед
(примерно 10 минут).

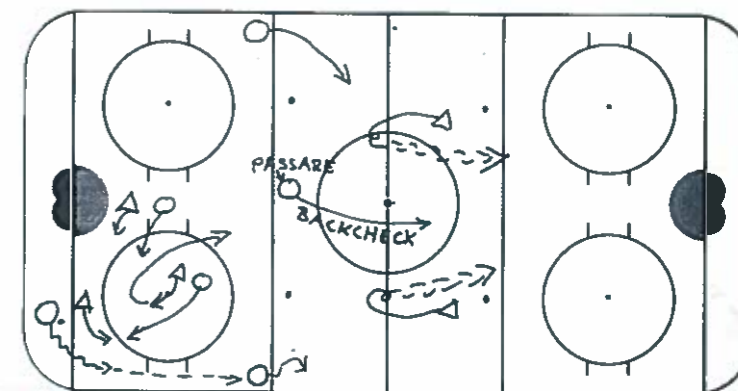


Тренировка 5 / 15–16 лет / время 80 минут

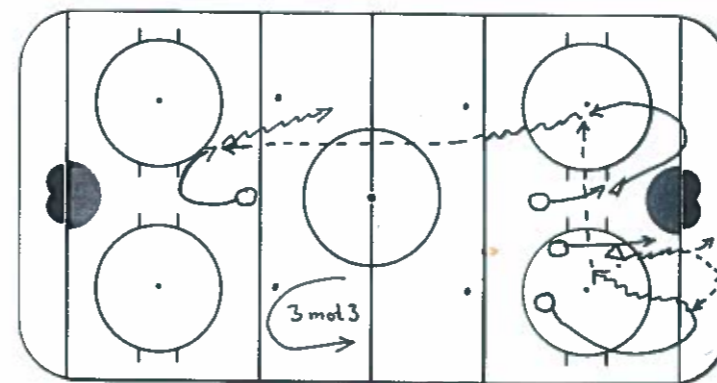


4
Понимание игры:
1 на 1, 2 на 2, 3 на 3. Защита
прерывается и проходит свой
путь. Нападающие становятся
защитниками.
Все наоборот!
(примерно 10 минут).

5
Игровые упражнения:
3 на 3. Три нападающих против трех
защитников. Прерывание. Шайба у
нападающих у синей линии. Нападающие
направляются к защитникам + проверка
защитника (примерно 10 минут).



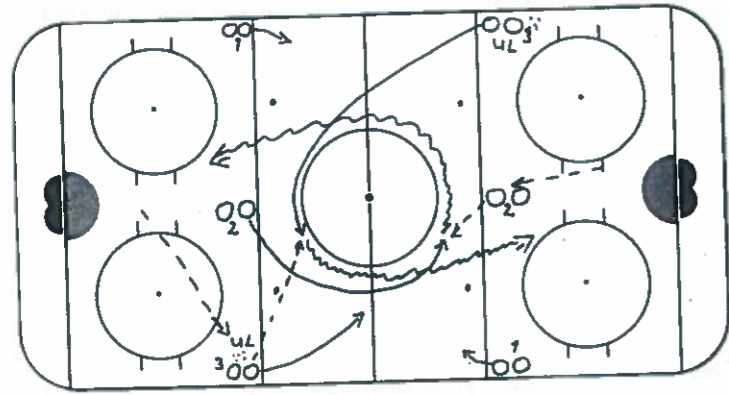
6
Игровые упражнения:
3 на 3, поворот игры.
Тренер дает шайбу. В, В, С
играют. Пас сзади стоящему.
Третий нападающий атакуют
В, В, С (примерно 10 минут).



7 Упражнения для вратаря: Полукруг, броски.
Не отражено на рисунке (примерно 5 минут).

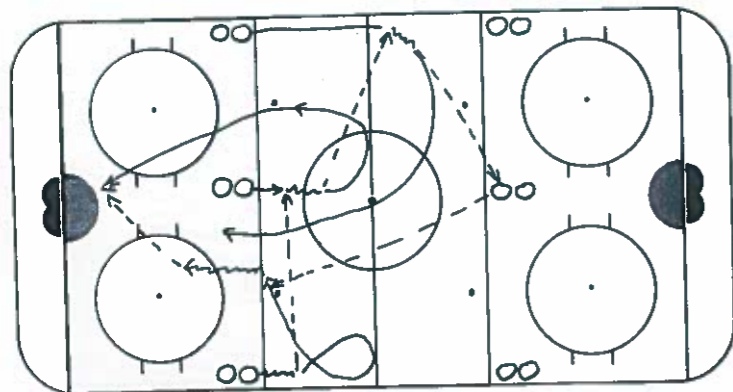
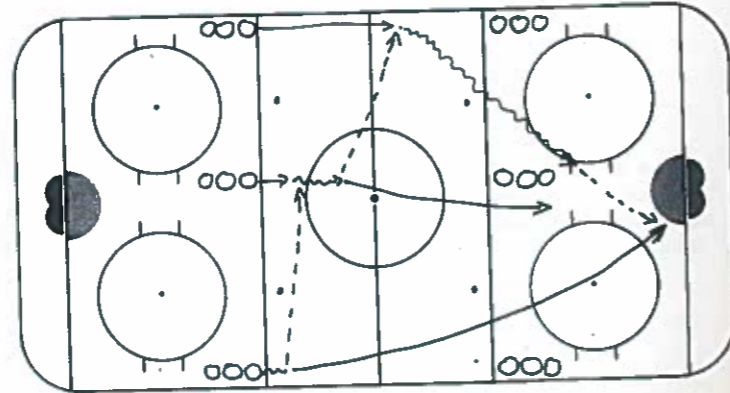
8 Игра по плану (примерно 15 минут).

Тренировка 6 / 15–16 лет / время 80 минут



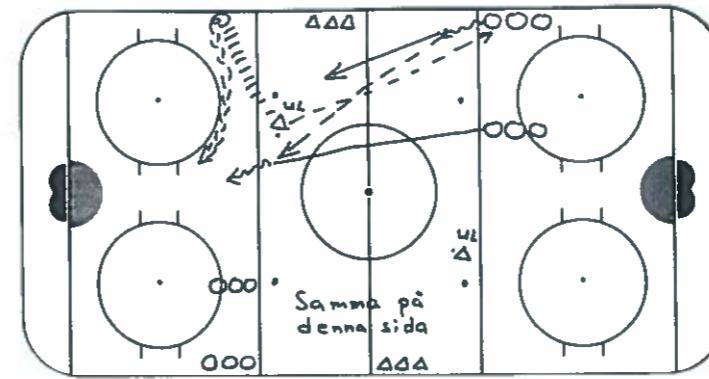
1
Разминка: Пас/бросок.
1 начинает, пасует, возвращает пас 2. 2 начинает, пасует, возвращает пас 3. 3 начинает, пасует, возвращает пас 1. Начинают вместе по диагонали (примерно 10 минут).

2
3 против вратаря.
Образовать треугольник (широкий/глубокий). Максимальная скорость через синюю линию (примерно 10 минут).



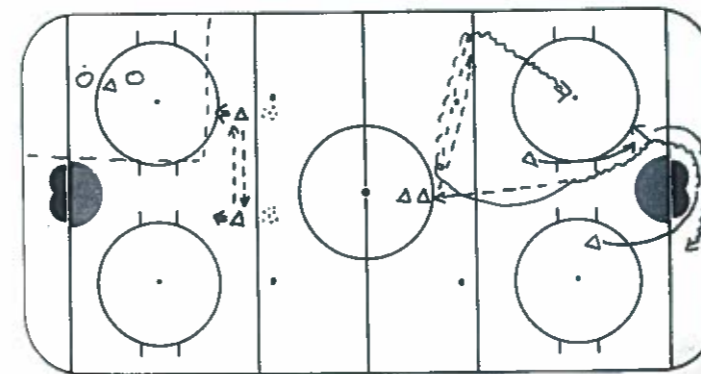
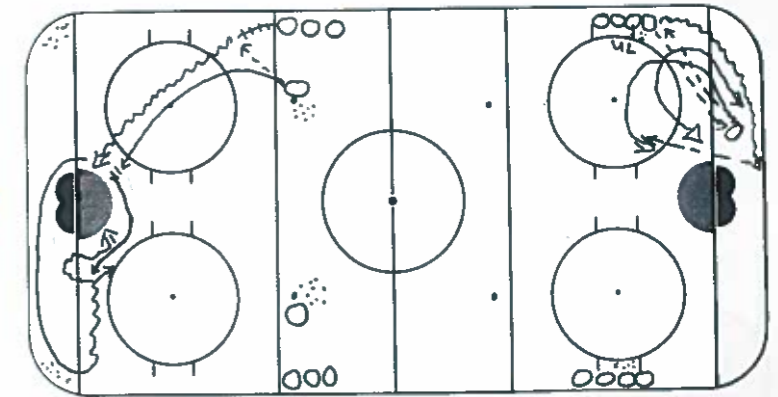
3
3 против вратаря.
Поворот игры. Максимально возможная скорость через синюю полосу.

Тренировка 6 / 15–16 лет / время 80 минут



4
2 против 1:
Пас назад нападающему. Обход. Нападающий получает пас. 2 направляется к 1. К воротам. Новая шайба за воротами. Снова 2 против 1. Играют до сигнала. У ворот играют той же шайбой (примерно 10 минут).

5
Для нападающих: 1 на 1 x 2.
А) 1 на 1 x 2: 1 на 1 прорыв, работа плечом. 1 на 1 встречная защита.
В) 2 против 1: по воротам (нападение – защита) (примерно 15 минут).

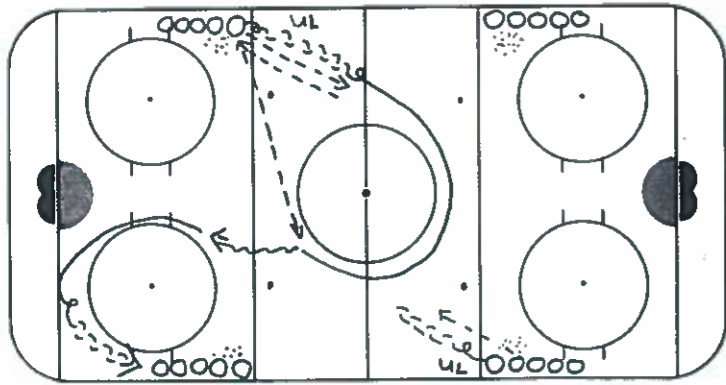


6
Для защитников:
держат/подбирать шайбу.
А) Продержать шайбу на протяжении 20 секунд, 2 против 1 = 1 очко. Прямой бросок.
В) Защитники овладевают шайбой в зоне ворот, обходят противника, отдают пас и направляют шайбу в угол. Встречные противники берут новую шайбу и т.д. (примерно 15 минут).

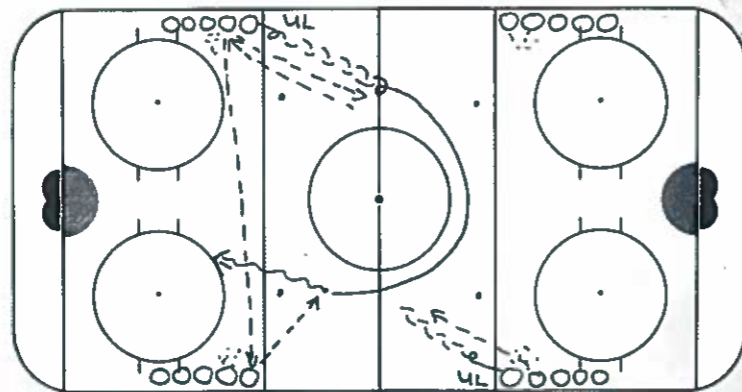
7 **Для вратаря:** полукруг, бросок. 2 возвращения в положение перед воротами (не отображено на рисунке), (примерно 10 минут).

8 **Игра по плану** (примерно 15 минут).

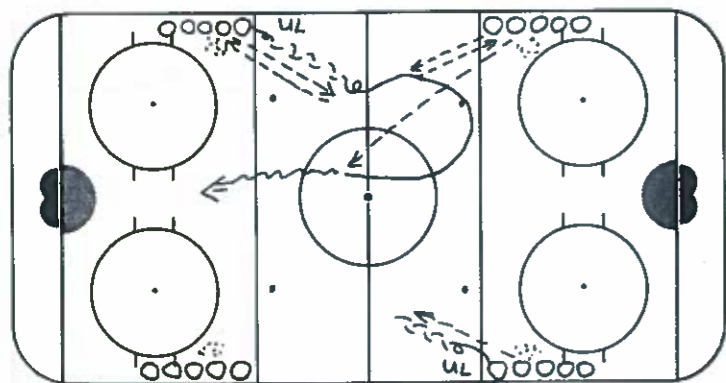
Тренировка 7 / 15–16 лет / время 75 минут



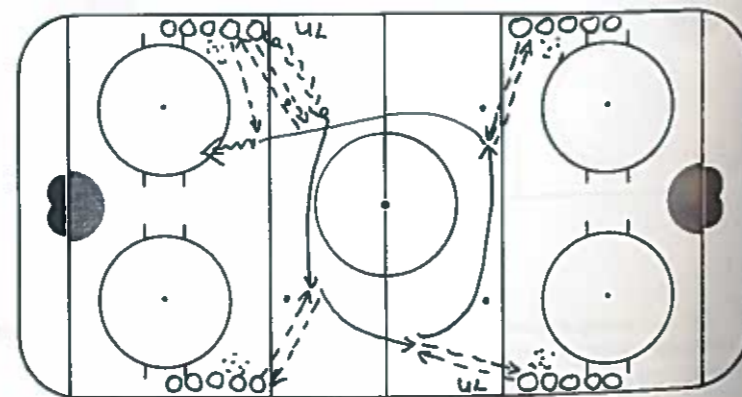
1
Базовая техника: 3 паса
 Пас/прием, броски огибая круг.
 Начинайте по диагонали
 (примерно 3 минуты).



2
Базовая техника: 5 пасов.
 Пас/прием, броски огибая круг.
 Начинайте по диагонали
 (примерно 3 минуты).

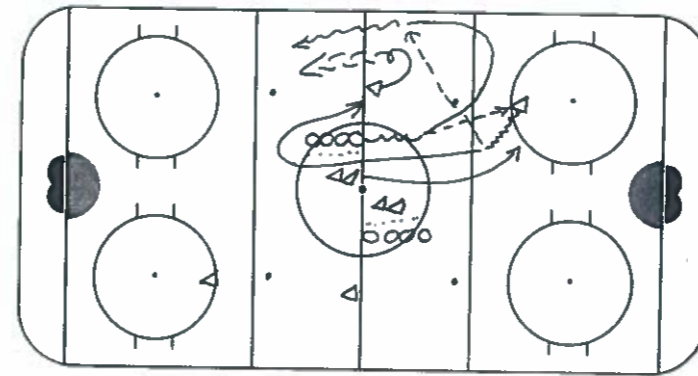


3
Базовая техника: 5 пасов.
 Пас/прием, броски огибая
 круг. Начинайте по диагонали
 (примерно 3 минуты).

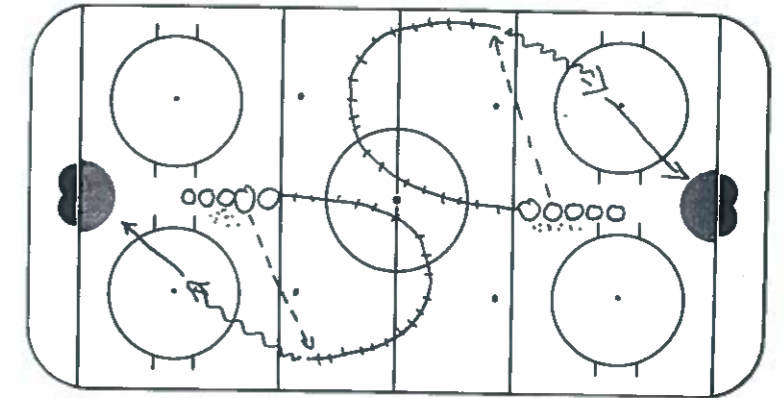


4
Базовая техника: 9 пасов.
 Прямой пас, броски огибая круг.
 Начинайте по диагонали
 (примерно 5 минут).

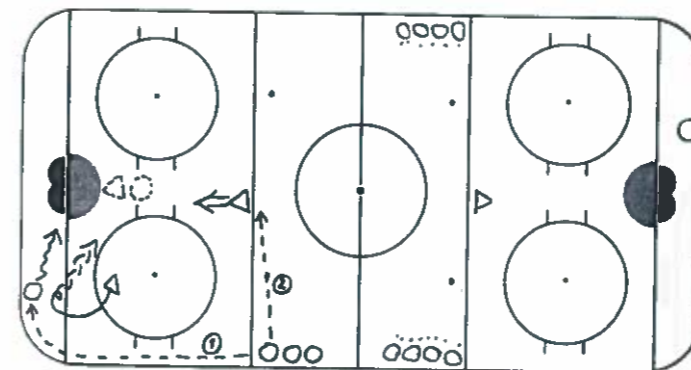
Тренировка 7 / 15–16 лет / время 75 минут



5
Игра в защите:
 1 на 1
 Для защитников проще
 уловить верный момент.

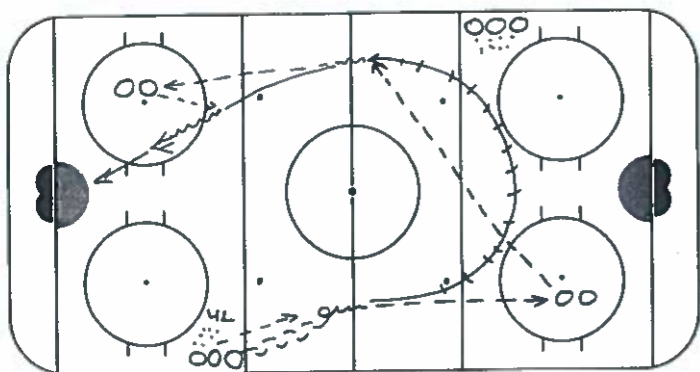


6
Вратарь/коньки:
 под углом, интенсивность, возвращение
 (пропущенный бросок =
 10 отжиманий).



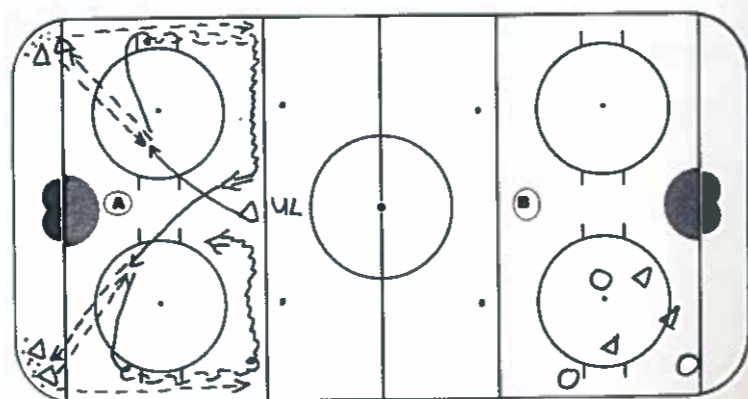
7
Защита/нападение:
 1 на 1 + 1 на 1 +
 бросок назад
 Пас по кругу нападающему. Защитник
 сразу реагирует. Продолжайте, пока
 шайба не остановится. После этого
 займите позицию перед воротами,
 бросок назад (примерно 8 мин).

Тренировка 7 / 15–16 лет / время 75 минут

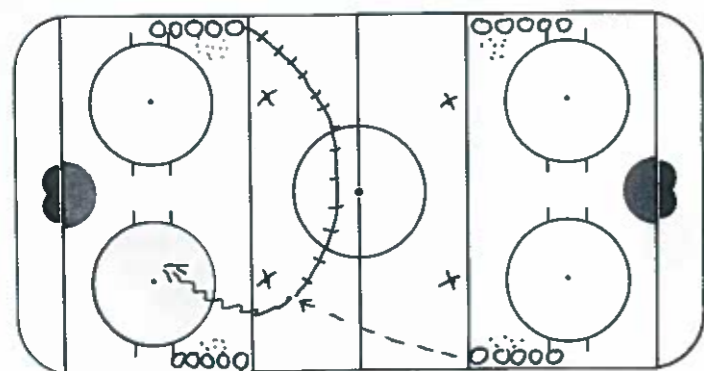


8
Интенсивное катание на коньках:
Интенсивность, пас, бросок, возвращение. Начинайте по диагонали.

9 Игра по плану.
Тема: обмен «на лету». Движение в своей, средней зоне, зоне нападения.



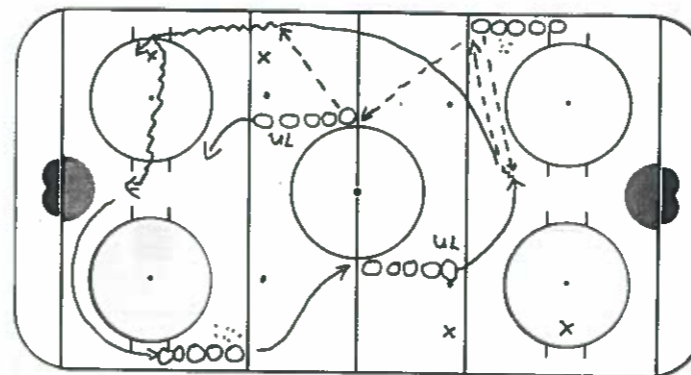
10
Для защиты/нападения:
Удар/вращение.
А) Для защиты: перехватите шайбу за синей линией и отдайте пас назад.
В) Для нападения: 3 на 3, вращение (глубокое/широкое).
Продолжительность: 30 секунд.
(Примерно 10 минут).



11
Катание на коньках:
Темп. Максимальная скорость (примерно 10 минут).

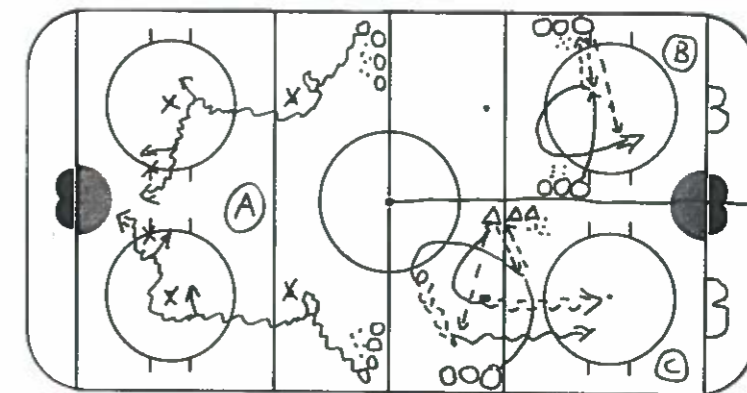
Тренировка 8 / 15–16 лет / время 75 минут

- 1** Свободное катание с шайбой: По сигналу – короткие интервалы с быстрым передвижением шайбы вперед, из стороны в сторону, по диагонали, изменяя движение.
- 2** Полярно катание с отдачей и приемом передач: Сигнал – 1 на 1 на маленькой площадке.
- 3** Разминка для вратаря: Хоккеисты стоят полукругом и бросают по воротам. Примерно 10 минут (вышеуказанное не отражено на картинке).

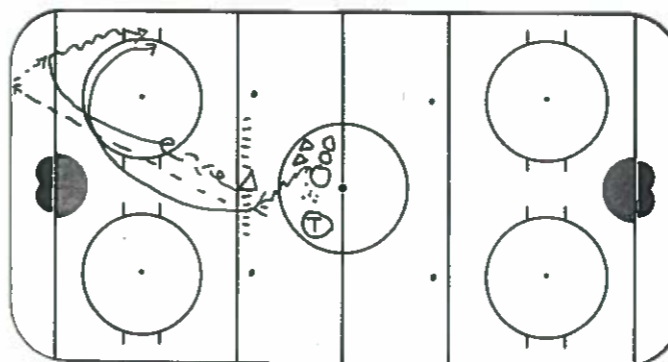


4
Передача пасов:
Прямой пас.
Отдайте пас. Соблюдайте правильный темп, контакт глаз.
Начинайте по диагонали (примерно 10 минут).

- 5**
Обманные маневры/прямые пасы/1 на 1:
А) Обманные маневры и рывок перед воротами.
В) Прямой пас и быстрое решение бросить по воротам.
С) 1 на 1: защитники с повернутыми клюшками. Защитники в правильных местах площадки. Нападающие передают прямой пас (3 x 8–10 минут = примерно 30 минут).



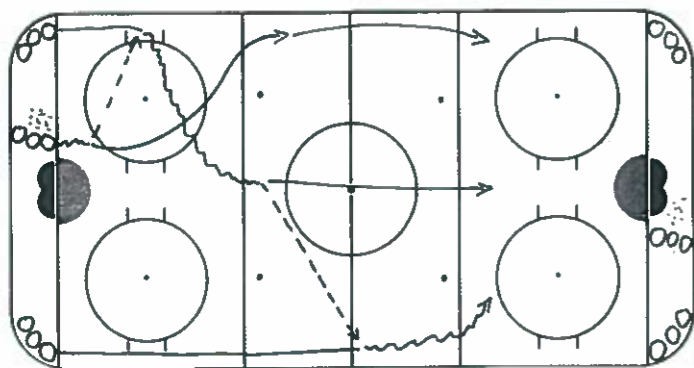
6
1 на 1: Нападение
Защитник движется вдоль синей линии + берет шайбу и пытается пересечь синюю линию. Нападающий не дает это сделать. Перехват шайбы и бросок по воротам (примерно 10 минут).



7 Игра по плану. Начинайте в Y-зоне.
Не отображено на картинке (примерно 15 минут).

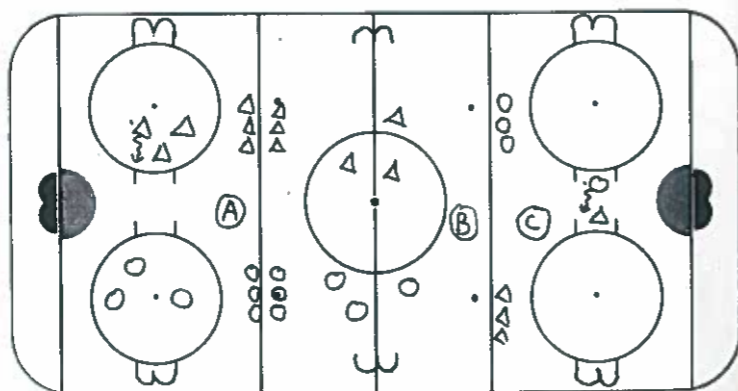
Тренировка 9 / 15–16 лет / время 60 минут

1 Свободное катание (примерно 5 минут).

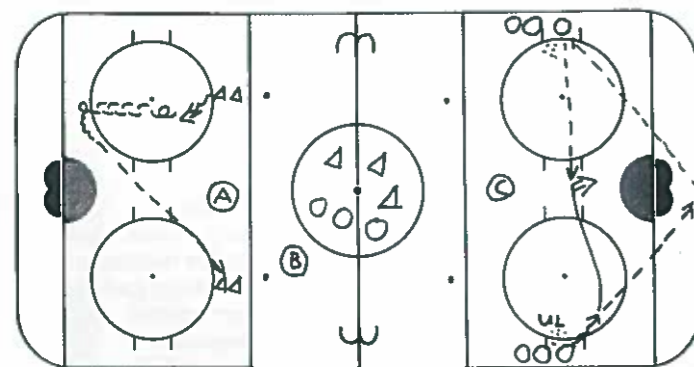


2
Расчет времени:
Катание по плану.
А) 3 против вратаря.
В) Вперед/назад.
С) По диагонали
(примерно 10 минут).

3
Понимание игры:
А) 3 на 3.
В) Игра: под контролем.
С) Мини-матчи: 1 на 1
(3 x 5 = 15 минут).



4
Пас/прием, игра в малой группе, техника катания на коньках.
А) Для защитников: изменение направления игры, удар.
В) Игра в малой группе.
С) Для нападающих: пас по краю. Удар. (3 x 5 минут = примерно 15 минут).



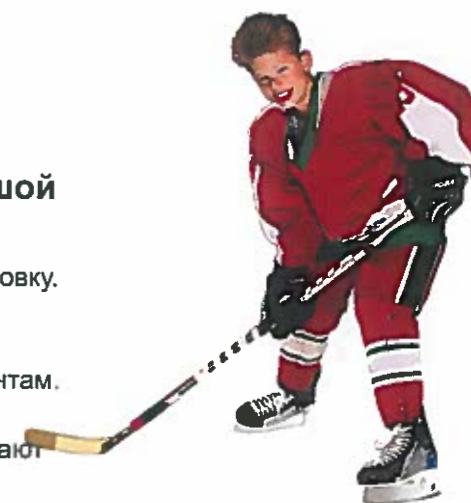
5 Игра по плану. 5 на 5. Начинайте в Y-зоне. Не отображено на картинке (примерно 15 минут).

Примеры упражнений для игр маленькими командами

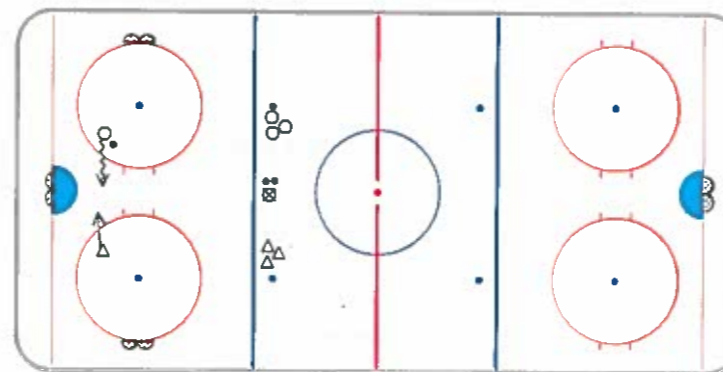
МНОГО ИГРАЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ КОМАНДАМИ!

Преимущества игры в небольшой группе

- Игра поперек площадки оживляет тренировку.
- Спонтанное или управляемое обучение пониманию игры.
- Спонтанное обучение техническим моментам.
- Игроки отрабатывают игровые навыки посредством того, что реагируют и принимают решения в различных ситуациях.

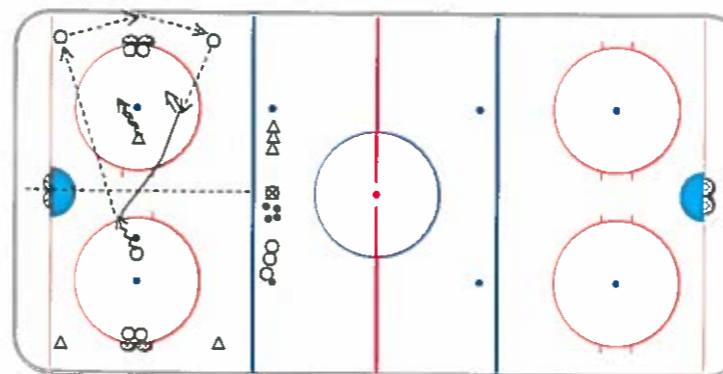


1 **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, работа с шайбой, броски. Защитники: техника катания на коньках, правильный выбор позиции.



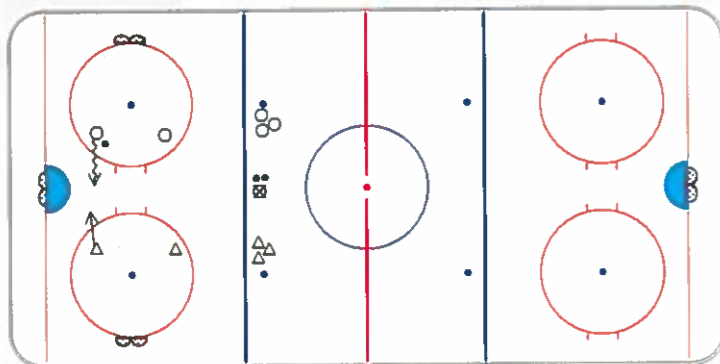
- 1 на 1
- Игра поперек площадки.
 - Несколько матчей.
 - Меняются по сигналу.

2 **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, игра в треугольнике, бросок. Защитники: техника катания на коньках, правильный выбор позиции, взаимодействие с вратарем.



- 1 на 1 + 2 быстрые наступления
- Игра поперек площадки.
 - Несколько матчей.
 - Игроки меняются по сигналу.
 - Меняются после третьего круга.

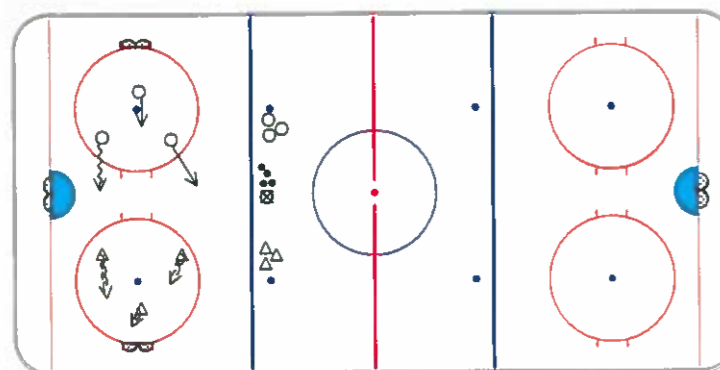
- 3** **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, игра в треугольнике, бросок. Защитники: техника катания на коньках, правильный выбор позиции, взаимодействие с вратарем.



2 на 2

- Игра поперек площадки.
- Несколько матчей.
- Меняются по сигналу.

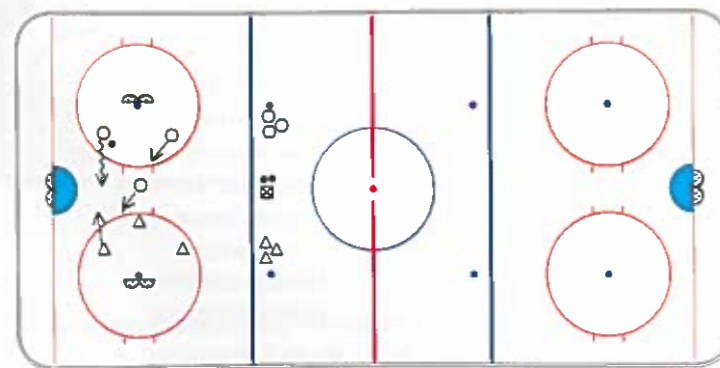
- 4** **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, игра по плоскости. Защитники: техника катания на коньках, правильный выбор позиции, взаимодействие с вратарем.



3 на 3
на 2 ворот

- Игра поперек площадки.
- Можно играть 4 на 4 или 5 на 5.
- Несколько матчей.
- Меняются по сигналу.

- 5** **ЦЕЛЬ:** Нападающие: техника катания на коньках, игра в треугольнике, взаимопомощь, множество игровых ситуаций. Защитники: техника катания на коньках, правильный выбор позиции, совместные действия, множество игровых ситуаций.



3 на 3,
против 3 целей

- Игра поперек площадки.
- Можно играть 4 на 4 или 5 на 5.
- Меняются по сигналу.

О чём должен помнить тренер:

- Будьте позитивны, помогайте всем игрокам и поддерживайте свой авторитет.
- Будьте внимательны к тому, что происходит в команде.
- Формируйте командный дух в раздевалке.
- Требуйте внимательности, аккуратности и собранности на тренировке. Игроки хотят, чтобы к ним относились с уважением.

► **Планирование тренировки**

- Количество тренировок, потребность в них, распределение их по времени.
- Интенсивность тренировок (темп и продолжительность).
- Время для отдыха и восстановления сил.
- Содержание и цель тренировки.

► **Перед тренировкой**

- 1 Планируйте тренировку:
 - Количество упражнений на тренировке.
 - Продолжительность тренировки.
 - Выбор вариантов тренировок (уровень сложности, темп, нагрузка).
 - Распределение времени между игровыми моментами, тренировкой техники игры, игрой в малой команде и индивидуальными занятиями.
 - Плавные переходы между упражнениями.
 - Активность игроков.
 - От простого к сложному, от известного к неизвестному, от частного к общему.

- 2 Анализируйте свою команду (поведение игроков, недостатки и преимущества).

- 3 Назовите тему тренировки и её план ещё в раздевалке.

- 4 Следите за наличием спортивного инвентаря на тренировке (шайбы и т.п.).

- 5 Разбивайте ребят на пятёрки для тренировок.

► **Во время тренировки**

- 1 Организуйте тренировку таким образом, чтобы:
 - Все были заняты (никаких очередей).
 - Время на тренировке было распределено наилучшим образом.
 - Риск травм был минимален.

- 2 Не забывайте давать игрокам инструкции во время тренировки:
 - Показывайте движение/упражнение.
 - Давайте короткие и чёткие инструкции.
 - Упражняйтесь! Упражняйтесь! Упражняйтесь!

- 3 Следите за тем, чтобы тренировка была проведена в соответствии с поставленными целями, чтобы она была энергичной, эффективной и понятной.

- 4 Дайте игрокам время тщательно потренироваться.

- 5 Будьте собранным, активным, находите в нужном месте, указывайте на детали, требуйте от игроков внимательности.

- 6 Следите за тем, чтобы игроки начинали упражнения как можно скорее.

- 7 Используйте всех тренеров на площадке.

- 8 Прекращайте упражнение, если оно не эффективно или игроки не справляются с технической стороной.

- 9 Обогащайте все упражнения элементами состязания: эстафеты и т.п.

► **После тренировки**

- Соберите игроков и обсудите тренировку
- Укажите игрокам на положительные и отрицательные моменты.
- Напомните о следующей тренировке.





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► **Постановка целей, тренировка, матчи и теория на протяжении сезона**

Период с августа по март:

Тренировки на льду 70–110

Тренировки вне льда 40–70

Матчи 40–50

Период с мая по август: физподготовка 50–60

► **Примерное планирование недели:**

Тренировки на льду 3–5

Матчи 2

Физподготовка 2–3

Теория 2

Всего 6 дней 10–12 занятий

► **Комбинации тренировок:**

1/3 вечер – тренировка на льду/ОФП

2/4 вечер – тренировка на льду/теория

Вечер 5/6 – матч/техника

Продолжительность тренировки на льду 80 минут

Время матчей 3 x 20 минут

Физподготовка 60 минут

Теория 15–30 минут

► **Планируйте домашние задания игрокам**

ВАША ЗАДАЧА КАК РУКОВОДИТЕЛЯ –
СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕХА
ДРУГИХ.

10 заповедей тренера:

- 1 Замечайте всех активных игроков.
- 2 Слушайте внимательно.
- 3 Создавайте атмосферу надежности, стремления, желания играть и радости.
- 4 Доверяйте своим игрокам (давайте им право на ошибку).
- 5 Принимайте во внимание совокупность факторов, которые влияют на достижение результатов.
- 6 Избегайте иронии и апатии.
- 7 Проводите личные беседы.
- 8 Требуйте внимательности, остроты и положительной установки во всех ситуациях.
- 9 Позиционируйте себя как образец для подражания.
- 10 Воля, желание и интерес должны быть на первом месте (физически, социально, умственно, технически/тактически).





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Тренировка А / 15–16 лет / время 90 минут

Место: большой спортзал, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

15 минут

Прыжки: пример домашнего задания на странице 13 – 8 минут.
Растяжки: пример домашнего задания на страницах 6–9 – 7 минут.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



15–20 минут

Занятия с мячом и игры с мячом

Занятия с мячом

Смотрите примеры упражнений на стр. 20–21 (домашние задания). Проводите 20 секунд и меняйте упражнение.

Организация: все выполняют то же упражнение под руководством тренера.



50 минут

«Индивидуальные» формы работы

Сыграйте 4–5 матчей продолжительностью 8–10 минут. Из команды каждый раз выделяют трех игроков. 3 против 3. Имена игроков записывают в блокнот. После каждого матча в блок записываются результаты. За победу – 3 очка, за ничью – 1. Те, кто набирают больше очков, побеждают. При одинаковом количестве очков принимается во внимание разница в результативных бросках по воротам. Напишите номера 1–4 или 6 на 3–4 листах. По специальным педагогическим правилам, например, чтобы во время взятия ворот все были на половине поля в нападении.

ЗАВЕРШЕНИЕ

10 минут

Бег трусцой и растяжка

Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания).

Тренировка Б / 15–16 лет / время 90 минут

Место: большой спортзал + занятия на улице, 18–24 игрока

РАЗМИНКА

15 минут

Удержание мяча: 6 команд по три игрока. Цель: удержать мяч – 8 минут.
Растяжки. Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания) – 7 минут.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

15–20 минут

Тренировка:

Группа А: Полоса препятствий (стр. 29).

Группа В: Активная тренировка маневров с палкой/клюшкой. Примеры упражнений на стр. 3 (домашние задания).

Группа С: Скорость/интенсивность. Примеры упражнений на стр. 15–16 (домашние задания).

Отдых 3 минуты между этапами (12 минут на этап).

50 минут

4 км бега на большой скорости на открытом воздухе (90% силы).



ЗАВЕРШЕНИЕ

10 минут

Бег трусцой и растяжка (10 минут)
Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания).

Тренировка В / 15–16 лет / время 100 минут

Место: зал для силовых упражнений, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

10 минут

Бег трусцой, езда на велосипеде, различные прыжки.
Примеры упражнений на стр. 13 (домашние задания) – 7 минут.
Растяжки. Продолжительность: 3 минуты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

80 минут

Силовые упражнения

Базовая программа: примеры упражнений на стр. 25 (домашние задания). Начинают с разных позиций. 3 игрока в команде. 1 делает упражнения – 2 отдыхают. Старайтесь держать физическую подготовку игроков на одном уровне.



ЗАВЕРШЕНИЕ

10 минут

Бег трусцой и растяжка (10 минут).
Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания).

Тренировка Г / 15–16 лет / время 90 минут

Место: большой спортзал, 18–24 игрока.

РАЗМИНКА

15 минут

У каждого игрока клюшка для флорбола + мяч или хоккейная клюшка и деревянный мяч. Игроки выполняют различные упражнения. Примеры упражнений на стр. 1 (домашние задания). 10 минут.

Растяжка. Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания). 5 минут.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

15 минут

Активные упражнения с палкой/клюшкой (примеры упражнений на стр. 3 (домашние задания) и комплексные силовые упражнения (примеры упражнений на стр. 23–24 (домашние задания)).

15 минут

Быстрота

- Эстафета с препятствиями. 4 группы (2 раза).
- Бег с ускорением (начинают попарно по сигналу). 6 групп.

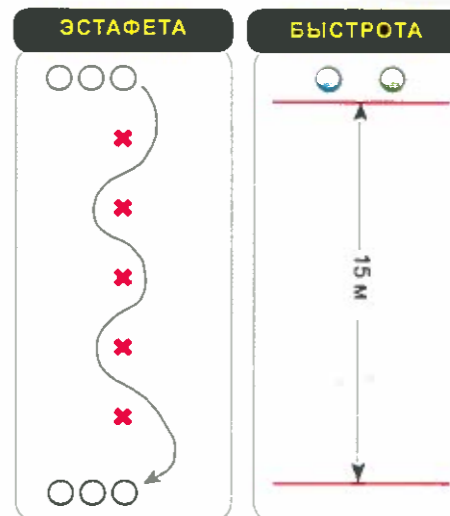
20 минут

Круговые упражнения

12 позиций. Упражнение – 30 секунд, 15 секунд – отдых. 2 оборота с двумя паузами. Упражнения можно посмотреть на стр. 18–25.

25–30 минут

Малая игра с мячом



ЗАВЕРШЕНИЕ

10 минут

Растяжка под руководством тренера.
Примеры упражнений на стр. 6–9 (домашние задания).





Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Томми Томт и Кристер Хёглюнд

В современном хоккее роль защитников является ключевой. Все меньше пространства и больше единоборств. Игра становится все быстрее и быстрее. Все команды должны отдавать приоритетное значение тренировке защитников, организовывать её также в подростковых группах (от 13–14 лет).

Значение защитников никогда не было таким важным!

В шведском хоккее молодые игроки пробуют себя в разных ролях в команде. Это помогает хоккеистам лучше понимать, как функционирует команда. Но, несмотря на это, в позднем подростковом возрасте надо уделять особое внимание тренировке защитников. Особенно важно разрешать игрокам справляться с различными проблемными ситуациями, выступать с инициативой, творчески мыслить, совершать ошибки, активно играть и побеждать.



«Защитники техничны, отважны, лучше всех понимают игру».

Что отличает хорошего защитника?

- ▶ Хорошая техника катания на коньках при смене направлений атаки, особенно в боковой позиции.
- ▶ Хорошая передача шайбы с быстрыми маневрами. Защитники в ходе игры могут доходить вплоть до зоны нападения.
- ▶ Защитник готов к броску и быстр.
- ▶ Хороший защитник отлично владеет шайбой и поэтому прекрасно обводит соперника.
- ▶ Когда шайба у защитника, он её умело «прикрывает».

Что ещё характеризует хорошего защитника?

- ▶ Защитник хорошо катается боком при изменении направлений атак.
- ▶ Защитник владеет приемами ближней игры, особенно один на один у края или перед своими воротами.
- ▶ Смелость, сила и терпение – это естественные качества защитников.

В связи с вышеуказанным формируются соответствующие навыки. Наиболее значимые из них выражены в физической подготовке (сила, быстрота и гибкость). Следующий аспект – это психологическая подготовка.



«Хороший защитник психологически устойчив, заслуживает уважения и авторитета, что выражается во всех его телодвижениях».

Как тренер вы должны анализировать и развивать игру в защите. Этого можно достичь посредством обучения защитников особым деталям техники игры.

Подумайте над следующим:

- ▶ Держите пятерки, как в защите, так и в нападении.
- ▶ Учите игре без шайбы (держат линию защиты).
- ▶ Изменяйте ход игры, чтобы отработать максимальное количество вариантов игровых ситуаций.
- ▶ Следите за нападающими.
- ▶ Быстро делайте выводы.
- ▶ Регулируйте силовую игру.

Для того чтобы подготовить компетентного игрока, надо быть нацеленным на:

- Тренировку катания на коньках.
- Пасы и броски.
- Понимание техники игры.





Мы продолжаем и останавливаемся на зонах площадки и тех моментах, которые важны для подготовки хороших защитников.

Зона нападения

- ▶ Игра в парах подразумевает передачу шайбы от игрока, стоящего впереди, к игроку, стоящему сзади.
- ▶ Учите игре.
- ▶ Бросайте быстро и в движении, что осложнит перехват шайбы противниками.
- ▶ Бросайте по воротам или отбивайте удары.

Средняя зона

- ▶ Играйте плотно с соперником!
- ▶ Останавливайте атаки перед своей синей линией (реакция, распределение времени и отличное катание на коньках).
- ▶ Работайте на краю и у края и возвращайтесь в исходную позицию.
- ▶ Тренируйте в глубине площадки (не на линии).
- ▶ Изменяйте быстро ход игры, работайте в других частях площадки.
- ▶ Линия защиты (клюшка на уровне груди противника, не смотреть на шайбу).

Зона защиты

- ▶ Становитесь между противником и воротами.
- ▶ Работайте вместе с вратарем, вынуждайте противников бросать по воротам под неудобными для них углами.
- ▶ Держите противника на том расстоянии, на котором вы хотите.
- ▶ Играйте агрессивно в зоне ворот.
- ▶ Поворачивайте голову и общайтесь друг с другом.
- ▶ После того, как овладеваете шайбой, занимайте позицию вдали от противника.
- ▶ Держите шайбу вдали от края.
- ▶ Осуществляйте сложные передачи!
- ▶ **Сосредоточьтесь! Играйте точно!**



«Научите игроков справляться с различными проблемными ситуациями, выступать с инициативой, проявлять творческие способности, активно играть и побеждать».

ТЕХНИКА КАТАНИЯ ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ

Постановка цели: улучшайте катание защитников спиной, боком, переходами с сохранением максимальной скорости в защите, в нападении.



«Хороший защитник отлично владает шайбой и поэтому прекрасно обводит соперника».

При переходах задом наперед (переходах в левую сторону) тяжесть переносится на правую ногу.



Коньки на левой ноге легко придерживаются на льду или в воздухе. Силовое движение происходит одновременно с правой ногой.
Внимание! Не стойте продолжительное время на пальцах ноги!



Тренировка переходов осуществляется посредством катания по «восьмерке». Меняйте расстояние.

ПЕРЕХОД ПО ХОДУ ДВИЖЕНИЯ НАЗАД

Переход по ходу движения назад происходит без потери скорости, с пятками на определенном расстоянии:

Уловить момент, когда коньки на обеих ногах на льду, в то время когда игрок совершает силовое движение внешней стороной ноги,

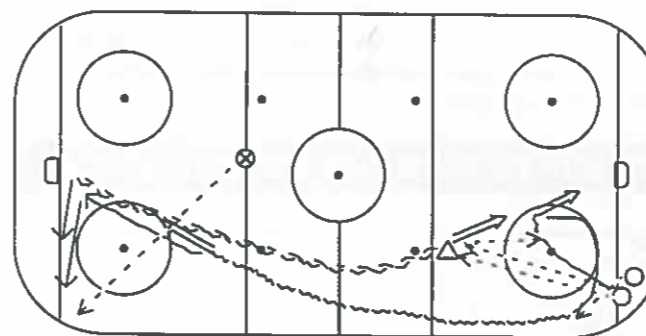
либо направить одну ногу как будто по борозде и быть готовым к изменению направления.



Большой шаг боком

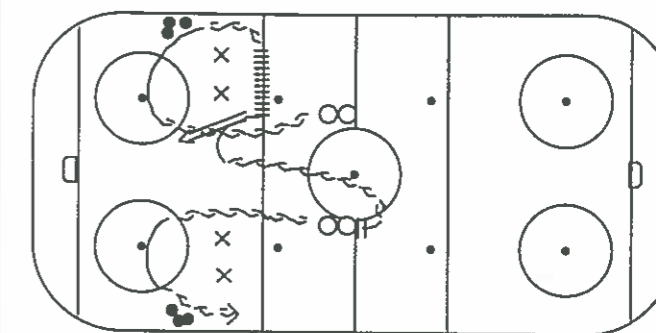
Данное упражнение – это не просто удержание равновесия, оно также может быть использовано в других различных ситуациях (например, при маневрах у синей линии). Защитник делает несколько шагов в сторону для того, чтобы бросить. Данный прием может быть также использован в других ситуациях.

ТЕХНИКА КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ 1



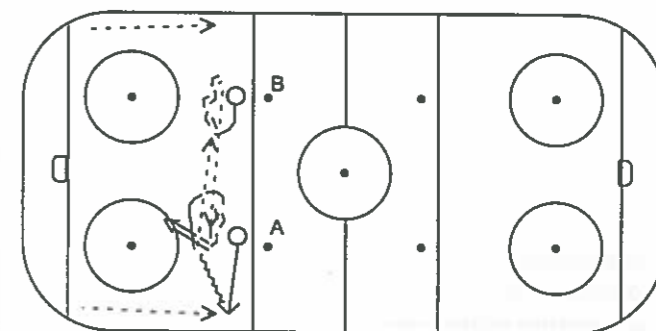
Защитник получает пас от нападающего, ударяет по шайбе. Получает новый пас, отдает шайбу нападающему, который бросает. Нападающий выходит из зоны, получает пас из угла, действует один на один. После завершения тренер разыгрывает шайбу в углу. Новая ситуация – 1 на 1 из угла.

ТЕХНИКА КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ 2



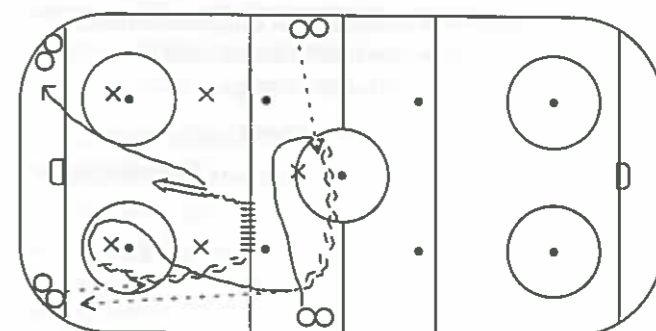
Защитник начинает движение задом наперед, переходит вперед у края, берет шайбу, движется назад. Огибает преграды, бросает. Быстрый переход назад на площадке.

ТЕХНИКА КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ 3



Нападающий А останавливает шайбу у края, продвигается вперед, берет шайбу, передает нападающему В. Нападающий В передает шайбу нападающему А.

ТЕХНИКА КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ 4



Защитники начинают движение вперед, переход назад, пас. Передача в угол, переход к краю, прием нового паса, переход внутрь площадки, бросок.



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕЙСТВИЯ НАПАДАЮЩЕГО С ПОЗИЦИИ У КРАЯ

- Защитник должен контролировать расстояние до нападающего.
- Если нападающий уже поворачивает, остановите его, чтобы он не занял места в зоне защиты.
- Взаимодействуйте с игроками своей команды.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕЙСТВИЯ НАПАДАЮЩЕГО У ВОРОТ

- Защитник должен находиться около противника (нападающего).
- Если нападающий замедляет движение, то же должен сделать и защитник.
- Если нападающий приближается слишком близко, защитник атакует клюшку нападающего.
- Учитесь игре и прогнозируйте, где могут находиться ваши партнеры.
- Если нападающий в вашей зоне, то блокируйте его.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ИГРА С ШАЙБОЙ

В настоящее время мы работаем над тем, чтобы сократить промежуток времени для перехода игроков из защиты в нападение и наоборот.

Это значит, что в игре с шайбой защитник:

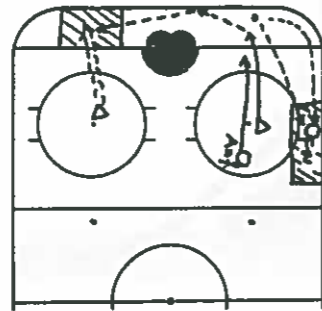
- Всегда готовит себя к тому, что он будет делать, когда овладеет шайбой, например: прямой пас, прямой бросок или быстрый перехват шайбы.
- Должен предвидеть те ситуации, которые могут возникнуть в ходе игры, стремиться к максимальному использованию прямых пасов. Это уменьшит время, на протяжении которого противник достигает зоны защиты.
- После перехвата шайбы следует в нападение, чтобы помочь своим нападающим.

Следующие примеры помогут с подготовкой к игре в защите с шайбой:

Ваша зона и прессинг

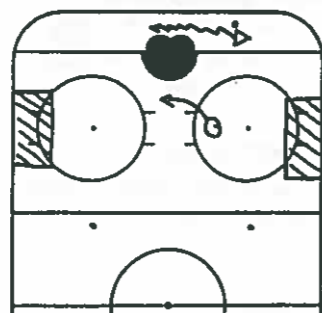
Научите игроков, когда, где и как надо справляться с ситуациями прессинга в вашей зоне. Это может происходить по всей площадке. Однако есть некоторые моменты, когда знание игроками своих функций приобретает наибольшее значение.

1



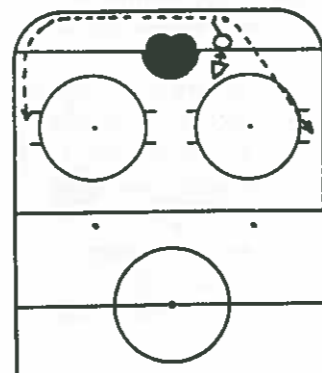
Защитники движутся с противниками «на хвосте» у вашего края (рис. 1). В этот момент защитники должны оказаться в этой части площадки.

2



Позади ворот должен быть игрок. Его действия зависят от ситуации или системы игры.

3



Когда защитник находится слева от ворот (рис. 1), можно воспользоваться этим моментом и быстро сделать передачу около сетки другому игроку. То же самое можно сделать с правой стороны от ворот.

ИГРА С ШАЙБОЙ

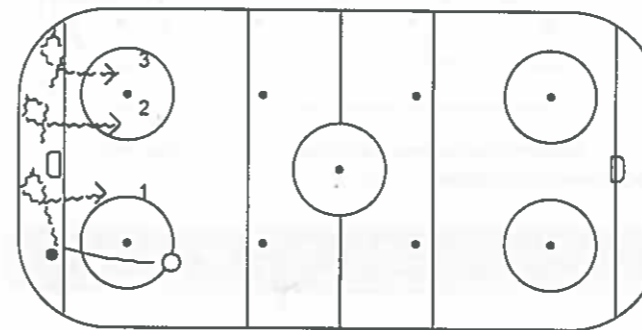
Повороты в игре

Сегодня мы знакомы с этим понятием и знаем, что это может происходить в разных частях площадки. В результате становится более динамичной игра как защиты, так и нападения.

Постановка целей

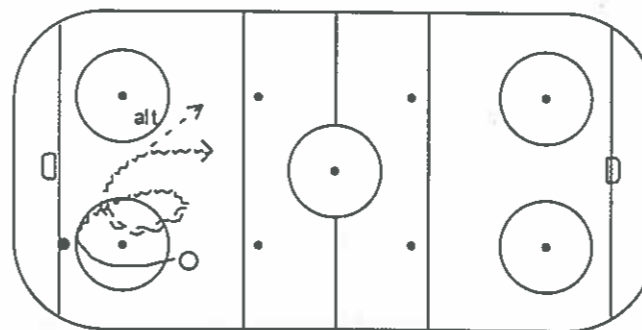
Нужно научить игроков брать на себя инициативу и с пониманием реагировать на изменения в игре. Необходимо тренировать защитников таким образом, чтобы они справлялись со сложностями, не прибегая к помощи своих форвардов, особенно в современной силовой игре. Это подразумевает, например, следующее: защитник перехватывает шайбу, пасует другому защитнику или напрямую своему форварду. Важным также является сопровождение защитником вплоть до зоны нападения!

ИГРА С ШАЙБОЙ 1



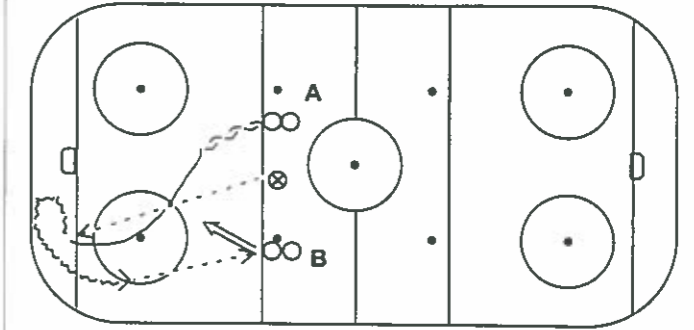
Защитник работает над быстрыми переходами с шайбой.

ИГРА С ШАЙБОЙ 2



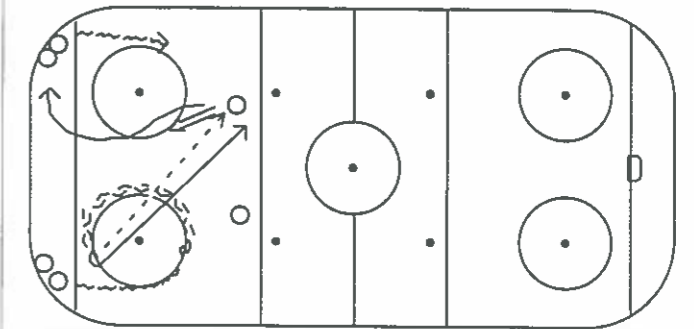
Защитник берет на себя инициативу, движется назад, перегруппируется и вступает в силовой контакт.

ИГРА С ШАЙБОЙ 3



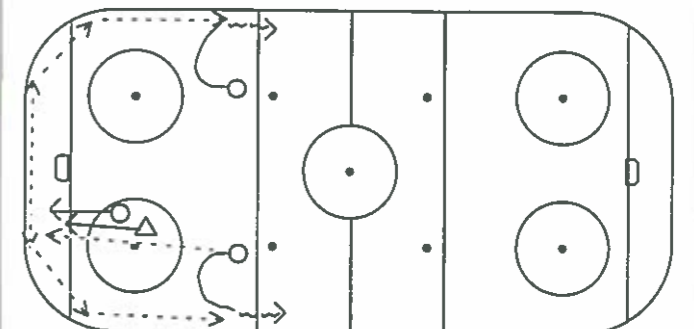
Тренер разыгрывает шайбу в углу. Защитник движется назад, затем вперед, берет шайбу, меняет положение и пасует А.

ИГРА С ШАЙБОЙ 4



Защитник движется с угла с шайбой, обходит по кругу, движется вперед и передает пас игроку.

ИГРА С ШАЙБОЙ 5



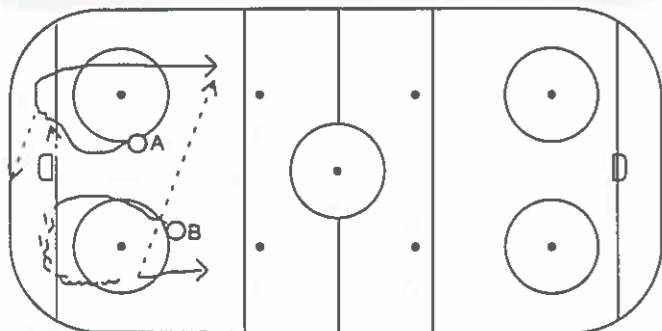
Ситуация, когда защитник заблокирован, поворачивает голову и выбирает наилучшую схему действий в зависимости от ситуации.



«Хороший защитник психологически устойчив, заслуживает уважения и авторитета, что выражается во всех его телодвижениях».

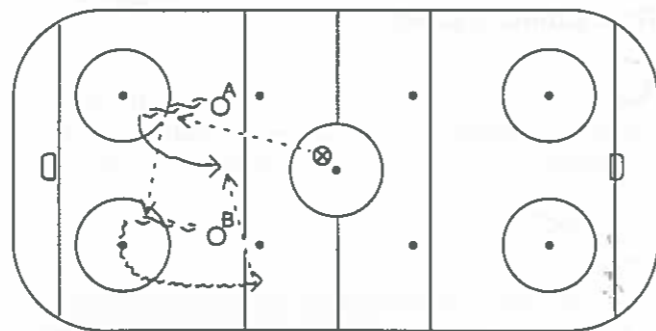


ИГРА С ШАЙБОЙ 6



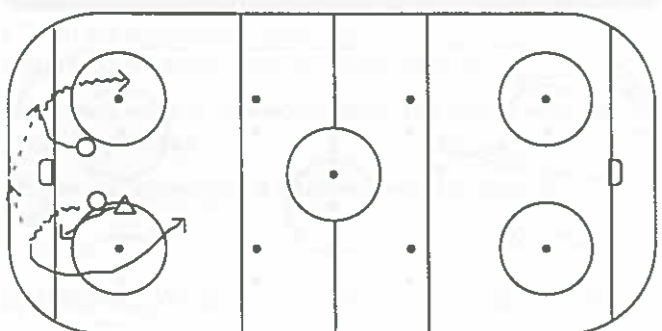
Защитник А подъезжает, берет шайбу, передает игроку В, который ее перехватывает и пасует защитнику А или другому игроку.

ИГРА С ШАЙБОЙ 9



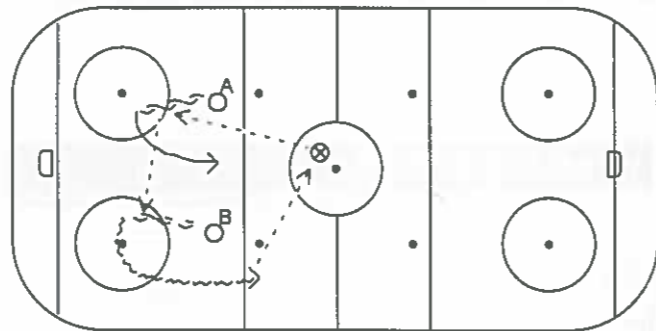
Защитник А получает пас от тренера. А передает В, который пасует назад А из середины площадки.

ИГРА С ШАЙБОЙ 7



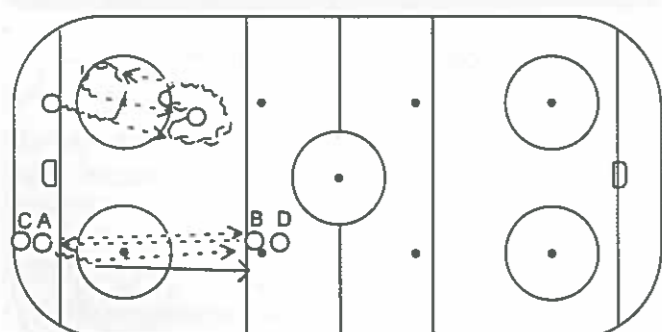
Шайба у защитника, на него нападает противник. Защитник пасует другому игроку, который дальше действует.

ИГРА С ШАЙБОЙ 10



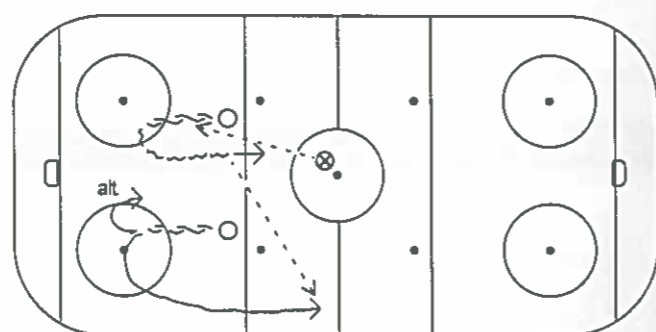
То же, что и в предыдущем пункте, но В играет из середины площадки.

ИГРА С ШАЙБОЙ 8



А) Игровое упражнение. А и В пасуют С перед тем, как В пасует С. В) Два игрока пасуют друг другу, передвигаясь.

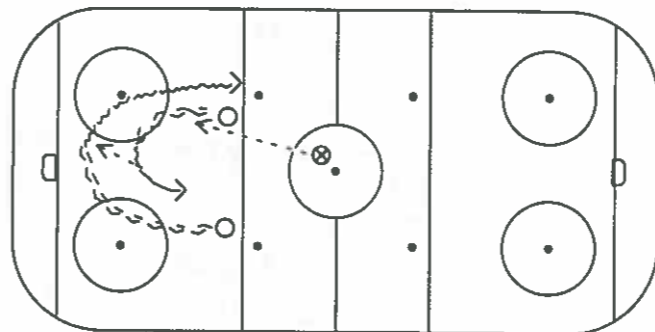
ИГРА С ШАЙБОЙ 11



То же, что и в предыдущем пункте. Защитник берет инициативу на себя.

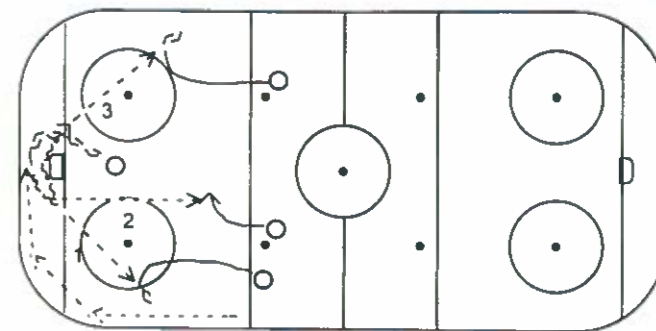
«Необходимо придавать большое значение тренировке защитников, организовывать специальную подготовку надо уже в позднем подростковом возрасте (с 13–14 лет)».

ИГРА С ШАЙБОЙ 12



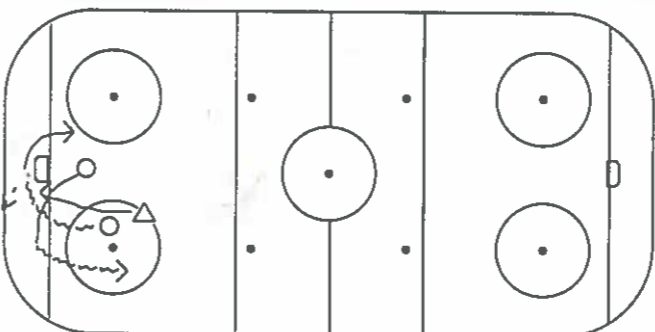
Защитник принимает шайбу от тренера, движется вперед по площадке, передает другому игроку, который, в свою очередь, движется дальше вперед.

ИГРА С ШАЙБОЙ 15



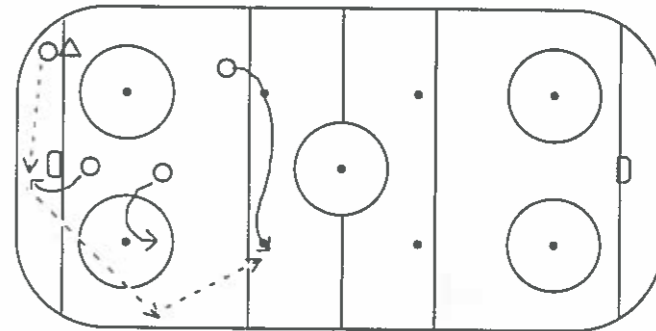
Защитник движется назад, перехватывает шайбу позади ворот. Далее выбирает один из трех вариантов поведения, который является наиболее удобным.

ИГРА С ШАЙБОЙ 13



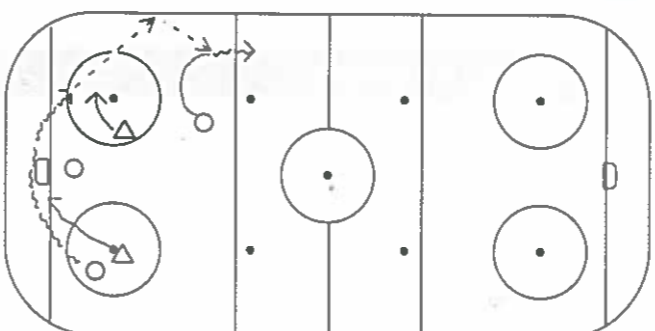
Защитника блокируют позади своих ворот, передает пас по краю другому игроку, который выходит и перехватывает шайбу.

ИГРА С ШАЙБОЙ 16



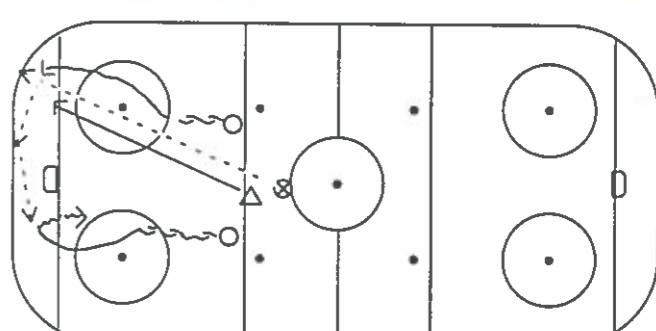
Защитник перехватывает шайбу в углу, пасует другому защитнику, который делает передачу у края в средней зоне около противника.

ИГРА С ШАЙБОЙ 14



Защитника блокируют позади своих ворот. Он подходит ближе к сетке ворот, противник останавливается. Передает у края игроку, находящемуся около противника.

ИГРА С ШАЙБОЙ 17

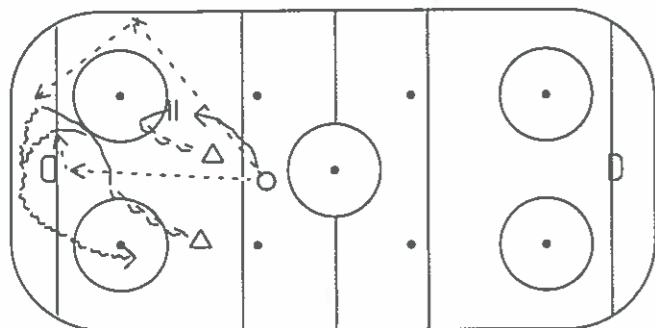


Защитники начинают движение назад. Тренер разыгрывает шайбу в углу. Защитник передает пас у края другому защитнику. Он передает дальше.

«Необходимо придавать большое значение тренировке защитников, организовывать специальную подготовку надо уже в позднем подростковом возрасте (с 13–14 лет)».

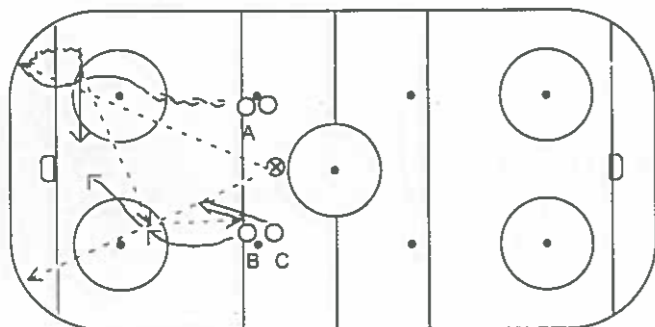


ИГРА С ШАЙБОЙ 18



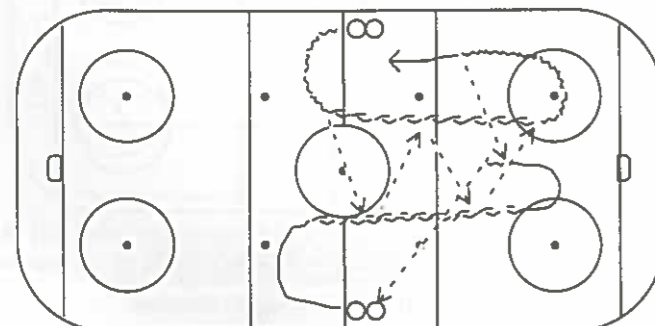
Нападение играет у края. Защитник останавливается. Другой защитник перехватывает шайбу и передает вперед. Первый защитник задерживает нападение.

ИГРА С ШАЙБОЙ 19



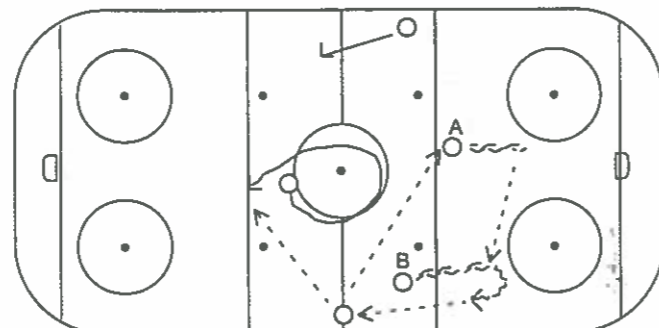
Тренер разыгрывает шайбу у края. Защитник А начинает движение назад, затем вперед, быстрый переход, пас игроку В, который дальше играет на игрока С. Игрок С бросает по направлению к воротам. Игроки А и В играют один на один перед воротами. Тренер разыгрывает шайбу в другом углу, игрок В нападает, хоккеист А реагирует в новой ситуации.

ИГРА С ШАЙБОЙ 20



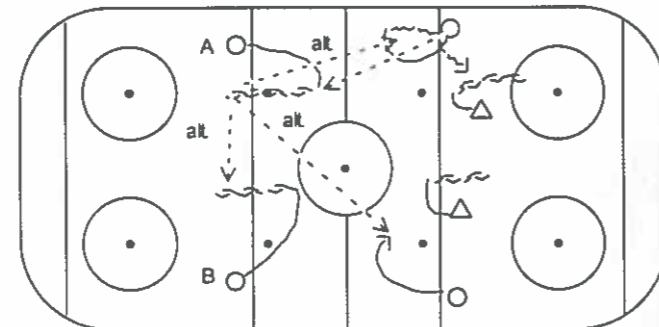
Защитники А и В начинают у средней линии и пасуют друг другу. Игрок А выше в кругу в своей зоне. Хоккеист В пасует в середину. В быстро передает пас снаружи на другую сторону.

ИГРА С ШАЙБОЙ 21



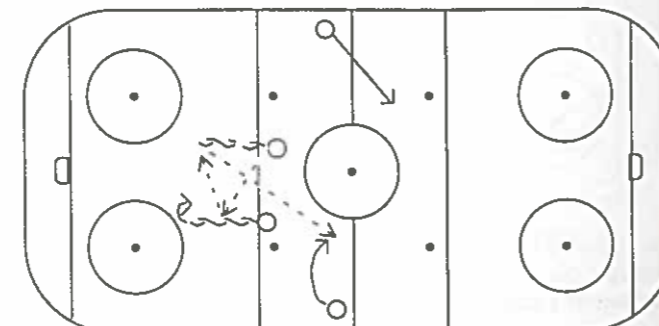
Изменение в игре в целой пятерке, игроки А и В меняются ролями.

ИГРА С ШАЙБОЙ 22



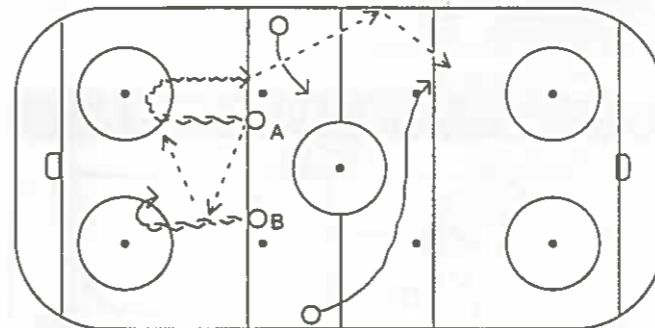
Ситуация изменения в игре. Защитники А и В играют с двумя форвардами, которые в свою очередь играют с С и D.

ИГРА С ШАЙБОЙ 23



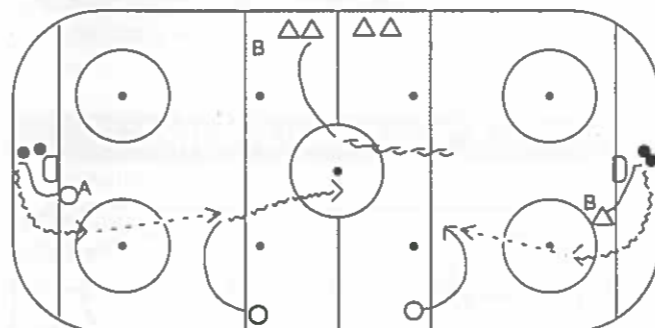
Также как и в вышеупомянутой ситуации. Защитники А и В играют в паре против у форвардов.

ИГРА С ШАЙБОЙ 24



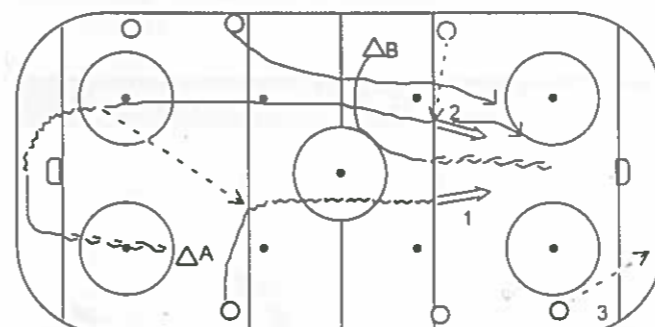
Те же действия, что и в предыдущем случае. Инициативу на себя берет игрок А и пасует в среднюю зону у края рядом с противником. Форвард С принимает передачу.

ИГРА С ШАЙБОЙ 25



Защитник А перенимает инициативу, форвард играет вверху зоны. Защитник В входит и играет в формате 1 на 1. После завершения игрок В движется с другого направления. Может разыгрываться с большим количеством игроков.

ИГРА С ШАЙБОЙ 26



Защитник А движется назад, берет шайбу, проходит около ворот, пасует форварду. Форвард с другой стороны подходит одновременно с защитником В. 2 на 1. Завершение. Становятся перед воротами. Защитник А следует за нападением, получает новую шайбу с другой стороны, бросает с синей линии. В данный момент перед воротами два новых форварда и защитник В. После броска защитника А он следует от ворот. Тренер разыгрывает новую шайбу, и игра идет в формате 2 на 2 в других комбинациях.

Значение защитников никогда не было таким огромным!



«Необходимо придавать большое значение тренировке защитников, организовывать специальную подготовку надо уже в позднем подростковом возрасте (с 13–14 лет)».





БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ

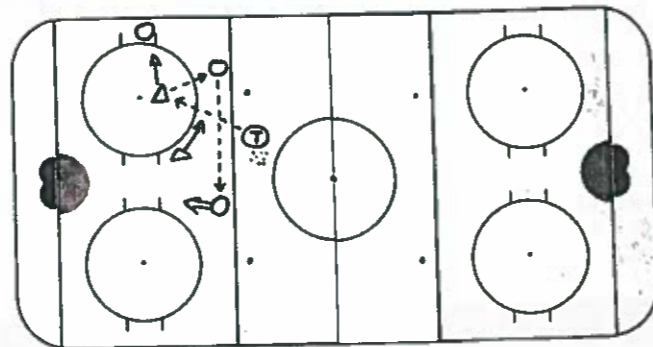
От синей линии



Необходимо улучшать способность защитников быстро реагировать на бросок от синей линии: зачастую защитники получают передачи у синей линии. То, что с этой позиции у защитника есть возможность завершить атаку, играет немаловажную роль. Это помогает ему переместиться в благоприятное место на площадке. Перемещение происходит быстрыми шагами боком с переходом назад. Затем он совершает бросок. Такие действия во многом зависят от положения защитника, а именно: находится он справа или слева. Все это отрабатывается с разных позиций на площадке.

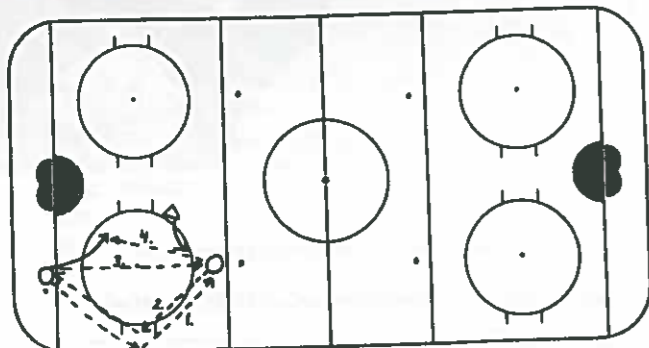
Важное указание: бросок не подразумевает прикладывания огромной силы. Более важно бросить быстро. В то же время важно принимать во внимание возможность броска под углом.

БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 3



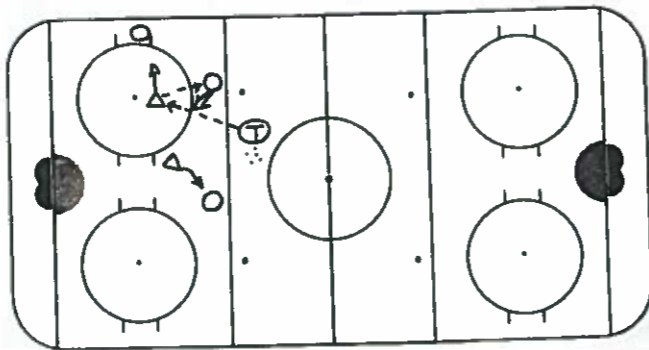
Упражнения 3, 4 и 5 используются, чтобы научиться игре и реакции. Передается пас защитнику. Игроки действуют в зависимости от ситуации.

БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 1

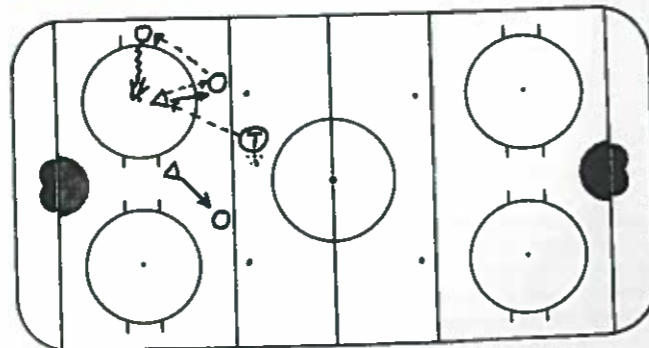


Защитник принимает пас у края (1), передает его таким же образом (2), получает новый пас (3), пасует назад (4).

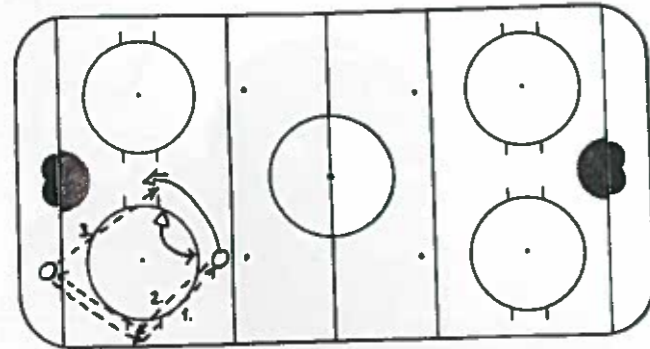
БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 4



БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 5



БРОСОК В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ 2



Защитник принимает пас у края (1), его атакуют, пас у края (2), перехват шайбы, новый пас (3), прямой бросок.



РЕЗЮМЕ

Для того чтобы команда достигла успеха, важным является тренировка игры в защите. Это, в свою очередь, означает, что нам нужны хорошо натренированные защитники. Это содействует продвижению сборной и успеху на международном уровне.

Вкратце, защитник должен действовать следующим образом:

- Консолидировать пятерку и в защите, и в нападении.
- Учиться играть как с шайбой, так и без нее.
- Блокировать, атаковать, находиться рядом с противником (нападающим).
- Реагировать по ходу игры, быть очень точным в передачах.
- Уметь вести силовую борьбу.

Чтобы полностью подготовить хорошего защитника, тренировки должны быть нацелены на:

- Отработку катания на коньках.
- Пасы и броски.
- Понимание игры (научиться правильно реагировать!)

Для того чтобы подготовить компетентного игрока, надо быть нацеленным на:

- Тренировку катания на коньках.
- Пасы и броски.
- Понимание техники игры.

Зона нападения

- ▶ Игра в парах подразумевает передачу шайбы от игрока, стоящего впереди, к игроку, стоящему сзади.
- ▶ Учите игре.
- ▶ Бросайте быстро и в движении, что осложнит перехват шайбы противниками.
- ▶ Бейте по воротам или не давайте шайбе покинуть зону.

Средняя зона

- ▶ Играйте плотно с соперником!
- ▶ Останавливайте атаки перед своей синей линией (реакция, распределение времени и отличное катание на коньках).
- ▶ Работайте на краю, у борта и возвращайтесь в исходную позицию.
- ▶ Прессингуйте в глубине площадки (не на линии).
- ▶ Изменяйте направления атак, работайте в других частях площадки.
- ▶ Линия защиты (клюшка на уровне груди противника, не смотреть на шайбу).

Зона защиты

- ▶ Становитесь между противником и воротами
- ▶ Работайте вместе с вратарем, вынуждайте противников бросать по воротам под неудобными для них углами.
- ▶ Держите противника на том расстоянии, на котором вы хотите.
- ▶ Играйте агрессивно в зоне ворот.
- ▶ Поворачивайте голову и общайтесь друг с другом.
- ▶ После того, как овладеваете шайбой, занимайте позицию вдали от противника.
- ▶ Держите шайбу вдали от края.
- ▶ Осуществляйте сложные передачи!
- ▶ **Сосредоточьтесь! Играйте точно!**



Для заметок

Blank lined area for notes.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



Примеры упражнений и виды тренировок

▶ Тренировки по основам понимания игры

- Отдай и двигайся
- Контроль площадки
- Готовность к игре
- Глубина игры
- Игра треугольником
- Расщепление зрения
- Зона и игра один на один

▶ Очевидные аспекты

- 1 на 1
- 2 на 1
- 2 на 2
- 3 на 2
- 3 на 3

Специальная тренировка защитников и нападающих!

▶ Понимание игры «Роли» (по функциям):

- Нападающий с шайбой
- Нападающий без шайбы
- Защитник против нападающего с шайбой
- Защитник против нападающего без шайбы
- ИЗМЕНЕНИЯ НАПРАВЛЕНИЯ ИГРЫ!

▶ Скорость – ловкость:

- Реакция
- Ускорение
- Моторная быстрота
- Быстрота действий
- Быстрота обработки
- Отработка деталей

▶ Индивидуальная игра в защите:

- Игра корпусом
- Силовая борьба
- Действия с клюшкой соперника
- Блокировка броска

▶ Индивидуальные действия:

- Задержка
- Форчекинг и бэкчекинг

▶ Игра в защите:

- Основы игры по схеме 2–1–2 на всей площадке

▶ Вбрасывание:

- Техника и тактика

▶ Игровые упражнения:

- Вся пятерка / защита и нападение

▶ Тренер прежде всего сосредотачивается на разъяснении и поощрении положительных аспектов, а не только на поиске недостатков.

Литература: Хоккей с шайбой для детей, Старт твоей жизни в хоккее

Индивидуальная отработка техники:

- Коньковая подготовка
- Броски
- Передачи
- Финты
- Техника владения шайбой
- Индивидуальная игра в обороне



▶ Ведение игры в условиях площадки

▶ Основы построения игры

VTS
Выиграй борьбу!
Получи шайбу!
Начни игру!

Бросок!
Возвращение!
Всегда делай так!
Помогайте друг другу!

Игра по линиям!
Подвижность на всей площадке!





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Равновесие/Координация	Основная часть	Эпизоды
Лед для скольжения		X
Слалом на одной ноге попеременно		X
Сгибание колен (подъем – захлест)		X
Поворот на одной ноге (правой – левой)		X
«Танцы» на коньках		X
«Биток»		X
«Пузыри»		X
Зигзаг		X

Движение вперед	Основная часть	Эпизоды
Основная стойка		X
Движение в прямом направлении		X
Старт – стоп		X
Переступание правой/левой ногой		X
Выраж (вправо – влево)		X
Скольжение на одной ноге (правой/левой)		X

Движение назад	Основная часть	Эпизоды
Старт – стоп		X
Движение в обратном направлении прямо		X
Переступание правой/левой ногой		X
Выраж (вправо – влево)		X
Скольжение на одной ноге (правой/левой)		X
Зигзаг		X

Изменения направления движения	Основная часть	Эпизоды
Повороты направо-налево		X
Открытие бедра вперед-назад /вправо-влево		X
Открытие бедра назад-вперед/ вправо-влево		X
Открытие бедра (по Далену)		X
Поворот на пятке вперед-назад/вправо-влево		X
Поворот на пятке назад-вперед/вправо-влево		X
«Плуг» одной ногой правой-левой		X
Шаг боком		X
Разворот вправо-влево		X

Скорость	Основная часть	Эпизоды
Ловкость/ускорение	X	
Реакция/действие	X	

Техника работы с шайбой	Основная часть	Эпизоды
Обработка шайбы		X
«Радар» и «поднятая голова»		X
Запястья (качать)	X	
Ловкость (смена рук)	X	
Вперед		X
Сбоку		X
По диагонали		X
Одной рукой	X	
Двумя руками		X
Близко к корпусу	X	
Далеко от корпуса	X	
Восьмерка одной и двумя руками	X	
Подбрасывание клюшкой	X	
Прикрытие шайбы	X	

«Финты»	Основная часть	Эпизоды
Одиночный финт		X
Двойной финт		X
Финт головой		X
Финт корпусом		X
Обманное движение броска		X
Обманное движение передачи		X
Обманное движение паузы		X
Боковой финт «toagullen»	X	
Боковой финт «Sudden»	X	
Боковой финт «Лемье»	X	
Финт с переносом ноги	X	
Финт «V»	X	
Финт Стернера	X	
Коньковый финт	X	
Крученный финт	X	
Финт на коньках	X	
Финт с вращением	X	

Броски	Основная часть	Эпизоды
Бросок справа	X	
Бросок слева	X	
Быстрый бросок	X	
Бросок с размаха	X	

Детальный план тренировок/2 15–16 лет 13

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Передачи	Основная часть	Эпизоды
Передачи с замахом клюшки		X
Передачи кистевые	X	
Передачи щелчком с подбрасыванием	X	
Передачи слева	X	
Передачи верхом	X	
Прямые передачи	X	
Передачи от бортика	X	
Скрытые передачи	X	
Передачи одной рукой	X	
Передача одной рукой		X

Прием шайбы	Основная часть	Эпизоды
Прием клюшкой	X	
Прием коньком	X	
Прием руками и корпусом	X	
Скрытый прием	X	

Индивидуальная игра в защите	Основная часть	Эпизоды
Прерывание замаха		X
Прерывание толчком		X
Блокировка броска	X	

Ближняя игра	Основная часть	Эпизоды
Игра корпусом на уровне пояса-плеча	X	
Блокировка корпусом	X	
Вращение		X

Базовое понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче		X
Создавать/сворачивать пространство	X	
Давать и уходить	X	
Видение ситуации		X
Ширина игры		X
Глубина игры		X
Игра в треугольнике		X
Игра в зоне	X	
Игра один на один	X	



Понимание игры, роли, азы	Основная часть	Эпизоды
Игровые участки на площадке		X
Смена места	X	
Закрытие обзора	X	
Тактика выполнения передач		X
Управление броском	X	
Возвращение	X	

Понимание игры, азы нападения	Основная часть	Эпизоды
Один на один	X	
Двое против одного	X	
Два на два	X	
Трое против двух	X	
Три на три	X	
Изменения направления игры	X	

Понимание игры, азы защитной индивидуальной техники	Основная часть	Эпизоды
Участки для игры без шайбы	X	
Форчекинг	X	
Игра на сдерживание	X	
Бэжчекинг	X	
Игра на линиях	X	
Парная игра (2–1 в моментах борьбы)	X	

Тактика пятерки	Основная часть	Эпизоды
Зона защиты – игра в защите без шайбы, плотная опека	X	
Зона защиты – игра в атаке с шайбой, подвижность и организация атаки	X	
Средняя зона – игра в защите без шайбы, опека и срыв атаки	X	
Средняя зона – игра в атаке с шайбой, вход в зону нападения	X	
Зона нападения – игра в защите без шайбы, плотная опека	X	
Зона нападения – игра в атаке с шайбой, позиционная игра и завершение атаки	X	

Вбрасывания	Основная часть	Эпизоды
Вбрасывания	X	

Детальный план тренировок/ОФП 15–16 лет 14

В основной части указан приоритет тренировки. В эпизодах отмечен более низкий приоритет тренировки. Пустое место означает отсутствие тренировки вообще.

Тренировка на ОФП	Основная часть	Эпизоды
Игра-фантазия-ритмика		X
Координация		X
Комбинационная моторика		X
Равновесие	X	
Всесторонняя, комплексная тренировка		X
Подвижность	X	
Быстрота-частотность-реакция-действие	X	
Сила – своё тело	X	
Сила – парные упражнения		X
Сила – медицинские мячи	X	
Сила – обучение с помощью тренажеров	X	
Сила – подвижность		X
Сила – тренажеры + штанги	X	
Упругие прыжки		X
Аэробные нагрузки (выносливость)	X	
Анаэробные нагрузки (тренировки с выделением молочной кислоты)		X

Понимание игры	Основная часть	Эпизоды
«Тень» при передаче		
Создавать/убирать	X	
«Дай и уходи»	X	
Видение ситуации	X	
Ширина игры	X	
Глубина игры	X	
Игра в зоне	X	
Игра один на один	X	

Ребенок в центре внимания в любом случае!





Для заметок

Blank lined area for notes on page 14.

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



3 заповеди перед матчем

- 1 Собирайте команду заблаговременно перед матчем. Помните о том, что матч, тренировки и теория – это все средства воспитания вашей команды.
- 2 После того, как вы собрали игроков перед матчем, дайте им указание сконцентрироваться на заданиях. Обсудите матч (игру, противника, существенные моменты и т.д.).
- 3 Выберите такую форму разминки, которая является оптимальной для техники игры и её понимания: клюшка, игра во всех формах, понимание основ, упражнения на реакцию.

6 заповедей во время матча

- 1 Проводите руководство матчем в соответствии с планом. Рассматривайте матч как путь к развитию игроков.
- 2 Учите игроков важности организации, дисциплины и порядка на протяжении матча.

- 3 Ведите себя спокойно и терпеливо. Нервный тренер – нервная команда.
- 4 Продумайте, как использовать игроков неосновного состава (статистика, ободрительные беседы и т.п.).
- 5 Какова ваша роль как руководителя? Понимайте важность аккуратно и хорошо выполненных рабочих заданий.
- 6 Что вы можете сказать относительно поведения игроков:
 - Все ли они одинаковы?
 - Поддаются ли тренировке?
 - Выполняются ли цели матча?

3 заповеди после матча

- 1 Соберите игроков и обсудите игру. Чему вы научились? Что надо проработать?
- 2 Научите игроков послематчевым упражнениям (бег трусцой, растяжки и др.).
- 3 Будьте внимательны к гигиене. Указывайте на важность общности взглядов и командного духа. Предусмотрите, чтобы Ваши игроки принимали душ вместе.

Все ли играют одинаково?

Цените решительность команды, её преданность хоккею и дисциплину. Самые умелые игроки должны быть самыми прилежными, иметь самую высокую мотивацию, поддерживать дух всей команды.

Постановка вопросов. Вы должны ответить на ряд вопросов. Будут ли играть все игроки в сезоне? Как

долго будут играть хоккеисты в своей возрастной группе? Сколько пятюрок вы сделаете? Как вы набираете игроков?

Продумайте то, как преподнести игрокам их возможное неучастие в том или ином матче. Даже самым способным из них иногда нужно посмотреть на игру со стороны.

Пример планирования матчей во время сезона

	7–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
Тренировочные матчи	Все	Все	Все	Все
Серии	Все	Все	Все	Некоторые, согласно программе
Кубки	Все	Все	Некоторые, согласно программе	Программа
Чемпионат	–	–	Некоторые, согласно программе	Программа





Для заметок

«Привет! Ты конечно же знаешь, что можешь загрузить эти страницы с www.coashescorner.ru?»



► **Общее развитие**

- 1** Обучение осуществляется по определенной модели, но все дети разные. Никогда не сравнивайте детей друг с другом! В конце пубертатного периода разница между подростками увеличивается.
- 2** ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ТРЕБУЕТ ПОСТЕПЕННОСТИ.
- 3** Окружение и домашнее воспитание оказывают существенное влияние.
- 4** Благоприятное обучение требует:
 - Глубоких размышлений.
 - Соответствующей обстановки.
 - Позитивной установки.
 - Сильной поддержки.
 - Хорошо спланированной тренировки.
 - Знающего тренера.
- 5** Отрабатывайте координацию, моторику, технику, скорость, силу и движение.
- 6** ПЫТАЙТЕСЬ И СТРЕМИТЕСЬ К БОЛЬШЕМУ.
- 7** В это время тело воспитанника подвергается огромным изменениям. Движения становятся неуклюжими. Мышцы увеличиваются. То же касается и роста.
- 8** В конце этого возрастного периода стабилизируется моторика и другие параметры.
- 9** Избегайте односторонней тренировки и нагрузки.
- 10** ВОЛЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ОБУЧАТЬСЯ – ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ ТАЛАНТ.

► **Физическое развитие**

Под физическим развитием понимается развитие мускулатуры, нервной системы, сердца, легких и скелета.

- 1** Важную роль во многих упражнениях играет восприимчивость.
- 2** Пубертатный период подразумевает ухудшение движения и координации.

- 3** В этот период начинается работа над силовыми упражнениями. Тренируйте тело с помощью спортивных снарядов.
- 4** Сердце и легкие адаптируются под работу тела. Тренируйте в разных формах.
- 5** Огромное значение имеет обучение координации.
- 6** Работайте над тренировкой скорости игры.

► **Развитие моторики**

- 1** Важным является тренировка следующих параметров: координация, удержание баланса, реакция, частота, скорость и четкость движений, выносливость, силовые упражнения. **ВАЖНО И ДАЛЬШЕ РАБОТАТЬ НАД ТЕХНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ.**
- 2** Проблемные вопросы могут возникнуть, когда подростки в пубертатном возрасте. Причины:
 - Развитие органов не совпадает с ростом тела.
 - Тренировка проводится неверно.
 - Нервное состояние.
- 3** В конце периода координация улучшается.
- 4** ВОЛЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ОБУЧАТЬСЯ – ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ ТАЛАНТ.

► **Социальное и интеллектуальное развитие**

- 1** Обучение теории и практике игры.
- 2** Игроки понимают, что умственное развитие может повлиять на достижение успеха.
- 3** Подростки ищут самовыражения.
- 4** Особое значение приобретает четкость, нормы и правила.

Необходимо создать благоприятную атмосферу.



Азбука хоккея – АВС / Федерация хоккея Республики Беларусь ; Федерация
А 35 хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2011. 360 с.: ил.

ISBN 978-985-11-0550-8.

УДК 796.965
ББК 75.579

Научно-популярное издание

Азбука хоккея с шайбой – АВС

Редакторы: Д.В. Кошевар, А.И. Соломевич

Художественное оформление, компьютерный набор и компьютерная верстка
К.В. Шарпило

Художественный редактор Е.П. Ситайло

Корректор А.И. Соломевич

Подписано в печать 24.12.2010. Формат 60×90 1/8.
Бумага мелованная. Гарнитура Times
Усл. печ. л. 45. Тираж 1000 экз.
Заказ 3280.

Республиканское унитарное предприятие
«Выдавештва «Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі»
Министерства информации Республики Беларусь.
ЛИ № 02330/0494061 от 03.02.2009.
Пер. Калинина, 16, 220012, г. Минск,
Республика Беларусь.

Республиканское унитарное предприятие
«Издательство «Белорусский Дом печати».
ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009.
Пр. Независимости, 79, 220013, г. Минск,
Республика Беларусь.

ISBN 978-985-11-0550-8



9 789851 105508