



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ВОЗРАСТНЫХ
ГРУПП 8 ЛЕТ И МЛАДШЕ





Содержание

1.	СТРУКТУРА СЕЗОНА	4
2.	ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ	8
3.	УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМАМ	15
4.	ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	16
5.	ВЕСЕЛЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ НА ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ХОККЕЙНОЙ ПЛОЩАДКИ	17

1. Структура сезона

Общая структура сезона

Сезон	15 августа — 31 августа	1 сентября — 31 декабря		1 января — 31 мая		Итого	
Количество недель	2	18		22		42	
Тренировочные занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда
Количество тренировочных занятий за неделю	3*	3-4** +1 игровой день	3*	3-4** +1 игровой день	3*		
Продолжительность (мин)	60	60-75**	30-60***	60-75**	30-60***		
Общее количество	6-8	47-54 +10 игровых дней	47-54	58-66 +10 игровых дней	58-66	105-120 +20 игровых дней	111-128

* см. Физическая активность вне льда

** Зависит от количества юных хоккеистов, количества тренеров и помощников, их навыков организации тренировочного процесса

*** Без учета времени внеледовой разминки. При проведении смежного ледового и внеледового тренировочного занятия продолжительность внеледового составляет 30 мин

Формулировка «8 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезоны данной возрастной группы одинаковы по своей структуре.

Представленная структура сезона подразумевает интенсивные командные тренировки на льду и вне льда с малым количеством пауз, а также достаточную физическую активность в те дни, когда ледовые тренировки отсутствуют.

К середине мая наряду с уменьшением количества тренировочных занятий на льду происходит увеличение количества тренировочных занятий вне льда.

Тренировочные занятия на льду

При проведении занятий на льду эффективное использование времени и пространства ледовой площадки важнее увеличения продолжительности тренировки. Команде, имеющей в своем распоряжении большее количество ледовых тре-

нировочных занятий в неделю, не нужно от них отказываться. При этом нецелесообразно пытаться использовать их для форсирования программы подготовки. Эти тренировки можно применять для:

- более глубокого изучения и закрепления разученных технических навыков, например с помощью проведения повторных тренировок;
- занятий с учетом пожеланий юных хоккеистов.

При проведении такого вида тренировок используется весь доступный инвентарь, шайбы, колечки, устанавливаются несколько пар ворот или других целей, а хоккеистам предлагается выбрать себе упражнения по интересам. Такие тренировки воспитывают в детях навыки саморазвития, а тренеру позволяют наблюдать за тем, насколько осознанными являются занятия хоккеем того или иного ребенка. При этом важно строго следить за дисциплиной и пресекать любые попытки ее нарушения.

Физическая активность вне льда

Основная задача тренировочных занятий вне льда в данной возрастной группе – восполнить то естественное физическое развитие, которое раньше дети ежедневно получали благодаря дворовым подвижным и спортивным играм.

В зависимости от условий, имеющихся в регионе, хоккейной школе, семье, пять дней в неделю (см. Отдых и восстановление) физическая активность вне льда может включать:

- организованные внеледовые тренировочные занятия в спортивной школе;
- занятия другими видами спорта;
- прочие виды физической активности (игры во дворе, семейные занятия спортом и т.д.).

Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

Возрастные группы		≤ 8	
Возраст		7	8
Ловкость	Гибкость	■	■
	Базовые двигательные навыки	■	■
	Координация, равновесие	■	■
	Сложная моторика, меткость	■	■
Выносливость	Быстрота	■	■
	Общая сила	■	■
	Общая выносливость	■	■
	Специальная выносливость (скоростная)	■	■

■ Высокоэффективный период
 ■ Эффективный период
 ■ Малоэффективный период

Диаграмма направленности общей физической подготовки



Игровые дни

Игровые дни устраиваются преимущественно в выходные. Это могут быть:

- внутрикомандные мини-турниры и игры;
- товарищеские игры с другими командами.

В игровые дни необходимо проводить предигровую разминку и заминку после игры, как будет указано далее. Перед игровыми днями хоккеистов следует знакомить с основными правилами игры, а далее напоминать о них, в том числе об основных нарушениях правил.

В возрастной группе «8 лет и младше» все игры проводятся поперек площадки. По мере повышения уровня подготовленности хоккеистов происходит изменение формата проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».

Отдых и восстановление

Юные спортсмены должны по меньшей мере 2 дня в неделю отдыхать от соревнований и тренировок (в том числе и по другим видам спорта). Это позволит им восстанавливаться как физически, так и психологически. В возрастной группе «8 лет и младше» рекомендуется делать полный перерыв на 2–3 месяца в занятиях на льду в течение года, уделяя внимание занятиям другими видами спорта и активному отдыху.

Распределение технико-тактической подготовки

Технические навыки — основные навыки, которые необходимы для игры в хоккей, например:

при игре в нападении:

- катание;
- бросок;
- прием и передача шайбы;
- владение клюшкой и шайбой;
- обводка и обманные действия (финты);
- заслоны;
- игра на вбрасывании.

при игре в обороне:

- катание;
- блокирование бросков;
- отбор шайбы клюшкой;
- силовая борьба.

Индивидуальная тактика — действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника. Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.

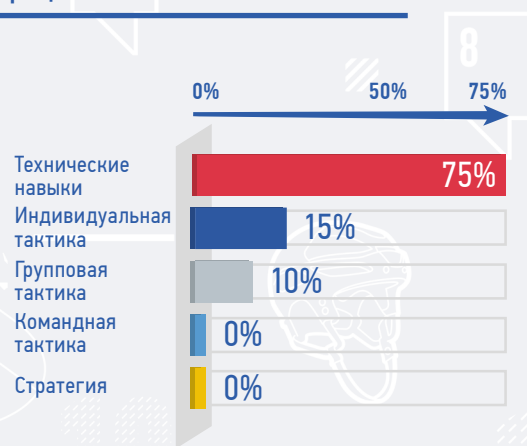
Групповая тактика — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

Командная тактика — определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении. [1]

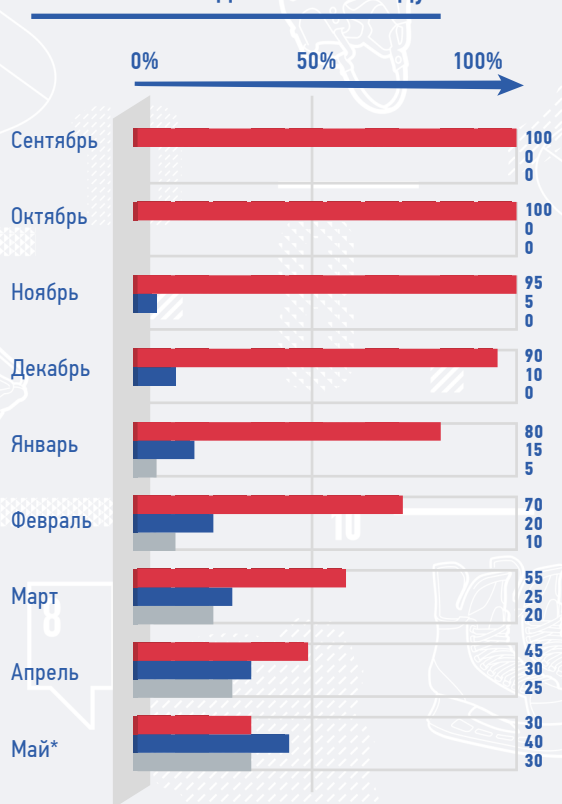
Стратегия — управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команд соперников. [1]

[1] Быков А. В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2011. — № 12 (82). — С. 44–50.

Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



Сезонная детализация технико-тактической подготовки на льду



Преимущественная направленность упражнений:

- Технические навыки
- Индивидуальная тактика
- Групповая тактика

* Обучение индивидуальной и групповой тактике в мае происходит через подвижные игры, игры на ограниченном пространстве, товарищеские и турнирные игры

Турниры

Помимо регулярных игровых дней, для контроля уровня технической подготовленности хоккеистов и развития изученных технико-тактических навыков, предусматривается проведение двух краткосрочных товарищеских турниров:

- в середине сезона, на новогодних каникулах в январе;
- в конце сезона, в апреле — мае.

Разминка и заминка

Очень важно приучать хоккеистов с самого начала к таким составляющим тренировки, как внеледовая разминка и заминка. Выполняя данные простые

правила, юный хоккеист сохраняет свое здоровье, эффективнее проводит основную часть тренировки и продлевает спортивное долголетие.

В качестве внеледовой разминки в возрастной группе «8 лет и младше» целесообразно применять:

- веселые подвижные игры;
- эстафеты;
- общеразвивающие упражнения.

Заминка преимущественно состоит из упражнений на развитие гибкости, восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений.

Структура тренировочного занятия на льду для начинающих

Содержание		Время, мин.	
Разминка внеледовая		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Ледовая тренировка	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15	60
	1. Разминка на льду	5	
	2. Веселые подвижные игры	8	
	Пауза для отдыха и потребления воды	2	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	35	
	1. Разучивание технических навыков	23	
	Пауза для отдыха и потребления воды	2	
	2. Воспитание физических качеств и способностей через веселые подвижные игры	8	
	Пауза для отдыха и потребления воды	2	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10		
Игры на ограниченном пространстве	10		
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка		15	
Итого		120	

Структура тренировочного занятия на льду группы «8 лет и младше»

Содержание		Время, мин.	
Разминка внеледовая		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Ледовая тренировка	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5	60
	Разминка на льду	5	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	45	
	Круговая тренировка: 4–6 станций		
	• разучивание технических и тактических навыков		
	• воспитание физических качеств и способностей		
	• подвижные игры		
в т. ч. переходы (3–5 раз)			
в т. ч. паузы для отдыха и потребления воды (3 раза)			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10		
Игры на ограниченном пространстве	10		
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка		15	
Итого		120	

2. Перечень технических и тактических навыков для освоения

Пользуясь таблицами перечней технических и тактических навыков, важно помнить принципы «от простого к сложному», «от изученного к новому».

По мере освоения отдельных навыков в тренировочные занятия следует включать упражнения на их сопряжение.

Перечень технических навыков, выполняемых лицом вперед и возможных к выполнению спиной вперед, в таблицах не дублируется.

Уровни обучения

При отработке любого технического навыка необходимо следовать таким уровням обучения:

- 1 На месте
- 2 Медленно в движении
- 3 Быстро в движении
- 4 Медленно в движении с препятствиями
- 5 Быстро в движении с препятствиями
- 6 Медленно в движении с сопротивлением соперника
- 7 Быстро в движении с сопротивлением соперника
- 8 В игре
- 9 В соревнованиях

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)

Принятие основной стойки хоккеиста

В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок)

Ходьба в основной стойке хоккеиста

Ходьба в полуприседе, в полном приседе

Бег приставными шагами

Ходьба скрестным шагом

Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка)

Ходьба по узкой опоре

Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°

Прыжки на одной ноге

Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°

Чередование бега с прыжками и поворотами

Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестыванием голени назад
- Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста»
- Прыжковая имитация бега на коньках
- Бег в усложненных условиях (по песку, по воде)
- Бег спиной вперед

3. МАНЕВРИРОВАНИЕ

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы
- Ходьба переступанием по виражу
- Бег с изменением направления движения
- Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег)
- Бег по пересеченной местности

4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ

- Прыжки на двух ногах
- Упор присев — упор лежа и обратно
- Прыжковые упражнения со скакалкой
- Челночный бег

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда)

ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям
- Перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую
- Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля
- Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади
- То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе
- Переставление крюка клюшки вокруг себя
- Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево
- Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево
- Жонглирование клюшкой воздушным шариком
- Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего

Подводящие упражнения для обучения технике катания на коньках

АЗБУКА КАТАНИЯ

- Ходьба по резиновой дорожке/по утрамбованному снегу
- Ходьба по льду с опорой руками на ходунки или стул
- Перешагивания через предмет
- Боковые перешагивания через предмет
- Равновесие на одном коньке
- Ходьба с сильно развернутыми наружу (вовнутрь) носками
- Прыжки через лежащий (низкий) предмет
- Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
- Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
- Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
- Выпады вперед
- Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.)

Таблица перечней технических и тактических навыков

- Условные обозначения:**
- — акцент на развитие технического или тактического навыка
 - — малое количество средств и упражнений для развития технического или тактического навыка

Техника катания

1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)		≤6 лет	≤8 лет
1.1	Основная стойка (посадка) хоккеиста	■	■
1.2	Перемещение боком скрестными шагами (переступанием)	■	■
1.3	Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков ото льда	■	■
1.4	Скольжение лицом вперед на одном коньке	■	■
1.5	Бег лицом вперед скрестными шагами «косичка»	■	■
1.6	Прыжки отталкиванием двумя ногами	●	■
1.7	Прыжки отталкиванием одной ногой	●	■
1.8	Бег спиной вперед скрестными вперед шагами «косичка»	●	■
1.9	Бег спиной вперед скрестными назад шагами «косичка»	●	■
2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ		≤6 лет	≤8 лет
2.1	Скольжение в основной стойке спиной вперед	■	■
2.2	Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой	■	■

2.3	Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (фонарики)	■	■
2.4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой лицом вперед (С-отталкивание)	■	■
2.5	Бег широкими скользящими шагами	■	■
2.6	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	■	■

3. МАНЕВРИРОВАНИЕ

≤6 лет ≤8 лет

3.1	Повороты по дуге, не отрывая коньков ото льда	■	■
3.2	Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда	■	■
3.3	Повороты по дуге отталкиванием одной (внешней) ногой	■	■
3.4	Повороты по дуге переступанием	■	■
3.5	Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге	■	■
3.6	Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге	■	■
3.7	Слаломное движение, не отрывая коньков ото льда	■	■
3.8	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	■	■
3.9	Бег спиной вперед переступанием	●	■
3.10	Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении	■	■
3.11	Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в том же направлении	■	■
3.12	Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении	●	■
3.13	Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в противоположном направлении	●	■
3.14	Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда	●	■
3.15	Повороты по дуге в положении «кораблик» с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	●	■

4. СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ

≤6 лет ≤8 лет

4.1	Скольжение на одном коньке после отталкивания другим (Т-старт)	■	■
4.2	Торможение полуплугом	■	■
4.3	Торможение плугом	■	■
4.4	Старт с места лицом вперед коротким ударным шагом (V-старт)	■	■
4.5	Старт с места боком переступанием	■	■
4.6	Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	■	■
4.7	Старт с места спиной вперед переступанием	●	■
4.8	Торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах	■	■
4.9	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька	■	■
4.10	Торможение спиной вперед плугом	■	■
4.11	Торможение спиной вперед на одной ноге	●	■

Перечень навыков техники владения клюшкой и шайбой, помимо указанных в таблице, подразумевает развитие перечня навыков техники катания с ведением шайбы.

Обучение технике владения клюшкой и шайбой в возрастной группе «6 лет и младше» происходит с использованием колечек для ведения и облегченных шайб.

Техника владения клюшкой и шайбой

5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ		≤6 лет	≤8 лет
5.1	Основные способы хвата клюшки (обычный, широкий, узкий, в одной руке)	■	■
5.2	Широкое ведение шайбы	■	■
5.3	Короткое ведение шайбы	■	■
5.4	Ведение шайбы сбоку	■	■
5.5	Диагональное ведение шайбы	■	■
5.6	Ведение шайбы с обзором площадки	■	■
5.7	Ведение шайбы в движении, не отрывая клюшки от шайбы	■	■
5.8	Ведение шайбы в движении толчками вперед	■	■
5.9	«Восьмерка» двумя руками	●	■
5.10	Ведение в движении с изменением направления (змейка)	●	■
5.11	Старты-торможения с шайбой	●	■
5.12	Ведение шайбы в движении спиной вперед	●	■
5.13	Ведение с вращением в движении на 180° и 360°	●	■
5.14	Ведение шайбы одной рукой удобной стороной клюшки	●	■
5.15	Ведение шайбы одной рукой неудобной стороной клюшки	●	■
5.16	Ведение шайбы коньками	●	■

6. ОБВОДКА/ФИНТЫ		≤6 лет	≤8 лет
6.1	Длинная обводка	●	■
6.2	Обманные движения туловищем (плечами, головой)	■	■
6.3	Финт «показал в одну сторону — ушел в другую»	●	■
6.4	Изменение темпа движения (смена ритма)	●	■
6.5	«Улитка»	●	■
6.6	Обводка под клюшку	●	■
6.7	Убирание шайбы «под себя» концом крюка	●	■

6.8	Обводка с рикошетом от борта	●	■
6.9	Ведение шайбы одной рукой с ускорением	●	■
6.10	Финт Фирсова (клюшка-конек-клюшка)	●	■
6.11	Финт «ложная передача»	●	■
6.12	Финт «ложный бросок»	●	■
6.13	Обводка через клюшку перебрасыванием	●	■
6.14	Укрывание шайбы корпусом	●	■

7. ПРИЕМ-ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ

≤6 лет ≤8 лет

7.1	Передача шайбы удобной стороной клюшки	■	■
7.2	Прием шайбы удобной стороной клюшки	■	■
7.3	Передача шайбы неудобной стороной клюшки	●	■
7.4	Прием шайбы неудобной стороной клюшки	●	■
7.5	Оставление шайбы назад	●	■
7.6	Передача шайбы с рикошетом от борта	●	■
7.7	Прием шайбы с рикошетом от борта	●	■
7.8	Передача шайбы на свободное место	●	■

8. БРОСОК

≤6 лет ≤8 лет

8.1	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) удобной стороной клюшки	●	■
8.2	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) неудобной стороной клюшки	●	■
8.3	Кистевой бросок удобной стороной клюшки	●	■
8.4	Кистевой бросок неудобной стороной клюшки	●	■
8.5	Бросок шайбы «парашютом»	●	■
8.6	Подставление/подправление	●	■

9. ОТБОР ШАЙБЫ

≤6 лет ≤8 лет

9.1	Выбивание шайбы клюшкой	●	■
9.2	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	●	■

Перечень навыков индивидуальной тактики, помимо указанных в таблице, подразумевает умение использовать хоккеистом оптимальные для конкретной игровой ситуации навыки из перечня навыков техники катания, навыков техники владения клюшкой и шайбой.

Индивидуальная тактика

10. В ОБОРОНЕ		≤6 лет	≤8 лет
10.1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	●	■
10.2	Отбор шайбы перехватом	●	■
10.3	Дистанционная опека	●	■
10.4	Оборона от центральной линии	●	■
10.5	Возврат в оборону	●	■
10.6	Ситуация 1-в-1	●	■
10.7	Ситуация 1-в-2	●	■

11. В НАПАДЕНИИ		≤6 лет	≤8 лет
11.1	Атакующие действия без шайбы	●	■
11.2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы	●	■
11.3	Ситуация 1-в-0	●	■
11.4	Ситуация 1-в-1	●	■
11.5	Бросок из-под игрока	●	■
11.6	Бросок с отскока (добивание)	●	■

Групповая тактика

12. В ОБОРОНЕ		≤6 лет	≤8 лет
12.1	Основы построения позиционной обороны в зоне защиты	●	■
12.2	Страховка	●	■


























13. В НАПАДЕНИИ		≤6 лет	≤8 лет
13.1	Короткие передачи шайбы	●	■
13.2	Средние передачи шайбы	●	■
13.3	Передачи в крюк клюшки	●	■
13.4	Передачи на свободное место	●	■
13.5	Тактическая комбинация «стенка»	●	■
13.6	Тактическая комбинация «оставление шайбы»	●	■
13.7	Тактическая комбинация «скрещивание»	●	■
13.8	Ситуация 2-в-0	●	■
13.9	Ситуация 3-в-0	●	■
13.10	Ситуация 2-в-1	●	■

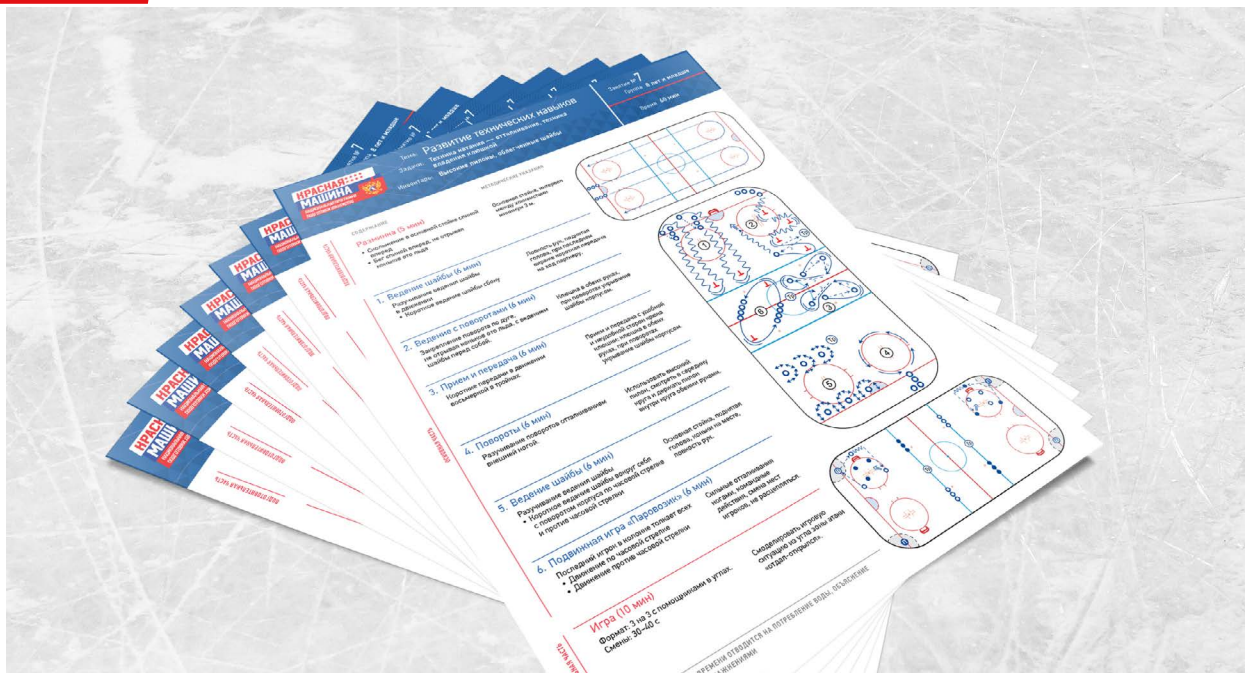
3. Учебный инвентарь и условные обозначения к схемам

Учебный инвентарь, используемый на хоккейных тренировках, следующий:

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- теннисные мячи;
- пилоны (большие и маленькие);
- палочки для переступания и обводки;
- баллончик с краской, мел;
- мячи для хоккея с мячом;
- скакалки;
- прорезиненный брус для отскока шайбы;
- имитатор вратаря;
- планшет;
- свисток;
- схема площадки и маркер.

Изобретательность и добавление своих учебных снарядов и тренажеров к списку приветствуется!

		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		Прыжок через препятствие
		Ведение шайбы
		Ведение шайбы спиной вперед
		Передача
		Бросок
		Передача с оставлением
		Пилон
		Барьер
		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
		Шайбы
		Ворота



4. Планы-конспекты тренировочных занятий

Представленная последовательность планов-конспектов тренировочных занятий в возрастной группе «8 лет и младше» построена согласно принципу «от простого к сложному» и применима при наличии двух и более тренеров на льду.

Окончательное решение при планировании тренировочного занятия и полного годового цикла остается за тренером и зависит от следующих факторов:

- количества и квалификации тренеров;
- количества и подготовленности хоккеистов;
- других условий проведения тренировочного процесса.

При этом тренер должен уметь грамотно составить план сезона, выбрать необходимые упражнения, komponya их в тренировочные занятия. Необходимо использовать творческий подход при составлении планов-конспектов. Пользуясь представленными планами-конспектами, тренер может их изменять, адаптируя под работу с конкретной командой, например:

- менять технические навыки;
- добавлять в упражнение и убирать из него технические элементы;
- менять фланг, сторону, направление выполнения упражнения;
- увеличивать и сокращать дистанцию (объем) выполнения;
- увеличивать и уменьшать темп выполнения;
- увеличивать и уменьшать площадь выполнения упражнения;
- использовать представленные планы-конспекты без изменений как часть структуры полного годового цикла.

Изменения должны происходить в рамках перечня технических и тактических навыков, представленных для данной возрастной группы. Детальное и качественное освоение навыков без какого-либо форсирования является приоритетным.

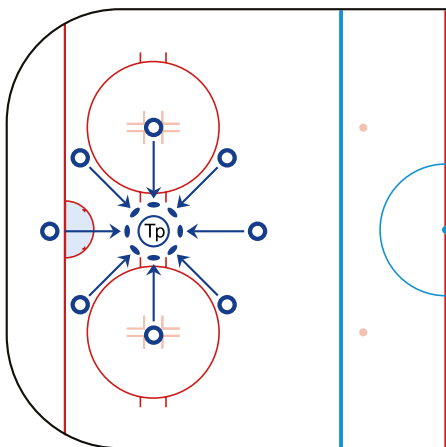
5. Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки — эмоциональное, увлекательное интегральное средство развития физических качеств и способностей, таких, как быстрота, ловкость, координация, скорость, скоростная выносливость и т. д.; средство развития технических навыков, индивидуальных и групповых тактических действий, а также игрового мышления. Многообразие этих игр позволяет тренеру подобрать нужную игру соответственно планам воспитания тех

или иных аспектов подготовленности отдельных хоккеистов или команды в целом. При выборе игры тренеру необходимо определить:

- направленность и правила игры;
- размещение на хоккейной площадке;
- объем ограниченного пространства;
- время игровых смен в соответствии с длительностью имитируемых игровых отрезков и пауз отдыха между ними.

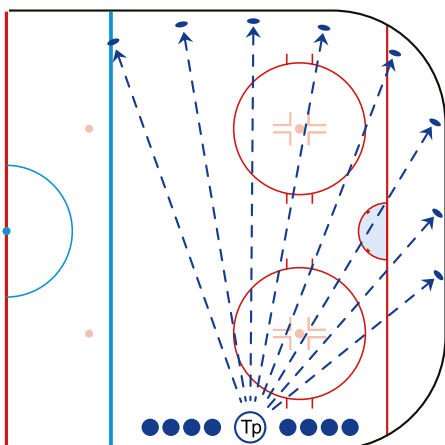
Не буди великана



- Тренер в роли великана раскладывает шайбы (сокровища) вокруг себя.
- Великан охраняет сокровища, но постоянно засыпает.
- Игроки стараются утащить шайбу у великана. Великан периодически просыпается, чтобы их отпугнуть.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, старт и торможение.

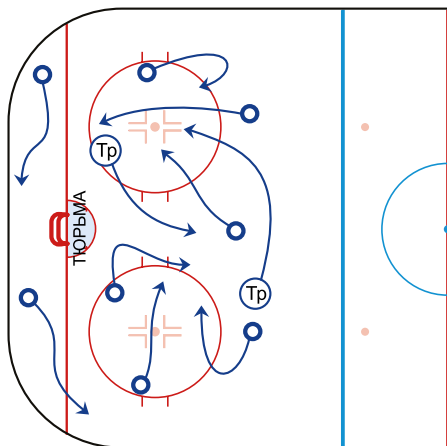
Собачки



- Игроки находятся на льду без клюшек.
- Тренер использует теннисные мячи и накатом их бросает по льду в том количестве сколько находится игроков на льду.
- Игроки должны догонять мячи и возвращать их тренеру. Одни игроки могут успеть совершить два — три забега, другие только один.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, старт и торможение.

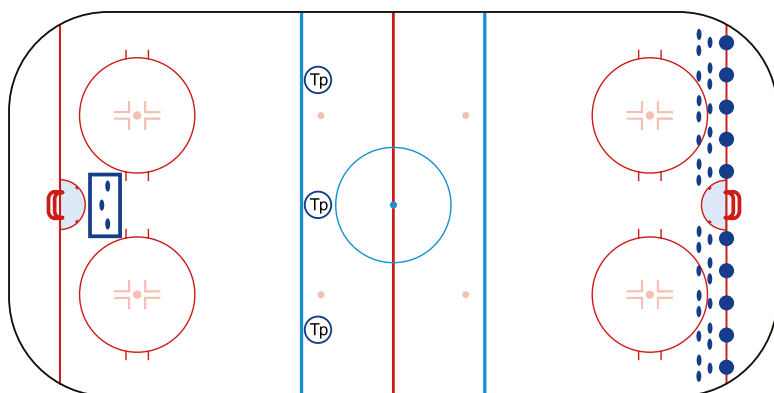
Полицейские и бандиты



- Тренеры в роли полицейских, игроки в роли бандитов.
- Игра проходит поперек площадки в одной из зон.
- Игроки без клюшек перемещаются по зоне. Если игрок пойман, то отправляется в тюрьму (ворота). Бандит может сбежать из «тюрьмы», если свободный игрок коснется его.
- Все игроки должны быть пойманы до конца игры.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, ловкости.

Укради сокровища

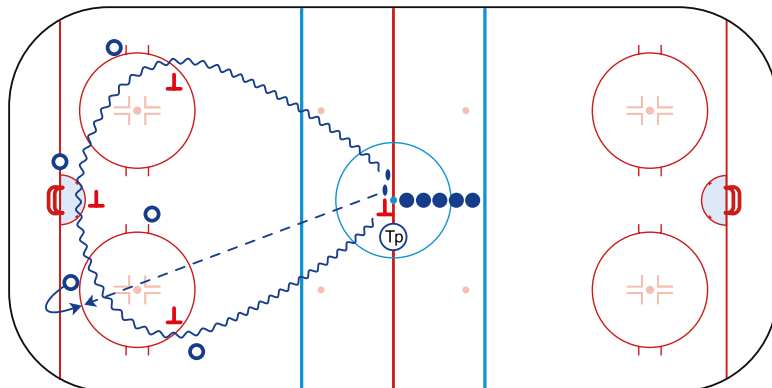


- Ящик или ведро (сундук сокровищ) установлен в одном конце площадки.
- Все шайбы (сокровища) находятся в другом конце площадки вместе с игроками.
- Игроки должны подобрать шайбу и бежать в другой конец площадки, чтобы положить ее в сундук (украсть сокровища у пиратов).

- Тренеры (пираты) стараются поймать игроков в средней зоне площадки. Если игрок пойман, то он должен оставить шайбу на месте, где его поймали, и вернуться за новой.
- Все участники должны быть в хоккейных перчатках (крагах).

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, ловкости.

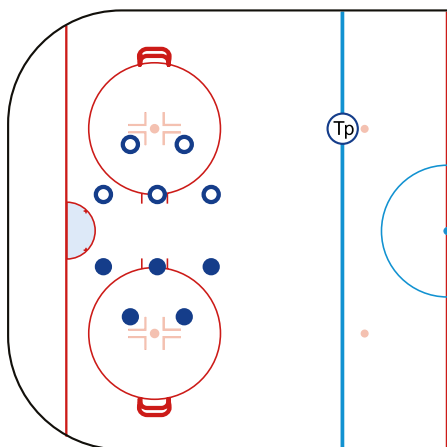
Бейсбол



- Одна команда расположена в центральном кругу вбрасывания, другая команда находится в поле.
- Четыре конуса расположены на площадке таким образом, чтобы они образовывали форму параллелограмма.
- Игру начинает команда, находящаяся в кругу вбрасывания, и игроки которой выстроены в очередь друг за другом.
- Игра ведется с двумя шайбами. Первую шайбу игрок бросает в зону, а вторую ведет вокруг трех установленных на площадке конусов (баз) и должен успеть вернуться к четвертому конусу, откуда начинается игра.
- Тем временем игроки второй команды, находящейся в поле, должны догнать и подобрать брошенную шайбу, докатить с ней до одного из трех установленных в зоне площадки конусов и отдать передачу тренеру, который находится в центральном кругу вбрасывания.
- Если брошенная шайба достигнет тренера быстрее, чем игрок первой команды успеет вернуться на домашнюю базу (стартовую точку), то он выбывает из игры. Очки получает вторая команда.
- Каждый игрок первой команды совершает забег, потом команды меняются ролями.

Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, техника приема-передачи шайбы, развитие быстроты и ловкости.

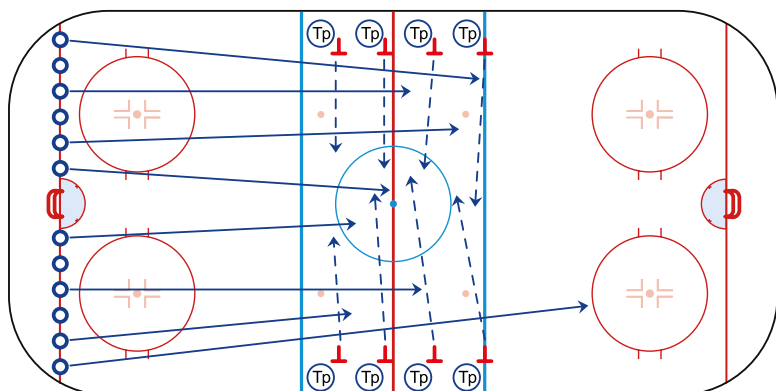
Футбол на льду



- Игра в футбол в формате поперек площадки. Без клюшек. Необходим футбольный мяч.

Методические указания: командные взаимодействия, поиск свободного пространства, силовая борьба и подкаты запрещены.

Торпеды



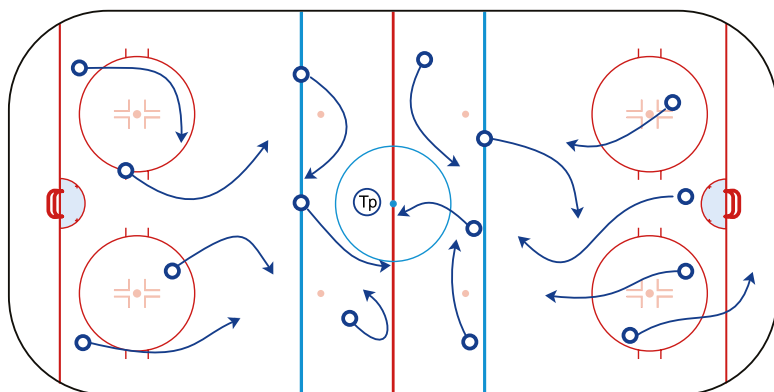
- Все игроки находятся в одном конце площадки, а тренеры в центральной зоне у обоих бортов.
- По сигналу игроки начинают движение из одного конца площадки в другой.
- В это время тренеры толкают по льду маленькие конусы в сторону игроков.

Каждый игрок, которого коснулся конус, выбывает из группы игроков и присоединяется к тренерам у бортов, начиная им помогать.

- Игра продолжается до выявления победителя.

Методические указания: развитие быстроты и ловкости.

Боевой корабль

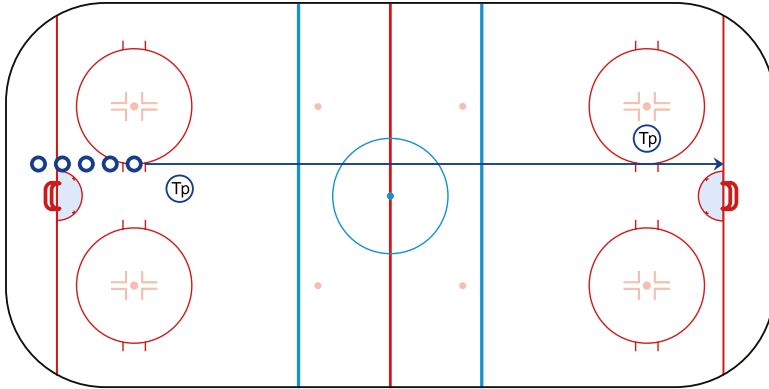


- Площадка — боевой корабль. Тренер — капитан корабля, игроки — его персонал.
- Игроки перемещаются по всей ледовой площадке и выполняют указания капитана. Надо обозначить четыре определения команд. Игра длится 5 мин.
- «Торпеды» — игроки скользят на животе, руки вперед, голова поднята вверх.
- «Подводная лодка» — игроки скользят на спине с поднятой ногой вверх (перископ).
- «Вражеские самолеты» — игроки скользят на коленях и стреляют по самолетам своими клюшками.

- «Шторм» — игроки катаются и опускаются на одно колено, чередуя их с каждым толчком ноги.
- Добавить еще пять определений команд и продолжить играть еще 5 мин.
- «Корма» — движение спиной вперед до любого лицевого борта. «Нос корабля» — движение лицом вперед до любого лицевого борта.
- «Левый борт или правый борт» — боковые перешагивания в сторону.
- «Чистить палубу» — сметать снег клюшками.
- «Человек за бортом» — игроки падают на лед и плывут на животе.

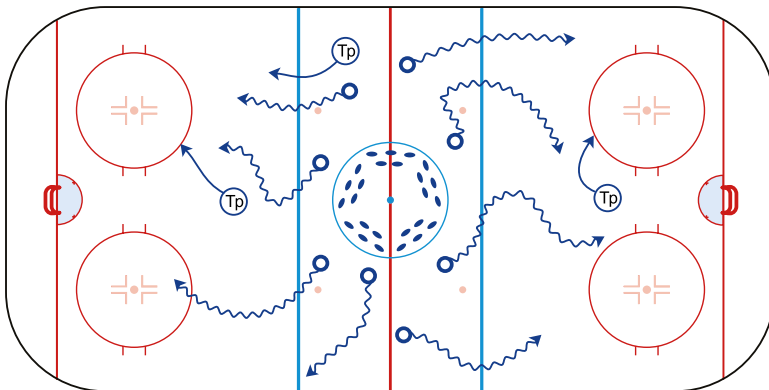
Методические указания: техника катания, развитие ловкости и внимания.

Паровозик



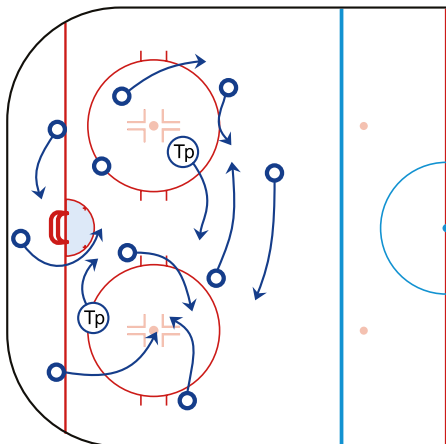
- Каждый игрок — это вагон в составе паровоза. Игроки держатся друг за друга.
 - По сигналу игроки начинают двигаться к дальней линии ворот. Команда не может расцепляться или врезаться в лицевой борт. После прибытия паровозика на конечную станцию хоккеисты меняются местами (двигающий состав и вагоны).
 - Игра может проводиться в формате эстафеты.
- Методические указания: командные взаимодействия, развитие ловкости.**

Муравейник



- Все шайбы (еда) расположены в центральном кругу вбрасывания, и ворота — в концах площадки.
 - Игроки (муравьи) ведут шайбу и стараются завезти ее в ворота (муравейник), в это время тренеры (кузнечики) стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, хоккеисты могут пробовать отнять шайбу у тренера или катиться за новой в центр площадки. Муравьи стараются собрать всю еду в муравейник до прихода зимы (свисток).
- Методические указания: командные взаимодействия, техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты.**

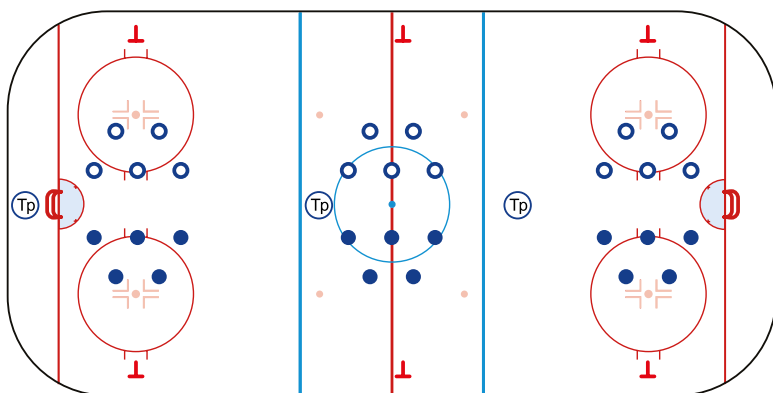
Рычаг



- Игроки катаются в основной стойке в одной из зон площадки без клюшек, руки — на коленях.
- Тренеры в роли ловцов. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руки вперед (поднимает рычаг). Чтобы освободить игрока, нужно проехать под вытянутыми руками игрока, остановиться и опустить его руки (рычаг).

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

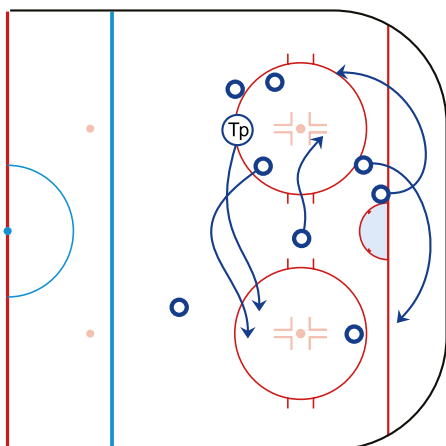
Сбей конус



- Ворота отсутствуют.
- Вместо ворот ставят по одному конусу с каждой стороны. Нужно попасть по конусу, чтобы забить гол.
- Вратарей нет. Когда забивается гол, хоккеист возвращает шайбу тренеру, и он снова вбрасывает ее в игру на открытое пространство. Игра продолжается.
- Если более сильные игроки владеют шайбой длительное время, можно добавить в игру еще одну или две шайбы.

Методические указания: развитие быстроты, поиск свободного пространства.

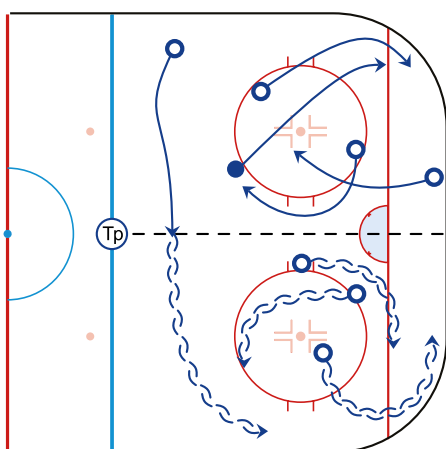
Дед Мороз



- Игроки катаются в одной из зон площадки без клюшек.
- Тренер в роли Деда Мороза.
- Игроки стараются избежать контакта с Дедом Морозом, который может их заморозить касанием руки или посоха (клюшка с крагой).
- Если игрока заморозили, он стоит на месте до тех пор, пока другой игрок не разморозит его касанием.
- Игра заканчивается, когда все игроки пойманы.
- Второй вариант игры: замороженный хоккеист занимает положение — ноги на ширине плеч. Чтобы его разморозить, необходимо проскользнуть между его ног в положении лежа.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

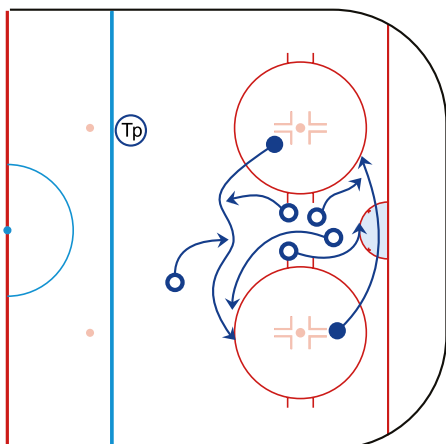
Догонялки с перестроением



- Зону делят пополам маркером или канатом.
- На одной половине зоны игроки катаются только лицом вперед, на второй половине — только спиной вперед.
- Один игрок водит и касанием ловит остальных игроков на площадке.
- Если игроки, включая водящего, пересекают линию и оказываются на другой половине зоны, они должны сразу перейти с бега лицом вперед на бег спиной вперед или наоборот в зависимости от того, в какой половине зоны они находятся. Как только игрок пойман, он продолжает игру в качестве помощника водящего и ловит оставшихся игроков.

Методические указания: техника катания и перестроений, развитие ловкости и внимания.

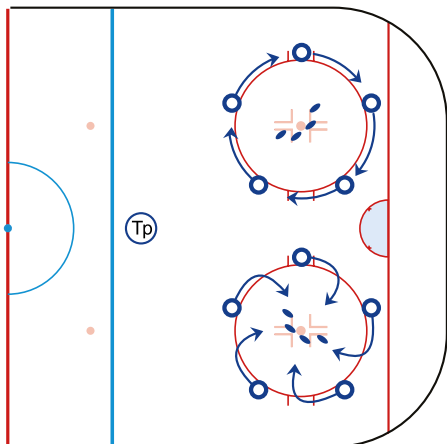
Островки



- Игроки располагаются по одному в кругах вбрасывания. Остальные игроки начинают игру в центре зоны между двумя кругами вбрасывания и стараются поймать двух игроков на островках.
- Два игрока в кругах вбрасывания стараются перебраться в другой круг (островок), сменив друг друга, и при этом не быть пойманными.
- Если игрок пойман, он меняется местами с тем игроком, который его поймал.

Методические указания: смена направления движения, техника катания, своевременные взаимодействия.

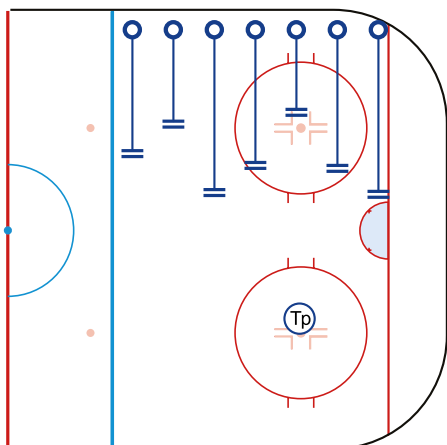
Один лишний



- Игроки двигаются по контуру круга вбрасывания без клюшек в направлении по часовой стрелке, совершая переступания.
- В круге вбрасывания находятся шайбы в количестве на одну меньше, чем игроков.
- По сигналу тренера игроки устремляются в центр круга и стараются завладеть шайбой. Игрок, которому не досталась шайба, выбывает из игры.
- После каждого раунда количество шайб сокращается на одну.
- Игра окончена, когда остается только один игрок.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты.

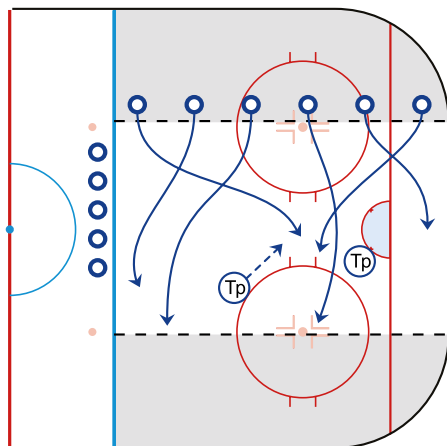
Светофор



- Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Тренер находится на противоположной стороне зоны и дает команды:
- «Зеленый» — бег лицом вперед
- «Желтый» — упасть на грудь, встать и продолжить бег лицом вперед
- «Красный» — торможение до полной остановки
- Цвета называются в произвольной последовательности. Как только игроки доберутся до противоположного борта, игру можно начать заново в обратном направлении.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

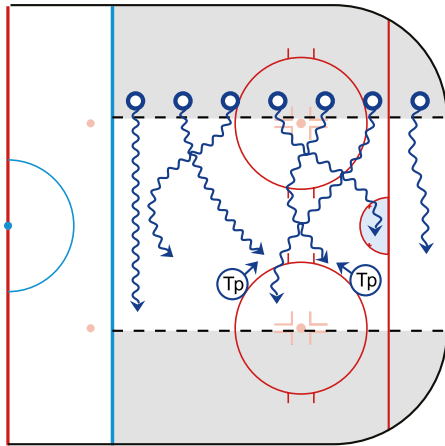
Вышибалы



- Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки.
- Игра начинается по сигналу, игроки начинают двигаться между точками вбрасывания, в то время как тренеры стараются попасть по движущимся игрокам мягким мячом. Игроки уклоняются от мячей и, как только пересекут зону точки вбрасывания, оказываются в безопасности.
- Зона безопасности начинается сразу после точки вбрасывания. Это дает возможность игрокам спокойно тормозить, чтобы не получить травму у борта.
- Если игрока выбили из игры, он переходит из зоны за синюю линию.
- Игра заканчивается, когда все игроки выбывают.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

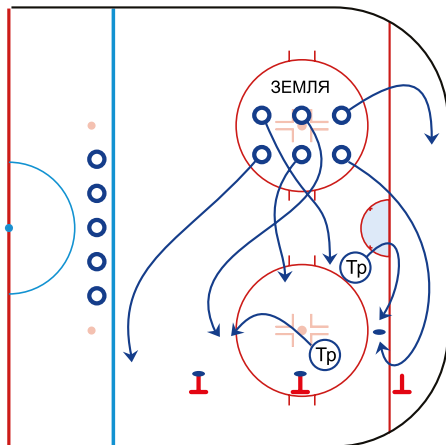
Рыбаки и рыбки



- Игроки (рыбки) выстраиваются вдоль борта с шайбами в одной из зон игровой площадки.
- В это время тренеры (рыбаки) находятся в середине зоны между двумя кругами вбрасывания. Игроки движутся от точки вбрасывания до точки вбрасывания, ведя шайбу.
- Если тренеры выбивают или отбирают шайбу у игрока, то игрок продолжает игру в качестве рыбака и далее помогает тренерам. Игроки оказываются в зоне безопасности, как только закатываются за точку вбрасывания.
- Игра заканчивается, когда все игроки остаются без шайб.

Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты и ловкости.

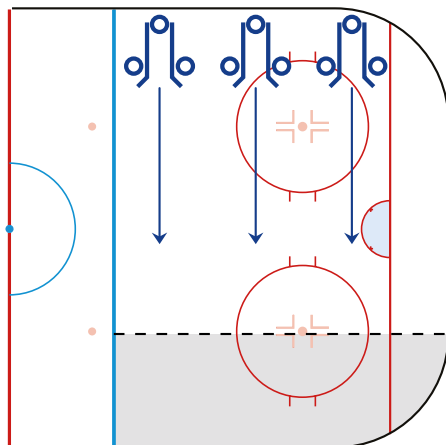
Звездные войны



- Игроки начинают игру в одном из кругов вбрасывания (планета Земля). В противоположном конце площадки расположены три конуса с установленными на их вершинах шайбами.
- Тренеры используют свои клюшки в качестве светового меча. На клюшки надевается крага для безопасности.
- Чтобы спасти планету Земля, игроки добираются до конусов, забирают шайбу и возвращаются в свой круг вбрасывания, при этом избегая касаний световым мечом тренера.
- Если игрок пойман, он выходит из игры за синюю линию зоны. Если игрок пойман с шайбой, то, прежде чем выйти из игры, он возвращает шайбу на конус.
- Игра окончена, если все шайбы собраны или тренеры поймали всех игроков.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

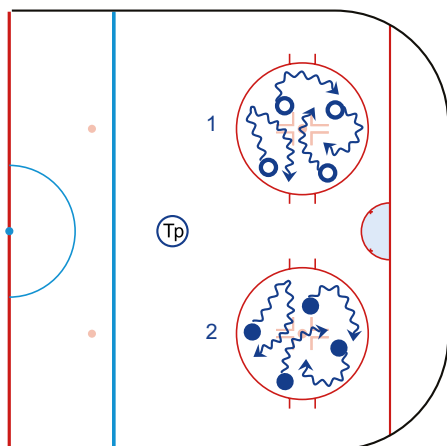
Гонки на колесницах



- Игроки выстраиваются группами по три человека в несколько команд вдоль борта в одной из зон игровой площадки.
- Игроки образуют группу таким образом, что двое находятся впереди с клюшками в руках, а третий находится позади и держит обе их клюшки.
- Два игрока тянут третьего к финишной линии, отмеченной на точке вбрасывания.
- Пересекая линию, игроки меняются местами, и так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

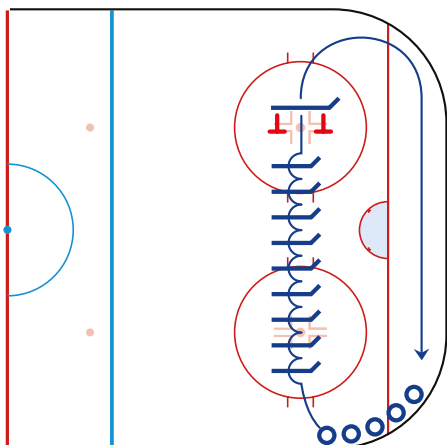
Хаос



- Хоккеисты размещаются в кругах вбрасывания в одной из зон (в зависимости от количества игроков).
- Каждый владеет шайбой и двигается, не опуская головы, в любом направлении в пределах круга вбрасывания.
- Спустя некоторое время все хоккеисты собираются вместе в одном кругу вбрасывания, и упражнение повторяется.

Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, развитие ловкости.

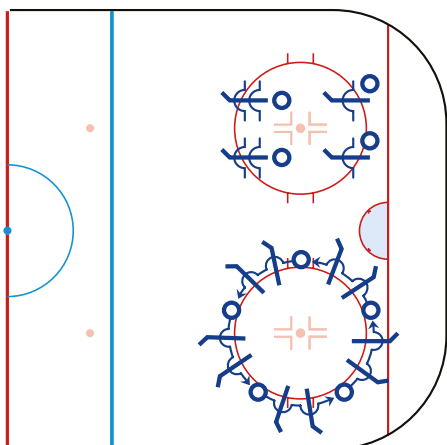
Бег с препятствием



- Игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки.
- Клюшки игроков раскладывают на льду, и таким образом образуется дорожка препятствий. В конце дорожки ставят два конуса, на которые сверху кладут еще одну клюшку.
- Игроки бегут по дорожке, перепрыгивая лежащие на льду клюшки, и в конце подныривают под клюшку, установленную на конусах.
- После того как каждый игрок пробежал два круга, конусы кладутся на боковины и клюшка опускается ниже. Теперь игроки должны перепрыгивать через нее.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

Прыжки и переступания

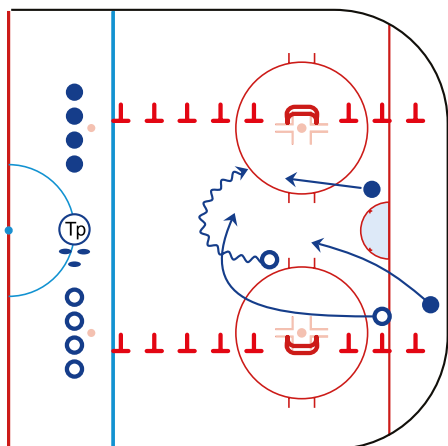


Игра состоит из трех упражнений.

- Игроки кладут свои клюшки перед собой и по сигналу начинают их перепрыгивать двумя ногами туда и обратно лицом к клюшке.
- Игроки прыгают боком с продвижением вдоль своей клюшки и обратно спиной вперед.
- Клюшки расположены на линии круга вбрасывания и поперек него, так, чтобы игроки катались по кругу вбрасывания, совершая переступания и одновременно перепрыгивая препятствия в виде лежащих клюшек.
- Смена упражнений каждые 15 с.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

Игра 2x2



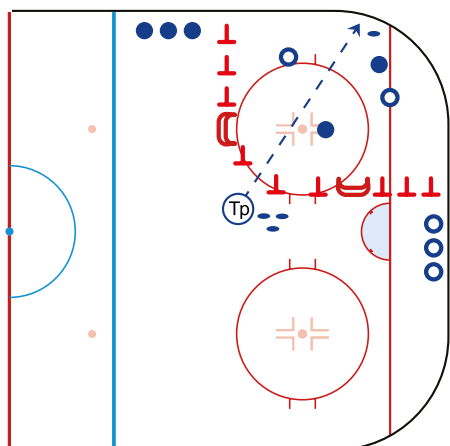
Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой игроки постоянно должны искать свободное пространство на льду и создавать возможности для передачи, а также научиться владеть шайбой на ограниченном пространстве, находясь под постоянным давлением.

Продолжительность смены: 20–30 с.

- Ворота установлены на точках вбрасывания.
- Конусы установлены на условной линии ворот.
- При пересечении шайбой линии ворот вбрасывается новая шайба.
- Тренер вбрасывает шайбу в зону, и по 2 игрока из каждой команды начинают игру.
- Игроки, владеющие шайбой, постоянно находятся в движении в поиске свободного пространства для совершения бросков.
- Игрок без шайбы играет в поддержку партнера с шайбой и ищет позицию для приема передачи.
- В игре происходит множество смен направлений движения и потерь, а также возможностей забросить шайбу.

Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 1x1, 2x2 на ограниченном пространстве



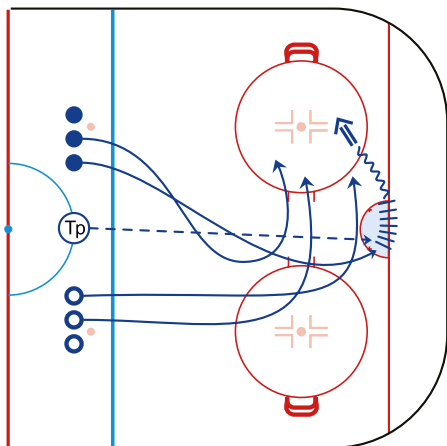
Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты играют на сильно ограниченном пространстве и стараются создавать опасные моменты с выходом из угла площадки. Игра стимулирует игроков к совершению быстрых бросков по воротам.

Продолжительность смены: 15–20 с.

- Ворота располагаются в углу площадки, образуя прямой угол. Одни ворота на границе круга вбрасывания, другие ворота перпендикулярны линии ворот.
- Формат игры — 1x1, 2x2.
- Конусами образуют границу, за которую шайба не может выходить.
- Игроки должны постоянно перемещаться и находить пространства для передач и угрозы воротам.
- Если шайба покидает пределы указанной зоны игры, тренер вбрасывает новую шайбу.

Методические указания: акцент на индивидуальные технико-тактические действия в ситуации 1x2, акцент на атаку ворот, обучение страховке игрока, владеющего шайбой.

Сигнальные шайбы

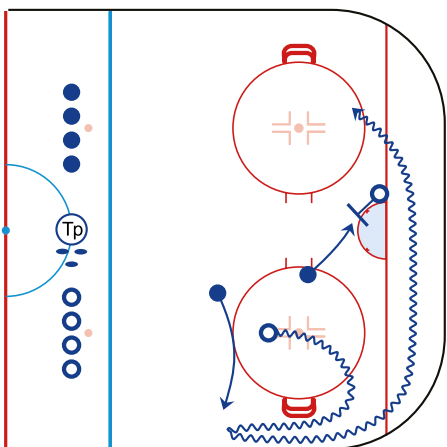


Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота расположены друг напротив друга в кругах вбрасывания.
- Игра происходит в формате 2х2 или 3х3 и так далее.
- Тренер обозначает указания:
- «Черная шайба» — хоккеисты атакуют ворота соперника
- «Красная шайба» — хоккеисты атакуют любые ворота
- «Синяя шайба» — хоккеисты атакуют заранее обозначенные этим цветом ворота

Методические указания: развитие внимания, акцент на завершение атаки, возврат в оборону.

Игра 2х2 без передач



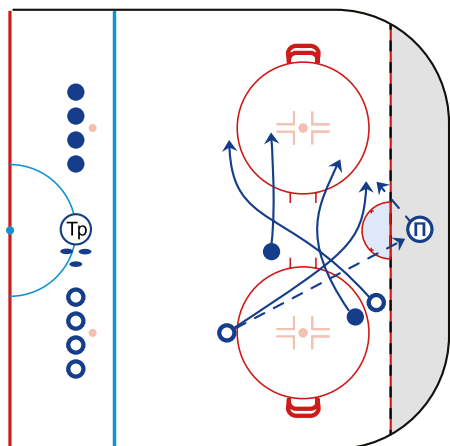
Задача: развить технику ведения шайбы, умение действовать в поддержку партнера, владеющего шайбой.

Продолжительность смены: 25–30 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Тренер вбрасывает шайбу в зону, и по 2 игрока из каждой команды начинают игру.
- Игроки не могут отдавать передачи. Шайбой владеет один игрок, до тех пор пока она не потеряна, либо не совершен бросок по воротам.
- Партнер, не владеющий шайбой, должен страховать игрока, владеющего шайбой, и выбирать правильное положение для подбора потерянной шайбы, отскока и добивания.
- Хоккеист, владеющий шайбой, вынужден проявлять фантазию в выборе технико-тактических действий и искать пути к воротам через свободные зоны.

Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 2x2 с одним помощником



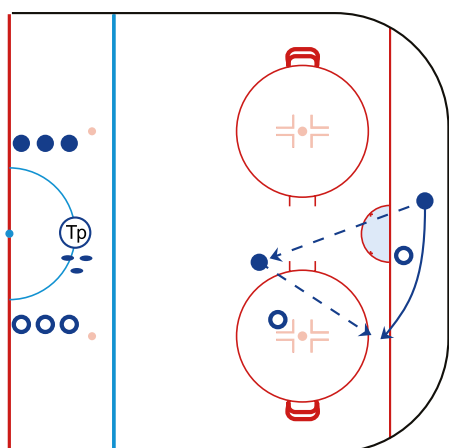
Задача: моделировать применение тактической ситуации «стенка» с последующей атакой ворот.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Формат игры — 2x2.
- Помощник находится за разметкой линии ворот и не может пересекать ее. Играет в атаке за обе команды.
- Перед броском хоккеисты отдают передачу помощнику, получают шайбу обратно и совершают бросок.
- Хоккеисты ищут свободные участки льда, для того чтобы открыться под передачу.
- Помощник способствует организации игровой ситуации 3x2 для команды, владеющей шайбой.
- Игроки не могут пересекать линию, за которой находится помощник.
- При потере шайбы помощник начинает действовать за другую команду.
- Если команда после броска сохраняет контроль над шайбой, перед следующим броском необходимо снова отдать передачу помощнику.

Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 2x2 с двумя передачами



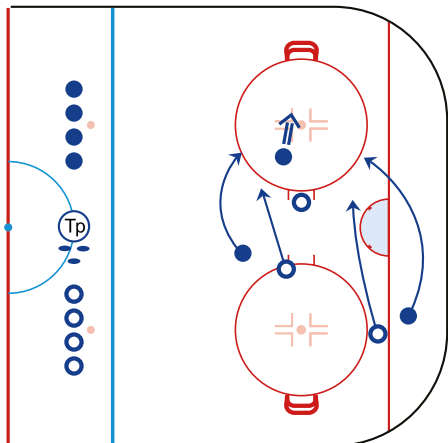
Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты производят большое количество передач и приемов шайбы.

Продолжительность смены: 30–40 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Формат игры — 2x2.
- Игроки выполняют две передачи, прежде чем совершить бросок по воротам.
- После каждого отраженного броска совершаются две передачи перед новым броском.
- Игроки не ограничены в количестве передач и совершают их столько, сколько потребует для того, чтобы создать угрозу воротам, но не менее двух.

Методические указания: техника приема и передачи шайбы, групповые тактические действия, акцент на атаку ворот, поиск свободных зон для приема шайбы.

Игра 3х3 с игрой в любые ворота



Задача: моделировать переходы из атаки в оборону и обратно, а также атакующие действия, которые способствуют развитию игрового мышления и фантазии при выборе технических приемов.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Формат игры — 3х3.
- Команда, владеющая шайбой, может атаковать любые ворота.
- Хоккеисты быстро переходят из атаки в оборону после потери шайбы, так как возможно они будут защищать ворота, которые сами атаковали до потери шайбы.
- Вратари должны быстро перемещаться, так как иногда приходится играть против 6 игроков.
При этом хоккеистам важно действовать корректно по отношению к вратарям, чтобы не нанести им травму.

Методические указания: акцент на атаку ворот, индивидуальные и групповые технико-тактические действия, развитие игрового мышления, возврат в оборону.