





2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ **9**

3. УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМАМ **16**

4. ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ **17**

5. ВЕСЕЛЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ НА ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ХОККЕЙНОЙ ПЛОЩАДКИ **18**

1. Структура сезона

Общая структура сезона

Сезон	1 августа — 31 августа		1 сентября — 31 декабря		1 января — 31 мая		Итого	
	Количество недель	4	18		22		44	
Тренировочные занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	
Количество тренировочных занятий за неделю	3*	4 +1 игровой день	3*	4 +1 игровой день	3*			
Продолжительность (мин)	60	60–75**	45–60***	60–75**	45–60***			
Общее количество	12–14	65–72 +10 игровых дней	47–54	80–88 +15 игровых дней	58–66	145–160 + 25 игровых дней	117–134	

* 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 «10 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Оба сезона в данной возрастной группе 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 и тактических навыков, например с помощью проведения повторных тренировок;
- занятий с учетом пожеланий юных хоккеистов.

При проведении такого вида тренировок используется весь доступный инвентарь, шайбы, колечки, устанавливается несколько пар ворот или дру-гих 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:

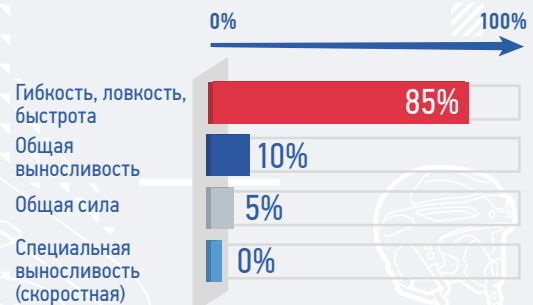
- организованные внеледовые тренировочные занятия в спортивной школе;
- занятия другими видами спорта;
- прочие виды физической активности (игры во дворе, семейные занятия спортом и т.д.).

Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

Возрастные группы		≤ 10	
Возраст		9	10
Ловкость	Гибкость	■	■
	Базовые двигательные навыки	■	■
	Координация, равновесие	■	■
	Сложная моторика, меткость	■	■
	Быстрота	■	■
Выносливость	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 предыгровую 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 «10 лет и младше» происходит планомерный переход от игр поперек площадки на игры на всю площадку. Выбор варианта организации пространства площадки зависит от уровня подготовленности участвующих в игре команд. Переход на большую игровую площадку не исключает проведения игр на меньших пространствах. Минимум 25% от общего количества игр должно проводиться на ограниченных пространствах.

Формат проведения игр: «5 на 5», «4 на 4» и «3 на 3». Чем меньше игровая площадка и выше уровень подготовленности хоккеистов, тем из меньшего количества игроков состоят звенья каждой из команд.

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.

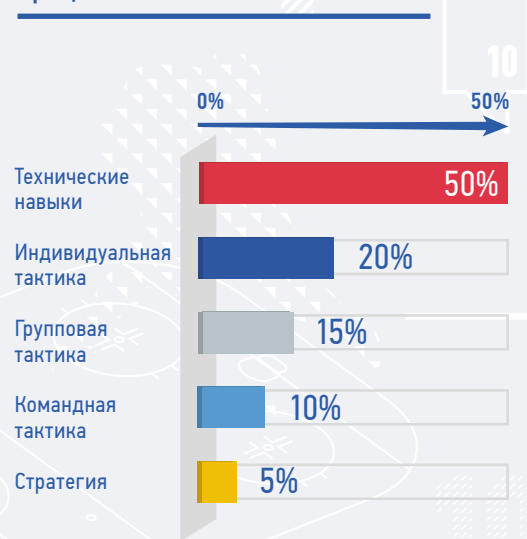
Групповая тактика — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

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]

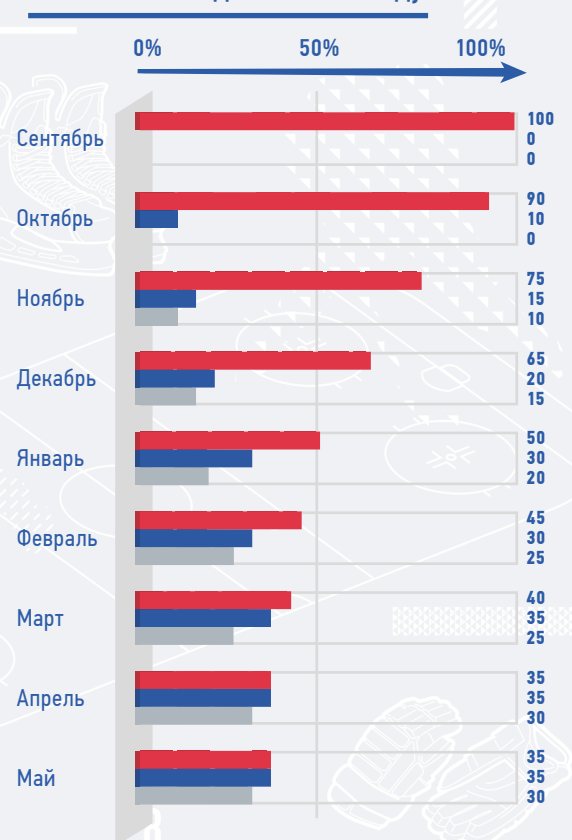
Стратегия — управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команд соперников. [1]

[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

Обучение командной тактике и стратегии в возрастной группе «10 лет и младше» происходит через подвижные игры, игры на ограниченном пространстве, товарищеские и турнирные игры, соревнования.

Турниры

Помимо регулярных игровых дней, для контроля уровня технико-тактической 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.

Структура тренировочного занятия на льду группы «10 лет и младше»

Содержание		Время, мин.
Разминка внеледовая		15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15
Ледовая тренировка	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5
	Разминка на льду	5
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	45
	Круговая тренировка: 4–6 станций	60
	• 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

Разминка и заминка

Очень важно приучать хоккеистов 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 «10 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.

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 «10 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.







2. Перечень технических и тактических навыков для освоения

Пользуясь таблицами перечней технических и тактических приемов, 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

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	≤10 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	≤10 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			
2.7	Скольжение, не отрывая коньков ото льда, с поочередным отталкиванием пятками			

3. МАНЕВРИРОВАНИЕ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	≤10 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	●	■	■
4.12	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внешним ребром лезвия конька	●	●	■

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

Техника владения клюшкой и шайбой

5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	≤10 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	●	■	■
6.15	Финт «Дацюка»	●	●	■

7. ПРИЕМ-ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	●	■	■
7.9	Прием-передача шайбы в одно касание	●	●	■
7.10	Передача шайбы с подкидкой удобной стороной клюшки	●	●	■
7.11	Передача шайбы с подкидкой неудобной стороной клюшки	●	●	■
7.12	Прием шайбы рукояткой клюшки с опусканием клюшки на лед	●	●	■
7.13	Передача шайбы коньком	●	●	■
7.14	Прием шайбы коньком	●	●	■
7.15	Прием шайбы рукой	●	●	■
7.16	Прием шайбы туловищем	●	●	■
7.17	Прием «скачущей» шайбы со страховкой ногой (туловищем)	●	●	■
7.18	Прием шайбы, движущейся близко вдоль борта, клюшкой	●	●	■
7.19	Прием шайбы, движущейся близко вдоль борта, коньком	●	●	■
8. БРОСОК		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	●	■	■
8.7	Бросок с подбиванием	●	●	■
8.8	Удар по шайбе с длинным замахом (щелчок)	●	●	■
9. ОТБОР ШАЙБЫ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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 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	●	■	■
10.8	Контактная опека	●	●	■

11. В НАПАДЕНИИ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	≤10 лет
12.1	Основы построения позиционной обороны в зоне защиты	●	■	■
12.2	Страховка	●	■	■
13. В НАПАДЕНИИ		≤6 лет	≤8 лет	≤10 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	●	■	■
13.11	Развитие атаки передачей на партнера вперед	●	●	■
13.12	Длинные передачи шайбы	●	●	■
13.13	Скрытая передача «посмотрел на одного партнера — отдал другому»	●	●	■
13.14	Тактические действия при вбрасываниях: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	●	●	■
13.15	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	●	●	■
13.16	Организованный выход из зоны защиты через центрального нападающего	●	●	■
13.17	Треугольник атакующих действий	●	●	■
13.18	Тактическая комбинация «карусель»	●	●	■

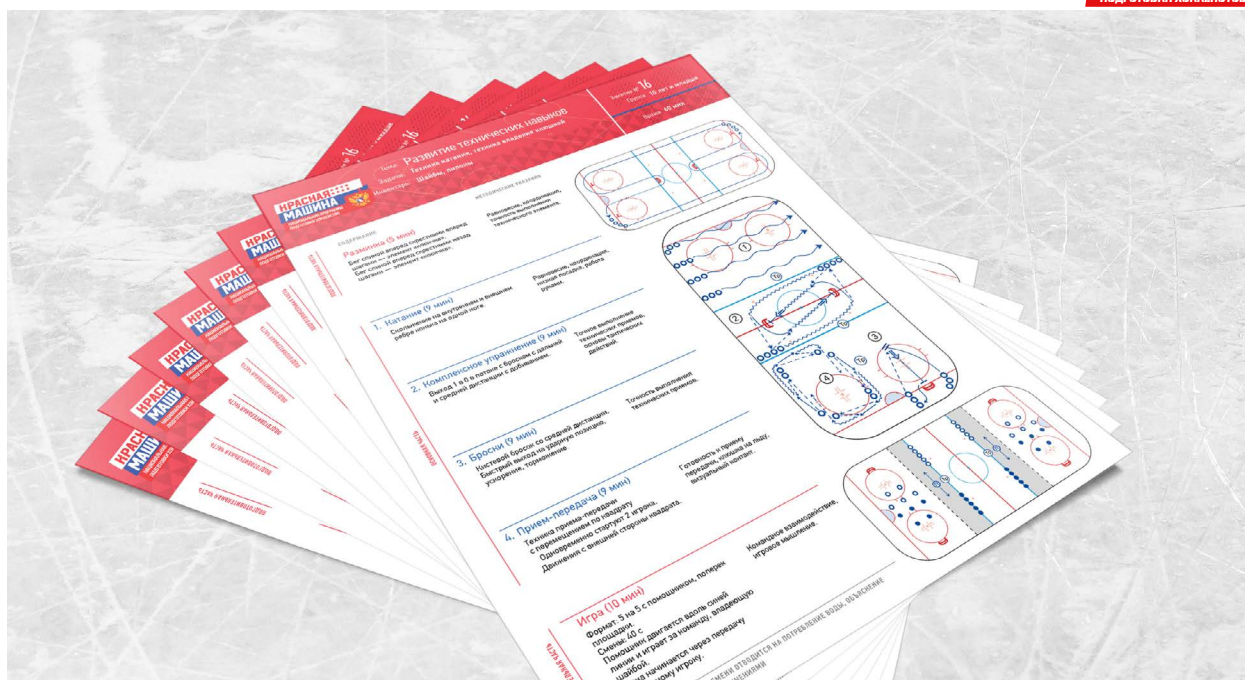
3. Учебный инвентарь и условные обозначения к схемам

Учебный инвентарь, используемый на хоккейных тренировках:

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- 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 «10 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, компоновать 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.



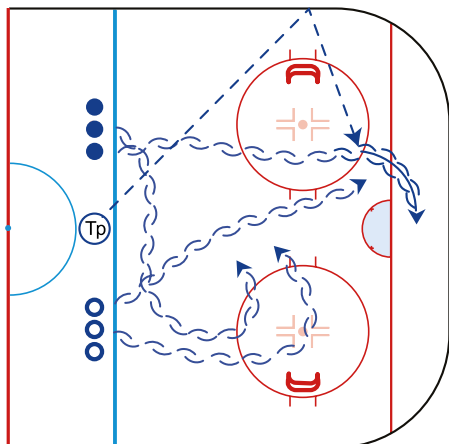
5. Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

Веселые подвижные игры на льду 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 отдельно взятых 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.

По заданию тренера

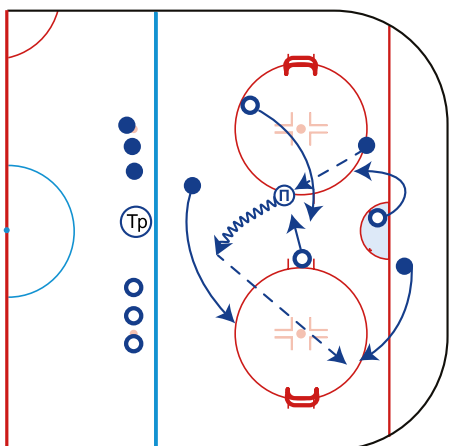


Продолжительность смены: 45 с.

- Ворота расположены друг напротив друга в кругах вбрасывания.
- Формат игры — 3х3, 4х4, 5х5.
- Тренер дает задания по ходу игры.
Например: • передачи и броски совершаются только неудобной стороной крюка; • передачи с подкидной и кистевые броски; • бег только спиной вперед.

Методические указания: фантазия при назначении заданий, обучение техническим приемам.

Один помощник на две команды

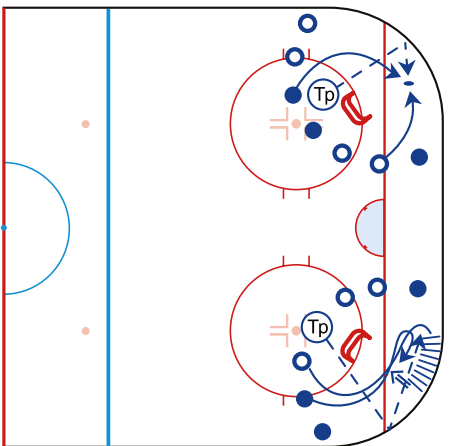


Продолжительность смены: 30–40 с.

- Формат игры — 3х3, 4х4.
- Помощник всегда играет за команду, которая владеет шайбой.
- Помощник имеет право бросать по воротам сам.

Методические указания: переходы из атаки в оборону и обратно, организация атак с численным превосходством, возврат в оборону.

Борьба в углах

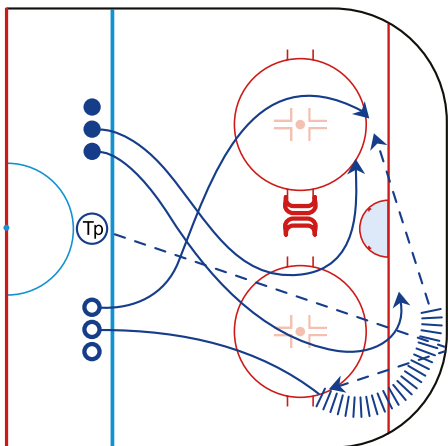


Продолжительность смены: 15–20 с.

- Ворота располагаются в обоих углах зоны и установлены лицом в угол.
- Формат игры — 1х1, 2х1 или 2х2. Игра происходит в углах.
- Остальные игроки выстраиваются вокруг ворот и стараются сохранить шайбу в игре.

Методические указания: индивидуальные тактические действия, фантазия при выборе технических приемов.

Зеркальные ворота

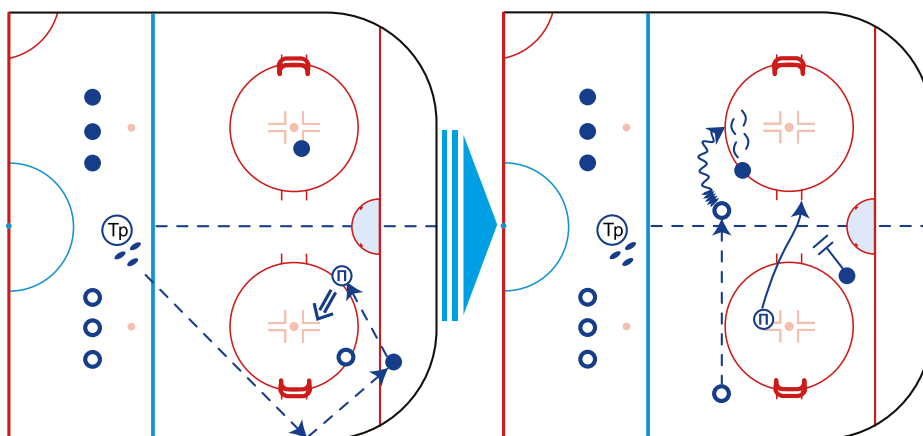


Продолжительность смены: 30–45 с.

- Формат игры — 1х1; 2х2; 3х3 и т. д.
- Ворота установлены друг к другу спиной между кругами вбрасывания.
- Команды атакуют ворота, противоположные их расположению.

Методические указания: быстрый переход из обороны в атаку, развитие атаки из-за ворот.

Игра 2х1 с помощником



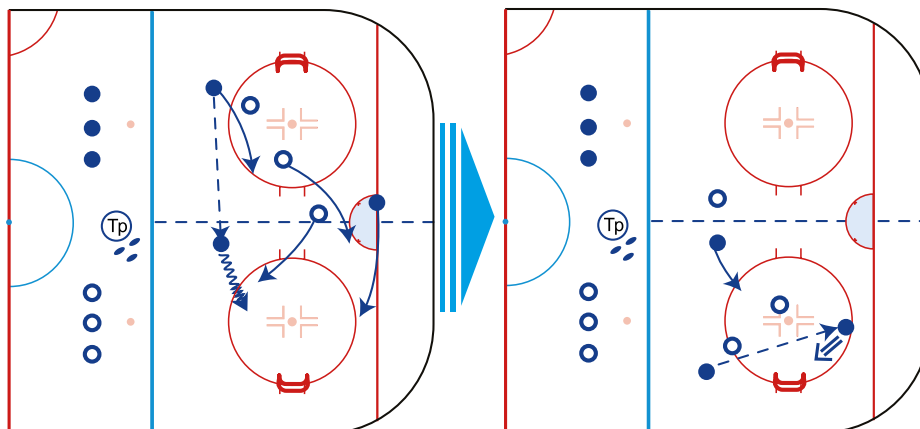
Задача: моделировать игровую ситуацию с поддержкой и подключением к атаке сходу с численным перевесом 2х1. Продолжительность смены: 25–40 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Формат игры — 1х1 на каждой из половин зоны.
- Помощник всегда играет за команду, владеющую шайбой.

- При отборе шайбы обороняющийся игрок делает передачу на своего форварда, находящегося в зоне атаки, помощник снова подключается к атаке уже другой команды.
- Атакующему игроку при этом важно регулировать скорость развития атаки, чтобы помощник успел подключиться.

Методические указания: смена амплуа, своевременные взаимодействия, акцент на завершение атаки.

Игра 2х1, 3х2 с «рыбачком»

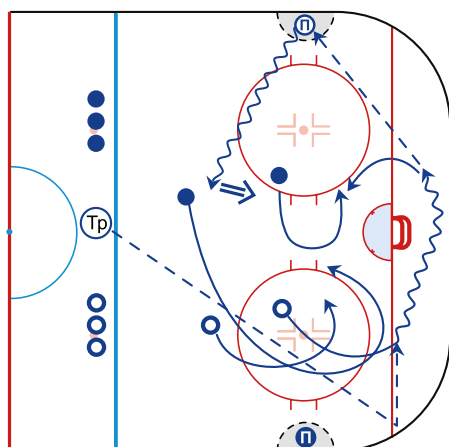


Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты играют на ограниченном пространстве с численным превосходством. **Продолжительность смены:** 30–40 с.

- Формат игры — 2х1, 3х2.
- Зона поделена пополам условной линией или линией, проведенной с помощью баллончика с краской.
- Один игрок из каждой команды всегда находится только в зоне атаки и не может пересекать условную линию центра площадки.
- Команда, завладевшая шайбой, получает преимущество в атакующей зоне и моделирует ситуацию 2х1 или 3х2.
- После перехвата шайбы хоккеисты обороняющейся команды могут отдать передачу игроку, постоянно находящемуся на чужой половине, пытаясь создать выход 1х0 или самим вывести ее из своей зоны обороны и перейти в атаку 2х1 (3х2).
- Теперь уже один хоккеист другой команды остается в чужой зоне.

Методические указания: короткие передачи, переход из атаки в оборону и обратно, возврат в оборону.

Игра 3х2 с подключением

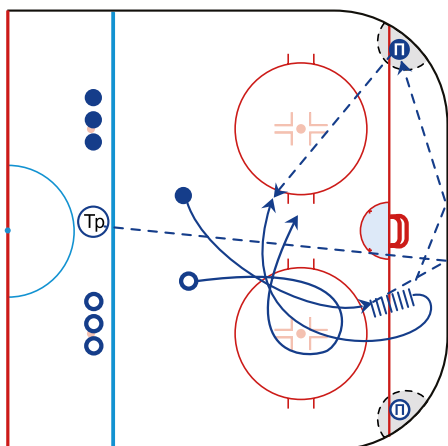


Продолжительность смены: 30–45 с.

- Игра на одни ворота.
- Формат игры — 2х2 с одним помощником на борту у каждой команды.
- Для подключения своего помощника необходимо сделать ему передачу, после чего игра продолжается в формате 3х2. При перехвате шайбы вторая команда также передачей подключает своего помощника, а помощник первой команды возвращается в исходную позицию.
- Команды постоянно меняются ролями — 3х2 и 2х3.

Методические указания: переходы из атаки в оборону и обратно, акцент на атаку ворот.

В домике

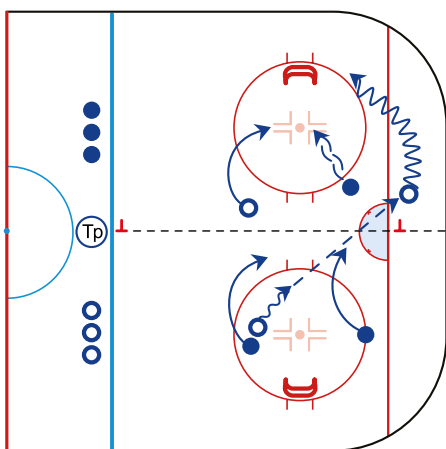


Продолжительность смены: 30–40 с.

- Игра на одни ворота.
- Формат игры — 1x1 или 2x2 с помощниками в углах.
- Помощники каждой из команд в противоположных друг от друга углах — это их безопасная зона, и они могут владеть в ней шайбой без давления со стороны соперника.
- Команда должна отдать передачу своему помощнику, находящемуся в углу площадки, и получить обратную передачу, прежде чем начать атакующие действия.

Методические указания: индивидуальная и групповая тактика, переходы из атаки в оборону и обратно.

Граница на средней линии

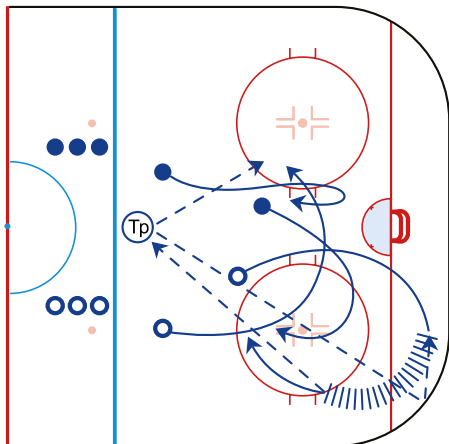


Продолжительность смены: 45 с.

- Игра проводится поперек площадки в одной из зон.
- Ворота расположены друг напротив друга в кругах вбрасывания.
- Игроки делятся на две команды, по два нападающих и по одному защитнику. Площадка разделена средней линией, которую игроки не могут пересекать. Средняя линия обозначена конусами или с помощью баллончика с краской.
- На каждой из половин зоны находится по два нападающих противоположной команды и по одному своему защитнику, поэтому получается ситуация 2x1.
- Защитник, завладев шайбой, передает ее на другую половину площадки своим нападающим, которые в свою очередь играют против защитника соперника. Таким образом, игра постоянно проходит в формате 2x1.
- **Второй вариант игры:** формат игры 3x2.

Методические указания: переход из атаки в оборону и обратно, техника приема-передачи шайбы, смена амплуа.

Раздающий

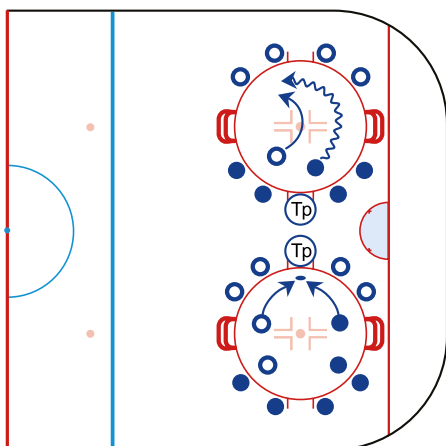


Продолжительность смены: 30–45 с.

- Игра на одни ворота.
- Формат игры переменный — 2х2 или 3х3 по заданию. Игроки должны быть максимально внимательны к командам тренера.
- При подборе шайбы команда должна отдать передачу на тренера и тут же получить обратно для начала атакующих действий.

Методические указания: переходы из атаки в оборону и обратно, индивидуальная и групповая тактика, позиционная атака через защитника.

Замкнутый круг

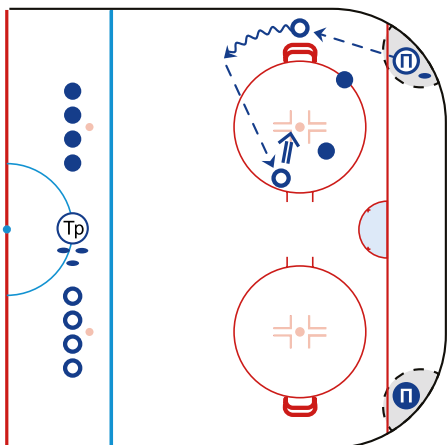


Продолжительность смены: 20–30 с.

- Двое ворот устанавливаются на границе круга вбрасывания, и игроки выстраиваются вокруг по линии круга вбрасывания.
- Формат игры — 1х1, 2х1, 2х2.
- Остальные игроки выстраиваются по кругу вбрасывания и стараются сохранить шайбу в игре.

Методические указания: короткие передачи, акцент на атаку ворот.

Игра 2х2 с помощниками в углах



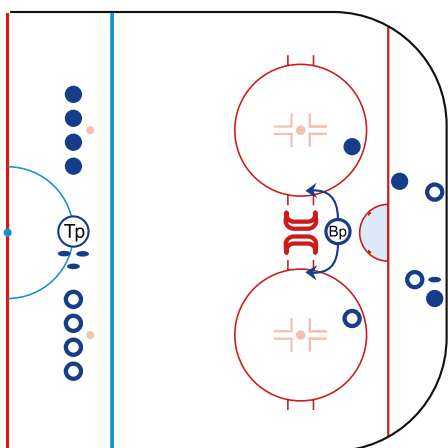
Задача: моделировать применение тактической ситуации «стенка» с последующим броском.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота установлены на кругах вбрасывания.
- Формат игры — 2х2 с одним помощником у каждой команды в углу.
- Помощники располагаются в противоположных углах зоны.
- Против помощников в углах не ведется активных действий, и помощники не перемещаются с занятых позиций.
- Прежде чем игрок совершает бросок по воротам, он отдает передачу своему помощнику в углу площадки, открывается под передачу и совершает бросок.
- Игроки должны постоянно перемещаться и искать свободное пространство на льду.
- Игроки также должны использовать свободное пространство за воротами.
- После потери шайбы действия повторяются другой командой.

Методические указания: акцент на атаку ворот, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 3х3 из-за ворот



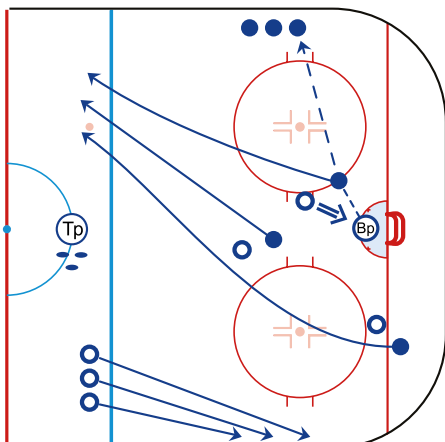
Задача: моделировать игровую ситуацию, которая вынуждает игроков создавать угрозу из-за ворот. Это является хорошим упражнением для вратарей на развитие быстроты перемещения и возвращения в позицию.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота установлены друг к другу спиной между кругами вбрасывания.
- Один вратарь играет на обе пары ворот.
- Команды атакуют ворота, противоположные их расположению.
- Вратарь быстро перемещается от одних ворот к другим.
- Вратарей следует менять каждую смену, чтобы избежать утомления и отрицательного влияния на технику.

Методические указания: быстрый переход из обороны в атаку, развитие быстроты и ловкости вратаря, акцент на завершение атаки, добивания.

Игра 3х3 с переходами из атаки в оборону и обратно



Задача: формировать стереотип идти на смену при переходе из обороны в атаку.

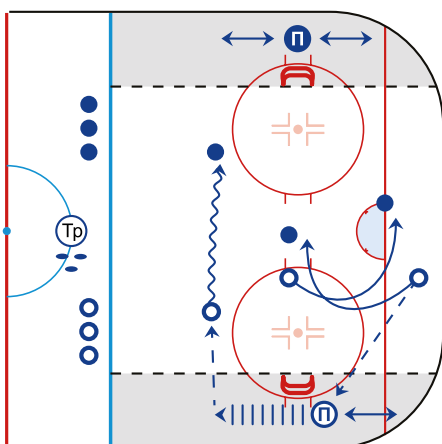
Продолжительность смены: диктуется ходом игры

- Формат игры — 3х3.
- При отборе шайбы обороняющаяся команда отдает передачу игрокам в очереди, расположенной вдоль борта, а сама идет на смену.
- Тройка, вступающая в игру, выполняет роль атакующей команды, а команда, атаковавшая в предыдущем отрезке, начинает обороняться.

Методические указания: групповые тактические действия, смена звеньев при переходе из обороны в атаку.

Игра 3х3 с началом атаки из-за ворот

Вариант 1



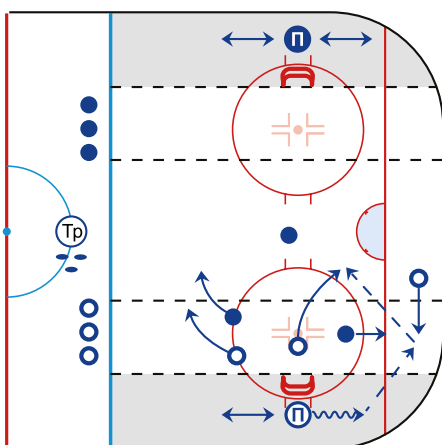
Задача: моделировать выходы из-под давления, переходы из атаки в оборону с использованием активного давления.

Продолжительность смены: 30–40 с.

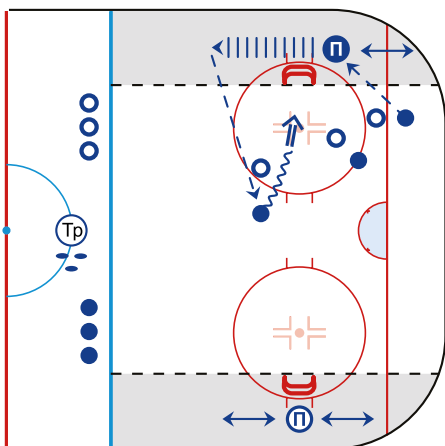
- Формат игры — 3х3 и с помощниками за своими воротами.
- Игроки отдают передачу помощнику за своими воротами, чтобы начать атаку.
- Помощник за воротами может двигаться вдоль своего борта для того, чтобы отдать передачу, но не может пересекать линию ворот.
- Обороняющаяся команда оказывает давление на открывающихся под передачу хоккеистов. По заданию тренера могут оказывать давление 1, 2 и все 3 игрока.
- **Второй вариант игры:** выполняется разметка зон. При выполнении первой передачи все хоккеисты команды, владеющей шайбой, должны быть в зоне обороны.

Методические указания: акцент на атаку ворот первым темпом, активные оборонительные действия, выход из зоны из-под давления.

Вариант 2



Игра 3х3 с помощником за воротами соперника



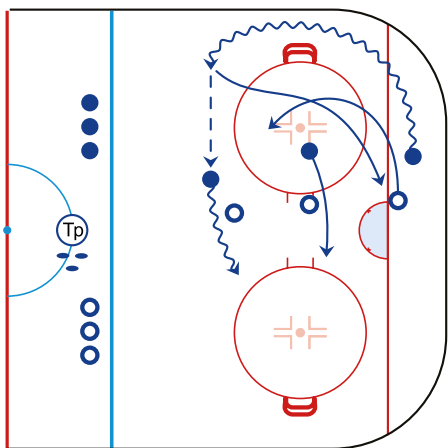
Задача: моделировать атаку из-за ворот соперника.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Формат игры 3х3 с одним помощником у каждой команды.
- Игроки отдают передачу помощнику за воротами соперника и получают шайбу обратно, прежде чем выполняют бросок.
- Игроки обороны не оказывают давления на помощника за воротами, опекая соперников перед своими воротами.
- Игроки команды нападения постоянно перемещаются в свободные зоны для приема передач.
- Помощник перемещается за воротами и отдает передачу с любой стороны.

Методические указания: акцент на атаку ворот, плотная опека в зоне обороны.

Игра 3х3 с давлением



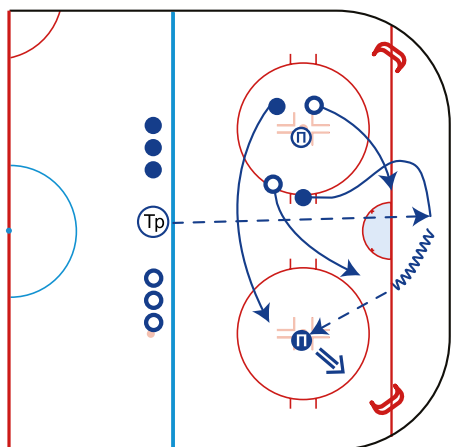
Задача: моделировать выходы из-под давления, переходы из атаки в оборону с использованием активного давления.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Формат игры — 3х3.
- Перед началом атаки хоккеист с шайбой обходит свои ворота, прежде чем начать атакующие действия.
- Обороняющаяся команда оказывает давление на команду соперника с момента потери шайбы.

Методические указания: своевременные взаимодействия, активные оборонительные действия.

На точке вбрасывания

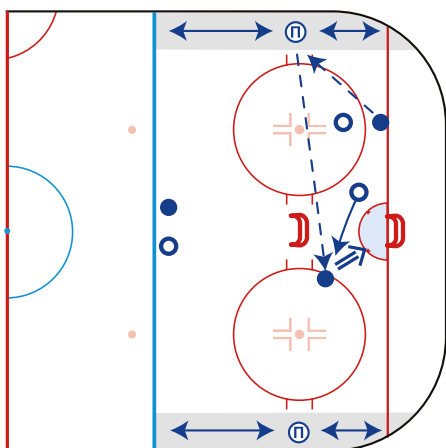


Продолжительность смены: 30–40 с.

- Ворота установлены в углах зоны.
- Формат игры — 2х2 или 3х3 с помощником.
- Помощники каждой команды располагаются на точках вбрасывания.
- Помощники не могут перемещаться, но могут отдавать передачи или бросать по воротам.
- **Вариант усложнения:** помощник может владеть шайбой не более двух секунд, таким образом, он должен быстро обработать шайбу, совершить бросок или отдать передачу.

Методические указания: короткие передачи, переход из атаки в оборону и обратно, атаки сходу с численным превосходством.

Игра 3х3 с воротами двух уровней и двумя помощниками

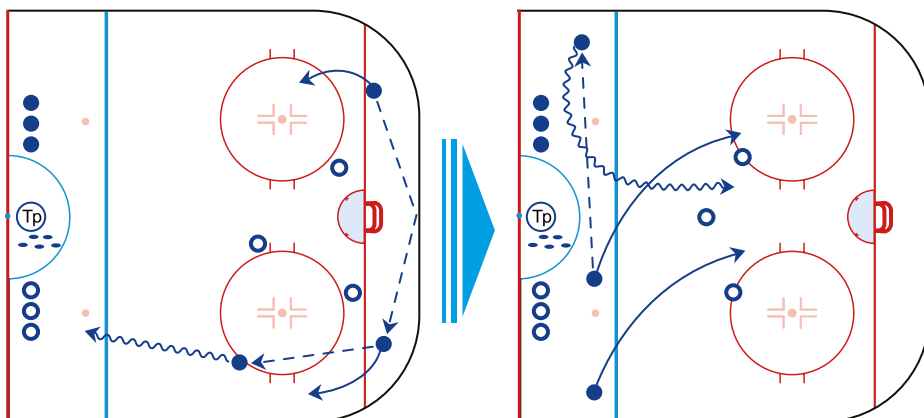


Продолжительность смены: 30–45 с.

- Формат игры — 3х3.
- Одни ворота расположены в нормальном положении, а вторые ворота находятся немного ближе к синей линии и развернуты спиной к первым воротам.
- Помощники перемещаются вдоль борта, играют за атаковую команду и не могут бросать по воротам.

Методические указания: фантазия при выборе индивидуальных и групповых тактических действий, переход из атаки в оборону и обратно, развитие игрового мышления.

Игра 3x3 с выходом из зоны обороны



Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты играют и в атаке, и в обороне, выводят шайбу из зоны обороны и перегруппировываются в средней зоне.

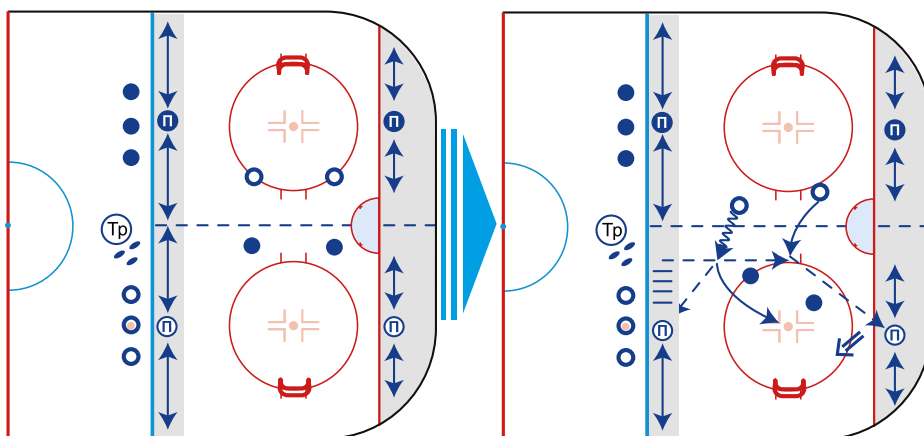
Продолжительность смены: 30–45 с.

- Игра на одни ворота.
- Формат игры — 3x3.

- Обороняющаяся команда старается отобрать шайбу и вывести ее за синюю линию, после чего перегруппировывается и начинает атаку.
- Обороняющаяся команда после отбора шайбы должна организовать выход из зоны. При отбросе шайбы она возвращается атакующей команде.

Методические указания: короткие передачи, переход из атаки в оборону и обратно.

Игра 2x2 с помощниками на флангах



Задача: моделировать игру при численном неравенстве.

Продолжительность смены: 25–40 с.

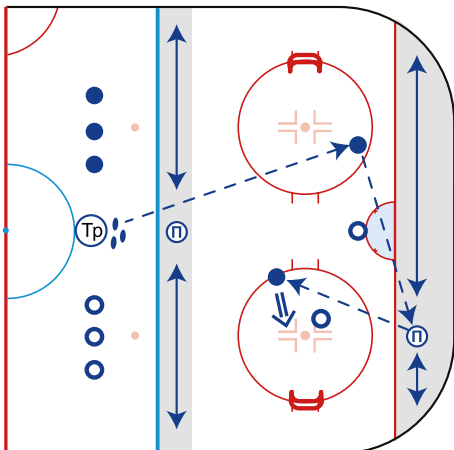
- Формат игры — 2x2 с двумя помощниками у каждой команды. Помощники перемещаются вдоль синей и лицевой линий и только в зоне атаки.
- Помощники могут как отдавать передачи, так и самостоятельно бросать по воротам.

- При смене помощники меняют полевых игроков, а те выходят из игры. Позиции помощников занимают отдыхавшие игроки.

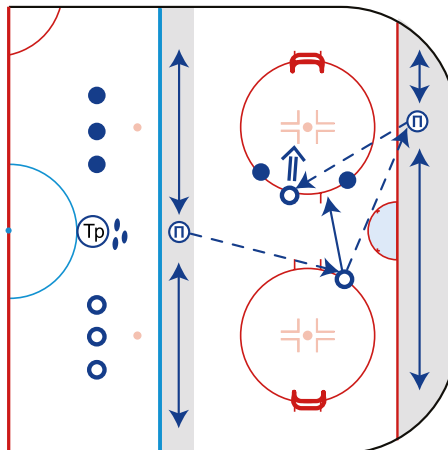
Методические указания: индивидуальные и групповые тактические действия, переход из атаки в оборону и обратно, акцент на добивания, подставления, подправления, точность передач.

Игра 2x2 с двумя помощниками

Вариант 1



Вариант 2



Задача: моделировать атаку сходу с численным превосходством.

Продолжительность смены: 30–45 с.

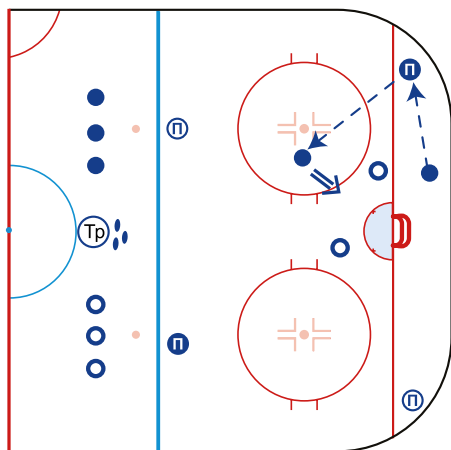
- Формат игры — 2x2.
- Помощники перемещаются вдоль лицевой и синей линий и играют за атакующую команду, создавая ситуацию 4x2.

- Помощники не могут отдавать передачи друг другу.
- **Второй вариант игры:** каждый помощник получает и возвращает передачу хоккеистам, участвующим в атаке. При этом важно проводить атаку сходу, осознавая, что численное превосходство 4x2 не может быть длительным.

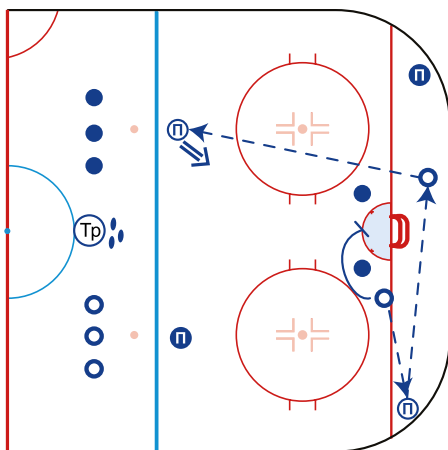
Методические указания: своевременные взаимодействия, акцент на завершение атаки.

Игра 2x2 с помощниками в четырех углах

Вариант 1



Вариант 2



Задача: моделировать позиционную атаку по всей площади зоны.

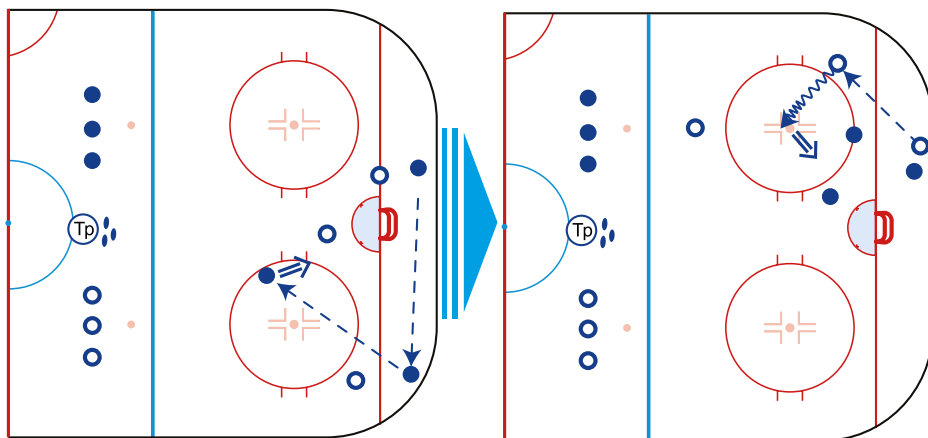
Продолжительность смены: 30–40 с.

- Игра на одни ворота.
- Четыре вспомогательных помощника располагаются в зоне в углах площадки и на позициях защитников, образуя четырехугольник.
- Формат игры — 2x2.
- Передачи между помощниками запрещены.

- Игроки должны использовать площадь за воротами и использовать помощников в углах для организации тактической комбинации «стенка».
- Вратари должны внимательно следить за отскоками и быстро реагировать.
- **Второй вариант игры:** помощники на синей линии могут бросать шайбу по воротам.

Методические указания: групповые тактические действия, переход из атаки в оборону и обратно, акцент на добивания, подставления, подправления, точность передач.

Игра 3х3 «домашняя заготовка»



Задача: моделировать ситуацию, при которой хоккеисты отдают передачи в заранее оговоренную зону.

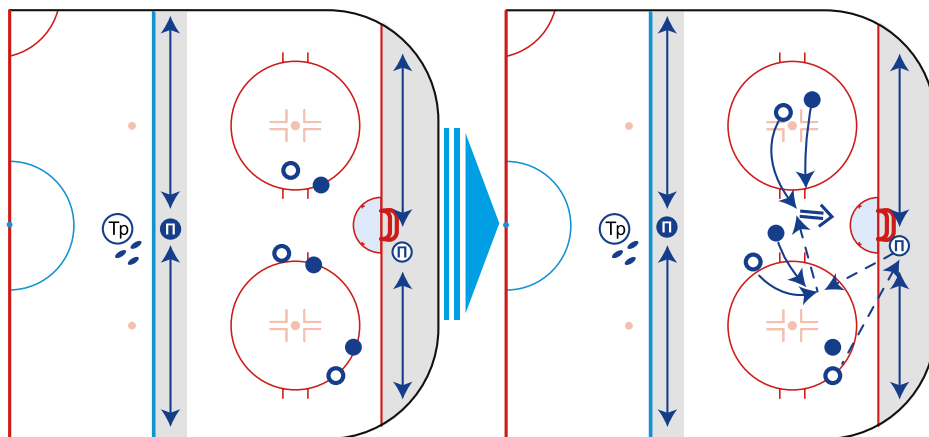
Продолжительность смены: 25–40 с.

- Игра на одни ворота.
- Игра в формате 3х3.
- Броски разрешено выполнять только из круга вбрасывания, находящегося на противоположном крае от расположения своей команды.

- **Второй вариант игры:** броски разрешено выполнять из любого круга вбрасывания.
- Бросок из круга может быть выполнен как после передачи, так и после индивидуальных действий хоккеистов.

Методические указания: индивидуальные и групповые тактические действия, фантазия при выборе технических приемов.

Игра на одни ворота с помощниками



Задача: играть в зоне обороны, в зоне атаки, постоянно двигаться, переходить из атаки в оборону и обратно.

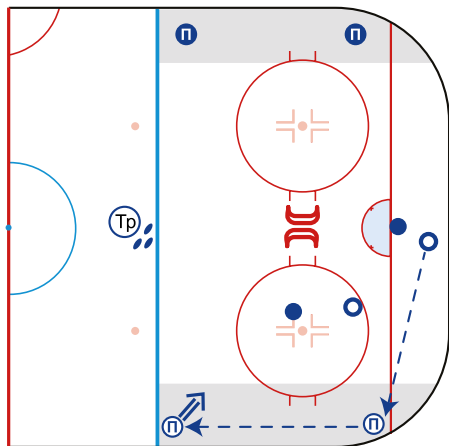
Продолжительность смены: 30–45 с.

- Игра на одни ворота.
- Формат игры — 3х3.
- У одной команды есть помощник за воротами, который может перемещаться за лицевой линией.

- У другой команды помощник находится на синей линии, он может перемещаться вдоль нее.
- Давление на помощников запрещено.

Методические указания: смена ролей, групповые тактические действия, переход из атаки в оборону и обратно, акцент на добивания, подставления, подправления, точность передач.

Игра 2x2 с помощниками на позиции защиты



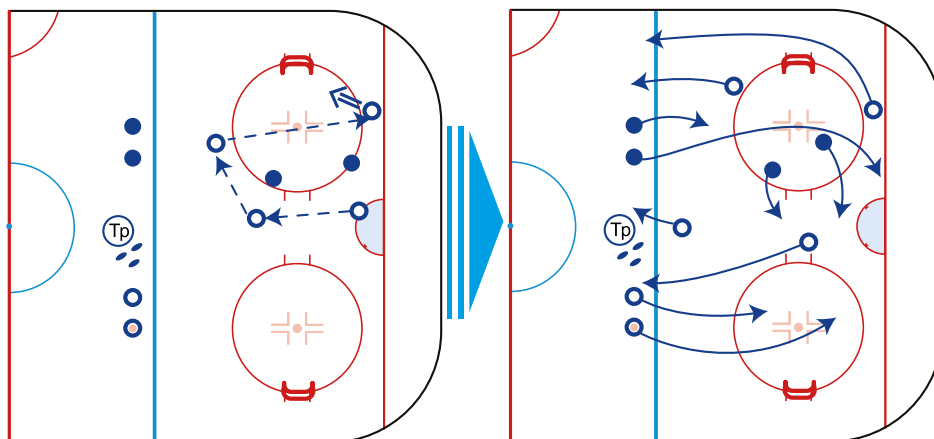
Задача: моделировать развитие позиционной атаки через защитников.

Продолжительность смены: 30–45 с.

- Ворота установлены в центре зоны и развернуты относительно друг друга.
- Формат игры — 2x2 и с двумя помощниками у каждой команды.
- Помощники находятся у бортов.
- Атакующие игроки должны отдать передачу своим помощникам.
- Помощники должны сделать хотя бы одну передачу между собой, до того как вернут шайбу своим партнерам.
- Давление на помощников запрещено. При смене помощники меняют полевых игроков, а те выходят из игры. Позиции помощников занимают отдыхавшие игроки.

Методические указания: смена ролей, групповые тактические действия, переход из атаки в оборону и обратно, акцент на добивания, подставления, подправления, точность передач.

Игра 4x2



Задача: моделировать атаку сходу при численном превосходстве обороняющейся команды.

Продолжительность смены: 25–40 с.

- Формат игры — 4x2.
- После каждой смены численность команды меняется: с двух хоккеистов на четыре хоккеиста и наоборот.

- Важно, чтобы команда, играющая в меньшинстве, создавала атаки сходу.

Методические указания: фантазия при выборе индивидуальных и групповых технико-тактических приемов, возврат в оборону.

