

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Вращение кистью — клюшка в вытянутой руке
- Круговые движения в плечевых суставах вытянутыми руками
- Наклоны
- Вращение туловищем — клюшка на плечах

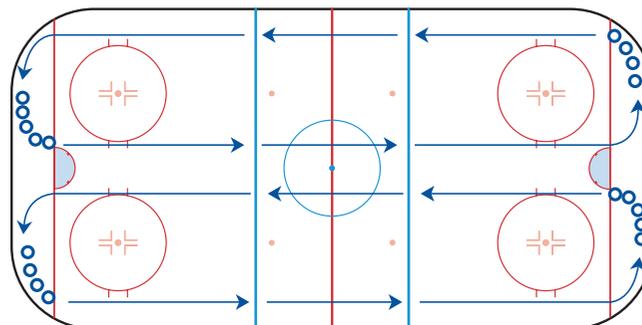
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Правильное выполнение разминочных упражнений и воспитание спортивной дисциплины.

1. Техника владения клюшкой (12 мин)

- Ведение шайбы в движении с последующей обводкой конусов и броском по воротам
- Ведение шайбы с уходом за воротами, совершением обратной «улитки» и броском в створ

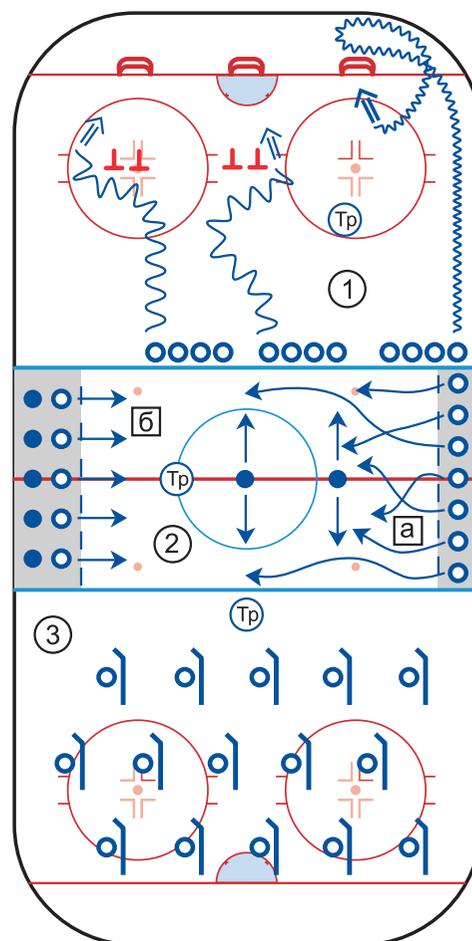
Постоянная стационарная работа клюшкой во время ожидания в очереди, при исполнении виража из-за ворот клюшка в обеих руках.



2. Подвижные игры (12 мин)

- «Рыбаки и рыбки» (6 мин). Игроки (рыбки) выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки. В это время тренер или отдельно назначенный игрок (рыбак) находится в середине зоны. Игроки двигаются от борта к борту. Если водящий (рыбак) салит игрока, то игрок продолжает игру в качестве рыбака и далее помогает водящему.
- «Догонялки» (6 мин). Игроки выстраиваются вдоль борта в две шеренги, одни убегают, другие догоняют. Убегающие игроки ведут колечки черенком клюшки. Догоняющие должны отобрать колечки. Игра начинается по зрительному сигналу тренера. Целесообразно варьировать начало игры из разных исходных положений.

Радость от занятия, использование ранее изученных навыков ловкости и равновесия, подъем и падение, применение различных способов сигналов, звукового и зрительного, для развития внимательности.



3. Ловкость и равновесие (12 мин)

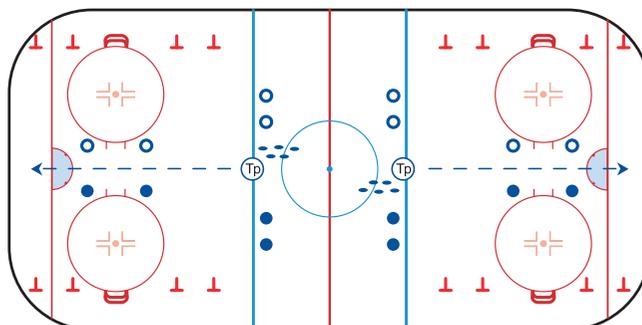
- Упасть на одно колено и снова подняться в основную стойку
- Чередовать ноги при падении на колено
- Упасть на два колена и снова подняться в основную стойку
- Переступить через клюшку скрестным шагом перед собой
- Переступить через клюшку скрестным шагом за себя

Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 поперек площадки.
Смены: 20–30 с
Игра проходит в двух или трех зонах. Игроки не могут играть за воротами.

Поиск свободного пространства на льду, организация возможности для передачи, владение шайбой на ограниченном пространстве.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

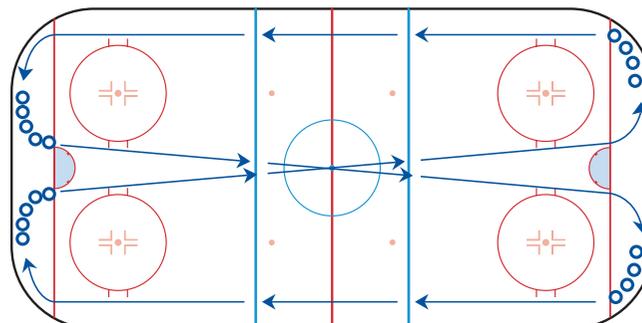
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Вращение кистью — клюшка в вытянутой руке
- Круговые движения в плечевых суставах вытянутыми руками
- Наклоны
- Вращение туловищем — клюшка на плечах

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

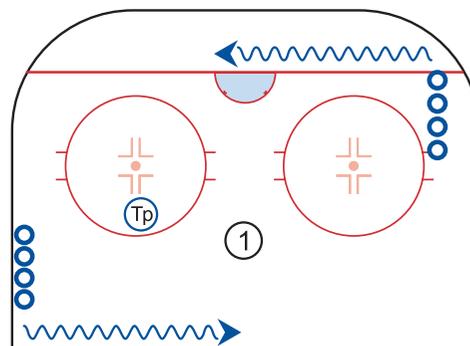
Правильное выполнение разминочных упражнений, воспитание спортивной дисциплины.



1. Техника владения клюшкой (12 мин)

- Ведение колечка:
- Короткое ведение в движении перед собой
 - Ведение в движении одной рукой удобной (неудобной) стороной крюка клюшки
 - Ведение сбоку

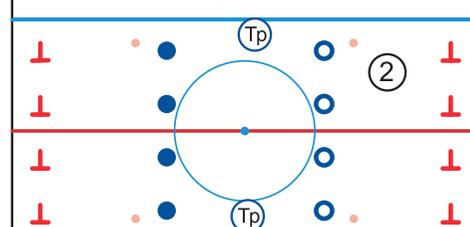
Основная стойка, равновесие.



2. Подвижная игра (12 мин)

- Игра поперек площадки 4 на 4.
Задача: сбить колечком все конусы соперника.
Смены: 40 с

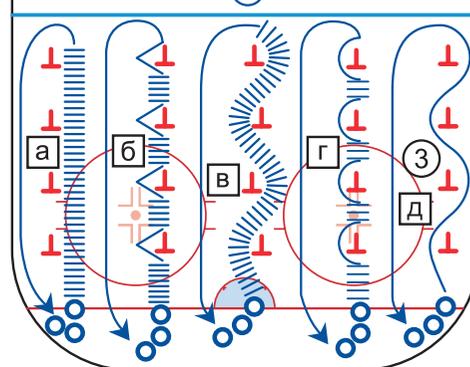
Радость от занятия, использование ранее изученных навыков ловкости и равновесия, развитие игрового мышления, поиск свободного пространства на льду.



3. Ловкость и равновесие (12 мин)

- Боковой приставной шаг
- Боковой приставной шаг с выпадом через пилон
- Боковой приставной шаг змейкой
- Боковой приставной шаг и прыжок через пилон
- Бег с изменением направления движения

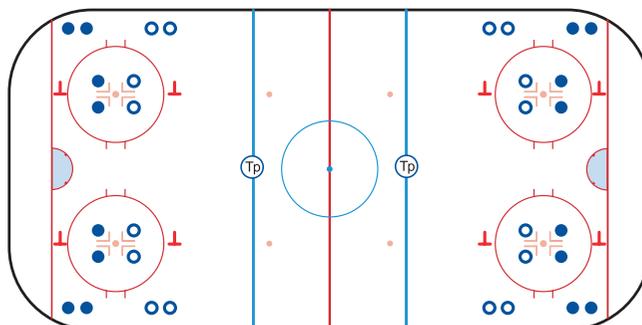
Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, равновесие на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.



Игра в рингетт, хоккей с колечком (10 мин)

- Формат: 2 на 2 на четырех-шести участках льда.
Смены: 20–30 с
Пилоны вместо ворот. Игроки должны попасть колечком по пилону.

Поиск свободного пространства на льду, организация попытки передачи, радость от занятия, общие принципы взаимодействия на льду.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Отталкивание левой ногой и прокат лицом вперед
- Отталкивание правой ногой и прокат лицом вперед
- Отталкивание левой ногой и прокат спиной вперед
- Отталкивание правой ногой и прокат спиной вперед

Подвижная игра «Полицейские и бандиты» (8 мин)

1. Старты (7 мин)

- «Утята» — ходьба на внутренних ребрах лезвий коньков
- V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке
- V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на левой ноге
- V-старт, 3 ударных шага и прокат в основной стойке на правой ноге
- Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на левой ноге
- Старт с места спиной вперед, не отрывая коньков ото льда, и прокат на правой ноге

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полное выпрямление толчковой ноги и опорная нога согнута под прямым углом, правильная посадка.

Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.

2. Техника владения клюшкой (7 мин)

Игроки работают в парах, играя в «зеркало». Один игрок в движении работает клюшкой и выполняет технические элементы с облегченной шайбой, другой игрок старается все повторить, ведя колечко. Смены: 30 с

Быстрота реакции, изобретательность.

3. Техника катания (7 мин)

- Комплексное упражнение на технику катания, быстроту и плиометрику
- Отрезок 1–2: движение лицом вперед по прямой линии
 - Отрезок 2–3: боковое движение вправо скрестным шагом
 - Отрезок 3–4: движение спиной вперед по прямой линии
 - Отрезок 4–1: боковое движение влево скрестным шагом
 - Завершение: ускорение к воротам, подбор шайбы, бросок и возврат на исходную позицию

Частота движений, основная стойка, высокое поднимание коленей при скрестном шаге.

4. Техника владения клюшкой (7 мин)

- Широкое ведение с колечком на месте
- Короткое ведение с колечком на месте
- Комбинация: 5 раз короткое ведение — 3 раза широкое

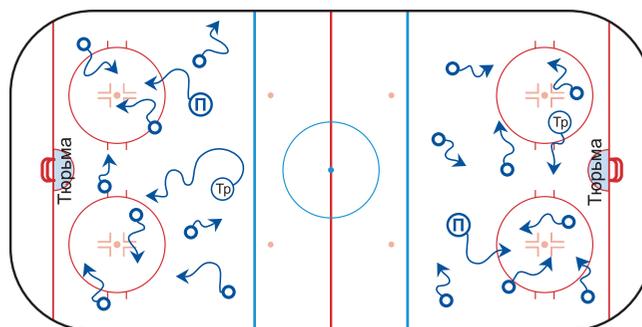
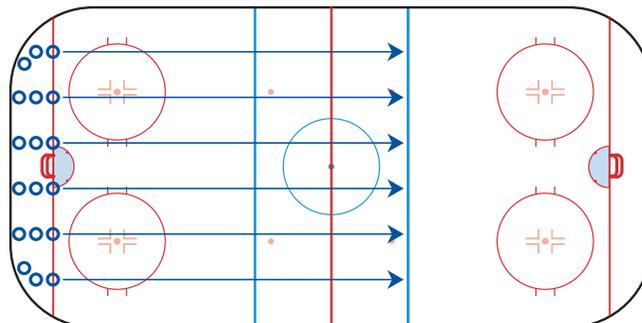
Движения кистями рук, амплитуда движения, основная стойка.

Игра (10 мин)

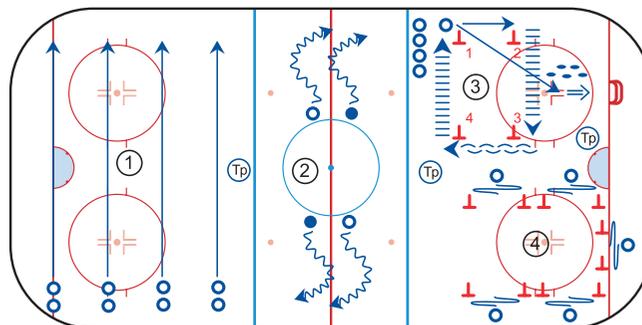
Формат: 4 на 4 поперек площадки на четырех–шести участках льда. Смены: 40 с

Поиск свободного пространства на льду, взаимодействие с партнерами, владение шайбой на ограниченном пространстве.

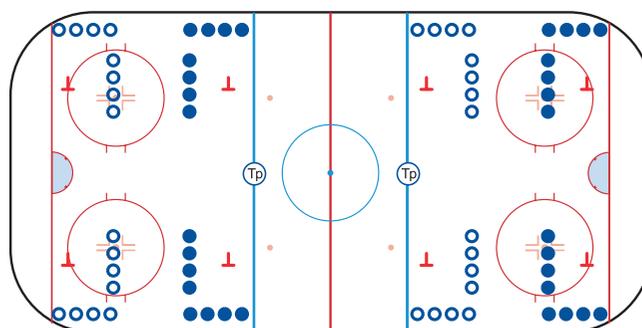
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Бег спиной вперед короткими скрестными вперед шагами — «носичка»
- Бег спиной вперед короткими скрестными назад шагами — «носичка»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Техника катания на ребрах лезвия конька, баланс и равновесие.

1. Махи ногами (6 мин)

- Старт с места боком с переступанием, затем скольжение с махами ног вперед-назад.левой ногой при движении в одну сторону, правой ногой при возврате
- Старт с места боком с переступанием, затем скольжение с махами ног в сторону и скрестно за ногу

Техника катания на внутреннем и внешнем ребрах коньков, равновесие.

2. Техника владения клюшкой (6 мин)

- Широкая обводка на месте
- «Восьмерка» — ведение шайбы вокруг пилонов на месте

Свободное движение нижней руки по черенку клюшки.

3. Ловкость и равновесие (6 мин)

- Ведение футбольного мяча в ногах с обходом препятствий и совершением обманных движений корпусом.

Основная стойка, поднятая голова.

4. Техника владения клюшкой (6 мин)

- Длинная обводка с выпадом на правую и левую ногу поочередно
- Длинная обводка с переносом клюшки в одну руку

Амплитуда движения.

5. Подвижная игра «Один лишний» (6 мин)

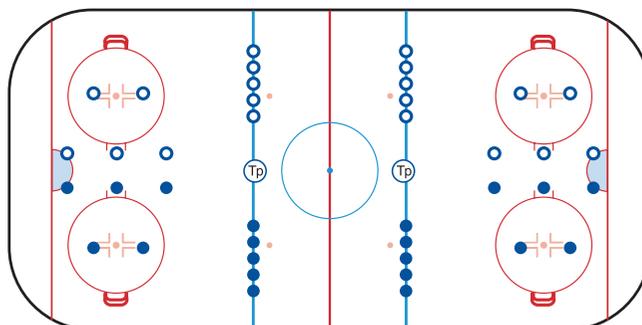
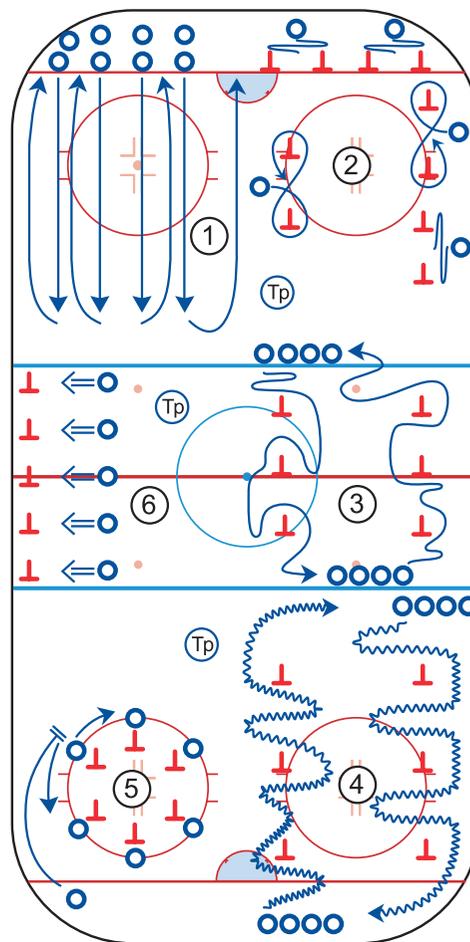
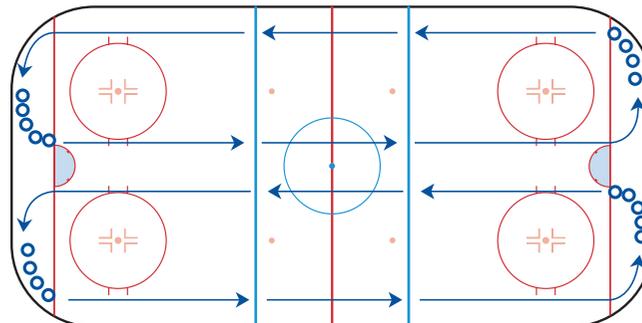
- Водящий движется по кругу, касается спины одного из игроков, находящихся в кругу. Водящий меняет направление движения и наперегонки с этим игроком по кругу в разных направлениях старается занять освободившееся место в кругу. Проигравший становится водящим.

Веселая атмосфера, навыки катания и быстроты реакции, повторное касание одного и того же игрока запрещено.

6. Техника броска (6 мин)

- Заметающий бросок — разгон, проводка, захлест.

Взгляд в сторону цели, положение ног, разворот туловища, сопровождение шайбы крюком клюшки.



Игра (10 мин)

- Формат: 5 на 5 поперек площадки в двух или трех зонах в малые ворота без вратарей.
- Смены: 30 с

Поиск свободного пространства на льду, взаимодействие с партнерами, владение шайбой на ограниченном пространстве.

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Широкий скользящий шаг лицом вперед
- Широкий скользящий шаг спиной вперед

Подвижная игра «Ведение футбольного мяча руками» (8 мин)

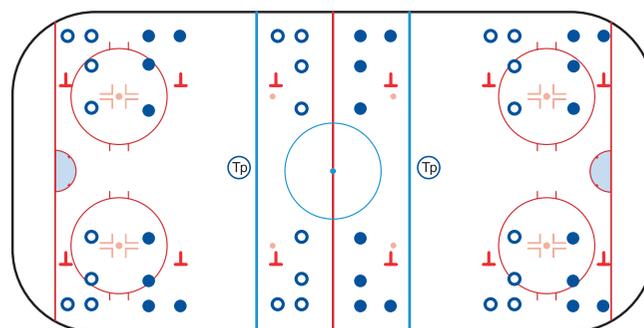
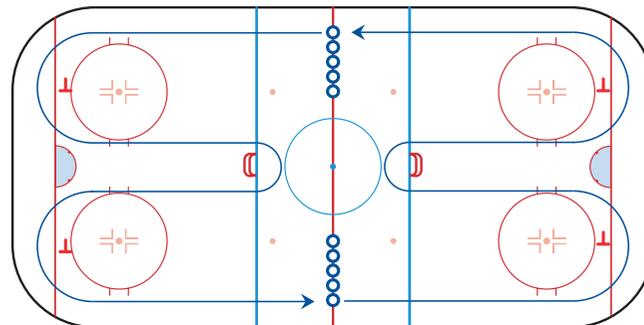
Формат: 2 на 2, пилоны вместо ворот
Смены: 30 с

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разноименная работа рук и ног, после отталкивания — прокат в основной стойке.

В игре отрабатываются низкая посадка, ловкость, равновесие.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



1. Техника катания (9 мин)

- С-отталкивание одной ногой лицом вперед
- С-отталкивание двумя ногами поочередно лицом вперед
- С-отталкивание одной ногой спиной вперед
- С-отталкивание двумя ногами поочередно спиной вперед

Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова.

2. Подвижная игра (9 мин)

Игра на 3 команды, по 3 игрока в каждой, и на трое ворот. Каждая команда защищает свои ворота и атакует любые двое ворот.
Смены: 40 с

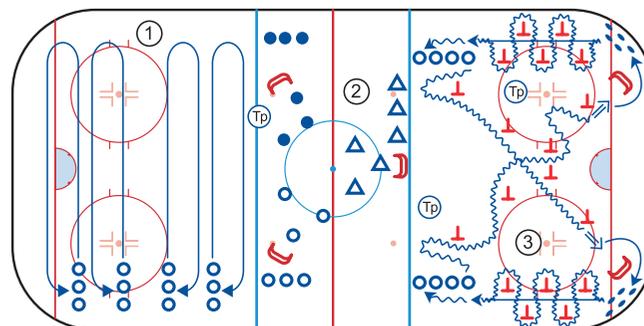
Радость от занятия, командные взаимодействия, развитие ловкости, быстроты и координации.

3. Техника владения клюшкой (9 мин)

- Ведение шайбы на вытянутой руке с удобной (неудобной) стороны крюка клюшки
 - Длинная обводка пилонов и бросок
- После броска — широкое ведение шайбы по змейке вокруг пилонов. Клюшка в двух руках.

Свободное движение нижней руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

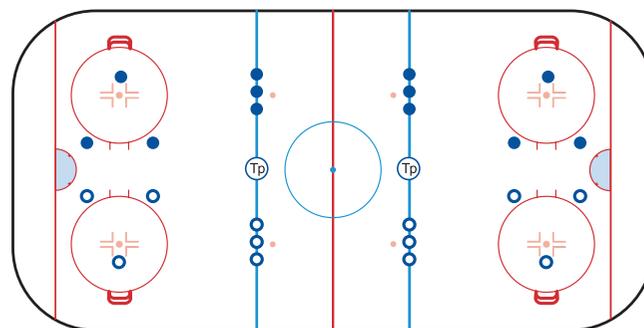


Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 поперек площадки в двух или трех зонах.
Смены: 30 с

Поиск свободного пространства на льду, организация возможности для передачи, владение шайбой на ограниченном пространстве.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Техника катания

- «Фонарики» — отталкивание внутренним ребром лезвия конька
- «Фонарики» — то же, с добавлением отталкивания внешним ребром лезвия конька толчковой ногой

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Сопровождающие движения руками, поднятая голова.

1. Техника владения клюшкой (9 мин)

Ведение шайбы с обзором площадки
Тренер называет номер угла площадки, и игроки ведут шайбу в указанный угол.

Развитие ловкости рук, внимания и координации.

2. Прием-передача (9 мин)

Ознакомление с короткими передачами

- В стойке боком друг к другу
- В стойке лицом друг к другу

Клюшка на льду, визуальный контакт, сопровождающее движение шайбы клюшкой, готовность к приему, мягкий прием шайбы с отводом клюшки.

3. Подвижные игры (9 мин)

Группа делится на две команды. Первая команда выбивает мяч ногой и открывает счет количеством кругов вокруг своей команды. Вторая команда ловит мяч и доставляет его в исходную точку через касание всех своих игроков в цепочке, пропустив мяч под ногами.

Радость от занятия, развитие командных действий, быстроты и ловкости.

4. Повороты (9 мин)

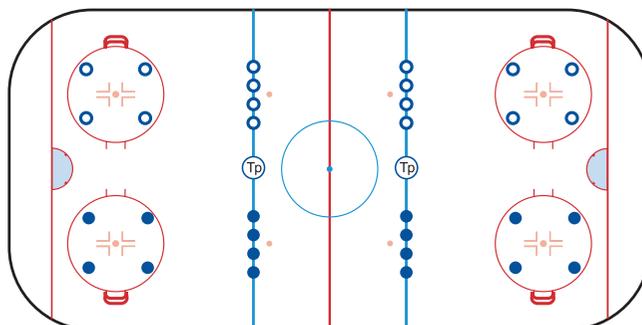
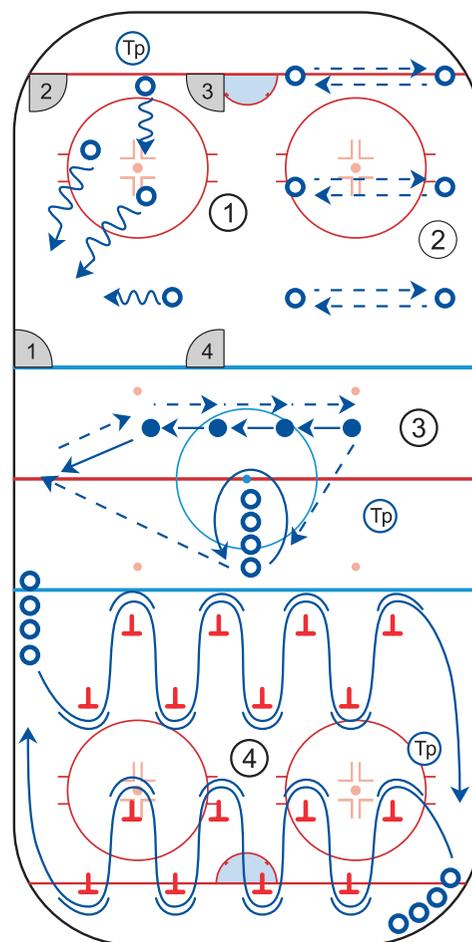
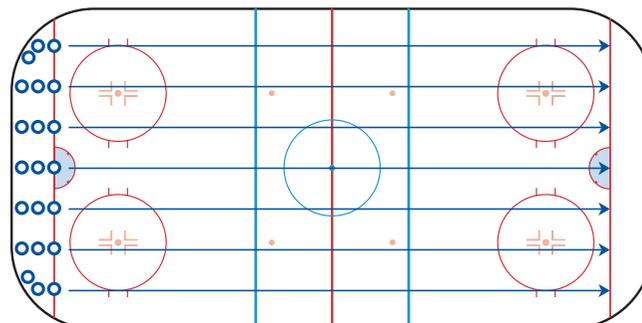
Разучивание поворота по дуге, не отрывая коньков ото льда.

Амплитуда движения верхней части тела, разворот плечами.

Игра (10 мин)

Формат: 4 на 4 поперек площадки в двух или трех зонах.
Смены: 30 с
Игра происходит одновременно облегченной шайбой и колечком.

Нельзя касаться колечка крюком клюшки, нужно перевернуть клюшку черенком; развитие координации на льду, ловкости и внимания.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Скольжение в основной стойке спиной вперед
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, интервал между хоккеистами минимум 3 м.

1. Ведение шайбы (6 мин)

- Разучивание ведения шайбы в движении
- Короткое ведение шайбы сбоку

Ловкость рук, поднятая голова, при последнем вираже короткая передача на ход партнеру.

2. Ведение с поворотами (6 мин)

- Закрепление поворота по дуге, не отрывая коньков ото льда, с ведением шайбы перед собой.

Клюшка в обеих руках, при поворотах укрывание шайбы корпусом.

3. Прием и передача (6 мин)

- Короткие передачи в движении восьмеркой в тройках.

Прием и передача с удобной и неудобной сторон крюка клюшки; клюшка в обеих руках, при поворотах укрывание шайбы корпусом.

4. Повороты (6 мин)

- Разучивание поворотов отталкиванием внешней ногой.

Использовать высокий пилон, смотреть в середину круга и держать пилон внутри круга обеими руками.

5. Ведение шайбы (6 мин)

- Разучивание ведения шайбы
- Короткое ведение шайбы вокруг себя с поворотом корпуса по часовой стрелке и против часовой стрелки

Основная стойка, поднятая голова, коньки на месте, ловкость рук.

6. Подвижная игра «Паровозик» (6 мин)

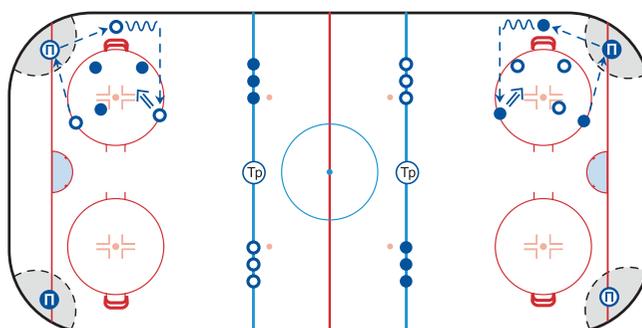
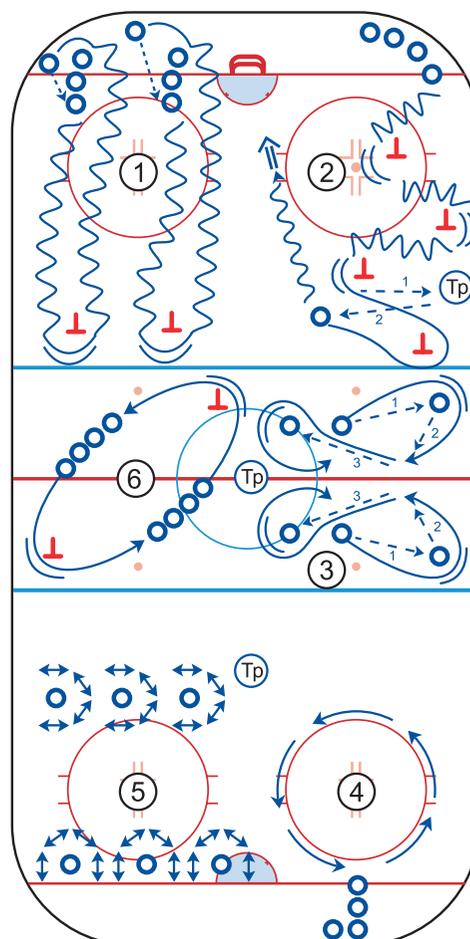
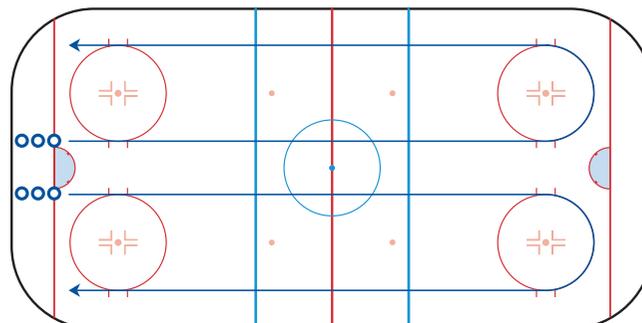
- Последний игрок в колонне толкает всех
- Движение по часовой стрелке
 - Движение против часовой стрелки

Сильные отталкивания ногами, командные действия, смена мест игроков, не расцепляться.

Игра (10 мин)

- Формат: 3 на 3 с помощниками в углах.
Смены: 30–40 с

Смоделировать игровую ситуацию из угла зоны атаки «отдал-открылся».



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег скользящими шагами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полное выпрямление толчковой ноги, опорная нога согнута, интервал между хоккеистами минимум 3 м, выполнять с двух сторон площадки.

1. Ведение и укрывание (7 мин)

Ведения шайбы в движении и укрывание ее корпусом. Группа делится на пары, у каждой пары одна шайба и своя площадь действия. Смены: 30 с

Работа корпусом, использование технических навыков катания и владения клюшкой.

2. Ловкость и координация (7 мин)

Ведение облегченной шайбы коньками по заданной траектории.

Ловкость, равновесие и координация движений, основная стойка, поднятая голова.

3. Эстафета (7 мин)

Бег наперегонки в парах по заданной траектории.

Развитие быстроты и скорости, повороты на двух ногах, не отрывая коньков от льда.

4. Повороты (7 мин)

Повороты по дуге переступанием. Во время выполнения упражнения держаться обеими руками за высокий пилон внутри круга.

Отталкивание внутренним и внешним ребром лезвия конька.

5. Подборы (7 мин)

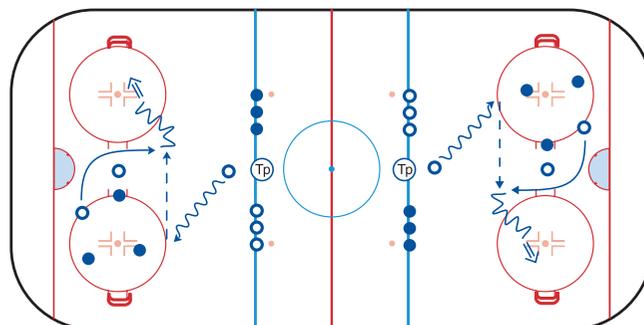
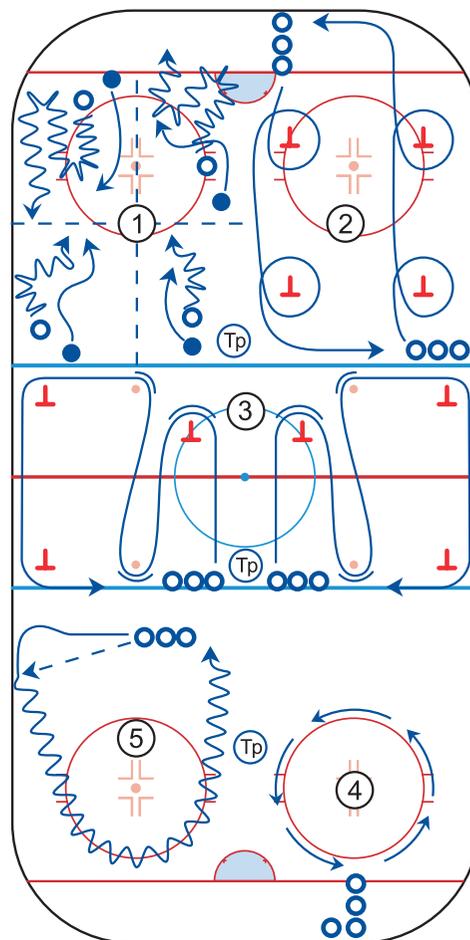
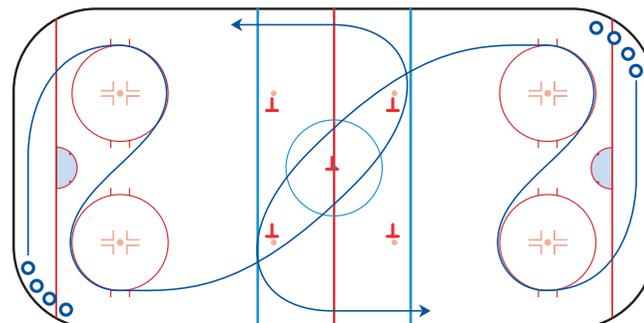
Разучивание подбора шайбы у борта.

Обманное движение головой и корпусом, подбор шайбы при движении по дуге.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 в любые ворота, поперек площадки. Смены: 30 с

Моделирование перехода из атаки в оборону и обратно; развитие игрового мышления, поиск свободной зоны льда.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Разворот на 180° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда
- Разворот на 360° на двух ногах, не отрывая коньков ото льда

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, равновесие, координация.

1. Броски (7 мин)

Две атаки ворот с подбором шайбы у борта.

Обманные движения головой и туловищем, подбор шайбы при движении по дуге.

2. Техника владения клюшкой (7 мин)

Ускорение из угла и открывание в свободную зону.

Акцент на завершение атаки.

3. Эстафета (7 мин)

Участует четыре команды. Первый игрок каждой команды держит в руках клюшку. Игроки бегут наперегонки по заданной траектории, делают вираж за пилон, затем вираж за команду и передают клюшку впереди стоящему.

Развитие быстроты и скорости; повороты, не отрывая коньков ото льда.

4. Равновесие (7 мин)

Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге.

Равновесие, низкая посадка.

5. Прием-передача (7 мин)

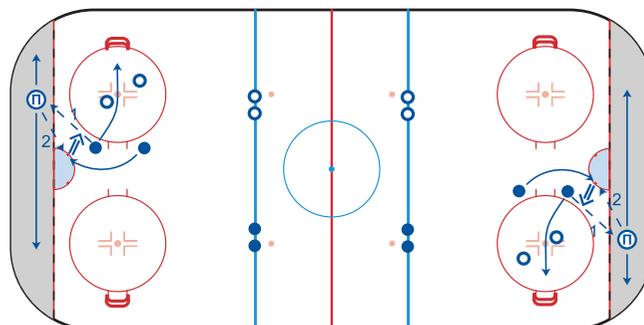
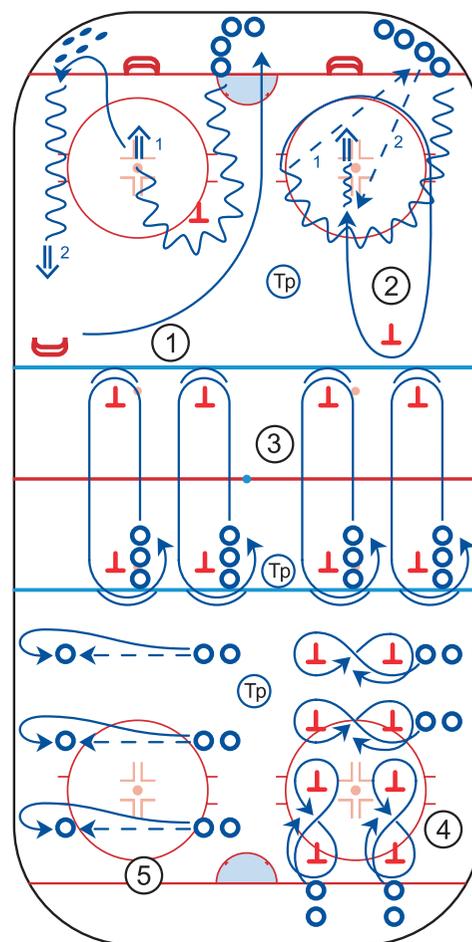
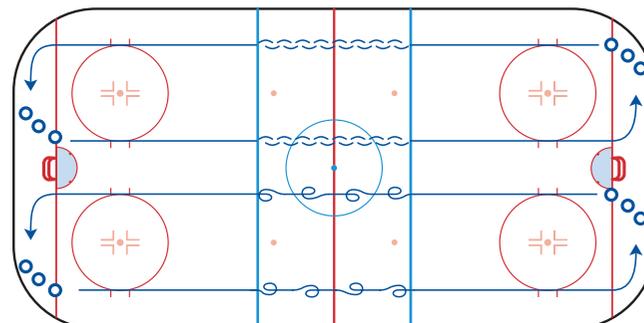
Передача шайбы и ускорение в противоположную группу.

Готовность к приему шайбы: клюшка на льду, визуальный контакт. Ускорение в сторону передачи.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 с одним помощником, поперек площадки.
Смены: 30 с

Моделирование ситуации «отдал-открылся» и игра через помощника в атаке; поиск свободного пространства.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Слаломное движение лицом вперед, не отрывая коньков ото льда
- Слаломное движение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, равновесие, координация, низкая посадка.

1. Техника владения клюшкой (9 мин)

Комбинация короткого и широкого ведения с броском по воротам, продолжением движения за ворота, подбором шайбы и совершением второго броска с неудобной руки.

Координация, ловкость рук, низкая посадка, обманные движения корпусом.

2. Прием-передача (9 мин)

Серия передач и завершающий бросок. Игроки отдают передачу и ускоряются в направлении передачи на следующую позицию.

Визуальный контакт, техника приема и передачи, ускорение.

3. Полоса препятствий (9 мин)

Ведение колечка по полосе препятствий с прыжками, падениями на два колена и поворотами.

Использование хоккеистами различных технических элементов, творческое мышление, изобретательность.

4. Равновесие (9 мин)

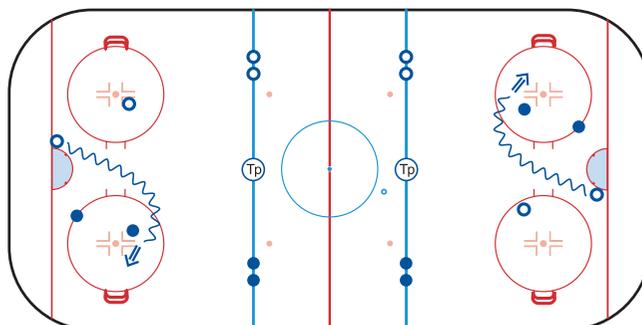
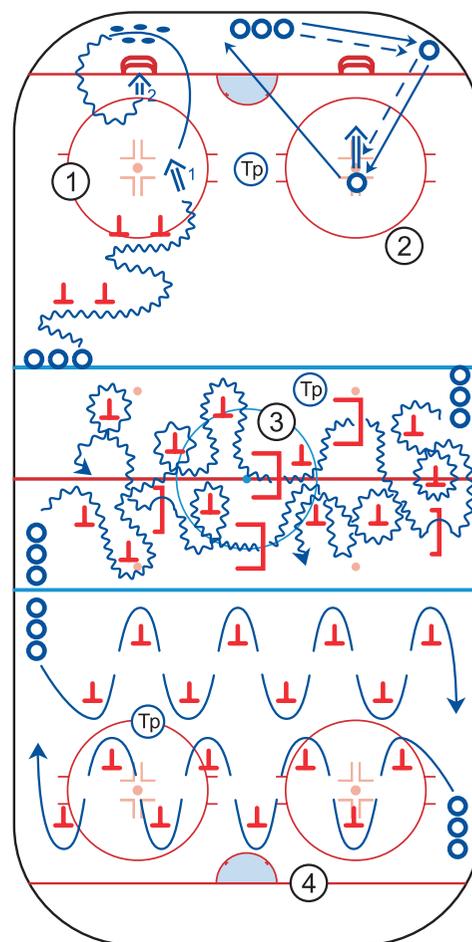
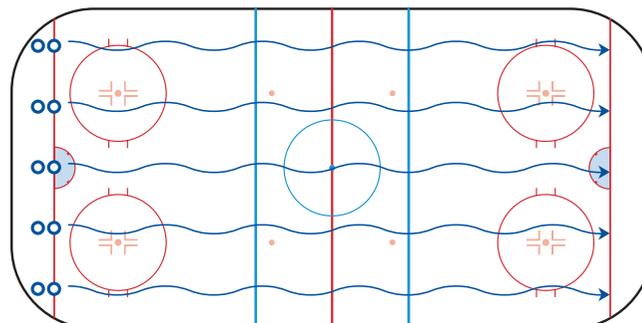
Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге.

Равновесие, низкая посадка, колени согнуты, плечи развернуты в сторону движения.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 без передач, поперек площадки.
Смены: 30 с

Техника владения клюшкой, страховка партнера, владеющего шайбой.



* 9 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

T-старт: скольжение на одном коньке после отталкивания другим.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Равновесие, основная стойка.

1. Техника катания (7 мин)

Комплексное упражнение на технику катания, владения клюшкой и плиометрику

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед
- Отрезок 2–3: боковое движение вправо скрестным шагом
- Отрезок 3–4: бег спиной вперед
- Отрезок 4–3: боковое движение влево скрестным шагом
- У пилонов выполнение элемента «улитка» в разные стороны, выход на ворота и бросок

После броска подбор шайбы у борта и ведение спиной вперед на исходную позицию.

Основная стойка, ускорение после выполнения элемента «улитка», голова всегда поднята.

2. Ведение шайбы (7 мин)

Ведение шайбы спиной вперед с последующей передачей.

Контроль шайбы, точность передачи, основная стойка.

3. Подвижная игра (7 мин)

Футбол на льду.
Смены: 90 с

Равновесие, ускорение, прием и передача коньками. Подкаты запрещены.

4. Старт-торможение (7 мин)

Одиночное движение

- С-отталкивание и торможение полуплугом
- С-отталкивание спиной вперед и торможение полуплугом спиной вперед

Основная стойка, низкая посадка, поднятая голова.

5. «Восьмерка» (7 мин)

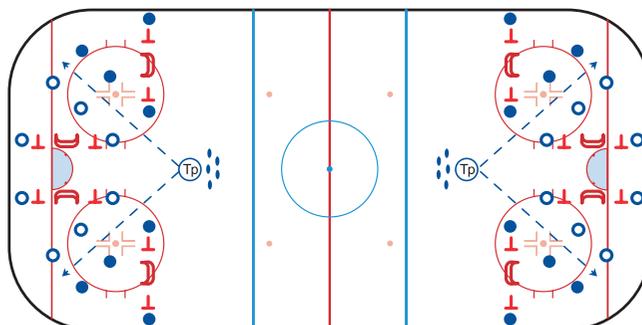
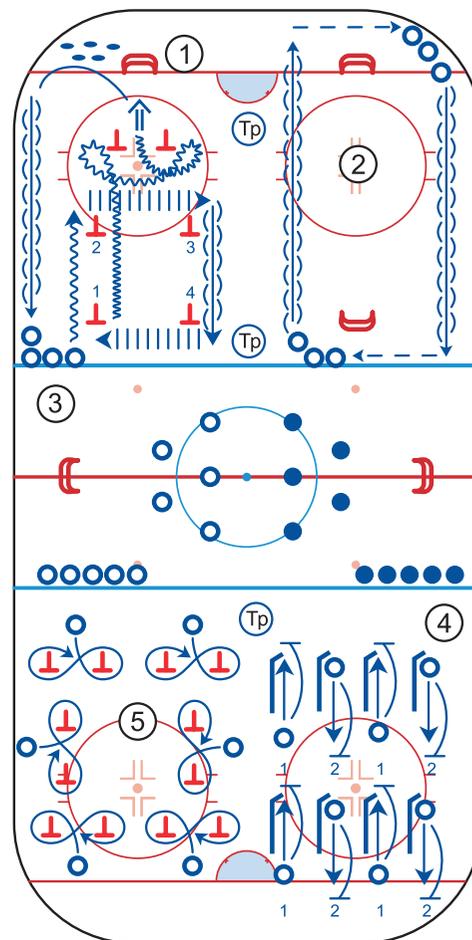
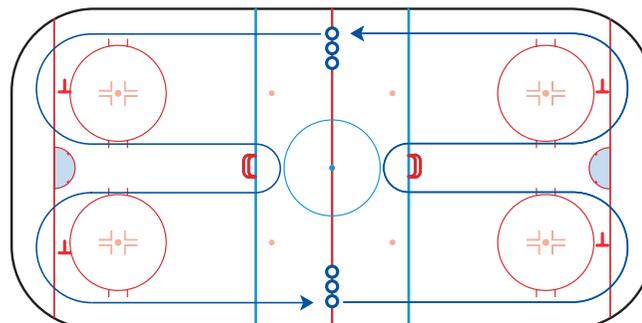
Ведение шайбы по «восьмерке» двумя руками.

Нижняя рука двигается по черенку клюшки, голова поднята прямо.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 на ограниченном пространстве.
Смены: 20 с

Ведение шайбы на ограниченном пространстве, индивидуальное мастерство, изобретательность, командное взаимодействие, дополнительное использование рикошетов от борта.



* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

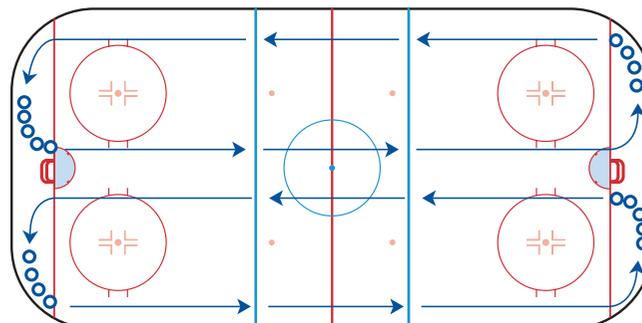
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег широким скользящим шагом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

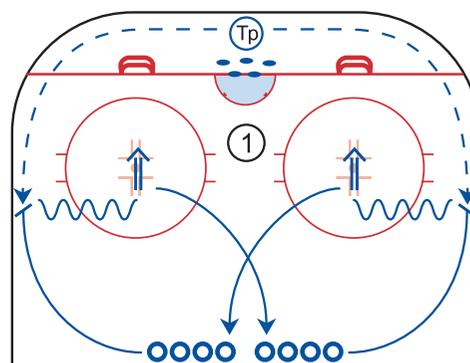
Разноименная работа рук и ног, низкая посадка, равновесие.



1. Прием шайбы (12 мин)

Обучение технике приема шайбы коньком у борта, с последующим броском по воротам.

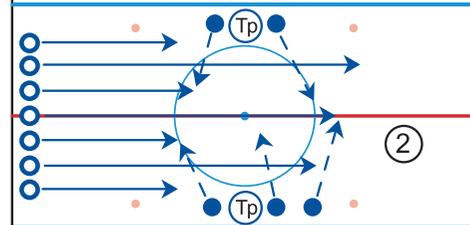
Расположение конька, лезвие и нога прижаты к борту под углом.



2. Подвижная игра «Торпеды» (12 мин)

Игроки бегут от борта к борту, а тренеры толкают высокие пилоны по льду в качестве торпед, которые сбивают игроков.

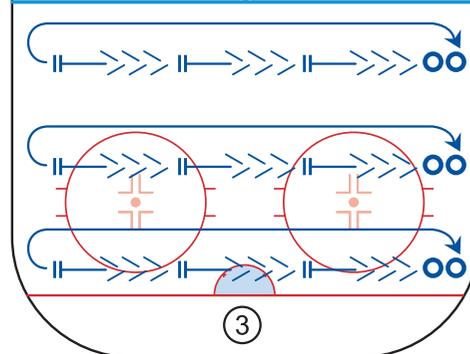
Ловкость, быстрота.



3. Старты (12 мин)

- V-Старт — старт с места лицом вперед коротким ударным шагом и торможение плугом
- Старт с места спиной вперед переступанием и торможение спиной вперед плугом

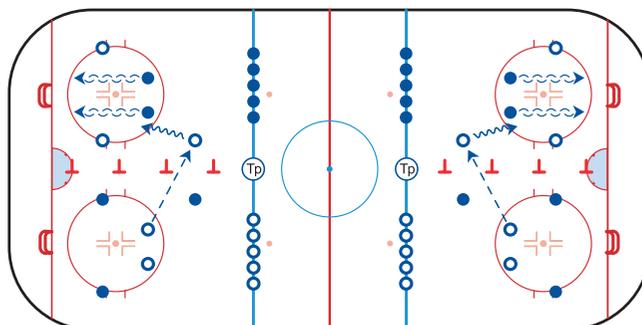
Торможение до полной остановки, правильное расположение ног.



Игра (10 мин)

Формат: 3 на 2 .
Смены: сокращение от 45 до 10 с

Контроль шайбы с акцентом на атаку ворот, смена ролей (амплуа) хоккеистов.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

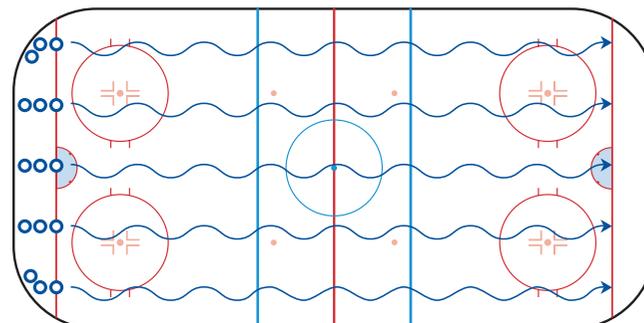
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег с изменением направления движения скрестными шагами (перебежка).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Быстрота, техника катания на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.



1. Игра «Кто быстрее?» (7 мин)

Упражнение в парах

- Хоккеисты располагаются зеркально друг напротив друга и бегут по заданной траектории движения. Первый хоккеист, успевший к шайбе, выполняет бросок.

Основная задача: правильно выполнить технические элементы во время забега, а не бросок по воротам.

2. Слалом с шайбой (7 мин)

Бег змейкой переступанием с ведением шайбы и последующим броском и добиванием.

Ускорение после каждого поворота, голова поднята.

3. Широкий слалом с шайбой (7 мин)

Бег змейкой с поворотом, не отрывая коньков ото льда, с последующим броском и добиванием.

Техника исполнения поворота, резкий поворот на двух коньках, клюшка в двух руках, ускорение после поворота.

4. Старты (7 мин)

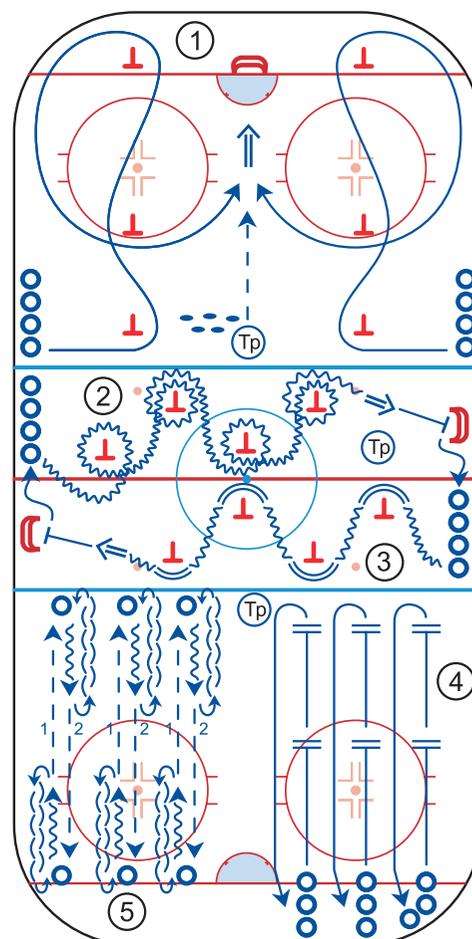
Старт с места боком переступанием, торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах.

Торможение до полной остановки, правильное расположение ног, низкая посадка.

5. Передачи (7 мин)

- Разучивание средних передач в парах
- V-старт с последующей передачей. Возврат в исходное положение спиной вперед

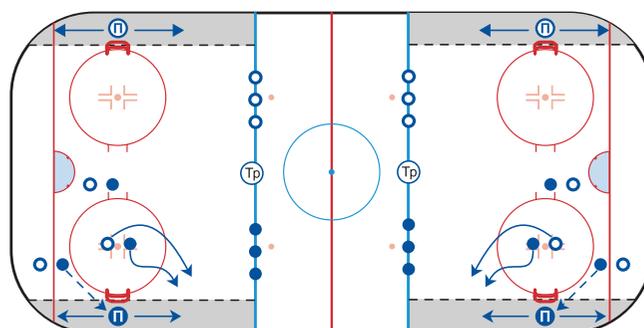
Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.



Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с началом атаки из-за ворот. Смены: 45 с

Запрет атаки игрока за воротами, быстрая передача, открывание под передачу, поиск свободного льда.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Бег скользящими шагами
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, голова поднята, равновесие, скоординированные движения руками.

1. Индивидуальная тактика (6 мин)

Прием шайбы у борта, смещение скрестным шагом в центр и бросок по воротам.
Отдавший передачу сразу же идет на ворота и совершает подставление клюшки под бросок и добивание.

Клюшка на льду, конек прижат к борту под углом, сокращение времени на обработку.

2. Групповая тактика (6 мин)

Позиционная атака 2 × 1 с передачей из-за ворот.

Выбор позиции, быстрое принятие решения, маневрирование.

3. Индивидуальная тактика (6 мин)

Игра 1 в 1 с колечками
• За спиной каждого игрока находится пилон
Нужно обыграть соперника и колечком коснуться его пилон.

4. Перестроения (6 мин)

Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, торможение на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька.

Основная стойка, голова поднята, скоординированные движения руками.

5. Передачи (6 мин)

- Прием и передачи в тройках
- По свистку смена на ситуацию 2 в 1: хоккеист 1 не перемещается и отдает передачи, хоккеист 3 открывается за спиной хоккеиста 2, который старается перехватить шайбу

Выполнение скрытых передач, поиск свободного льда.

6. Подвижная игра «Охранник и вор» (6 мин)

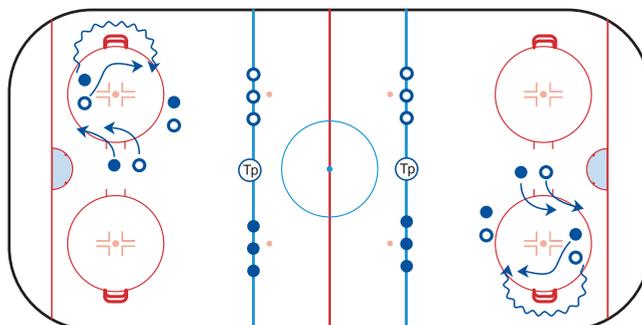
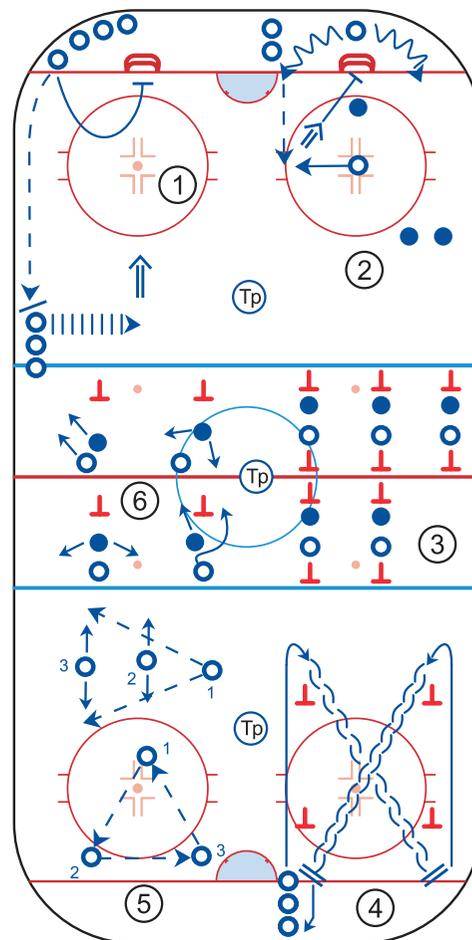
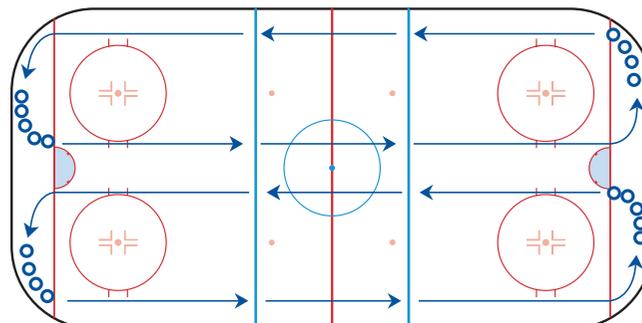
Охранник не пускает вора к пилону.

Захваты руками запрещены, постоянное движение, изобретательность, обманные движения.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с давлением, поперек площадки.
Смены: 45 с
До того как начать атаку хоккеист с шайбой должен прокатиться за своими воротами.

Своевременные взаимодействия, активные оборонительные действия.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Выпады вперед в движении, клюшка передается из одной руки в другую под коленом.

Подвижная игра «Муравейник» (8 мин)

Хоккеисты подбирают шайбу из центрального круга вбрасывания и ведут ее в ворота, а тренеры стараются отнять эту шайбу у хоккеистов. После потери шайбы хоккеист должен подобрать новую шайбу из круга вбрасывания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, равновесие, координация.

Техника владения клюшкой, маневрирование, командные взаимодействия, быстрота.

1. Бег на коньках (7 мин)

Бег на коньках в низкой стойке.

Сохранение низкой стойки, скоординированные движения руками, толчковая нога выпрямляется полностью.

2. Ведение (7 мин)

Бег змейкой с переступанием в поворотах и с ведением шайбы

- Ведение шайбы перед собой
- Ведение шайбы сбоку
- Ведение шайбы при движении спиной вперед в исходное положение

Контроль шайбы, точное техническое выполнение элементов, основная стойка, поднятая голова.

3. Прием-передача (7 мин)

Средняя и короткая передачи в движении.

Поднятая голова, жесткий хват нижней рукой, готовность к приему.

4. Подвижная игра «Один лишний» (7 мин)

Хоккеист бежит по кругу, касается любого партнера, и тот должен догнать водящего за круг, пока он не занял освободившееся место.

Развитие быстроты, реакции, координации.

Игра (10 мин)

Формат: 4 на 4 поперек площадки.
Смены: 30 с

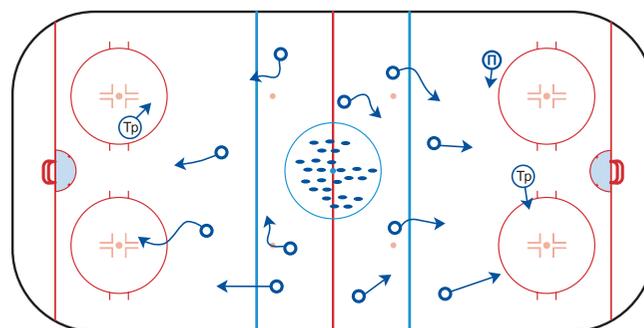
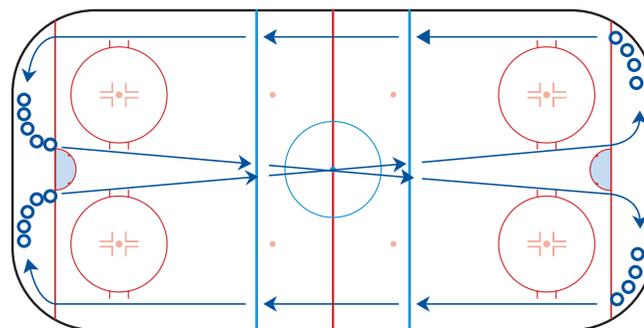
Игра по заданию тренера

При каждом приеме шайбы выполнение технического элемента.

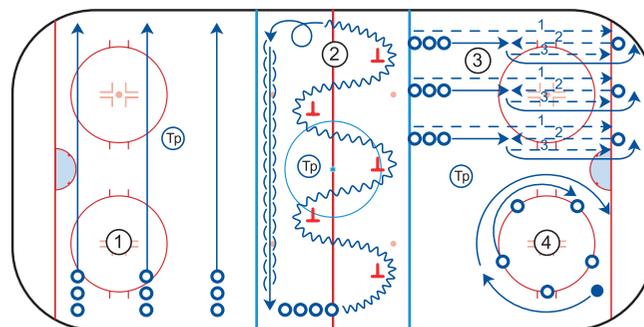
Например: падение на оба колена после приема шайбы.

Командные взаимодействия, реакция, внимание, быстрота, координация, техника катания и владения шайбой.

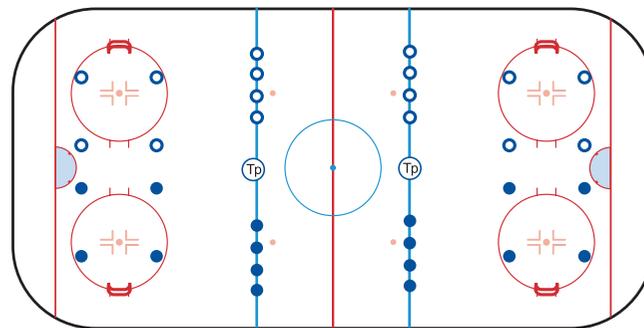
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Вращение в движении, не отрывая коньков ото льда

- На 180°
- На 360°

Подвижная игра «Рычаг» (8 мин)

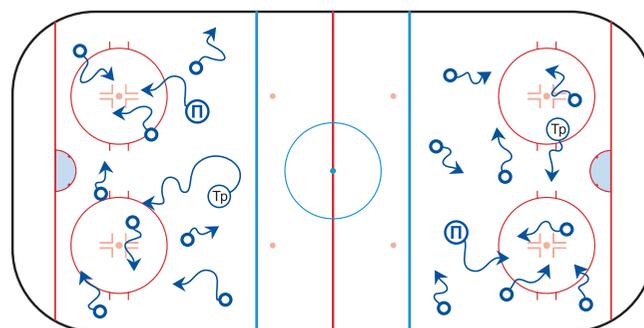
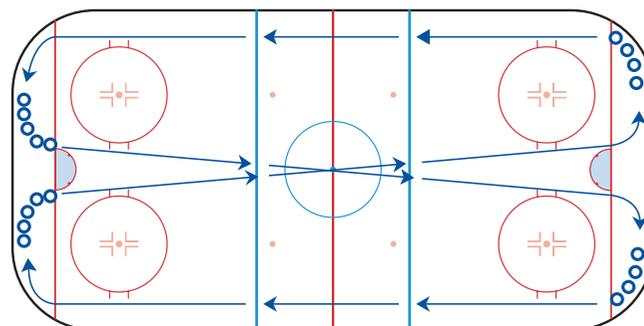
Игроки катаются в основной стойке, руки расположены на коленях. Тренер в роли ловца. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руки вперед перед собой. Чтобы освободить игрока, нужно проехать под руками и опустить их как рычаг.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Сохранить основную стойку, координация, ловкость.

Ловкость, маневрирование, быстрота, командные действия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



1. Приставной шаг (7 мин)

Боковое перемещение приставным шагом в парах лицом друг к другу. Дальняя нога по направлению движения — толчковая, ближняя — скользит по льду. Коньки расположены перпендикулярно направлению движения.

Полное выпрямление толчковой ноги, скоординированное движение рук.

2. Плиометрика (7 мин)

Полоса препятствий с комплексом технических элементов

- Отрезок 1–2: бег лицом вперед
- Отрезок 2–3: бег спиной вперед
- Отрезок 3–4: бег лицом вперед и прыжки с двух ног через препятствия
- Отрезок 4–5: бег спиной вперед на исходную позицию

Точность технического исполнения, быстрота, ловкость.

3. Техника заметающего броска (7 мин)

Хоккеисты по очереди выполняют по три броска. Остальные в это время имитируют броски без шайбы.

Отводка, проводка, захлест.

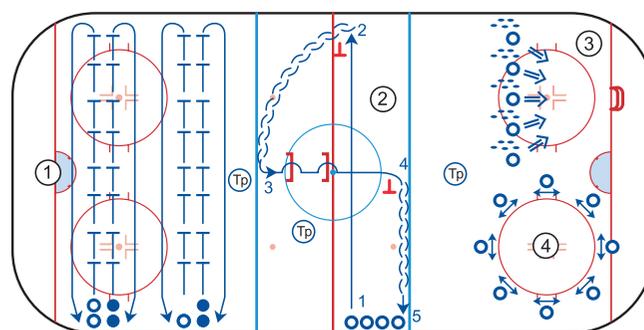
4. Ведение (7 мин)

Ведение шайбы на месте

- Узким хватом
- Обычным хватом
- Широком хватом

Основные способы хвата клюшки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Игра (10 мин)

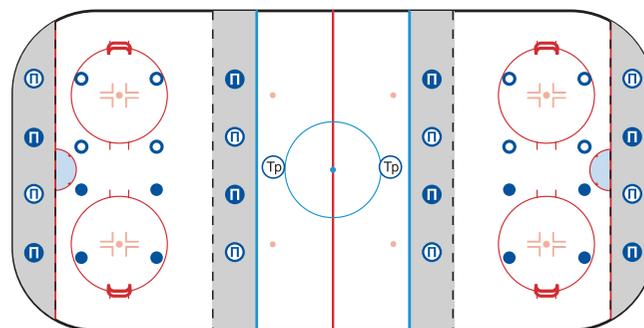
Формат: 4 на 4 с помощниками, поперек площадки.

Смены: 40 с

Помощники расположены вдоль линии зоны игры в шахматном порядке и хоккеисты могут отдавать им передачи. Помощники располагаются стационарно.

Командные взаимодействия, создание численного преимущества.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

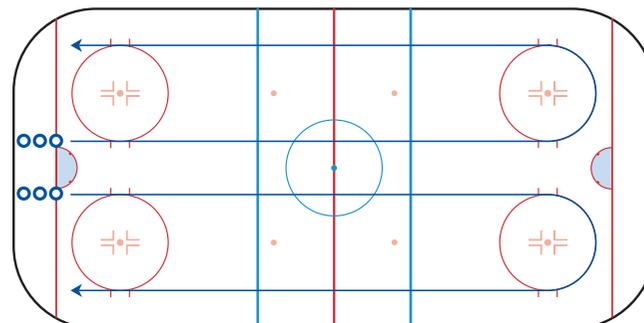
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Перешагивание через клюшку в движении
- Выпады вперед на каждую ногу

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

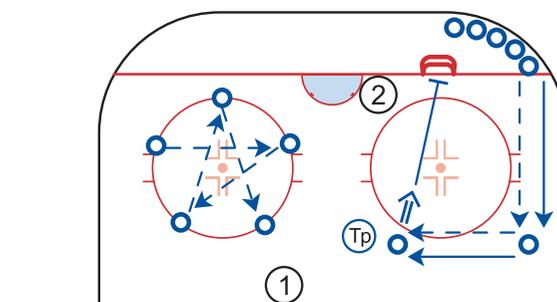
Основная стойка, равновесие, координация.



1. Прием-передача (9 мин)

Техника приема-передачи шайбы на месте в круге вбрасывания.

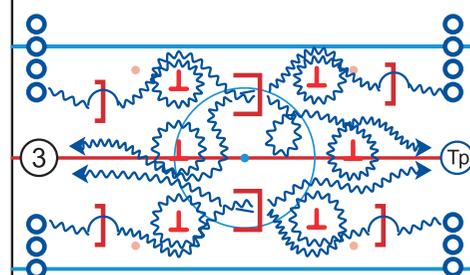
Клюшка на льду, сопровождение шайбы крюком клюшки, готовность к приему, мягкий прием шайбы.



2. Броски (9 мин)

Прием и передача с броском, добиванием и перемещением на место партнера.

Точность броска, передач и быстрота перемещения.

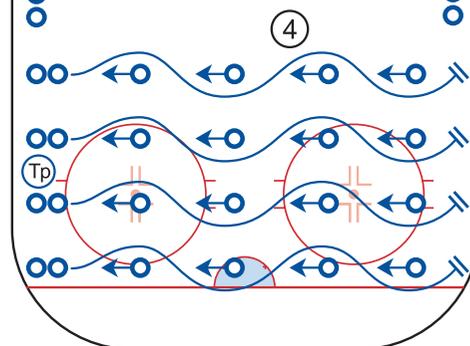


3. Ведение (9 мин)

Ведение колечка на полосе препятствий

- Подлезть под барьером
- Перепрыгнуть через барьер
- Элементы «улитки» и т. п.

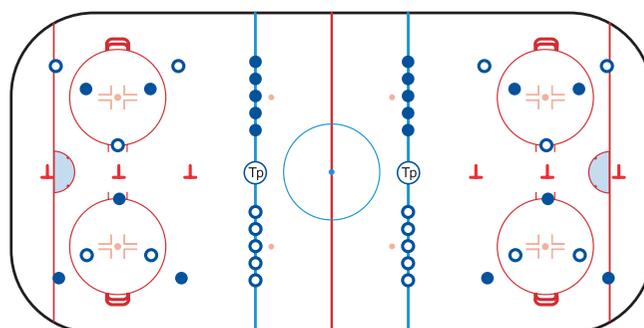
Техника выполнения элементов, импровизация движений.



4. Техника катания (9 мин)

Бег лицом вперед с изменением направления движения скрестными шагами. Колонна движется навстречу направляющему.

Равновесие, координация, соблюдение интервала.



Игра (10 мин)

Формат: 5 на 5 (3 на 2 на половине зоны) поперек площадки. Смены: 40 с. Хоккеисты не могут пересекать среднюю линию зоны.

Смена ролей (амплуа хоккеистов, игровое мышление, координация, поиск свободного льда.

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Широкий скользящий шаг. Клюшка в двух руках над головой широким хватом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, равновесие.

1. Техника катания (7 мин)

Прыжки отталкиванием с двух ног через клюшки встречных хоккеистов. Колонна движется навстречу направляющему.

Равновесие, координация, соблюдение интервала, низкая посадка, поднятая голова.

2. Ведение (7 мин)

Убирание шайбы под себя с ведением шайбы на ограниченном пространстве.

Нижняя рука движется по черенку клюшки.

3. Подвижная игра «Один лишний» (7 мин)

- Хоккеисты бегут по кругу переступанием
 - По сигналу тренера совершают ускорение в центр за шайбой
- Хоккеист без шайбы выбывает из игры.

Низкая посадка, быстрота, внимательность.

4. Ведение (7 мин)

Убирание шайбы под себя в движении и с броском в створ ворот и добиванием.

Нижняя рука движется по черенку клюшки, средний темп.

5. Игра (7 мин)

Игра 3 на 3 с малыми воротами.

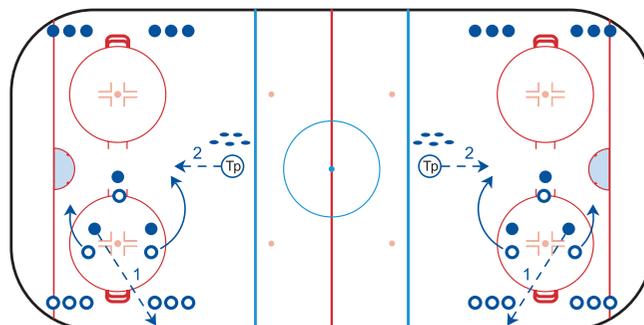
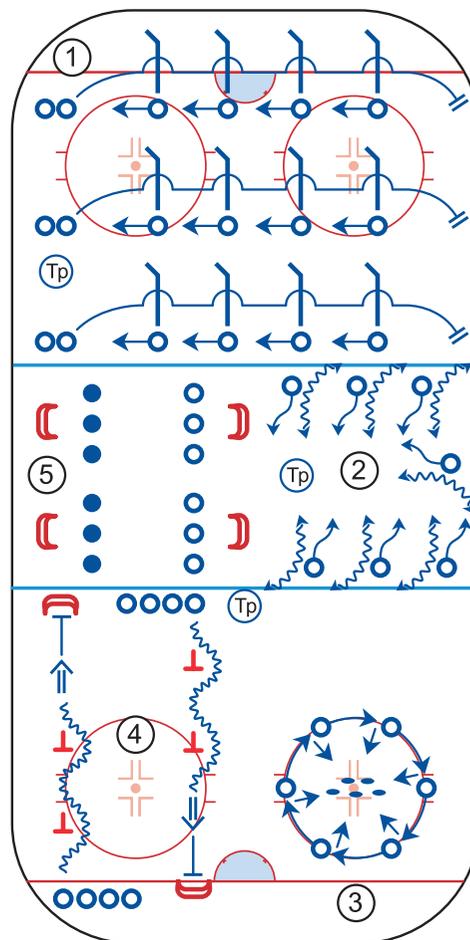
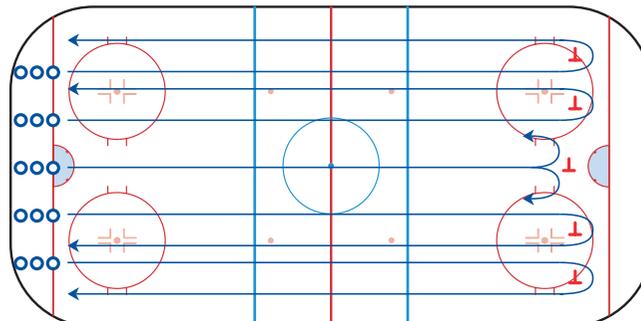
Командное взаимодействие, игра на ограниченном пространстве, поиск партнера.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 поперек площадки.
Смены: 20 с
Игра за воротами запрещена. При выходе шайбы тренер отдает передачу в контратаку.

Быстрота, переходы из обороны в атаку и обратно.

* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Широкий скользящий шаг в низкой стойке. Ключка в двух руках перед собой, узкий хват.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, полное выпрямление толчковой ноги.

1. Комплекс элементов (6 мин)

- Бег по кругу переступанием, прием короткой передачи. Бросок по воротам и добывание шайбы
- Возвращение на исходную позицию бегом спиной вперед

Точность выполнения элементов, низкая посадка, голова поднята.

2. Подвижная игра «Выталкивание из круга» (6 мин)

Игроки движутся спиной вперед и выталкивают из круга соперников.

Внимание, координация, правильное техническое выполнение движений.

3. Броски облегченными шайбами (6 мин)

- Техника кистевого броска
- Удобной стороной клюшки
 - Неудобной стороной клюшки

Выполнение правильной техники броска: отводка, проводка, захлест. Низкая посадка, взгляд в сторону броска.

4. Техника катания (6 мин)

Скольжение спиной вперед по кругу с отталкиванием внешней ногой.

Основная стойка, полное выпрямление толчковой ноги.

5. Обманное движение (6 мин)

Финт «ложный бросок» на ограниченном пространстве.

Основная стойка, голова поднята, взгляд в сторону броска.

6. Прием-передача (6 мин)

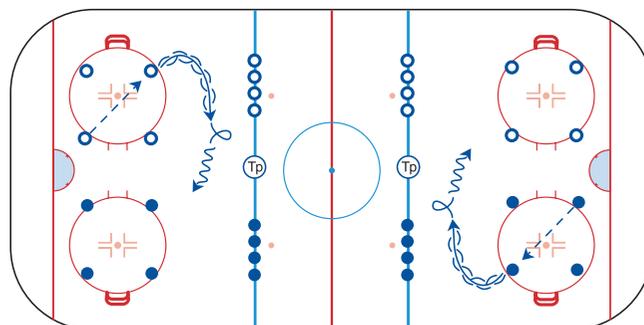
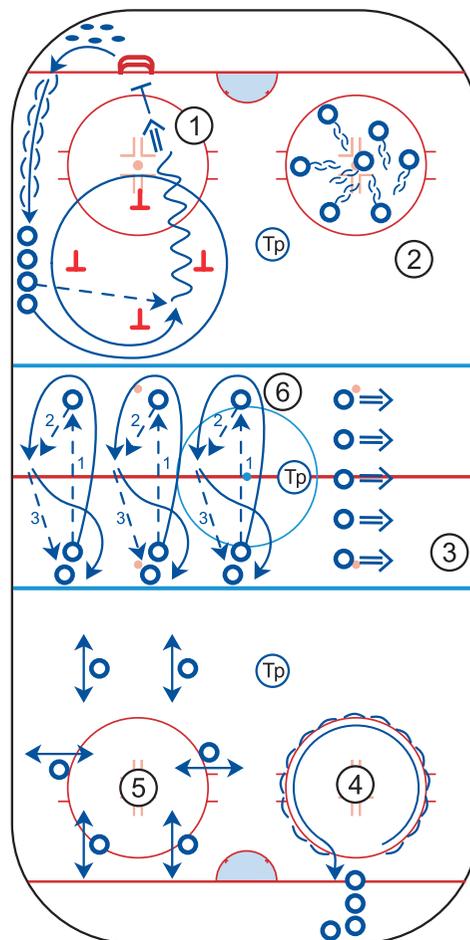
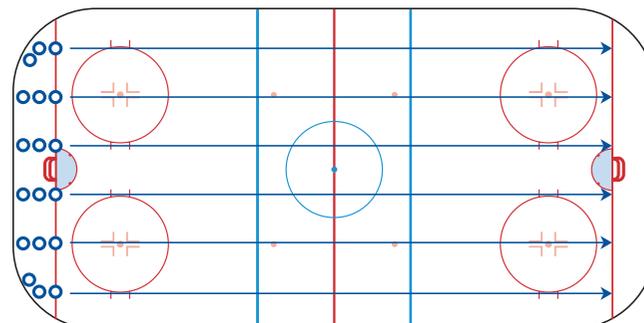
- Техника приема-передачи шайбы на средней дистанции
- В тройках. Хоккеист движется по «восьмерке». Прием удобной (неудобной) стороной клюшки
- Смены: 30 с

Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 поперек площадки.
Смены: 20 с
По заданию тренера
Перестроение на бег спиной вперед и обратно.

Изобретательность при назначении заданий.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Элемент «косичка» — бег спиной вперед скрестными вперед шагами
- Элемент «косичка» — бег спиной вперед скрестными назад шагами

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Ловкость, координация, техника катания на внутреннем и внешнем ребре лезвий коньков.

1. Ведение (7 мин)

Ведение шайбы в движении

- Финт «клюшка — конек — клюшка» с броском по воротам и добиванием

Ловкость, координация, голова поднята, подбородок прямо, нижняя рука свободно двигается по черенку клюшки.

2. Прием-передача (7 мин)

Средняя передача, движение по траектории на позицию броска. Добивание шайбы после броска.

Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Сопровождение шайбы крюком клюшки, мягкий прием, точность передачи.

3. Эстафета «Гонки на колесницах» (7 мин)

Игроки образуют группы по три человека. Двое впереди с клюшками в руках, третий держит обе клюшки сзади, образуя форму колесницы. Два игрока везут третьего к финишу и меняются местами. И так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Командное взаимодействие, координация, ловкость, низкая стойка.

4. Техника катания (7 мин)

Бег спиной вперед по кругу с большой амплитудой движения.

Низкая стойка, полное выпрямление толчковой ноги.

5. Ведение (7 мин)

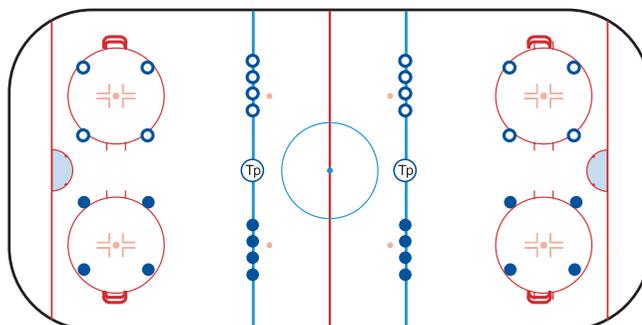
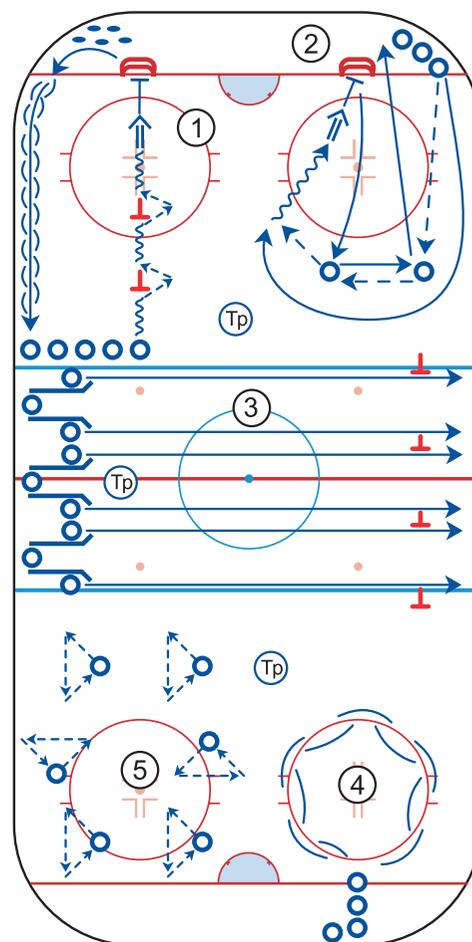
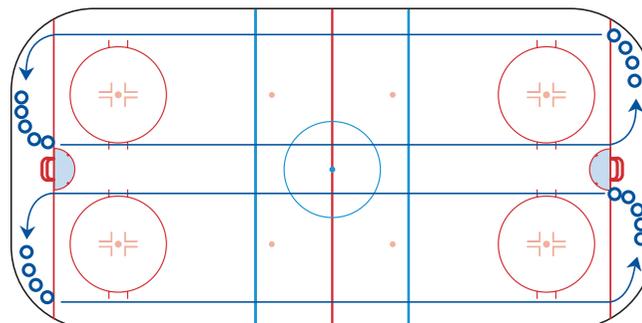
Финт «клюшка — конек — клюшка».

Нижняя рука свободно двигается по черенку клюшки, голова поднята.

Игра (10 мин)

Формат: 4 на 4 поперек площадки.
Смены: 40 с
Все хоккеисты меняют хват клюшки на неудобный (левый на правый и наоборот). Возможен обмен клюшками между хоккеистами с разными хватами.

Координация, ловкость, ограничение контактной борьбы.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

- Элемент «фонарики»
- Элемент «фонарики» с прыжком, при приземлении ноги вместе

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Колени согнуты при приземлении, точность выполнения элемента, основная стойка.

1. Подвижная игра «Догонялки» (9 мин)

Один хоккеист убегает, двигаясь спиной вперед, другой догоняет, двигаясь лицом вперед. Он должен коснуться убегающего своей головой. Смены: 10 с

Ловкость, маневры, изобретательность, техника выполнения элементов.

2. Ведение (9 мин)

Ведение шайбы по «восьмерке» с последующим броском и добиванием. Выполнение виражей, не отрывая коньков ото льда.

Низкая посадка, ускорение после виража, голова поднята.

3. Прием-передача (9 мин)

Техника приема и передачи в движении в парах удобной и неудобной стороной клюшки.

Точность и частота передач, основная стойка, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.

4. Повороты (9 мин)

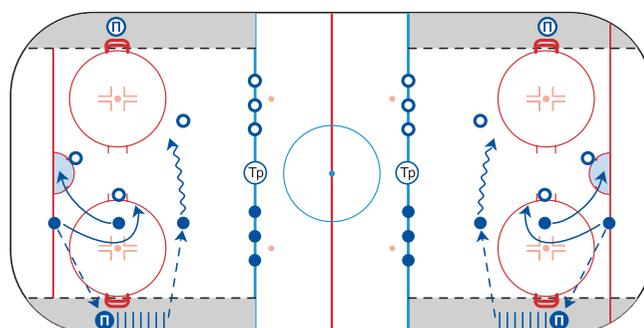
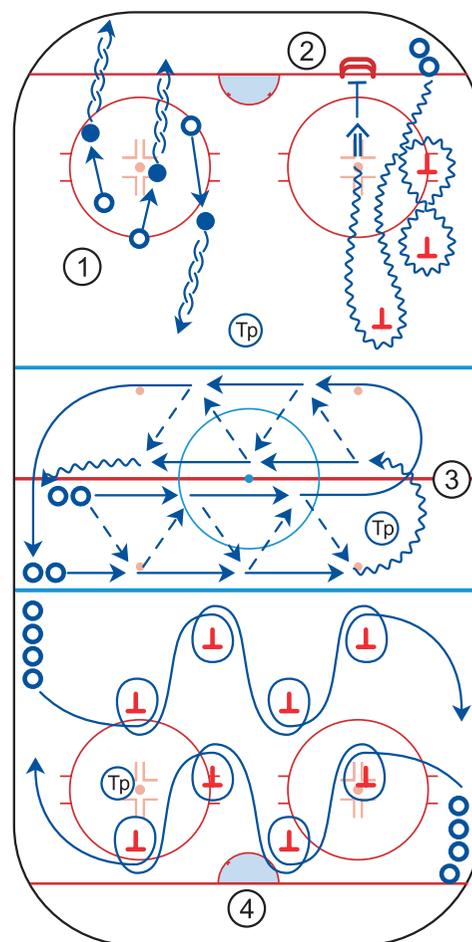
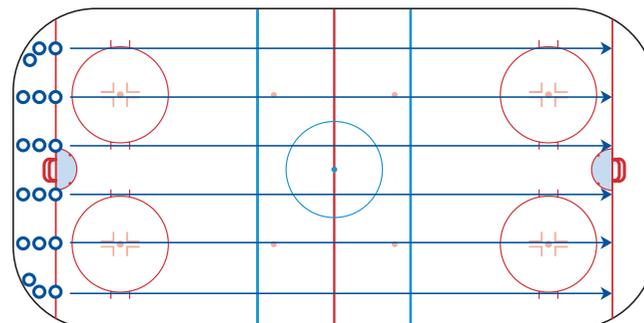
Элемент «улитка» — повороты по дуге 360°, не отрывая коньков ото льда. Клюшка на льду, резкий поворот на двух ногах.

Низкая посадка, плечи развернуты в сторону движения, поднятая голова.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с началом атаки из-за ворот, поперек площадки. Смены: 40 с
Прежде чем начать атаку, хоккеисты должны отдать передачу своему помощнику за ворота. Помощник за воротами движется вдоль борта, не пересекая линию ворот.

Поиск свободного льда, командное взаимодействие, страховка игрока с шайбой, атака с ходу.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег спиной вперед в основной стойке переступанием.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, равновесие, голова поднята.

1. Техника катания (9 мин)

Повороты по дуге отталкиванием внешней ногой.

Толчковая нога полностью выпрямляется, низкая посадка.

2. Прием-передача (9 мин)

Диагональное ведение шайбы с оставлением.
Выполнение упражнения в тройках.
Полная остановка шайбы при оставлении.

Точность выполнения технических элементов.

3. Комплексное упражнение (9 мин)

Выполнение комплекса элементов на полосе препятствий

- Ведение шайбы
- Повороты по дуге переступанием
- Бег лицом вперед и спиной вперед
- Прием-передача шайбы
- Прыжки
- Броски с добиванием

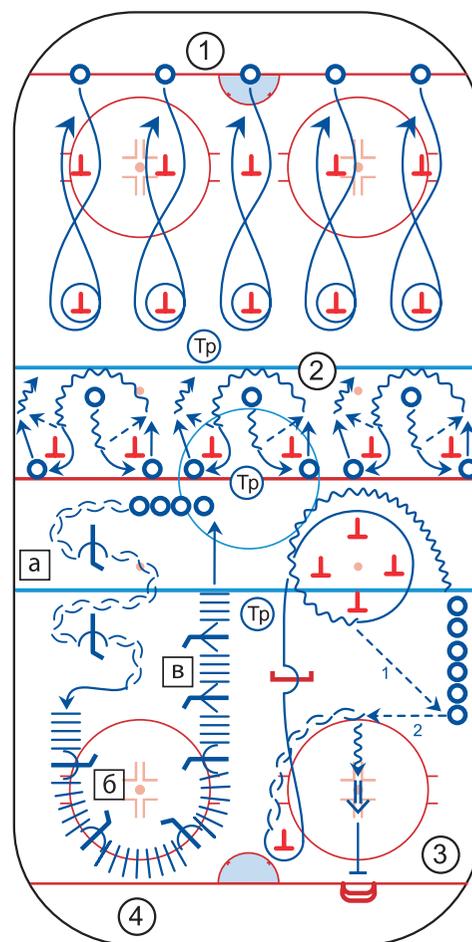
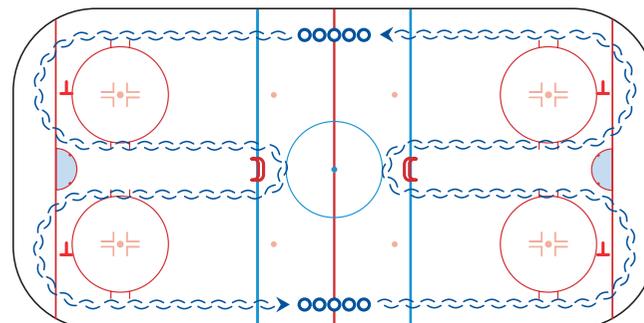
Максимальный темп выполнения элементов, развитие ловкости и скоростных качеств.

4. Комплексное упражнение (9 мин)

Комплексное упражнение на плиометрику, прыжки и переступания

- Боковые прыжки через препятствия при движении спиной вперед
- Боковые прыжки через препятствия, располагаясь лицом в центр круга
- Боковое переступание через препятствия

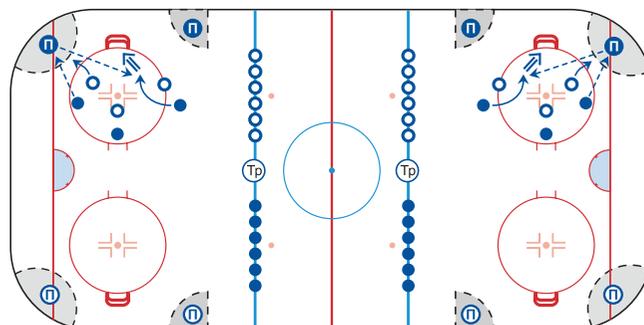
Мягкое приземление, колени сгибаются во время приземления, равновесие, координация.



Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с двумя помощниками за воротами. Ворота поперек.
Смены: 40 с
Прежде чем бросать по воротам соперника, хоккеисты должны отдать передачу своему партнеру за ворота. Помощники могут выполнять передачу шайбы друг другу.

Поиск свободного льда, командное взаимодействие, страховка игрока с шайбой.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, точность выполнения технического элемента.

1. Комплексное упражнение (9 мин)

Ускорение ударными шагами, прием передачи с оставлением и бросок по воротам, подбор шайбы у борта, ведение шайбы за ворота, передача под бросок из-за ворот. После броска игрок совершает подбор шайбы и выполняет передачу с оставлением следующему хоккеисту.

Обманное движение перед подбором шайбы у борта, точность выполнения технических элементов, готовность к приему шайбы, голова поднята.

2. Техника приема-передачи шайбы (9 мин)

Хоккеист выполняет серию последовательных передач и приемов шайбы, двигаясь по «восьмерке».

Точность передач, быстрота обработки шайбы, точность выполнения технических элементов.

3. Подвижная игра (9 мин)

Хоккеисты делятся на две команды и двигаются в пределах зоны игры. Команда, владеющая шайбой, набирает очки, совершая передачу между пилонов. Вторая команда должна перехватить шайбу. Команды меняются ролями при перехвате шайбы. Побеждает команда, совершившая большее количество передач между пилонами.

Командные взаимодействия, поиск партнера, поиск свободного пространства, игровое мышление.

4. Повороты (9 мин)

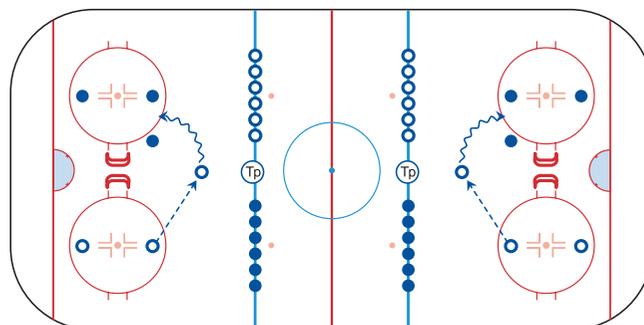
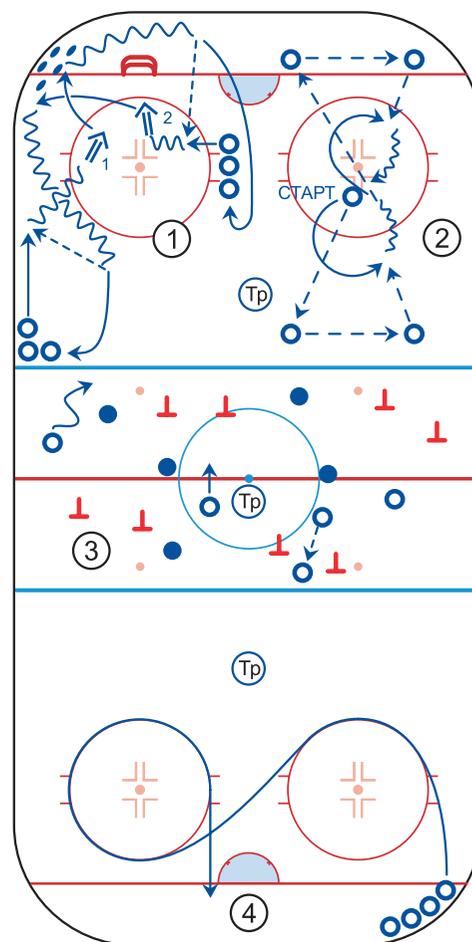
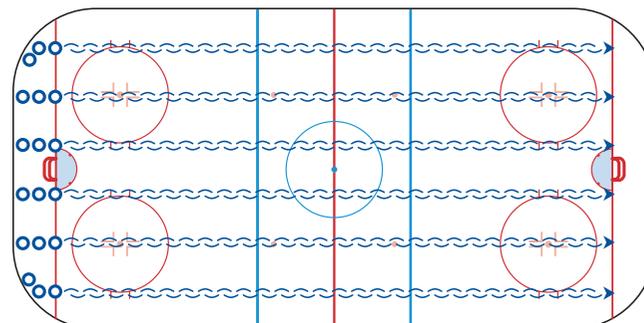
Повороты по дуге переступанием.

Клюшка внутри круга, точность выполнения технического элемента.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3.
Смены: 30 с
Ворота в центре зоны игры и развернуты спиной друг к другу.

Изобретательность, игровое мышление, атака из-за ворот, поиск свободного пространства.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Скольжение на одном коньке с поочередным трехкратным отталкиванием левой и правой ногой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Толчковая нога полностью выпрямляется, скоординированное движение рук, основная стойка.

1. Индивидуальная тактика (7 мин)

Позиционная атака из угла с пассивной помехой от тренера.

Укрывание шайбы корпусом при входе на вираж, интенсивная работа ногами при выходе с виража.

2. Прием-передача (7 мин)

Передача назад с внешней стороны круга вбрасывания в движении.

Точность передач, готовность к приему передачи.

3. Длинная передача шайбы (7 мин)

V-старт, три ударных шага и выполнение длинной передачи, движение в исходное положение спиной вперед.

Готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт. Сильные передачи, точность выполнения передач.

4. Техника катания (7 мин)

Скольжение на внутреннем ребре лезвия конька по дуге.

Равновесие, низкая посадка, голова поднята, плечи развернуты в сторону поворота.

5. Подвижная игра «Догонялки» (7 мин)

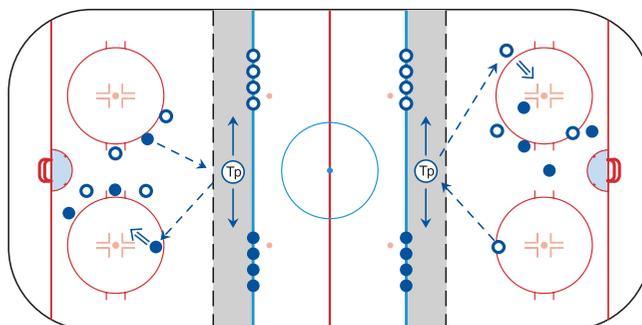
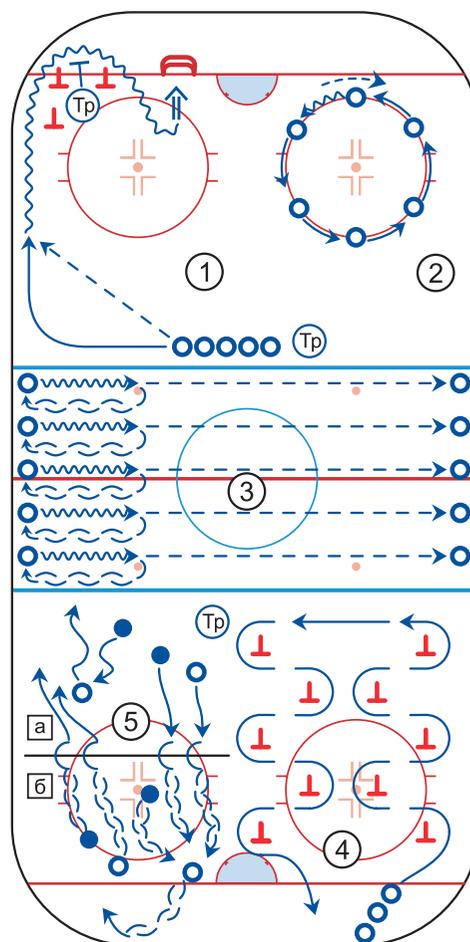
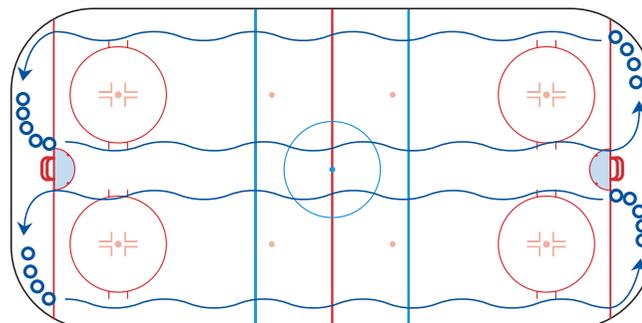
Зона делится на две части канатом. В зоне А игроки догоняют и убегают движением лицом вперед, а перемещаясь в зону Б — движением спиной вперед.
Смены: 10 с

Ловкость, координация, изобретательность, обманные движения.

Игра (10 мин)

Формат: 4 на 4 с помощником.
Смены: 40 с
Тренер в роли помощника. Он всегда играет за команду, владеющую шайбой, и двигается только вдоль синей линии. Бросать по воротам разрешается только после приема шайбы от тренера.

Тренер постоянно меняет расположение, координация, моделирование ситуации 5 на 4, быстрота принятия решений, поиск свободного пространства.



* 10 МИНУТ ОТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОБЪЯСНЕНИЕ И ПЕРЕХОДЫ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Перестроение с бега лицом вперед на бег спиной вперед и обратно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная стойка, полное выпрямление толчковой ноги, техника выполнения перестроения.

1. Индивидуальная тактика (9 мин)

Ведение шайбы на ограниченном пространстве при пассивной помехе двух игроков.
Смены: 15 с

Укрывание шайбы корпусом, обводки, обманные движения, голова поднята, основная стойка.

2. Групповая тактика (9 мин)

- Борьба 1 в 1 на ближней дистанции у ворот с помехой вратарю, подставлением и добиванием после броска от синей линии
- 2 в 1 с подключением игрока из-за ворот

Правильное позиционное расположение защитника при игре в обороне.

3. Ведение (9 мин)

Ведение шайбы с вращением на 180° и на 360°.

Равновесие, координация, точное техническое выполнение элементов, низкая посадка, голова поднята.

4. Техника катания (9 мин)

Скольжение на внешнем ребре лезвия конька по дуге.

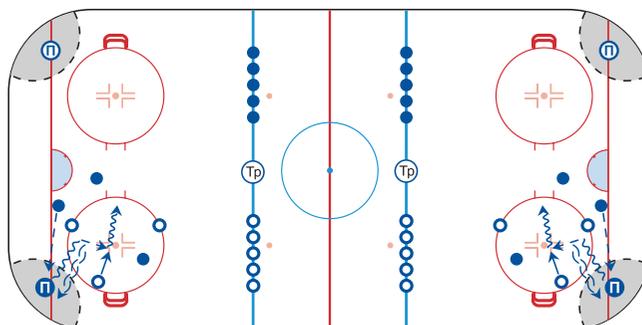
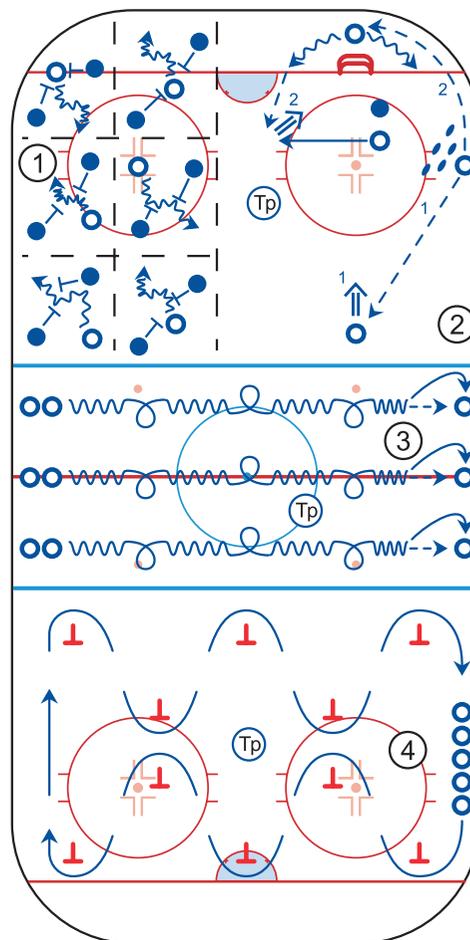
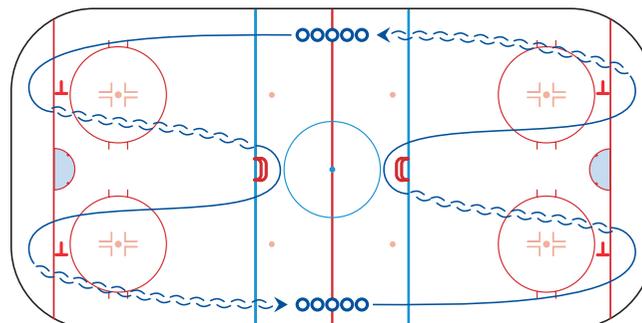
Равновесие, низкая посадка.

Игра (10 мин)

Формат: 3 на 3 с помощниками. Ворота поперек площадки.
Смены: 40 с
Помощник, получив передачу, подключается к атаке, при потере — возвращается в угол.

Моделирование ситуации 4 на 3, поиск свободного пространства, игровое мышление.

* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями



СОДЕРЖАНИЕ

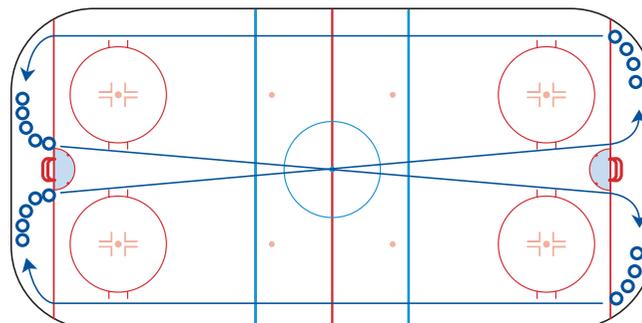
Разминка (5 мин)

Движение по заданной траектории.
По визуальному сигналу тренера

- Рука поднята вверх — ускорение
- Рука опущена вниз — бег широким скользящим шагом в среднем темпе

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Постоянный визуальный контакт с тренером, тренер меняет расположение, основная стойка, низкая посадка, полное выпрямление толчковой ноги.



1. Передачи (9 мин)

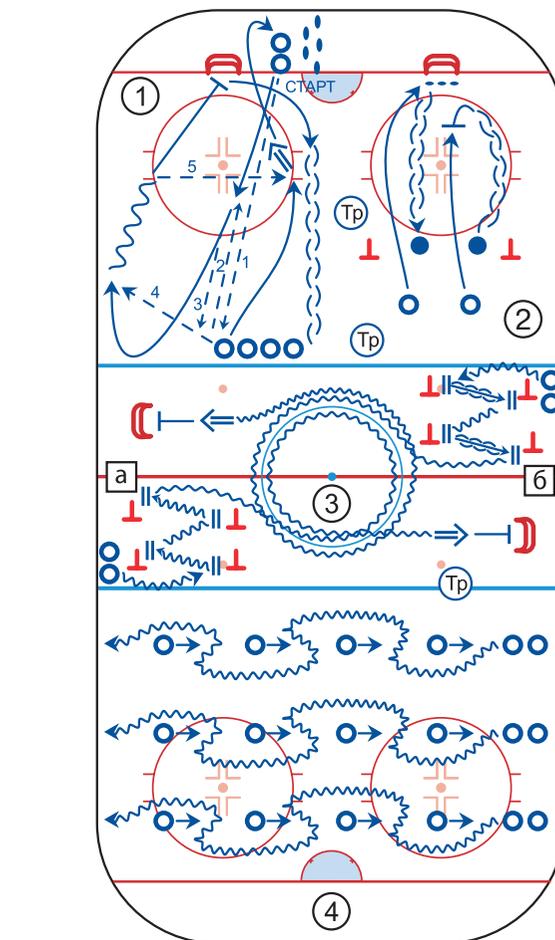
Техника приема и передачи с атакой ворот 2 в 0.

Клюшка на льду, визуальный контакт, готовность к приему передачи, своевременность взаимодействия.

2. Подвижная игра (9 мин)

Три шайбы лежат на линии пустых ворот. Три атаки. Задача нападающего — протолкнуть шайбу в ворота, защитник не должен позволить ему сделать это. Каждая последующая атака начинается с возвращения за пилон.
Время на одну атаку: 8 с

Контактная опека, определенного амплуа нет — все хоккеисты играют на обеих позициях, принципы обороны, индивидуальная тактика 1 в 1, изобретательность, обманные движения.



3. Техника владения клюшкой с вариативным катанием (9 мин)

а) Старты-торможения с шайбой
б) Перестроения с шайбой
После выполнения комплекса технических элементов — бросок с добиванием.

Точность выполнения технических элементов, основная стойка, голова поднята.

4. Ведение (9 мин)

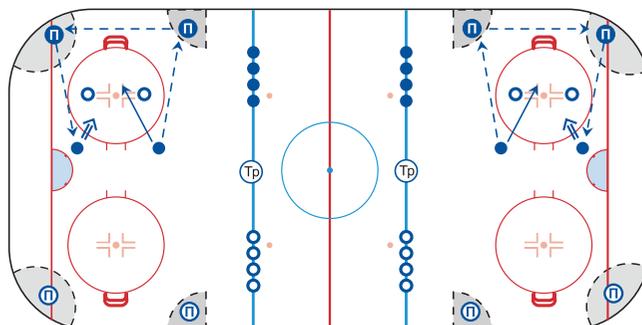
Ведение шайбы с изменением направления движения. Колонна движется навстречу.

Соблюдение дистанции, обманные движения корпусом, ширина амплитуды движения, голова поднята, основная стойка.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 с двумя помощниками. Ворота поперек площадки. Смены: 40 с
Два помощника находятся за линией ворот в зоне атаки и должны совершить минимум одну передачу между собой, прежде чем отдать шайбу партнерам для завершения атаки.

Поиск свободного пространства, командное взаимодействие.



* 9 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

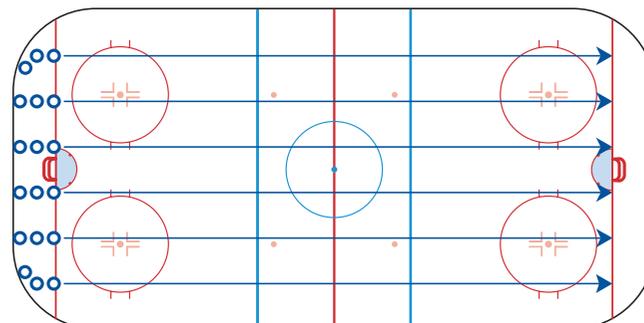
СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

T-старт — скольжение на одном коньке после отталкивания другим.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Низкая посадка, толчковая нога выпрямляется полностью.



1. Групповая тактика (7 мин)

1 в 0 с началом атаки из-за ворот и выполнением комплекса технических элементов.

Своевременность взаимодействий, акцент на завершение атаки.

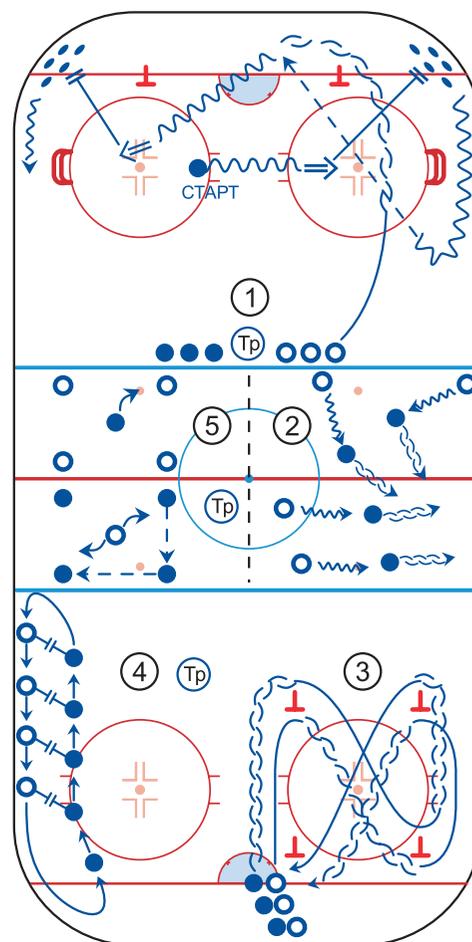
2. Подвижная игра «Догонялки» (7 мин)

Маневренное катание

- Один хоккеист убегает, двигаясь спиной вперед, другой догоняет, двигаясь лицом вперед с ведением шайбы

Смены: 10 с

Маневренность, координация, изобретательность, обманные движения, точность выполнения технических навыков.



3. Техника катания (7 мин)

Переход с бега лицом вперед на бег спиной вперед и обратно переступанием в парах. Пара держится за клюшки.

Синхронность действий, координация, командное взаимодействие.

4. Силовая борьба (7 мин)

Основа силовой борьбы — плечо в плечо у борта во встречном направлении.

Ознакомление с принципами силовой борьбы, точность выполнения элемента, безопасность, основная стойка.

5. Техника владения клюшкой (7 мин)

Удержание шайбы в квадрате в формате 4 на 1.

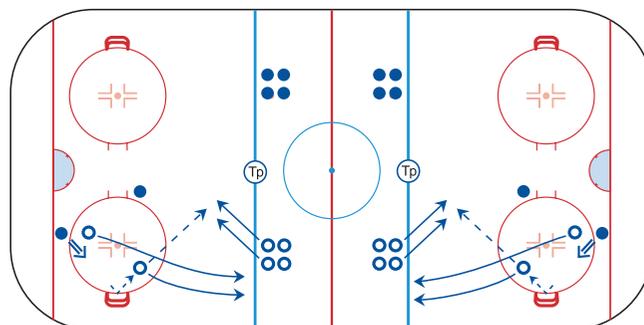
Усложнение: передачи выполнять в одно касание.

Поднятая голова, точность передач, готовность к приему, клюшка на льду, визуальный контакт.

Игра (10 мин)

Формат: 2 на 2 поперек площадки. Перехватив шайбу, хоккеисты выполняют передачу партнерам по команде, ожидающим своей смены за синей линией, и идут на смену. Вновь вошедшие в игру хоккеисты начинают атаку.

Акцент на атаку ворот, командные взаимодействия.



* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка (5 мин)

Бег по заданию тренера со сменой ритма

- Лицом вперед
- Спиной вперед

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Широкий скользящий шаг, основная стойка, переступания.

1. Индивидуальная тактика (7 мин)

Обучение навыку подката под атакующего игрока от центра.

Контроль дистанции в завершающей фазе, точность выполнения технических элементов.

2. Групповая тактика (7 мин)

Обучение тактической комбинации «оставление шайбы»

- Два оставления шайбы скрестным движением с выходом на ворота 2 в 0

Точность выполнения технических элементов, готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.

3. Техника катания (7 мин)

- V-старт с места лицом вперед, торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах
- Старт с места боком с переступанием

Темп выполнения, точность выполнения технических элементов.

4. Техника владения клюшкой (7 мин)

Обводка под клюшку на месте

- С партнером
- Без партнера с применением дополнительного инвентаря

Ловкость, быстрота рук, основная стойка.

5. Комплекс упражнений (7 мин)

Выполнение двух бросков по воротам в потоке.

Клюшка на льду, точность выполнения технических элементов.

Игра (10 мин)

Формат: 3 в 2 ворота поперек площадки.
Смены: 40 с
Перехватив шайбу, игроки передачей подключают третьего партнера.
При этом один из соперников выходит из игры до следующего подключения.

Командное взаимодействие, игровое мышление.

* 10 минут от общего времени отводится на потребление воды, объяснение и переходы между упражнениями

