

КРАСНАЯ ★★ ★★
МАШИНА ★★ ★★
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ
ПО ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ**



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



Президент федерации хоккея России
Владислав Александрович Третьяк

Подготовка хоккейного вратаря – долгий и сложный процесс. До недавнего времени такая профессия, как тренер вратарей, была редкостью в силу своей специфичности. Сегодня с приходом понимания важности и ответственности его роли многое изменилось. Практически в каждой команде мастеров есть тренер вратарей. Можно отметить позитивные изменения и в детско-юношеском хоккее: по крайней мере, наличие одного тренера вратарей на школу уже можно считать хорошим показателем. Тем не менее, чтобы обеспечить устойчивое развитие, необходим системный подход к подготовке вратарей, начиная с детско-юношеского хоккея.

К сожалению, методической и специальной литературы о вратарях, для вратарей, для тренеров вратарей не так много. Более того, с точки зрения практики эта сфера постоянно развивается, в ней появляется что-то новое. Тренеру необходимо быть в курсе всех методических новинок, чтобы соответствовать современным требованиям.

В представленном практическом руководстве читатель найдет ответы на многие актуальные вопросы, такие как особенности технической, физической и психологической подготовки, рекомендации по определению постоянных вратарей, советы по подготовке вратарей к конкретному матчу и по ведению игры. Искренне уверен, что издание найдет своего читателя и будет полезным для начинающих вратарей, тренеров, тренеров вратарей, любителей хоккея.



Главный тренер олимпийской сборной России
Олег Владимирович Браташов

В современном хоккее значимость игры вратаря существенно увеличилась. Чтобы справляться с возросшими требованиями современного хоккея: усилением давления на ворота со стороны нападающих, активной игрой защитников соперника, психологическим прессингом, вратарю необходимо постоянно пополнять и совершенствовать свой арсенал двигательных навыков и умений. В то время, когда я только начинал постигать тонкости вратарского искусства, специальных тренеров вратарей не было. Мне помогали более опытные ребята, которые играли в воротах команд старшего возраста. Мы тренировались и совершенствовали свое мастерство, как принято говорить, методом «проб и ошибок».

Сегодня уровень ответственности, возлагаемой на вратаря, существенно возрос, поэтому в профессиональных командах появились специалисты, персонально отвечающие за подготовку вратарей. Поскольку в детско-юношеских хоккейных командах за подготовку вратаря часто отвечает тот же тренер, что работает с полевыми игроками, важно, чтобы он понимал некоторые особенности и умел в случае необходимости индивидуализировать тренировочный процесс вратарей.

Практическое руководство «Вратари» предназначено для тренеров хоккейных команд, находящихся на этапе начальной подготовки. В нем сделан акцент на раскрытии особенностей индивидуальных, групповых и командных занятий. Дана характеристика психологической специфики соревновательной деятельности вратаря. Тренеры смогут найти ответы на многие вопросы, связанные с организацией многолетней спортивной подготовки.

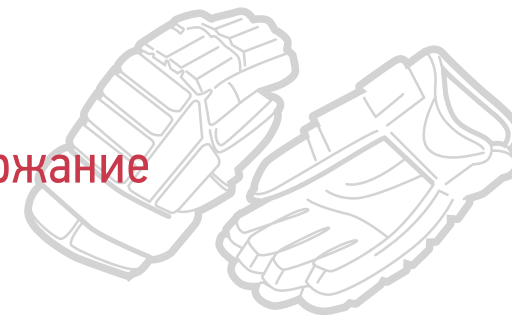


Тренер вратарей олимпийской сборной России
и системы сборных команд ФХР
Николай Александрович Хабибулин

В 1963 году в своей книге «Тактика хоккея» заслуженный тренер СССР А. В. Тарасов написал, что «спокойная жизнь вратарей ушла в безвозвратное прошлое». В настоящее время хороший вратарь — это не просто «половина команды», это игрок, который мало пропускает, до последнего пытается спасти команду, оставляя ее в игре.

Одним из основных направлений совершенствования подготовки вратарей можно назвать индивидуализацию тренировочного процесса. Поскольку двух одинаковых игроков не бывает, тренер вратарей должен изменять, пусть даже незначительно, упражнения для каждого из своих учеников, чтобы сделать подготовку максимально эффективной. Он должен выстраивать тренировочный процесс исходя из индивидуальных особенностей спортсменов, учитывая их слабые и сильные стороны. Существенную помощь в этой работе тренер вратарей сможет получить, ознакомившись с материалами «Практического руководства». Преимуществом этого издания является то, что оно адресовано широкой аудитории. Сложнейший процесс спортивной подготовки вратаря разбит на отдельные части, которые будут доступны и понятны читателю, не обладающему специфическими знаниями. Вместе с тем формат изложения материала, большое количество иллюстраций позволяет достаточно быстро познакомиться со многими особенностями начальной подготовки вратарей, что может стать надежным фундаментом для дальнейшего совершенствования.

Содержание



1.	От автора	6
2.	Введение	7
3.	Терминология и условные обозначения	8
4.	Роль и функции хоккейного вратаря	16
5.	Структура соревновательной деятельности	18
6.	Техника и тактика игры вратаря	23
7.	Методика тренировки и обучения	31
8.	Многолетняя спортивная подготовка вратарей	38
9.	Подготовка к тренировкам и играм	46
10.	Отбор и индивидуализация	49
11.	Начальный этап подготовки вратарей	53

1. От автора

Отечественная школа вратарей является одной из лучших в мире. В прошлом столетии игрой в воротах восхищались миллионы болельщиков по всему миру такие блестящие вратари, как Владимир Мышкин, Николай Пучков, Виктор Коноваленко, Виктор Зингер и многие другие, а лучшим вратарем XX века признан прославленный хоккеист, а сейчас Президент Федерации хоккея России Владислав Александрович Третьяк. Сегодня же достойно продолжают традиции другие российские вратари, которые занимают ведущие позиции в клубах сильнейших мировых лиг, признаются лучшими на мировых первенствах от юниорского до национального уровня.

В хоккее игра вратаря во многом отличается от действий полевых игроков: более тяжелая и объемная форма, особая техника перемещения на коньках и другие специфические технические навыки, наличие некоторых специальных пунктов правил игры. Психология вратаря в игре и в процессе подготовки к ней также имеет ряд особенностей: малейшее неправильное применение того или иного технического приема зачастую приводит к пропущенной шайбе.

Хоккей становится ещё более скоростным, силовым и высокоинтеллектуальным. Растет в команде и роль вратаря, которому необходимо соответствовать современным тенденциям игры. Подготовка вратарей высокой квалификации — многолетний поэтапный процесс.

Основной задачей вратаря является защита своих ворот. Вратарь должен иметь отличную реакцию и координацию движений, уметь занимать правильную позицию и организовывать оборону во время атаки соперника, владеть различными техническими приёмами, помогающими защищать ворота и отбивать шайбы.

Роль вратаря в игре команды в современном хоккее переоценить очень сложно. Старая поговорка «вратарь — половина команды», безусловно, может быть пересмотрена в большую сторону. Хорошая, уверенная игра вратаря значительно увеличивает шансы команды на победу.

Вратарь, являясь игроком обороны, обязан уметь руководить действиями полевых игроков в зоне обороны. Наряду с полевыми игроками вратарь в обязательном порядке принимает участие в тренировках и теоретических установках, касающихся тактических действий команды. Это позволяет повысить взаимопонимание между партнерами и эффективно корректировать действия хоккеистов при игре в обороне.

Данный раздел Национальной программы подготовки хоккеистов посвящен подготовке вратарей и основан на опыте лучших отечественных и зарубежных школ. Материалы помогут тренерам подходить к занятиям системно, эффективнее определять хоккеистов, которые продолжают заниматься в амплу вратаря, обучить начинающих вратарей базовым техническим приемам и навыкам, а также лучше ориентироваться в терминологии отечественной и зарубежной литературы, посвященной различным аспектам подготовки вратарей. Несмотря на то, что такая работа отличается от подготовки полевых игроков, вратари являются полноправными членами команды, их развитие не должно рассматриваться обособленно. Общая философия Национальной программы подготовки хоккеистов, её ключевые принципы и другие детали, о которых пойдет речь далее, справедливы для хоккеистов любого амплу. Основы техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой закладываются в то время, когда будущее амплу хоккеистов не определено. Но и после определения постоянных вратарей тренировочный процесс, как вне льда, так и на льду, имеет ряд общих для всех игроков целей, задач и средств их реализации.

Особенностью представленных практических материалов программы — планов-конспектов тренировочных занятий на льду — является их систематизация по тематическим комплексам, что позволяет тренеру при необходимости модифицировать подготовку в зависимости от уровня подготовленности вратарей, уделяя тому или иному аспекту больше времени и внимания.

2. Введение

Подготовка вратаря — сложный поэтапный процесс. Чтобы вырастить вратаря высокой квалификации необходимо учитывать множество аспектов и нюансов — от первых шагов на коньках, определения амплу, первых занятий во вратарской экипировке до спорта высших достижений. Можно сказать, что вратарь — это отдельная профессия в хоккее, трудная, но почетная. Являясь неотъемлемой частью команды, вратарь полноправно участвует в её жизни и тренировочном процессе, однако этот процесс имеет много особенностей, дополнительных целей и задач. Миссия вратаря в игре очень ответственная. Это единственный хоккеист в команде, играющий бессменно на протяжении всего матча. Ошибки вратаря всегда на виду, в отличие от ошибок нападающих или защитников, и их результатом чаще всего являются пропущенные шайбы.

На сегодняшний день наиболее востребованными в мире являются скандинавская, североамериканская и, конечно, российская школы вратарей, имеющие свои глубокие традиции. При этом каждая из вышеназванных школ отличается особенностями и преимуществами

в программах развития. Литературы, как зарубежной, так и отечественной, посвященной развитию вратарей значительно меньше, чем материалов, посвященных полевым игрокам. Каждый источник имеет свой язык терминов, в чем-то схожий, а в чем-то отличный от терминологии других школ. Поэтому тренерам, которые ищут информацию по подготовке вратарей, часто сложно разобраться в данной специфике, сведения могут казаться противоречивыми.

Материалы Национальной программы подготовки хоккеистов, посвященные подготовке вратарей, являются результатом анализа лучших современных отечественных и зарубежных практик, но при этом учитывают условия и возможности структуры хоккейных школ России.

Разработанные материалы помогут тренерам и лицам, задействованным в развитии вратарей, более эффективно и грамотно осуществлять тренировочный процесс и другие виды подготовки, глубже понять внутренний мир вратаря и в целом сохранить и приумножить победные традиции, которыми славится отечественная школа вратарей.



3. Терминология и условные обозначения



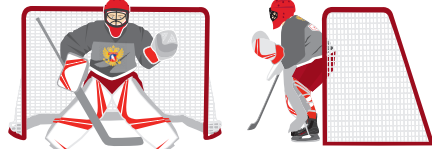
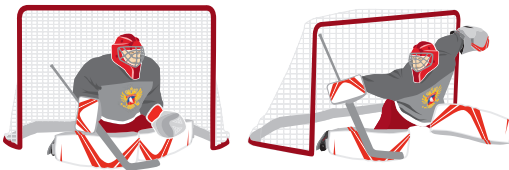
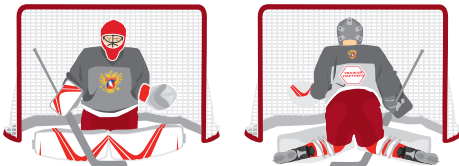


В настоящее время существует большое количество литературы и видеоматериалов, описывающих или демонстрирующих элементы подготовки вратарей, технические навыки и приемы. Многие из этих материалов являются зарубежными, представляющими североамериканские или скандинавские школы вратарей. Каждая из этих школ обладает своим языком терминов, которые при общем сходстве имеют ряд различий, нюансов, оттенков. Представители разных школ на территории России также используют различные термины, отечественные и зарубежные. Нередко из-за такого обилия

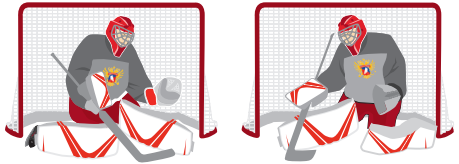
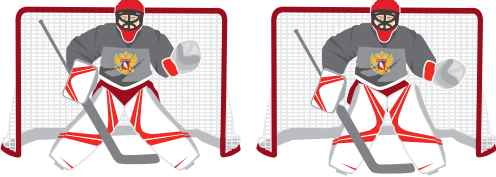


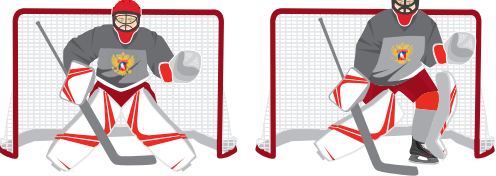
формулировок и определений отсутствует ясность, например: схожие слова обозначают отличающиеся технические приемы, и наоборот, разные термины подразумевают одно и то же.







Для правильного понимания материалов Национальной программы подготовки хоккеистов, касающихся вратарей, а также для обеспечения лучшего взаимопонимания между специалистами возникла необходимость обобщить основные термины и их варианты, понятия и определения, используемые при подготовке вратарей.






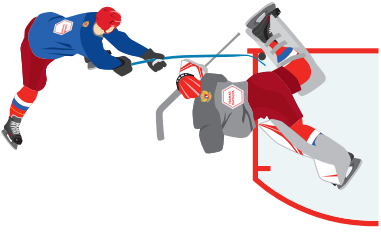


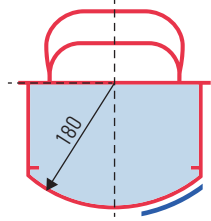
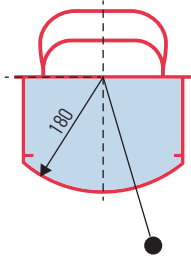
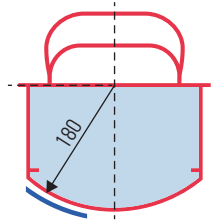
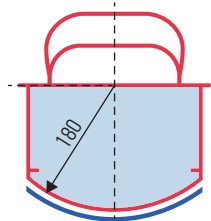
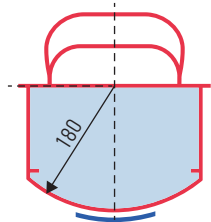
3 Терминология и условные обозначения

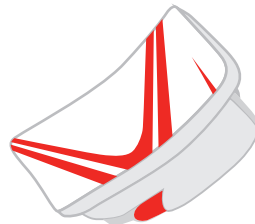

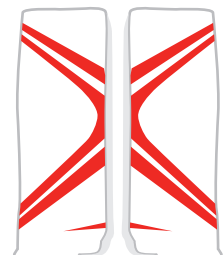

№	Варианты термина	Варианты термина в зарубежной литературе	Изображение	Примечание
Стойки вратаря				
1	Высокая стойка	—		—
2	Низкая стойка	—		—
3	Основная стойка	Basic stance, Play position		—
4	Сплит	split		Технический прием, выполняемый в стойке на щитках, характеризуемый отсутствием свободного пространства между щитками, блином, ловушкой и нагрудником вратаря. В английском языке термин «SPLIT», «FULL SPLIT» также обозначает шпагат. В зарубежной литературе данным термином часто обозначается игра вратаря в шпагате
5	Стойка «бабочка», бабочка, стойка на щитках	Butterfly		—
6	Стойка на одном щитке у штанги "вертикаль-горизонталь", полусплит	VH position, Vertica -horizontal		—
7	Стойка на одном щитке у штанги "обратная вертикаль-горизонталь", обратный полусплит	RVH, REVERSE VH		—

Перемещения вратаря				
1	Выпад, полубаттерфляй, хавбаттерфляй	Half butterfly		—
2	Пережат	Butterfly		Комплексный техниче-ский прием, начинаю-щийся в основной стойке с последующим слайдом. Завершен-ный пережат характе-ризуется возвращени-ем в основную стойку
3	Приставной шаг, шаффл	Shuffle step, Shuffle		—
4	Реверс	Reverse		Повторное скольжение в обратную сторону
5	Слайд	slide		Боковое скольжение на одном или двух щитках
6	T-образный шаг	T-push		—

Ловля и отбивание шайбы				
1	Выбор оптимальной дистанции относительно атакующего игрока	Depth of positioning		—
2	Ловля шайбы ловушкой	Glove saves		—
3	Ловля шайбы на корпус	Body saves		—
4	Определение угла атаки ворот	Shooting angle definition		—
5	Отбивание шайбы блином	Blocker saves		—
6	Отбивание шайбы клюшкой	Stick saves		—

7	Отбивание шайбы корпусом	Blocks		—
8	Отбивание шайбы щитками	Pad saves		—
9	Перемещения в площадке ворот	Goal crease movements		—
10	Перемещения по линии ворот	goal line movements		—
11	Прижимание шайбы ко льду	Covering the puck		—
12	Сейв	Save		Общий термин, обозначающий совершенное отбивание или ловлю шайбы.
























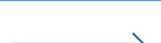












Расположение вратаря				
1	Левый сектор	—		Левая относительно направления взгляда вратаря часть дуги вратарской площадки
2	Линия броска	—		Воображаемая прямая, соединяющая центр шайбы с центром линии ворот
3	Правый сектор	—		Правая относительно направления взгляда вратаря часть дуги вратарской площадки
4	Радиус	—		Дуга, ограничивающая вратарскую площадку. Название сложилось исторически, когда вратарская площадка по форме была полукругом
5	Центральный сектор, вершина, центр	—		Позиция вратаря на центральной части дуги вратарской площадки.

Экипировка вратаря				
1	Вратарский блин, блокер	Blocker		Совместно – перчатки вратаря – «GOALIE GLOVES»
2	Ловушка	Catcher glove		Совместно – перчатки вратаря – «GOALIE GLOVES»
3	Щитки	Leg pads		—
4	Шлем	Goalie mask		—

ПЕРЕД ИГРОЙ Я СЕБЕ ВДУШАЮ:
«ТЫ ДОЛЖЕН СТОЯТЬ ХОРОШО»,
«НЕЛЬЗЯ ПРОПУСКАТЬ ШАЙБЫ».
Я ОДИНАКОВО СЕРЬЕЗНО ГОТОВЛЮСЬ К ЛЮБОМУ МАТЧУ,
С ЛЮБЫМ СОПЕРНИКОМ. ЖАЛЬ, НЕ ВСЕ НАШИ ИГРОКИ
СОЗНАТЕЛЬНО ВЛАДЕЮТ МЕТОДАМИ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ
ТРЕНИРОВКИ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО СЕГОДНЯ.

В. А. Третьяк

Условные обозначения:

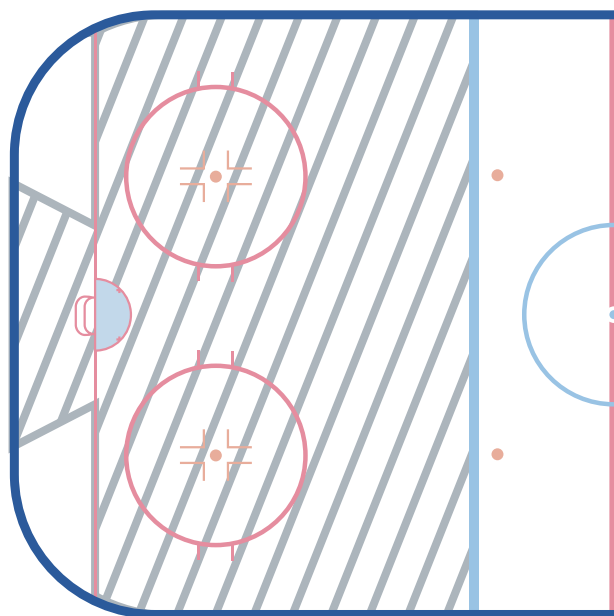
	Хоккеист атакующей стороны, партнер по команде		Перемещение на щитках
	Тренер		T-образный шаг
	Помощник		Торможение
	Вратарь в основной стойке		Перешагивание через препятствие
	Вратарь в основной стойке (упрощенное*)		Прыжок через препятствие
	Направление взгляда вратаря		Детализированное положение ног вратаря
	Ворота		Детализированное перемещение одной из ног вратаря
	Вратарь в стойке на щитках «баттерфлай»		Ведение шайбы
 или 	Вратарь в стойке на одном щитке у штанги "вертикаль-горизонталь"		Ведение шайбы спиной вперед
 или 	Вратарь в стойке на одном щитке у штанги "обратная вертикаль-горизонталь"		Передача
	Изменение стойки вратаря на месте – из основной стойки в стойку на щитках		Бросок
	Изменение стойки вратаря на месте – из стойки на щитках в основную стойку		Добивание шайбы
	Изменение стойки вратаря на месте – из основной стойки в стойку на щитках и обратно в основную стойку		Пилон
	Изменение стойки вратаря на месте – из стойки на щитках в основную стойку и обратно в стойку на щитках		Барьер
	Перемещение лицом вперед		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
	Перемещение спиной вперед		Шайбы
	Боковое перемещение приставными шагами		Хронометражный порядок выполнения элемента в упражнении

* – используется при отсутствии двусмысленности, например, когда вблизи ворот нет других хоккеистов.

4. Роль и функции хоккейного вратаря

Игра вратаря во многом отличается от действий полевых игроков. Более тяжелая и громоздкая экипировка, которая имеет свои функции и особенности, наличие блина и ловушки, клюшка другой формы, техника перемещения на коньках и щитках, многие специальные технические приемы — всё это отлично от экипировки и технических навыков полевых игроков. Основной задачей вратаря является защита ворот, ловля и отбивание шайб. Игровые действия вратаря проходят на ограниченном пространстве. При этом вратарь должен мгновенно принимать решения, используя тот или иной технико-тактический прием.

Профессиональные соревнования Возможная зона владения шайбой вратарём

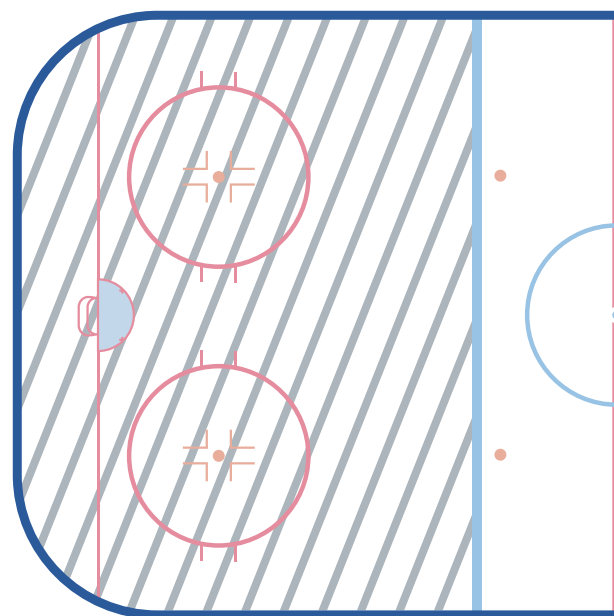


Вратарь должен иметь отличную реакцию и координацию движений, быть быстрым и выносливым, уметь занимать правильную позицию и организовывать оборону во время атаки соперника, владеть различными техническими приёмами, помогающими защищать ворота, ловить и отбивать шайбу. Всему этому вратарь постепенно обучается в детской спортивной школе, развивает и закрепляет эти способности в юниорском и молодежном хоккее. Вратари, играющие на профессиональном уровне, продолжают

Игровой режим вратаря предполагает, что он может отыграть весь матч без замен. Эту особенность нужно учитывать в планировании физической подготовки вратаря.

Некоторые пункты правил игры также отличают вратаря от полевого игрока. К примеру, вратарь может прижимать шайбу ко льду для остановки игры. Атака вратаря в площадке ворот считается нарушением. Также существуют особенности правил игры профессиональных лиг, которые, например, ограничивают вратаря во владении шайбой в зоне обороны, а за линией ворот — зоной трапеции. В соревнованиях спортивных школ России ограничение за воротами не действует.

Соревнования хоккейных школ в России



совершенствоваться в течение всей карьеры.

Психология вратаря в игре и в процессе подготовки к ней также отличается от психологии полевых игроков. С дистанции 5–6 метров шайба летит с высокой скоростью, и ее удар достаточно ощутим, несмотря на то что форма современного вратаря имеет хорошую защиту. Нормальная реакция человеческого организма на летящий в него предмет — увернуться от него. Но вратарь, напротив, обязан поймать или отбить летящую шайбу любой частью тела.

Малейшее неправильное применение того или иного технического приема для отражения шайбы зачастую приводит к взятию ворот и поражению команды в матче. Это накладывает на вратаря огромную ответственность и требует от него высокой концентрации в течение всего матча. На вратаря всегда направлено внимание всех участников матча, в том числе зрителей, ведь самые интересные голевые моменты возникают вблизи ворот. В большинстве случаев, вратарь должен правильно анализировать и принимать решения самостоятельно, исходя из игровой обстановки. В случае пропущенной шайбы, в отличие от полевых игроков, у него нет возможности сесть на скамейку запасных и спрятаться среди партнеров. Несмотря на командное противостояние, вратарь имеет негласную дуэль с вратарем соперника. При этом их отделяет друг от друга практически вся длина хоккейной площадки. Под видимым спокойствием и легкостью движений всегда скрыт огромный труд. Своими четкими и уверенными действиями вратарь придает уверенности игрокам всей команды: хоккеисты могут действовать в атаке более раскованно и творчески, без лишней осторожности, ведь в случае небольшой ошибки вратарь сможет выручить команду.

При формировании состава команды комплектованию вратарской линии уделяется пристальное внимание. Если вратарь показывает слабую игру, команде, скорее всего, не добиться высоких результатов. И напротив,

хорошая и уверенная игра вратаря дает шанс команде на победу даже в, казалось бы, проигранных матчах. Сейчас нередко можно услышать фразу «вратарь выиграл игру». Вратарь является игроком обороны. Он ловит и отбивает шайбу, перехватывает клюшкой передачи в зоне обороны, регулярно начинает атаки своей команды, при этом редко отдает результативные передачи и крайне редко забрасывает шайбы.

Вратарь обязан уметь руководить действиями полевых игроков в зоне обороны и взаимодействовать с ними, знать тактику команды в обороне, для чего, помимо тренировочного процесса, должен принимать участие в теоретических занятиях команды, посвященных тактическим действиям.

Если проследить эволюцию хоккея с шайбой, то прекрасно видно, что игра со временем становится все более скоростной, увеличивается количество, интенсивность и сила бросков по воротам. Правила игры периодически изменяются в сторону увеличения зрелищности, зависящей преимущественно от количества заброшенных шайб. Следовательно, роль игры вратаря в команде будет продолжать расти. Ещё не так давно отдельных тренеров по подготовке вратарей в командах было немного. Сейчас специалисты по подготовке вратарей есть практически во всех профессиональных командах и во многих детских спортивных школах.



5. Структура соревновательной деятельности

По мере взросления и роста спортивного и технического мастерства соревновательная деятельность вратарей становится более структурированной. На ранних этапах подготовки различные количественные показатели не являются информативными из-за разницы в уровнях подготовленности вратарей и соревнующихся команд, относительно большого процента брака технико-тактических действий, индивидуальных особенностей организма юных спортсменов. Более конкретными показатели становятся на этапе спортивного совершенствования.

Современные вратари выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с их передвижением на коньках, с переходом из основной стойки в стойку бабочки и обратно, с выходом из площадки ворот для подбора шайбы, начала атаки. Это предъявляет повышенные требования не только к владению вратарем техническими навыками, но также к уровню развития физических качеств.

Вратари в большом объеме используют различные перемещения на коньках и щитках, описанные в следующем разделе, выходят за пределы вратарской площадки лицом вперед, сокращая угол обстрела, возвращаются в ворота спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Кроме этого, многократно применяют торможения, преимущественно плугом и полуплугом.

Помимо передвижений двигательными действиями вратаря, непосредственно направленными на защиту ворот, являются ловля и отбивание шайбы ловушкой, щитками, блином, клюшкой, в различных стойках, прижимание шайбы ловушкой и туловищем, а также игра клюшкой с целью начала атакующих действий команды.

В среднем за игру вратари выполняют большой объем технико-тактических действий, имеющих значительные различия по содержанию и объему. Из них до 30% приходится на отбивание шайбы щитками. Далее приблизительно одинаковые доли составляют отбивание шайбы клюшкой, ловля шайбы ловушкой, отбивание шайбы блином, прижимание шайбы ко льду ловушкой и туловищем. Реже используются ловля шайбы на туловище, передача шайбы клюшкой. В современном хоккее для ловли и отбивания шайбы практически не используются технические действия, связанные с падением вратаря на бок. Ушли в прошлое такие технико-тактические приемы, как ловля шайбы на блин и отбивание шайбы коньком, поскольку они недостаточно надежны. Использование тех или иных приёмов может варьироваться в зависимости от стиля игры вратаря и соотношения сил противоборствующих команд.



Двигательные режимы соревновательной деятельности вратарей

Вратарь, в отличие от полевого игрока, находится в игре в течение всего матча, т.е. «чистое» время его игровой деятельности за матч равно 60 минутам. Все

это время он выполняет различную по содержанию, психической и физической напряженности, а также по двигательным режимам работу.

Средние показатели хронометрирования соревновательной деятельности вратарей разной квалификации

Вратари разного уровня игры	Время активных действий		Время недостаточно активных действий		Время малоактивных действий	
	Мин.	%	Мин.	%	Мин.	%
Вратари высокой квалификации	11,04	18,4	19,47	32,4	29,5	49,2
Юные вратари 15-16 лет	9,4	15,7	23,6	39,3	27,0	45,0

Объем и интенсивность работы вратарей в игре во многом определяется соотношением сил противоборствующих команд, а также значимостью конкретного матча. Чем больше времени команда проводит в зоне обороны, тем больший объем оборонительных действий приходится выполнять вратарю, а также чем больше значимость матча, тем выше напряженность его деятельности.

В результате анализа педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью вратарей разной квалификации были выявлены три основных режима двигательных действий: 1) активный, 2) недостаточно активный и 3) малоактивный.

Активные — действия, при которых противник владеет шайбой в зоне защиты, а вратарь в высоком темпе выполняет оборонительные технико-тактические действия (передвижение на коньках и щитках, переход из одной стойки в другую, ловля и отбивание шайбы ловушкой, щитками, клюшкой и др.).

Недостаточно активные действия — это передвижение вратаря в секторе своих ворот в среднем темпе относительно движения шайбы, которой владеет

противник в своей или средней зоне и развивает атаку.

Малоактивные действия — это действия вратаря в умеренном темпе, когда шайбой владеют партнеры или она нейтральная в зоне нападения и в средней зоне и ничто не угрожает его воротам.

Анализируя средние показатели временных характеристик структуры соревновательной деятельности вратарей, можно видеть, что вратари большой процент игрового времени (45–49,2%) находятся в состоянии малоактивных действий, когда на непродолжительное время снижаются физические и психические нагрузки и вратари занимают произвольную позу в воротах.

На время недостаточно активных действий, когда шайба находится в зоне нападения или средней зоне, в нейтральном положении или ею владеет противник, приходится 32,4–39,3%. В этом случае вратарь внимательно следит за действиями игроков, делая продольные диагональные и поперечные перемещения относительно движения шайбы преимущественно в основной или высокой стойке.

Наибольший интерес представляет активная игра вратаря, когда шайбой владеет противник и проводит

атаку с ходу, на скорости входя из средней зоны в зону нападения, и, если она не получилась, переходит в позиционную атаку. Эти действия вратаря в среднем занимают 15,7–18,4% от времени всего матча.

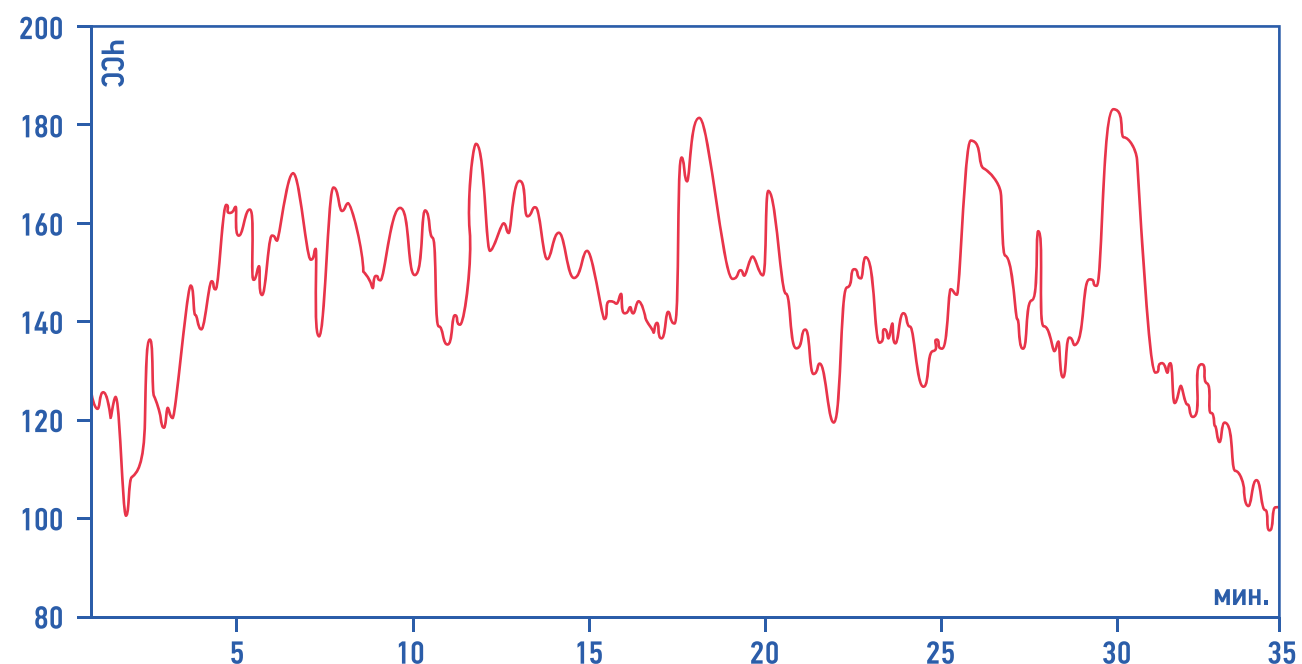
Из таблицы видно, что процентное соотношение временных показателей активных, малоактивных и недостаточно активных действий вратарей высокой квалификации и юных вратарей несколько отличаются.

Приведенные временные параметры различных игровых действий вратаря являются продуктом суммирования времени отдельных игровых эпизодов, проходящих с различными интервалами, которые протекают хаотично и связаны с классом и уровнем противоборствующих команд, значимостью конкретного

матча и других факторов.

Таким образом, проведенный анализ временных параметров двигательной деятельности вратарей в игре свидетельствует о специфичности двигательных режимов и физических нагрузок. В этом аспекте для более полного представления структуры соревновательной деятельности вратарей и выявления двигательных режимов информативны пульсограммы вратарей в ходе матчей. Изучение пульсограмм квалифицированных вратарей показало, что частота сердечных сокращений в ходе матча имеет значительные колебания (от 105 до 190 ударов в минуту).

Пульсограмма соревновательной деятельности вратаря



При этом величина диапазона колебаний определяется рядом факторов: индивидуальными функциональными особенностями вратаря, уровнем игры его команды и его собственного мастерства, значимостью матча, силой игры противоборствующей команды и др. Резкое повышение ЧСС до 190 ударов в минуту, как правило, приходится на момент завершающей фазы атаки ворот противником, создания на «ближнем

пяточке» экстремальной игровой ситуации, в которой вратарь выполняет активные действия по защите своих ворот с максимальной, субмаксимальной и большой мощностью в анаэробном и аэробно-анаэробном режимах. К ним относятся: резкие перемещения в различных направлениях, ловля и отбирание шайбы ловушкой; клюшкой, щитками, в том числе с падением на колени и др.

Средние показатели времени игровой деятельности вратарей в различных диапазонах ЧСС, зонах мощности и двигательных режима

Зоны мощности	ЧСС уд./мин.	Время игры		Сумма ЧСС уд./мин.	Режим работы
		Мин.	%		
Умеренная	130-150	29,94	49,9	2093	Аэробный
Большая	151-175	19,08	31,8	3110	Аэробно-анаэробный
Максимальная и субмаксимальная	176-195	10,98	18,3	2036	Анаэробно-алактатный и анаэробно-гликолитический
Всего	130-150	60	100	7239	

Количество таких игровых ситуаций в различных матчах значительно варьируется и зависит от ряда указанных факторов. Их продолжительность колеблется от 5 секунд до 1,5 минуты. В среднем за матч на действия вратаря в таком режиме приходится от 15 до 18% времени.

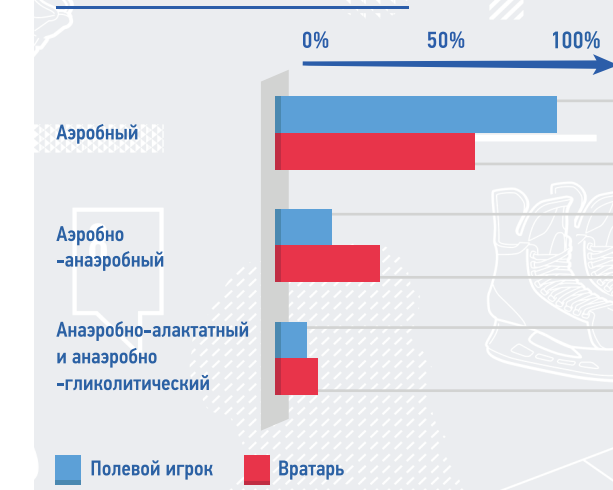
Как было отмечено, недостаточно активные действия вратарь осуществляет в те отрезки времени, когда шайба находится в зоне нападения или в средней зоне и ею владеет противник или она нейтральная, то есть когда происходит позиционная борьба. Недостаточно активные действия вратаря проходят на пульсе 151–175 ударов в минуту преимущественно с большой мощностью в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения и занимают от 28 до 34% времени.

В то же время, когда шайбой владеют партнеры в средней зоне и зоне нападения, осуществляя атаку ворот противника, а также во время остановки игры судьей, вратарь находится в относительно спокойном состоянии, выполняя незначительные передвижения в площади ворот и некоторые произвольные действия восстанавливающего характера. В эти отрезки времени (45–50%) вратарь частично восстанавливается, ЧСС снижается до 130 ударов в минуту, и его действия проходят с умеренной мощностью преимущественно в аэробном режиме.

Анализ структуры соревновательной деятельности вратарей и сравнение ее со структурой деятельности высококвалифицированных вратарей не показал значимых различий.

Сравнение режимов соревновательной деятельности вратаря и полевого игрока показывает, что во время матча вратарь меньше, чем полевой игрок, выполняет действий в аэробном режиме, при этом значительно больше в аэробно-анаэробном и немного больше в анаэробно-гликолитическом и алактатном режимах. Данные показатели следует учитывать при планировании подготовки вратарей.

Сравнительные данные режимов соревновательной деятельности полевого игрока и вратаря высокой квалификации



Выводы:

- современные вратари в своей игре используют широкий перечень технико-тактических действий: передвижение на коньках и щитках, ловля ловушкой и отбивание шайбы клюшкой, блином, щитками, с падением на колени и др.;
- среди приемов отбивания шайбы наиболее часто используется отбивание шайбы щитками и клюшкой с падением на колени;
- обнаружена тенденция увеличения доли участия вратарей в атакующих действиях команды;
- виды деятельности в игре вратаря значительно варьируются по времени и пульсовой стоимости в зависимости от индивидуальных особенностей

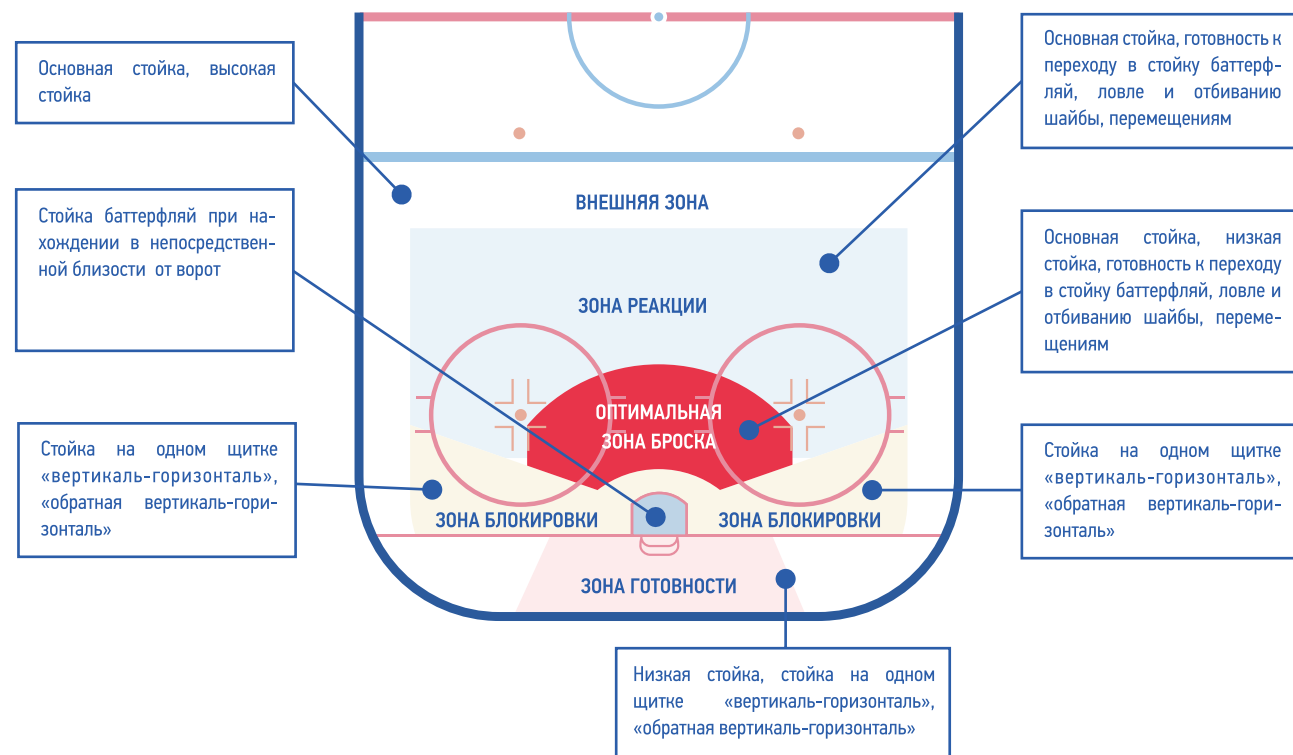
Рекомендации по применению технико-тактических действий

Несмотря на неповторимость любой игровой ситуации и процесса её развития, можно выделить условные рекомендации по применению технико-тактических действий, стойки вратаря, оптимальных

конкретного вратаря, силы противоборствующей команды, значимости матча;

- активные действия в конкретном матче занимают наименьшее время (18%) и проходят преимущественно в анаэробном режиме с максимальной и субмаксимальной мощностью;
- недостаточно активные действия занимают небольшое время (~32%) и проходят преимущественно в смешанном аэробно-анаэробном режиме с большей мощностью;
- малоактивные действия вратаря занимают наибольшее время (~50%) и проходят преимущественно в аэробном режиме с умеренной мощностью.

в зависимости от расположения шайбы в зоне обороны, позволяющих эффективно действовать и выбирать время для расслабления и восстановления.



6. Техника и тактика игры вратаря

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

Подразумевается, что до начала освоения навыков, приведенных ниже в таблицах, юный хоккеист не менее двух лет должен развивать навыки техники катания, относящиеся к возрастным группам «6 лет и младше»,

«8 лет и младше», совместно с общей группой полевых игроков.

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 разучивании любого технического навыка или приема необходимо следовать таким уровням обучения:



Условные обозначения:

- - акцент на развитие навыка
- - малое количество средств и упражнений для развития навыка

Технические навыки

1.	Стойка вратаря	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.1.	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.2.	Высокая стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.3.	Низкая стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.4.	Баттерфляй	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.5.	Сплит	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.6.	Стойка на одном щитке у штанги "вертикаль-горизонталь"	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1.7.	Стойка на одном щитке у штанги "обратная вертикаль-горизонталь"	●	●	●	●	●	●	●	●	●



Техника передвижения

		На коньках									
2.	Движение по прямой линии	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
2.1.	Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков ото льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.2.	Скольжение лицом вперед на одном коньке	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.3.	Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.4.	Скольжение на двух коньках с одновременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой, лицом вперед (фонарики)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.5.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием, не отрывая коньков ото льда, левой и правой ногой, лицом вперед (С-отталкивание)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.6.	Бег широкими скользящими шагами	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.7.	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
2.8.	Перемещение боком приставными шагами	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.	Маневрирование	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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 спиной вперед переступанием	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.9.	Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.10.	Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в том же направлении	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.11.	Переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.12.	Переход (перестроение) с бега спиной вперед на бег лицом вперед в противоположном направлении	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3.13.	Повороты по дуге в положении «кораблик», не отрывая коньков ото льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4.	Старт-торможение	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
4.1.	Т-образный шаг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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 спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4.6.	Торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4.7.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4.8.	Торможение спиной вперед плугом	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4.9.	Торможение спиной вперед на одной ноге	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

5	На щитках	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5.1.	Перекат	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.2.	Слайд на одном щитке	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.3.	Слайд на двух щитках	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.4.	Развороты и вращения под различными углами	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.5.	T-образный шаг с прижатым ко льду щитком	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.6.	Реверс на одном щитке	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5.7.	Реверс на двух щитках	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Перечень навыков техники отбивания и ловли шайбы подразумевает их развитие в различных стойках с использованием навыков техники перемещения

6.	Техника отбивания и ловли шайбы	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6.1.	Ловля шайбы ловушкой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.2.	Отбивание шайбы блином	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.3.	Отбивание шайбы клюшкой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.4.	Отбивание шайбы корпусом	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.5.	Отбивание шайбы щитками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.6.	Ловля шайбы на корпус	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6.7.	Прижимание шайбы ко льду	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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

Техника владения клюшкой и шайбой

7.	Ведение шайбы	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7.1.	Основные способы хвата клюшки (в одной руке, в двух руках, в двух руках обратным хватом)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.2.	Ведение шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.3.	Ведение шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.4.	Ведение шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.5.	Ведение шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.6.	Ведение шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7.7.	Ведение шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●

8.	Прием-передача шайбы	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8.1.	Передача шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.2.	Прием шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.3.	Передача шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.4.	Прием шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.5.	Передача шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.6.	Прием шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.7.	Передача шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.8.	Прием шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.9.	Передача шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.10.	Прием шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.11.	Передача шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.12.	Прием шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.13.	Передача шайбы рикошетом от борта	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8.14.	Прием шайбы рикошетом от борта	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9.	Бросок	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9.1.	Бросок шайбы удобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9.2.	Бросок шайбы неудобной стороной клюшки хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9.3.	Бросок шайбы удобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9.4.	Бросок шайбы неудобной стороной клюшки обратным хватом двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10.	Отбор шайбы	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10.1.	Выбивание шайбы клюшкой	●	●	●	●	●	●	●	●	●



Перечень навыков индивидуальной тактики вратаря, помимо указанных в таблице, подразумевает умение использовать оптимальные для конкретной игровой ситуации стойку, навыки техники перемещения, техники владения клюшкой и шайбой, ловли и отбивания шайбы

Индивидуальная тактика

11.	В обороне	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11.1.	Перемещения по линии ворот на коньках	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.2.	Перемещения по линии ворот на щитках	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.3.	Перемещения в площади ворот на коньках	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.4.	Перемещения в площади ворот на щитках	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.5.	Определение угла атаки ворот	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.6.	Выбор оптимальной дистанции относительно атакующего игрока	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.7.	Ловля и отбивание шайбы после броска	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.8.	Ловля и отбивание шайбы после повторного броска/добивания	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.9.	Ловля и отбивание шайбы после подставления/подправления	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.10.	Ловля и отбивание шайбы после броска в одно касание	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.11.	Выходы за пределы площади ворот	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.12.	Ситуация 1-в-0/штрафной бросок	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11.13.	Ситуация 2-в-0	●	●	●	●	●	●	●	●	●
12.	В нападении	9	10	11	12	13	14	15	16	17
12.1.	Бросок по пустым воротам	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Групповая тактика										
13.	В обороне	9	10	11	12	13	14	15	16	17
13.1.	Руководство и взаимодействие с полевыми игроками в зоне обороны	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.2.	Ситуация 1-в-1	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.3.	Ситуация 2-в-1	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.4.	Ситуация 3-в-1	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.5.	Ситуация 2-в-2	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.6.	Ситуация 3-в-2	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13.7.	Ситуация 3-в-3	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14.	В нападении	9	10	11	12	13	14	15	16	17
14.1.	Короткие передачи	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14.2.	Средние передачи	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14.3.	Длинные передачи	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Командная тактика										
15.	В обороне	9	10	11	12	13	14	15	16	17
15.1.	Руководство и взаимодействие с полевыми игроками в зоне обороны согласно выбранной командной тактике при игре в равных составах	●	●	●	●	●	●	●	●	●
15.2.	Руководство и взаимодействие с полевыми игроками в зоне обороны согласно выбранной командной тактике при игре в меньшинстве	●	●	●	●	●	●	●	●	●
15.3.	Изучение стиля игры лидеров команды соперника	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Стили игры

Классификация стилей игры вратаря довольно условна, ведь у каждого вратаря своя индивидуальная, а иногда неподражаемая манера игры. Ярким примером уникальности стиля может служить игра чешского вратаря, Олимпийского чемпиона 1998 года, Доминика Гашека. Несмотря на это, в современном хоккейном сообществе принято выделять 3 основных стиля:



Баттерфляй.

Вратари, играющие в стиле баттерфляй, используют преимущественно низкую стойку и стойку баттерфляй. Перемещения в площади ворот, ловлю и отбивание шайбы они выполняют, не вставая из стойки на колени. Играя в стиле баттерфляй, вратари эффективно защищают нижнее пространство ворот, при этом несколько открывая верхние углы. Необходимость в данном стиле возникла как ответ на изменившуюся манеру активных атакующих действий, при которой атакующая команда постоянно пытается доставить шайбу ближе к воротам как к месту, наиболее выгодному для взятия ворот. Однако с близкого расстояния становится сложнее бросать шайбу в верхнюю часть ворот. Поэтому вратари, находясь в стойке баттерфляй, за счет позиции стараются максимально перекрыть нижнюю область ворот, при этом ловля и отбивание шайб, брошенных верхом, происходит за счет реакции руками, корпусом, плечами и иногда даже головой. Исходя из этого, габаритным вратарям несколько проще играть в данном стиле. Баттерфляй стал популярным среди профессиональных вратарей в начале 2000-х годов. Игра в стойке баттерфляй повлекла за собой изменения требований к экипировке. Так, щитки стали производиться из материалов, облегчающих скольжение и перемещение на них. Кроме того, вратари стали выбирать более высокие щитки для защиты пространства между коленями в стойке баттерфляй.



Классический (или стэнд-ап от английского «stand up»).

Вратари, играющие в классическом стиле, преимущественно совершают перемещения на коньках, ловят и отбивают шайбу в основной или высокой стойке, редко опускаясь на колени. Этот стиль игры был востребован и широко применялся до 90-х годов прошлого века. Сегодня в профессиональном хоккее осталось мало вратарей, играющих в классическом стиле. Это непосредственно связано с тем, что хоккей становится более быстрым, увеличивается количество и интенсивность бросков за игру. Хоккеисты атакующей стороны постоянно стараются доставить шайбу ближе к воротам, при этом вратарям целесообразней позиционно закрывать значимую область ворот в стойках на коленях. Однако начинать обучение юных вратарей следует именно с классического стиля. Он содержит в себе базовые технические элементы, являющиеся фундаментом для освоения других стилей игры.



Тактические действия вратаря

Индивидуальные тактические действия во многом зависят от личных качеств и особенностей вратаря, таких как габариты и антропометрические данные, физическая подготовленность, уверенность в себе, знание стиля игры соперника, игровой опыт и других, а также от целей и задач конкретного матча и соревнования.

Групповые и командные тактические действия в целом подчиняются тактическим схемам команды. В связи с этим вратарь должен знать их, понимать и заранее оговаривать взаимодействие с партнерами команды в тех или иных ситуациях, что значительно увеличивает взаимопонимание и вероятность успеха оборонительных действий. Несмотря на бесконечное количество вариантов развития любой игровой ситуации в хоккее, условно взаимодействие с партнерами, как в равных составах, так и в численном неравенстве, происходит в ситуациях:

- 1-в-1
- 2-в-1
- 3-в-1
- 2-в-2
- 3-в-2
- 3-в-3
- начало атаки
- выбор позиции

Смешанный стиль (гибридный).

Смешанный стиль игры сочетает в себе элементы классического стиля и стиля баттерфляй, что позволяет увеличить количество вариантов для ловли и отбивания шайбы. Перемещение вратарей происходит как на коньках в высокой и основной стойках, так и на щитках, в зависимости от игровых ситуаций. Игра в данном стиле делает необходимым освоение большого количества технических и тактических приемов и навыков, увеличивает требования к физической подготовленности вратаря, а также к игровому мышлению и скорости принятия решений. На данный момент стиль является самым распространенным среди профессиональных вратарей.

- прижимание и остановка шайбы
- игра клюшкой

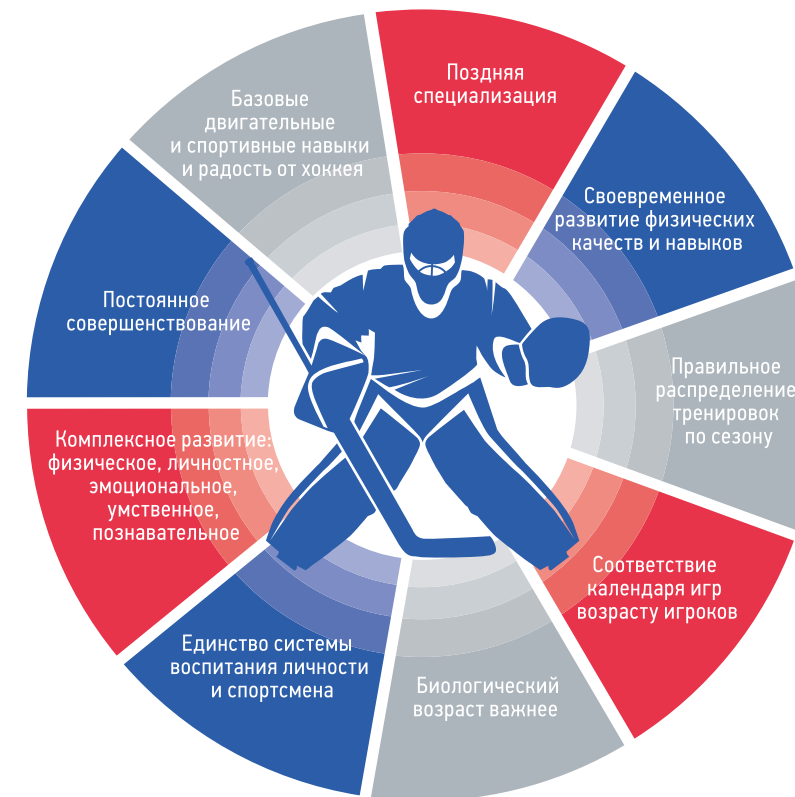
Указанные ситуации могут возникать:

- позиционно
- с ходу

Для лучшего взаимодействия необходимо оговорить короткие четкие фразы, которыми могут обмениваться вратарь и партнеры по команде при выполнении групповых и командных тактических действий. Использование таких фраз непременно должно отрабатываться в ходе тренировочного процесса.

7. Методика тренировки и обучения

Базовые принципы программы подготовки вратарей



Помимо ключевых принципов Национальной программы подготовки хоккеистов, справедливых для хоккеистов любого амплуа и описанных в первом издании Национальной программы подготовки хоккеистов, следует дополнить этот ряд принципами, имеющими наиболее выраженную специфику при подготовке вратарей.

ОТКУДА МНЕ ТОГДА БЫЛО ЗНАТЬ, КАК БОЛЬНО БЬЕТ ШАЙБА И КАК ТЯЖЕЛА ДОЛЯ ВРАТАРЯ?! БОЛЬШЕ ВСЕГО Я ХОТЕЛ ПОЛУЧИТЬ НАСТОЯЩУЮ ХОККЕЙНУЮ ФОРМУ. И ВОТ ПОЛУЧИЛ ЕЕ.

В.А. Третьяк

Быстрота не взамен технике

Правильное выполнение технических элементов очень важно. Преждевременное акцентирование внимания на скорости их выполнения приводит к закреплению нерациональных, энергозатратных навыков. В раннем возрасте быстрота может компенсировать неверную технику выполнения некоторых приемов, такие действия поначалу могут

выглядеть даже как преимущество, но в дальнейшем обязательно будут иметь негативное проявление в соревновательной деятельности вратаря. По мере взросления спортсмена технические верные, целесообразные действия будут непременно выполняться им быстрее.

Соответствие тренировочного процесса специфике игрового режима вратаря

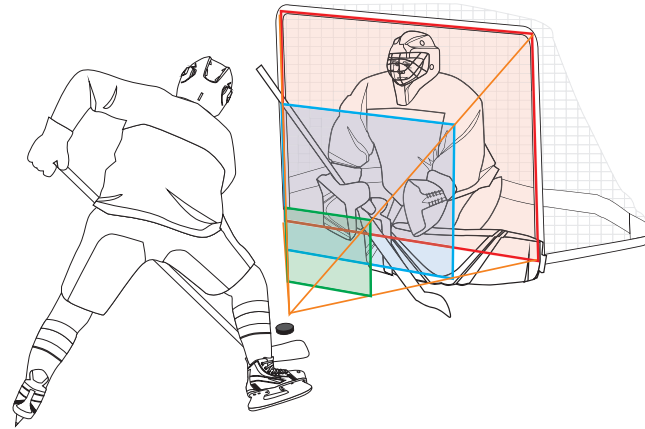
Игровые действия вратаря проходят на ограниченном пространстве. Игровой режим вратаря предполагает, что он играет весь или почти весь матч без замен, с высокой интенсивностью действует при игре команды в обороне, отражает несколько атак за короткий промежуток

времени, а во время игры команды в нападении или во время пауз должен восстановиться для следующего отрезка интенсивной игры. Эту особенность необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса для вратарей, как на льду, так и вне льда.

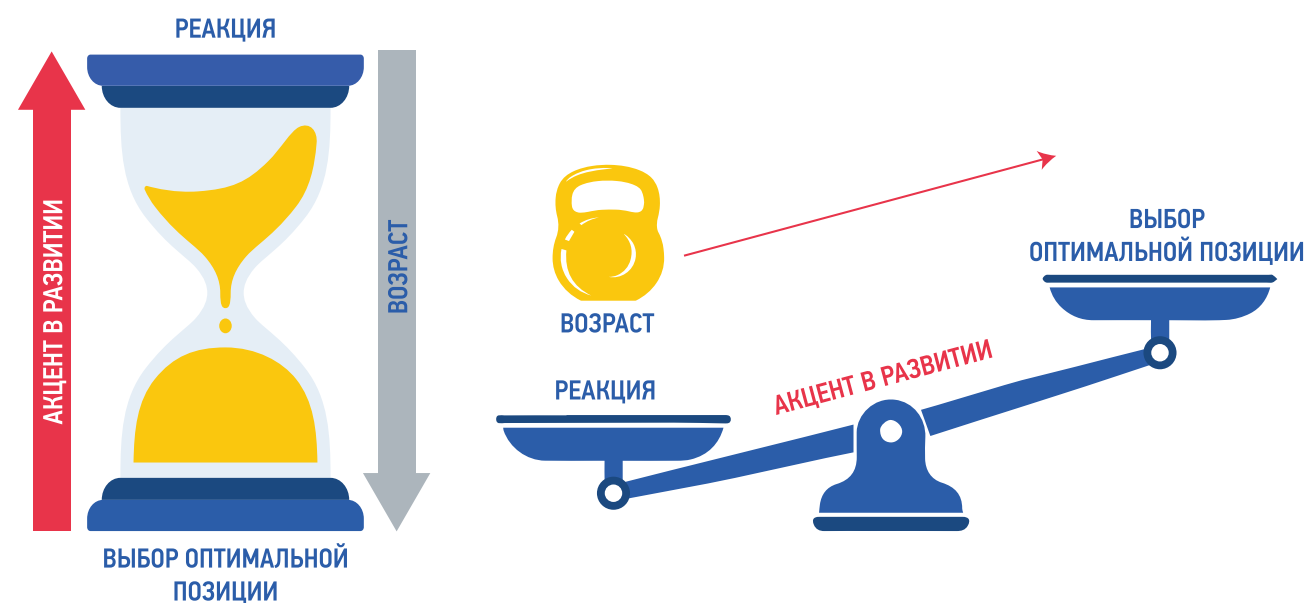
Позиция и реакция

Эффективность ловли и отбивания шайбы в момент совершения броска в конечном счете зависит от двух факторов: выбора позиции, в которой вратарь закрывает максимальное пространство ворот, и быстроты реакции, если шайба брошена в незакрытую область ворот.

В юном возрасте габариты вратаря даже при правильном выборе позиции не позволяют закрыть значимую область стандартных ворот. К тому же, этот возраст является благоприятным для развития быстроты и реакции. Эти аргументы подтверждают важность воспитания у юных вратарей указанных физических качеств и способностей, а с увеличением возраста



при разработке упражнений должно происходить постепенное смещение акцента в сторону выбора правильной позиции.



Упражнение как часть матча

При выборе упражнений для вратарей следует отдавать предпочтение таким, которые имитируют ту или иную игровую ситуацию. В свою очередь вратарю необходимо каждый момент доводить до логического завершения, например накрыть шайбу или при отскоке шайбы переместиться в створ ворот, в сторону отскока, исключив добивание. Даже в случае пропущенной

Взгляд на шайбу

С первых тренировок важно обучать вратарей постоянному контролю шайбы взглядом. Умение фокусироваться на шайбе и не терять её из вида столь же важно, как развитие физических качеств, игрового мышления, реакции. Большую часть информации во время игры вратарь получает с помощью глаз.

Формы проведения тренировочных занятий

На льду:

Основными формами проведения ледовых тренировочных занятий с вратарями являются групповые, индивидуально-групповые и общеконандные занятия. Конкретная структура проведения и количество занятий в сезоне зависит от этапа подготовки.

Групповые занятия.

Такие занятия организуются одновременно для вратарей всех возрастных групп, находящихся на одном этапе подготовки, и направлены на освоение общих технических и тактических навыков игры вратаря. В планировании групповых тренировочных занятий необходимо учитывать общий уровень технической подготовленности всех занимающихся.

Индивидуально-групповые занятия.

Такие занятия проводятся во время общеконандных тренировок с вратарями данной команды. Для этого по согласованию с главным тренером команды обычно в начале занятия выделяется 15–20 минут, определяется пространство площадки, на котором возможно выполнение упражнений. Наиболее удобным местом для упражнений, связанных с игрой в воротах, является вратарская площадка, позволяющая вратарю правильно ориентироваться в пространстве ледовой площадки.

шайбы необходимо, чтобы вратарь завершил свои действия правильным техническим элементом, т.к. в процессе обучения наиболее важен не факт конкретной пропущенной шайбы, а выработка правильного двигательного навыка. В дальнейшем это сможет привести к ловле и отбиванию более важных шайб, чем пропущенная.

Исследования показывают, что постоянная концентрация взгляда на шайбе позволяет значительно увеличить скорость реакции и принятия решения, что часто является существенным фактором успешных действий в игровом моменте.

Однако современные средства разметки на льду, такие как маркер или баллончик с краской, дают возможность смоделировать геометрию вратарской площадки в любом месте ледовой площадки.

Основной задачей является повторение и закрепление технических и тактических приемов и навыков, с которыми вратарь познакомился на групповых занятиях. По согласованию с главным тренером выбирается один из двух основных вариантов проведения индивидуально-группового занятия:

1. При наличии отведенного места для работы с вратарями команды производится выполнение подготовки одного вратаря продолжительностью 15–20 минут. В это время все остальные вратари выполняют общеконандные упражнения. Затем они меняются по кругу.

2. Занятие продолжительностью 15–20 минут проводится со всеми вратарями команды. Далее при выполнении вратарями общеконандных упражнений производится корректировка их действий.

Данные занятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как в большей степени могут учитывать индивидуальные особенности развития

вратарей. Даже в рамках одного упражнения им могут даваться различные задания по применению тех или иных технических или тактических приемов.

Общеконандные занятия.

При отсутствии на занятии тренера вратарей им следует участвовать в общеконандных упражнениях. Помимо упражнений, непосредственно направленных на игру в воротах, ловлю и отбивание шайбы, необходимо участие вратарей совместно с полевыми игроками в упражнениях, развивающих технику перемещения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой и проч. В данном случае структура тренировки полностью совпадает со структурой тренировочного занятия всей команды.

Вне льда:

Так же, как и на льду, основными формами проведения внеледовых занятий являются: групповые, индивидуально-групповые и общеконандные занятия, принципиально имеющие те же особенности.

Общая и специальная физическая подготовка

Соотношение данных видов физической подготовки зависит от этапа подготовки.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка вратарей преимущественно происходит во время общеконандных внеледовых тренировочных занятий. Вратарь развивает физические качества и способности вместе со всеми хоккеистами в равной степени. В таких занятиях необходимо обращать особое внимание на развитие ловкости, быстроты, гибкости. В упражнениях на развитие силы следует делать акцент на мышцах живота, спины, ягодиц, бедер (мышцы кора), являющихся ключевыми при сохранении равновесия тела, стабилизации позвоночника и таза, очень важных для деятельности вратаря. Во время проведения спортивных игр (футбол, гандбол и т.д.) вратарь не должен постоянно занимать место в воротах, ему следует выступать и в роли полевого игрока. Игры на разных позициях и в разных амплуа послужат лучшему развитию игрового мышления. Общие физические качества могут развиваться также в процессе самостоятельных занятий.

Дополнительной формой внеледовых тренировочных занятий являются самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия.

Тренер должен обучить вратаря грамотно выполнять самостоятельную работу. Это позволит индивидуально развивать необходимые физические качества, способности и навыки. Для выполнения самостоятельных занятий со спортсменом необходимо обсудить:

- навыки и физические качества, которые необходимо развивать;
- упражнения и средства, позволяющие решить поставленные задачи;
- режимы и объемы выполнения заданий.

Во время выполнения заданий следует осуществлять контроль и при необходимости вносить коррективы.

Важно, чтобы вратарь подходил к самостоятельным занятиям творчески. Не только выполнял задания тренера, но и сам предлагал упражнения, осознавал их цель.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка должна осуществляться как на ледовых, так и на внеледовых тренировочных занятиях под руководством тренера вратарей, а также на самостоятельных занятиях при наличии требуемого инвентаря.

В процессе данной подготовки производится воспитание специальных физических качеств и способностей, к тому же на ранних этапах применяются комплексы упражнений, являющиеся подводящими упражнениями к изучению технических навыков на льду.

Теоретические занятия.

Теоретические занятия являются неотъемлемой частью подготовки хоккейных вратарей на всех ее этапах. На общеконандных занятиях вратаря, как и хоккеиста любого амплуа, необходимо познакомить с базовыми знаниями в области физической культуры и спорта, включающими закономерности тренировочного процесса, правила питания, гигиены, сна, отдыха и восстановления, правила игры, виды командной тактики и др. На отдельных теоретических занятиях,

проводимых тренером вратарей, рассматриваются специальные вопросы, такие как техника и тактика игры вратаря, правила игры, касающиеся отдельно вратарей, анализ тренировочной и соревновательной деятельности. Теоретические занятия осуществляются как путем лекций, так и с помощью демонстрации наглядного материала с сопутствующими словесными пояснениями. Наглядные видеоматериалы должны отображать тренировочную и соревновательную

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка не может рассматриваться как последовательность отдельных занятий, направленных на воспитание психологических качеств вратарей. Это непрерывный процесс, осуществляемый совместно со всеми другими видами подготовки. Главному тренеру команды и тренеру вратарей необходимо регулярно общаться с вратарем, чтобы знать не только о проблемах со стороны его функций как вратаря, но и о личных проблемах и интересующих его вопросах в быту, школе, коллективе и т.д., стараться помочь в их решении. В случае острых очевидных ситуаций необходимо обращаться к специалистам в области психологии. Вратарю важно уметь выражать свои мысли вслух.

Чтобы развивать и укреплять психологию вратаря, важно осознавать, в чем состоит психологическая особенность вратарского амплуа. Психология вратарей заметно отличается от психологии полевых игроков, и это неудивительно, ведь у вратаря цена ошибки неизмеримо выше. Нагрузки, которые испытывает вратарь в тренировочном процессе, напряженность и ответственность во время игр, страх пропустить шайбу, чувство вины после ошибок, требуют особого подхода к этому спортивному амплуа. Ошибка других игроков не так заметна для зрителей. Ошибка вратаря часто сразу видна на табло. Для вратаря путь от героя матча до главного неудачника может быть гораздо короче, чем кажется. Постепенно вратарь может начать чувствовать себя изгоем.

По утверждению многих хоккейных специалистов, главный секрет успеха вратаря заключается в структуре

деятельность занимающихся вратарей. Также в теоретических занятиях необходимо использовать обучающие видеоматериалы или видео с участием высококвалифицированных вратарей, содержащие в себе демонстрацию правильного выполнения изучаемых технических или тактических действий. В этом случае теоретическое занятие желательнее проводить непосредственно перед ледовым.

личности и психологических особенностях, в частности в психологической устойчивости. Психологические особенности личности вратаря можно рассматривать по следующим направлениям:

- устойчивость к стрессам и нагрузкам;
- способность к предвидению (антиципация).

Следует обратить внимание на такие особенности личности вратаря, как спокойствие и уверенность в себе:

- Самый большой враг для вратаря — он сам. Не шайба, не противник, не особенности строения тела, не стиль игры. Только он сам. Стресс, который вратарь испытывает во время игры, боязнь допустить ошибку, страх получить травму — все эти симптомы присутствуют в большей или меньшей степени, но ни один вратарь не может сказать, что совсем их не ощущает.
- Самый большой друг для вратаря — он сам. Вратарь должен научиться доверять самому себе. Когда он играет с такой уверенностью, его практически невозможно победить.

■ Надежный вратарь учится осознавать свои страхи, принимать их и пытается их контролировать, а не позволяет страхам овладевать его мозгом и телом.

■ Как бы ни был хорош вратарь, как бы ни выручал своих партнеров, отражая самые немыслимые шайбы, все равно его место в команде — не первое. Хоккей, прежде всего, атакующая игра, которая интересна не тем, как команда обороняется, а тем, какие красивые голы она забивает. И психологически вратарь вынужден и должен с этим смириться, иначе конфликт с самим собой неизбежен.

Методы

Педагогические методы:

Наглядный метод.

Непосредственный — с демонстрацией навыка тренером, помощником или одним из лучших воспитанников.

Опосредованный — обучение происходит с помощью видеоматериалов, схем, презентаций.

Словесный метод.

В большинстве случаев является сопутствующим методом. Обучение происходит с помощью команд, пояснений, анализа. При этом речь тренера должна быть:

- краткой
- четкой
- с использованием специализированной терминологии
- адекватно эмоционально окрашенной
- с минимальным количеством слов-паразитов

Психорегулирующее воздействие.

В основном используется в спортивной подготовке старших возрастных групп. Включает в себя идеомоторные, аутогенные тренировки, занятия для эмоционального настроя вратарей.

Практические методы:

Расчлененно-конструктивный метод.

Особо актуален на начальном этапе обучения. Представляет собой расчленение сложного целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Целостный метод.

Применяется на начальном этапе при возможности обучить простому двигательному действию целиком, а также на последующих этапах подготовки. Недостаток метода заключается в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия, из-за которых возможно закрепление ошибок в технике.

Метод сопряженного воздействия.

Подразумевает совершенствование двигательных действий в условиях, требующих увеличения физических усилий, например с отягощениями. Важно обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий

не была искажена. Иначе применение данного метода является преждевременным либо увеличение физических усилий — чрезмерным.

Метод избирательного воздействия.

Применяется для развития физических качеств и способностей, тренировки технических элементов посредством специальных упражнений, имеющих относительно локальный характер. В связи с тем, что соревновательная деятельность вратаря требует высокого уровня развития ловкости и имеет сложную пространственную структуру двигательных действий, метод применяется преимущественно к травмированным или проходящим восстановление после травм вратарям.

Игровой метод.

Позволяет развивать физические качества и способности, закреплять технические приемы и элементы через подвижные игры, эстафеты. Метод хорошо подходит для комплексного развития физических качеств на начальном этапе подготовки.

Соревновательный метод.

Позволяет разучивать и закреплять технику двигательных действий, приемов и навыков при сопротивлении соперника на соревнованиях различного уровня. Соревновательный метод является неотъемлемой частью спортивной подготовки всех вратарей, повышает интерес к тренировочной деятельности.



Взаимодействие тренера вратарей с тренером команды

Для эффективного развития команды в целом и вратарей в частности важно, чтобы все тренеры и помощники, задействованные в подготовке команды, понимали общие цели и задачи, свою роль и функции, а для этого продуктивно общались между собой и совместно осуществляли планирование тренировочного процесса.

Тренер вратарей является специалистом по работе с вратарями и помощником главного тренера команды. Вратарь — это игрок обороны. Его подготовку нельзя рассматривать в отрыве от подготовки всей команды. При планировании общего тренировочного занятия команды главный тренер должен определить место и продолжительность специализированной работы с вратарями, при этом выслушав пожелания тренера вратарей. Также тренер вратарей имеет право высказывать предложения по планированию командных упражнений, связанных с выполнением вратарями своих функций и учитывающих их интересы в развитии,

Взаимодействие тренера с вратарем

Регулярное общение с вратарем будет проще и эффективнее, если в начале сезона выделить время для беседы о целях, разъяснить требования тренера, ответить на вопросы вратаря. Очень важно установить с вратарем хороший контакт. Помимо общекомандных взаимодействий, тренер и вратарь должны иметь особые и отдельные отношения внутри команды. Для достижения наилучших результатов общение должно быть позитивным и приятным.

Рекомендации по общению с вратарями:

- Постройте вратарей перед собой
- Поставьте их так, чтобы позади тренера не было никаких отвлекающих факторов
- Если вы разговариваете с несколькими вратарями, устанавливайте визуальный контакт с каждым

например частоту бросков хоккеистов команды в потоке.

Тренер вратарей должен информировать главного тренера о планах по развитию всех вратарей команды, о качестве выполнения вратарями специальных и командных упражнений, а также аргументировать предложения по кандидатуре основного вратаря для конкретного матча. Однако решающее слово в данном вопросе остается за главным тренером.

При отсутствии штатного тренера вратарей в спортивной школе главный тренер должен выполнять его функции самостоятельно или делегировать их одному из помощников. Безусловно, тонкостям вратарского искусства лучше может научить тренер, сам имеющий опыт игры в воротах. Однако при отсутствии таких условий в спортивной школе использование данных материалов также в достаточной степени обеспечит развитие базовых технических навыков юных вратарей.

- Задавайте уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что вратари понимают и осознают, о чем идет речь, чего ожидает от них тренер
- Давайте вратарям возможность высказаться
- Тренер в разговоре с вратарями должен использовать слова, которые им ясны
- Тренер должен стараться разговаривать с вратарями на равных, это показывает его доверие
- На каждой тренировке важно хотя бы немного отдельно поговорить с каждым вратарем
- Тренеру важно одинаково внимательно комментировать действия основного и запасного вратаря

8. Многолетняя спортивная подготовка вратарей

Этапы подготовки

Спортивная подготовка в хоккейной школе включает в себя четыре этапа

Этапы	Возраст, лет
Спортивно-оздоровительный	До 8
Начальной подготовки	8-10
Тренировочный	11-15
Спортивного совершенствования	16-17

Цели и задачи

Начальный этап.

На основании вышесказанного основной целью начального этапа подготовки следует считать обучение вратаря основным техническим элементам игры, которые послужат прочным фундаментом конкурентоспособности в хоккее будущего, куда вратарь попадет, когда вырастет.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

- окончательное определение амплуа;
- освоение основных технических приемов и навыков;
- воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых для достижения указанных целей и задач;
- ознакомление с основными особенностями роли вратаря в команде, правил игры, касающихся вратарей.

Тренировочный этап.

Целью тренировочного этапа служит развитие и закрепление ранее изученных технических приемов и навыков, применение их в соревновательной деятельности.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется в командах молодежной лиги и выше.

Вместе с общими целями и задачами воспитания хоккеистов любого из амплуа, подготовка вратарей имеет ряд особенностей.

Хоккей — динамично развивающийся вид спорта. Из года в год совершенствуются правила игры, экипировка, спортивные технологии. При изучении технико-тактических аспектов игры в обороне в целом и вратаря в частности обнаруживаются новые инструменты для взятия ворот, на которые обороне предстоит найти свой ответ. Так происходит бесконечный процесс совершенствования игры. Исходя из этого, сложно представить, каким будет хоккей даже через 10 лет.

- увеличение интенсивности и продолжительности выполнения упражнений;
- формирование умения выбирать оптимальный технический прием для конкретной игровой ситуации;
- развитие умения осознанно применять освоенные навыки в играх и соревнованиях;
- воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых для достижения указанных целей и задач;
- развитие умения взаимодействовать с партнерами по команде в различных игровых ситуациях.

Этап спортивного совершенствования.

Целью этапа спортивного совершенствования является подготовка к соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей вратаря, а также современных тенденций данного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

- выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;
- индивидуальное развитие сильных качеств вратаря;

8 Многолетняя спортивная подготовка вратарей

- индивидуальное построение тренировочного процесса в зависимости от анализа соревновательной деятельности;

- воспитание общих и специальных физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;

- развитие навыков психологической устойчивости в различных ситуациях соревновательной деятельности.

Исходя из средств, методов и форм организации тренировочного процесса, описанных в предыдущем разделе, в таблице показана примерная периодизация

подготовки в сезоне. Тренировка вратарей не может рассматриваться в отрыве от команды, подготовкой которой руководит главный тренер. Количество товарищеских и официальных матчей, общеконандных тренировочных занятий, их календарь и расписание полностью совпадает у хоккеистов одной команды любого амплуа. Однако для вратарей, чаще всего дополнительно, а не взамен общеконандного расписания, необходимо выделять время для проведения специальной подготовки на льду, вне льда и в рамках теоретической подготовки.

**ТАКОВ УЖ СПОРТ:
ЛЮБОЙ, САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ФИНИШ
— ЛИШЬ ПРЕДШЕСТВЕННИК ОЧЕРЕДНОГО СТАРТА,
ПРИЧЕМ ПРОШЛЫЕ ПОБЕДЫ,
КАК БЫ ЗНАЧИТЕЛЬНЫ ОНИ НИ БЫЛИ,
НЕ ДАЮТ НИКАКИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИВИЛЕГИЙ**

Лев Яшин



Сводная таблица периодизации на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Периоды годового цикла	Занятия на льду	
		Групповые	Индивидуально-групповые
Начальный	Подготовительный период	1 раз в неделю 60 мин	1 раз в неделю далее в составе команды
	Соревновательный период		
	Переходный период		
Тренировочный	Подготовительный период	2 раза в неделю 60 мин	2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды
	Соревновательный период	1-2 раза в неделю 60 мин	1-2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды
	Переходный период	2 раза в неделю 60 мин	2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды

ОФП	Занятия вне льда		Теоретические занятия
	СФП	Самостоятельные занятия	
В составе команды	1 раз в неделю 30-45 мин, преимущественно подводящие упражнения к технической подготовке на льду	Не практикуются	1-2 раза в месяц – 10-15 мин, ознакомление с правилами игры вратаря, экипировкой и т.д., видеопросмотр техниче- ских приемов высококвалифи- цированных вратарей, видеоа- нализ тренировочной деятель- ности
	2 раза в неделю 45-60 мин, подводящие упражнения к технической подготовке на льду и воспи- тание специальных физиче- ских качеств и способностей	Не практикуются	1 раз в неделю – 15-20 мин, оз- накомление с целями и задача- ми на сезон, видеопросмотр технических приемов высоко- квалифицированных вратарей, видеоанализ тренировочной деятельности, видеоанализ предсезонной соревнователь- ной деятельности
	—	По заданию и под контролем тренера	После каждого 1-2 матчей - 15-20 мин, видеопросмотр технических и тактических приемов высококвалифициро- ванных вратарей, видеоанализ тренировочной деятельности, видеоанализ соревновательной деятельности
	2 раза в неделю 45-60 мин, подводящие упражнения к техниче- ской подготовке на льду и воспитание специальных физических качеств и спо- собностей	По заданию и под контролем тренера	1 раз в неделю – 15-20 мин, ви- деопросмотр технических и так- тических приемов высококвал- ифицированных вратарей, ви- деоанализ тренировочной дея- тельности

Этап спортивной подготовки	Периоды годичного цикла	Занятия на льду	
		Групповые	Индивидуально-групповые
Спортивного совершенствования	Подготовительный период	2 раза в неделю 60-75 мин	2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды
	Соревновательный период	1-2 раза в неделю 60-75 мин	1-2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды
	Переходный период	2 раза в неделю 60-75 мин	2 раза в неделю 15-20 мин, далее в составе команды

ОФП	Занятия вне льда		Теоретические занятия
	СФП	Самостоятельные занятия	
В составе команды и по индивидуальным планам подготовки	2 раза в неделю 60 мин, подводящие упражнения к технической подготовке на льду и воспитание специальных физических качеств и способностей	Не практикуются	1 раз в неделю – 20 мин, ознакомление с целями и задачами на сезон, видеопросмотр технических приемов высококвалифицированных вратарей, видеоанализ тренировочной деятельности с включением самоанализа, видеоанализ предсезонной соревновательной деятельности с включением самоанализа
	1-2 раза в неделю 60 мин, подводящие упражнения к технической подготовке на льду и воспитание специальных физических качеств и способностей	Под контролем тренера с самостоятельным составлением планов	После каждого 1-2 матчей - 20 мин, видеопросмотр преимущественно тактических приемов высококвалифицированных вратарей, видеоанализ тренировочной деятельности с включением самоанализа, видеоанализ соревновательной деятельности с включением самоанализа
	2 раза в неделю 60 мин, подводящие упражнения к технической подготовке на льду и воспитание специальных физических качеств и способностей	Под контролем тренера с самостоятельным составлением планов	1 раз в неделю – 20 мин, видеопросмотр технических и тактических приемов высококвалифицированных вратарей, видеоанализ тренировочной деятельности с включением самоанализа

Планы-конспекты тренировочных занятий

Представленная в практических руководствах последовательность планов-конспектов тренировочных занятий систематизирована по возрастам, построена согласно принципам «от простого к сложному», «от изученного к новому», отражает процесс формирования технических и тактических приемов и навыков в рамках групповых тренировок вратарей, находящихся на одном этапе спортивной подготовки, с периодичностью не менее одного раза в неделю. Возможность проведения групповых занятий более одного раза в неделю, а также индивидуально-групповых занятий с тренером вратарей в составе команды не является основанием для форсирования программы подготовки. Указанные занятия следует проводить для более глубокого изучения и закрепления освоенных технических и тактических навыков, например с помощью организации повторных тренировок.

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

- количество и уровень подготовленности вратарей, находящихся на одном этапе спортивной подготовки;
- количество и квалификация тренеров и помощников;
- количество и продолжительность ледовых тренировочных занятий;
- наличие инвентаря;
- других условий проведения тренировочного процесса.

При этом тренер должен уметь грамотно выполнить годовое планирование, подобрать целесообразные упражнения, компоновать их в тренировочные занятия. При составлении планов-конспектов необходимо использовать творческий подход. Пользуясь представленными планами-конспектами, тренер может их изменять, адаптируя под работу с конкретной группой вратарей, например:

- менять предлагаемые к освоению технические приемы и навыки;
- добавлять в упражнение и убирать из него те

или иные технические элементы;

- менять сторону, направление выполнения упражнения;
- увеличивать и сокращать дистанцию / объем / темп / площадь выполнения упражнения;
- применять иной инвентарь;
- использовать представленные планы-конспекты без изменений как часть структуры полного годового цикла.

Изменения должны происходить в рамках перечня технических и тактических приемов и навыков, представленных для указанного этапа подготовки. Приоритетным является детальное и качественное освоение навыков без какого-либо форсирования.

Каждый план-конспект группового занятия имеет определенную тему. Это дает тренеру дополнительные инструменты для модификации программы подготовки в зависимости от уровня подготовленности вратарей. Например, при недостаточном освоении определенной темы тренер может вернуться к тренировке по плану-конспекту, посвященному данной теме, упростив упражнения по вышеуказанным параметрам. Также при наличии на одном групповом занятии вратарей со значительно отличающимся уровнем подготовленности, а также при наличии помощников необходимо разделить группу на несколько подгрупп, упростив или усложнив упражнения для одной из них.

Упрощение или усложнение упражнения возможно осуществить индивидуально для одного из вратарей, однако в данном случае объяснение займет больше времени. Желательно, чтобы такая модификация упражнения была запланирована тренером заблаговременно до начала занятия.

План-конспект группового тренировочного занятия может быть модифицирован в план-конспект индивидуально-группового тренировочного занятия. Так как во втором случае на работу с вратарями обычно отводится 15–20 минут, то при планировании индивидуально-группового занятия необходимо выделить один из технико-тактических приемов,

представленных в упражнениях группового занятия, для его повторения и закрепления.

Контроль за выполнением программы выполняется посредством анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

При самостоятельном планировании тренировочного процесса важно следовать приведенным рекомендациям.

Рекомендации по осуществлению тренировочного процесса с вратарями:

- Будьте терпеливы — хоккеисту в любом возрасте требуется время для адаптации к новой для него позиции вратаря.
- Убедитесь, что вратарю понятны требования, предъявляемые к выполнению технического или тактического приема.
- Убедитесь, что вратарю понятны отдельные составляющие навыка и конкретный элемент, который отрабатывается в настоящий момент.
- Любой новый навык должен быть тщательно отработан и сначала без шайбы, так как шайба отвлекает от качественного выполнения элемента.
- При начале работы с шайбой важно обеспечить медленный темп исполнения ранее освоенного технического приема.
- В ходе закрепления навыков необходимо контролировать правильность выполнения действий, постепенно увеличивая темп.
- При отработке навыков ловли и отбивания шайбы важно научить выполнять прием отдельно в каждую сторону и только потом переходить к развитию данного навыка, обучая применению приемов на обе стороны в случайном порядке.
- Не позволяйте вратарям повторять технически неверное исполнение приема.
- Объясните вратарям три составляющие процесса ловли и отбивания шайбы: подготовка, выполнение и последующее развитие игрового момента.
- Поясните вратарю, что самой важной частью процесса ловли и отбивания шайбы является именно подготовка к броску, включающая в себя выбор оптимальной позиции.

■ В ходе работы с вратарями более высокого уровня не стоит тратить время на тренировку приемов ловли и отбивания шайб при бросках с места, так как они уже хорошо владеют базовыми навыками.

■ Включайте в упражнения технические элементы перемещения вратаря до момента броска, это позволит развивать не только двигательные навыки, но и навык подготовки к броску.

■ Требуйте, чтобы вратарь перемещался за шайбой во время всего упражнения. В отличие от тренировки в игре неизвестно, с какой точки будет совершен бросок.

■ Разъясните полевым игрокам, как следует выполнять упражнения, чтобы развивать не только свои навыки, но и навыки вратаря.

■ Необходимо объяснить полевым игрокам важность добивания шайбы после броска, так как это позволит вратарю учитывать возможное развитие игровой ситуации.

■ Донесите до вратаря, что он также лично отвечает за собственное развитие, как и тренер, который обеспечивает эффективный тренировочный процесс и для других вратарей.



9. Подготовка к тренировкам и играм

Специфика спортивной деятельности вратаря во время тренировок и игр отличается от спортивной деятельности полевых игроков. Психологическое давление на вратаря во время матча несравнимо выше, ведь усилия всей команды могут быть сведены к нулю за счет одной технической ошибки. Еще хуже, когда череда ошибок преследует вратаря от игры

Подготовка к тренировочному процессу

Любая подготовка к игре начинается с тренировки. На каждой тренировке вратарь выполняет резкие, нехарактерные для повседневной жизни человека действия с большой амплитудой. Поэтому перед каждой тренировкой необходимо выполнять разминку суставного и мышечного аппарата, приводить нервную систему в тонус путем выполнения четких, ритмичных двигательных действий, а также комплексов, позволяющих осуществить положительный перенос этих действий на ледовую тренировку, например упражнения на слайдерах, балансирах, с теннисными мячами.

Просмотр видеоматериалов тренировок и матчей также является частью подготовки вратаря к тренировкам. Во время просмотра видео вратарь может не только увидеть со стороны собственное правильное или неправильное выполнение технического или тактического приема, но и сравнить его с примером выполнения высококвалифицированными вратарями. Это должно способствовать развитию технико-тактической подготовленности в последующих тренировках.

Рекомендации по подготовке к тренировочному процессу:

- Время тренировки драгоценно, следует использовать его максимально эффективно.

Подготовка экипировки

Важной частью приготовления к занятиям на льду является подготовка экипировки. Почти все элементы экипировки вратаря имеют множество регулировочных ремней и фиксаторов. Проверять их рабочее состояние нужно перед каждым выходом на лед. Ведь экипировка

к игре. Это может привести к негативному отношению к вратарю со стороны полевых игроков и тренера, нарушить рабочую атмосферу в команде, что непременно начнет сказываться на спортивных результатах. Чтобы справиться с таким высоким психологическим давлением, вратарю необходима специальная и, как правило, индивидуальная подготовка к игре.

- В подготовительную часть тренировочного занятия на льду необходимо систематически включать специальные технические упражнения, характерные для деятельности вратаря.

- При планировании упражнений важно помнить, что они должны отражать элементы игровой деятельности вратаря.

- В целях экономии времени в старших возрастных группах возможно объяснение запланированных упражнений до начала тренировки с использованием планшета или видеоматериала.

- Разминку и заминку можно перенести во внеледovou часть, что позволит более рационально использовать время на льду.

- Необходимо создавать позитивную атмосферу на тренировке и относиться ко всем вратарям одинаково. На каждой тренировке важно хотя бы немного разговаривать с каждым вратарем индивидуально.

- Перед общекomандным тренировочным занятием желателен ознакомить с его планом. Это позволит включать свободных от специальных упражнений вратарей в упражнения, развивающие другие базовые навыки.

вратаря, как в тренировках, так и в играх, испытывает на себе постоянные удары шайбами и большие нагрузки при перемещениях вратаря. Всего один сломанный фиксатор или незастегнутый ремень способны принести играющему вратарю значительный дискомфорт,

следовательно, увеличивают риск получения вратарем травмы или совершения ошибки в игре.

Перед каждым выходом на лед следует проверять экипировку на:

- функционирование регулировочных ремней и фиксаторов;
- отсутствие повреждений сегментов защиты;
- отсутствие незащищенных зон;
- целостность внешнего материала элементов экипировки;
- отсутствие повреждений заточки лезвий коньков.

При повреждениях внешнего материала щитков, ловушки, блина наружу могут выйти жесткие сегменты

Подготовка к матчу

Подготовка вратаря к матчу в целом повторяет подготовку к тренировочному процессу, однако накладывает больше ответственности. Например, согласно правилам игры к вратарской экипировке предъявляется значительно больше требований, и их нарушение ведет к наложению штрафов со стороны судей.

Подготовка вратаря к игре сочетает в себе индивидуальную подготовку и предыгровую разминку на льду в составе команды. Индивидуальная подготовка вратаря к игре также включает в себя внеледovou разминку, просмотр и анализ соревновательной деятельности, подготовку экипировки.

Практика показывает, что одним из главных аспектов подготовки вратаря к матчу является психологический настрой, который представляет собой глубоко индивидуальный процесс. Кто-то суеверен и следует различным приметам: от надевания специальной верхней одежды до ношения амулетов и выполнения своих личных ритуалов. Кто-то, напротив, старается больше общаться, не замыкаясь в себе. Совершенно неважно каким образом, но эти действия направлены на создание комфортных условий перед матчем, снижение у вратаря общего стресса.

Рекомендации по подготовке к матчу:

- Объясните вратарям, что необходимо оставить все проблемы за пределами площадки и сосредоточиться

защиты, которые способны нанести травму как самому вратарю, так и другим хоккеистам.

Контроль заточки лезвий коньков позволяет лучше сохранять равновесие, выполнять различные отталкивания и перемещения в удобном для вратаря стиле. В связи с тем, что вратарские щитки надеваются поверх коньков, исправление повреждений заточки во время тренировки или матча осуществляется несколько сложнее, чем у полевых игроков, так как требует частичного или полного снятия щитка. Это отнимает больше времени и в целом сбивает эмоциональный настрой вратаря.

на том, как они хотят выступить в матче.

- Помогите вратарям осознать, что они должны закончить матч с мыслью о том, что сделали все от них зависящее в этой игре.

- Необходимо выделить вратарю несколько минут, чтобы он подумал о лучших играх, в которых принимал участие. Воспоминания о самых успешных выступлениях помогают телу и разуму ощутить, как они чувствовали себя в эти ключевые моменты.

- Помогите вратарю выделить несколько простых составляющих, необходимых для его успешного выступления. Это не означает, что каждое выступление будет успешным, однако наличие данного плана существенно повысит его эффективность.

- Важно объяснить необходимость качественной разминки, которая должна включать имитацию некоторых игровых моментов.

Во время матча:

- Вратарю периодически необходимо вспоминать свои сильные стороны, помогающие действовать более эффективно.

- Соревнования — хороший путь к развитию. Вратарь не должен упускать возможности развивать себя, прилагая максимальные усилия.

- Вратарь не должен ощущать страха ошибки, ему следует пробовать выходить за рамки своих возможностей.

После матча:

- Объясните вратарю, что заминка после матча важна так же, как и подготовка к нему.
- Обязательно прокомментируйте выступление вратаря. Важно обсудить как сильные, так и слабые стороны игры. Для вратарей беседа после игры особенно важна, так как требования к саморазвитию у них значительно выше, чем у полевых игроков.
- Вратарь должен сам постараться отследить

Анализ соревновательной деятельности

На начальном этапе подготовки анализ соревновательной деятельности вратаря малоинформативен, однако по мере взросления вратарей он помогает структурировать ошибки в выполнении того или иного технического приема, своевременности его применения в игре, оценивать правильность выбора позиции в площади ворот и за ее пределами. Это позволяет выявить, каким аспектам подготовки необходимо отвести больше времени в тренировочном процессе.

Помимо видеоанализа матчей, для детальной оценки необходимо собирать и анализировать статистические показатели игры вратаря за один матч, за несколько матчей, в течение сезона. Эти данные будут свидетельствовать о долгосрочных закономерностях, индивидуальной динамике развития каждого вратаря.

Примером статистических показателей является:

- количество игрового времени,

Самоанализ и самоконтроль

По мере взросления вратарь должен обучаться самостоятельному анализу своих действий в матчах и на тренировках. При этом тренер вратарей все больше переходит из роли наставника в роль помощника. Чтобы развивать у спортсменов навыки самоанализа и самоконтроля, необходимо давать задания по самостоятельному разбору видеоматериалов и статистики соревновательной и тренировочной деятельности с последующим обсуждением в группе вратарей.

Таким образом, индивидуальный анализ соревновательной деятельности вратаря является

и описать удачные и неудачные моменты в своей игре.

- Результаты анализа выступления должны быть использованы при подготовке к следующей тренировке.
- Активное участие вратаря в анализе своих действий способствует более эффективному развитию.
- Прививайте вратарям умение самостоятельно следовать этим несложным правилам в каждой игре.

- количество отраженных бросков,
- количество пропущенных шайб в целом,
- количество отраженных бросков из разных секторов и с разных дистанций зоны обороны,
- количество пропущенных шайб из разных секторов и с разных дистанций зоны обороны,
- количество пропущенных шайб в разные области ворот.

Видеоанализ и анализ собранных статистических показателей соревновательной деятельности вратаря позволят выявить систематические ошибки в действиях как вратаря, так и всей команды.

С учетом данной информации становится возможным более эффективно планировать тренировочный процесс. Например, моделировать игровую ситуацию, в которой были пропущены шайбы. Многократное применение таких упражнений поможет вратарю действовать более уверенно в похожих игровых ситуациях.

основой для планирования тренировочной деятельности, которая, в свою очередь, позволяет минимизировать ошибки для более успешного выступления в следующих матчах.

10. Отбор и индивидуализация

Определение постоянных вратарей

Одним из ключевых аспектов определения кандидатур является возраст, в котором спортсмен занимает постоянное место в воротах. В данном случае однозначно подвести черту под каким-то возрастом будет не совсем правильно. На процесс выбора влияет наполнение группы, наличие в ней ярко выраженных

6 лет и младше

Вданной возрастной группе дети только начинают знакомиться с основами техники катания и владения клюшкой, важными как для будущих полевых игроков, так и для вратарей. Поэтому проведение специальных тренировочных занятий для вратарей, выделение кандидатур, использование вратарской экипировки нецелесообразно.

6-7 лет

Так как долгосрочные цели будущих полевых игроков и вратарей в возрасте до 10 лет во многом схожи, тренерам не стоит торопиться закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Даже участие в товарищеских турнирах и их результаты не должны мешать процессу. В спортивной школе желательно иметь пару комплектов детской вратарской экипировки. При этом ещё могут продолжаться использоваться коньки полевого игрока. Экипировка не обязательно должна быть самой современной и высокотехнологичной: броски в этом возрасте не смогут нанести травму вратарю, но она даст возможность каждому юному хоккеисту в команде попробовать себя в качестве вратаря, осознать, нравится ли ему эта роль. Иначе место в воротах, скорее всего, займет ребенок, родители которого могут приобрести индивидуальную экипировку и хотят, чтобы их сын стал вратарем. Желание самого ребенка в данном случае вряд ли будет осознанным, а тренеру может не хватить времени на выявление способностей, необходимых вратарю.

Помимо тренировочных занятий на льду, увидеть желание ребенка играть в воротах помогают внеледовые

кандидатов, а также материально-техническое обеспечение спортивной школы. Несмотря на это, существует ряд общих рекомендаций, выполнение которых сделает процесс определения кандидатур вратарей более эффективным.

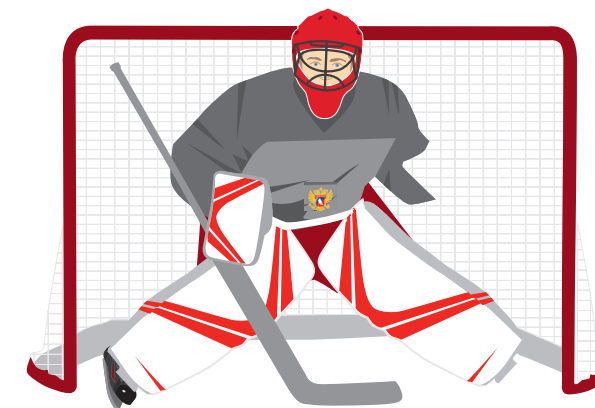
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ДОСТОИН ТОГО, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ, КАК ЭТО:

- ЗАБРОСИТЬ ШАЙБУ
- ОТБИТЬ ШАЙБУ
- ПРОПУСТИТЬ ШАЙБУ

От автора

тренировки с включением других игровых видов спорта, а также применение старого дворового правила: «смена вратарей после гола в любые ворота». Конечно, не стоит заставлять ребенка занимать место в воротах, если он отказывается это делать.

Таким образом определяется широкий круг юных хоккеистов, желающих стать вратарями. При такой организации интереснее проходят занятия для полевых игроков, ведь играть на ограниченном пространстве хоккейной площадки с вратарями гораздо увлекательнее, чем забрасывать шайбы в пустые ворота.



7-8 лет

Для определения постоянных вратарей из числа кандидатов тренер команды совместно с тренером вратарей должен распределить их на небольшие группы по 2–3 человека в зависимости от:

- общего числа кандидатов,
- возможностей спортивной школы по организации занятий с вратарями,

- наличия необходимой экипировки.
- После этого поочередно с каждой из групп систематически проводятся обучающие занятия с просмотром:
- во время ледовых занятий с использованием вратарской экипировки,
 - во время внеледовых занятий.

Ледовые занятия	Внеледовые занятия
Комплекс упражнений по технике катания в основной стойке	Комплекс упражнений на развитие: ловкости, быстроты, гибкости
Комплекс упражнений по опусканию - на каждый щиток поочередно - на оба щитка одновременно с дальнейшим возвращением в основную стойку на месте	Подвижные игры с мячами
Комплекс упражнений по опусканию - на каждый щиток поочередно - на оба щитка одновременно с дальнейшим возвращением в основную стойку в движении	Спортивные игры с мячами
Ловля и отбивание шайбы: ловушкой, блином, клюшкой щитком в основной стойке	Комплексы упражнений с использованием теннисных мячей
Ловля и отбивание шайбы: ловушкой, блином, клюшкой щитком в положении баттерфляй	—
Действия кандидатов в игре	—

При проведении занятий тренер должен стараться оценить кандидатов по следующим критериям:

- желание быть вратарем,
- обучаемость,
- внимание к объяснениям,
- волевые и личностные качества,
- индивидуальная динамика прироста подготовленности.

В первую очередь тренеру следует оценивать кандидатов именно по указанным критериям, а не по текущему уровню подготовленности»

Процесс определения постоянных вратарей часто является субъективным, и чем дольше он происходит, тем больше вероятность правильного выбора. Поэтому

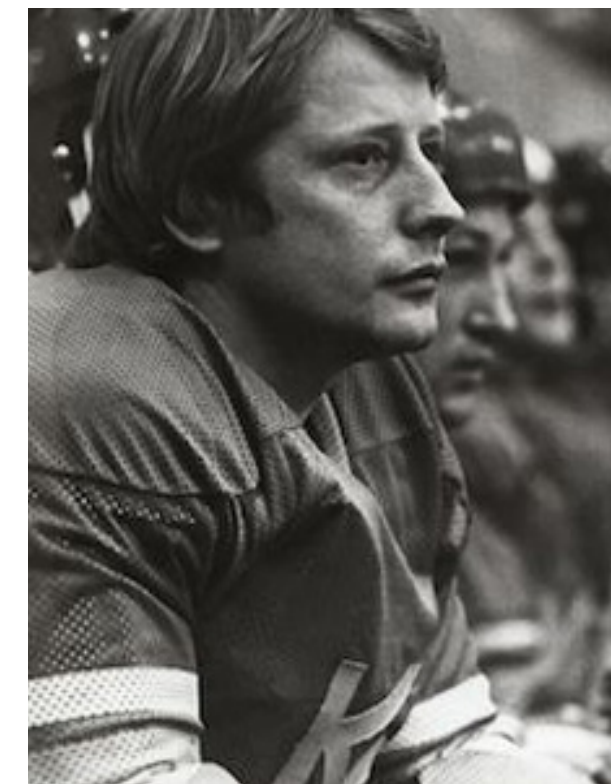
не стоит спешить с определением постоянных вратарей, если того не требуют обстоятельства.

После определения постоянных вратарей тренеру необходимо провести беседу с родителями: пояснить свой выбор, рассказать о правильном подборе экипировки, основной специфике тренировочного процесса вратарей, ответить на вопросы, после чего окончательно утвердить юных хоккеистов, продолжающих свое обучение в качестве вратарей.

Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплу, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей. Но это

не означает, что постоянный вратарь не может появиться ранее указанного возраста. Например, юный хоккеист с большим желанием играет в воротах и видит себя только в амплу вратаря. Препятствовать такому течению событий не имеет смысла. Однако в данном случае следует правильно выстроить подготовку вратаря. Все хоккеисты большую часть тренировочного процесса первых лет посвящают развитию техники катания. В не меньшей степени эти навыки понадобятся и будущим вратарям, являясь неотъемлемой базовой частью их комплексной подготовки. Такие физические качества, как ловкость, гибкость, быстрота, должны активно развиваться в первые годы тренировок в равной степени для всех хоккейных амплу. Поэтому даже если ребенок решил стать вратарем рано, в возрасте до 8 лет 75 % времени тренировок должно занимать развитие техники катания, владения клюшкой и шайбой вместе с полевыми игроками. Такой подход только позитивно отразится на дальнейшем изучении специальных вратарских технических навыков.

История хоккея знает и обратные примеры, когда вратарями становились полевые игроки в более позднем возрасте. Олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы, заслуженный мастер спорта СССР Александр Николаевич Сидельников занял место в воротах в возрасте 16-ти лет, до этого выступая в «КрыльяхСоветов» центральным нападающим.



Бронзовый призер молодежного чемпионата мира 2019 г., лучший вратарь турнира, хоккеист молодежной сборной России Пётр Кочетков до 10 лет неплохо справлялся с функциями защитника в детской команде «Дизель».

Правильный подход к определению кандидатур вратарей положительно сказывается на развитии всей команды, ведь хороший вратарь создает предпосылки для роста уровня подготовленности бомбардиров.

Отбор вратарей в процессе многолетней подготовки

Учитывая во многом индивидуальное развитие вратарей, сложно рекомендовать определенные тестовые упражнения, отчетливо выявляющие способности к вратарской деятельности в будущем. Различие уровней развития вратарей одного возраста может быть обусловлено разницей в биологическом возрасте детей. Немаловажным фактором в оценке соревновательной деятельности является степень психологической устойчивости. При этом прогнозирование становится более вероятным после периода полового созревания. Существует много примеров, когда, казалось бы, успешные вратари, дойдя до молодежного уровня, перестают проявлять какой-

Индивидуализация

Планирование спортивной подготовки вратаря во многом зависит от его личности и индивидуальных особенностей. В разделах, описывающих различные аспекты спортивной подготовки вратарей, содержится большое количество информации, позволяющей модифицировать подготовку в зависимости от личных особенностей конкретного вратаря. Обобщая представленные инструменты, следует отметить, что индивидуализация спортивной подготовки может производиться:

- с помощью адаптации программы подготовки в зависимости от возраста начала тренировочной деятельности в качестве вратаря,
- с помощью адаптации технико-тактических элементов под габариты и стиль игры вратаря,
- в групповых занятиях с вратарями на льду и вне



либо интерес к тренировочной и соревновательной деятельности, а другие, напротив, начинают раскрывать весь свой потенциал. С началом участия юных хоккеистов в официальных соревнованиях закономерно появляются основной и запасные вратари. Важно, чтобы этот выбор был произведен объективно, с опорой на анализ соревновательной деятельности, и мог быть изменен в любой момент и на любом этапе спортивной подготовки. Для этого и с учетом всех аргументов желательно уделять внимание всем вратарям, находящимся в составе команды, изыскивать возможность их участия в соревновательной деятельности.

- льда путем усложнения и упрощения упражнений,
- в индивидуально-групповых занятиях с вратарями на льду и вне льда путем выполнения индивидуальных упражнений,
 - в общекомандных занятиях на льду путем выполнения индивидуального задания в общекомандных упражнениях,
 - при выполнении самостоятельных заданий под контролем тренера,
 - в теоретических занятиях при анализе тренировочной и соревновательной деятельности,
 - в рамках психологической подготовки и индивидуального эмоционального настроя перед матчами.

11. Начальный этап подготовки вратарей

После определения постоянных вратарей в команде они продолжают тренировочный процесс на начальном этапе спортивной подготовки. Основной целью данного этапа является обучение вратаря основным техническим элементам игры, которые послужат прочным фундаментом конкурентоспособности в хоккее будущего, куда вратарь попадет, когда вырастет.

Основными задачами тренировочного процесса являются:

- окончательное определение амплуа;
- освоение основных технических приемов и навыков;
- воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых для достижения указанных целей

и задач:

- ознакомление с основными особенностями роли вратаря в команде, правил игры, касающихся вратарей.
- Подготовка на начальном этапе осуществляется для хоккеистов в возрасте 8–10 лет и содержит в себе 2–3 годичных цикла обучения в качестве вратаря, в зависимости от возраста определения постоянных вратарей. Данные годичные циклы схожи между собой. В связи со значительным преобладанием тренировочного процесса над соревновательным, а также в соответствии с целями и задачами этапа годичные циклы не имеют ярко выраженной периодизации тренировочного процесса и включают в себя:

Количество общекомандных занятий на льду, занятий по общефизической подготовке соответствует количеству занятий команды

Занятия на льду		Занятия вне льда		Теоретические занятия
Групповые	Индивидуально-групповые	ОФП	СФП	
1 раз в неделю 60 мин	1 раз в неделю 15-20 мин, далее в составе команды	В составе команды	1 раз в неделю, преимущественно п о д о д я щ и е упражнения к тех- нической подго- товке на льду	1-2 раза в месяц – 10-15 мин, оз- накомление с правилами игры вратаря, экипировкой и т.д., ви- деопроектор технических прие- мов высококвалифицированных вратарей, видеоанализ трениро- вочной деятельности



Формы проведения тренировочных занятий на льду

Групповые занятия.

Такие занятия организуются одновременно для вратарей всех возрастных групп, находящихся на начальном этапе подготовки, и направлены на освоение общих технических и тактических навыков игры вратаря.

В планировании групповых тренировочных занятий необходимо учитывать общий уровень технической подготовленности всех занимающихся. Именно на начальном этапе уровни подготовленности могут значительно отличаться. Это связано с разницей в общем количестве лет обучения, в количестве лет обучения в качестве вратаря, с различным уровнем развития физических качеств и умственных способностей вратарей в данной возрастной группе. Для большей эффективности проведения групповых занятий

вратарей на начальном этапе необходимо подбирать такие упражнения, которые способны выполнить все занимающиеся. Наиболее эффективными формами проведения групповых занятий являются фронтальная и поточная, когда спортсменам выдается общее задание, и в зависимости от конкретного упражнения его выполнение производится одновременно всеми вратарями или последовательно друг за другом. Такая форма организации тренировочного процесса позволяет тренеру лучше контролировать качество выполнения упражнения. При наличии помощников в некоторых упражнениях возможно разделение группы на подгруппы для частичного усложнения или облегчения задания одной из подгрупп.

Структура проведения групповых занятий на льду в сезоне

Участники	Среднее количество вратарей	Требуемое пространство	Количество	Продолжительность
Вратари всех возрастных групп, находящиеся на начальном этапе подготовки	8-12	1/3 - 1/2 ледовой площадки	1 в неделю	60 минут

После первичного освоения вратарями базовых технических навыков становится возможным перейти к круговой форме организации групповых занятий, при которой упражнения на развитие различных качеств и навыков выполняются в определенной последовательности. Переходы от одного упражнения к другому напоминают движение по кругу. Пространство, отведенное для выполнения одного такого упражнения, принято называть «станцией». Применение этого метода в занятиях юных хоккеистов позволяет повысить интенсивность тренировки, внести разнообразие, уйти от рутинности в процессе обучения. При этом удается эффективно осваивать новые и закреплять изученные технические навыки, выполняя больше подходов и повторений. Круговая форма организации подразумевает наличие одного или нескольких

помощников, что позволяет выполнить разделение группы на подгруппы по уровню подготовленности для частичного усложнения или облегчения задания одной из подгрупп при сохранении общей темы тренировочного занятия, например:

- добавление или удаление технических приемов и элементов,
- регулирование скорости выполнения технических приемов и элементов,
- регулирование времени до броска в упражнениях на ловлю и отбивание шайбы.

Структура группового занятия на льду

Содержание		Время, мин	
Разминка внеледовая		20	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		20	
Ледовая тренировка	Подготовительная часть	10	60
	Разминка на льду, подвижные игры	10	
	Основная часть	40	
	• Наглядная демонстрация новых приемов и навыков со словесными пояснениями • Комплексы упражнений на развитие технических приемов и навыков в т.ч. объяснения, паузы для отдыха и потребления воды (3-4 раза)	40	
	Заключительная часть	10	
Подвижные игры, эстафеты		10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		20	
Заминка		20	
Итого		140	

Структура индивидуально-группового занятия на льду

Содержание		Время, мин	
Разминка внеледовая в составе команды		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Ледовая тренировка	Подготовительная часть	5	60
	Разминка на льду, подвижные игры	5	
	Основная часть	45	
	• Закрепление разученных технических приемов в т.ч. паузы для отдыха и потребления воды (1-2 раза)	15	
	• Участие в общекомандных упражнениях в т.ч. объяснения, корректировка действий, паузы для отдыха и потребления воды (2-3 раза)	30	
Заключительная часть		10	
Участие в общекомандных подвижных играх и играх на ограниченном пространстве		10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка в составе команды		15	
Итого		120	

Также немаловажно для данной возрастной группы включать в тренировочный процесс игровые формы упражнений для вратарей, что способствует повышению мотивации к игре в воротах и к занятиям хоккеем в целом.

Индивидуально-групповые занятия.

Такие занятия проводятся во время общекомандных тренировок с вратарями данной команды. Наиболее удобным местом для упражнений является вратарская площадка, позволяющая вратарю правильно ориентироваться в пространстве ледовой площадки. Однако современные средства разметки на льду, такие как маркер или баллончик с краской, дают возможность смоделировать геометрию вратарской площадки в любом месте ледовой площадки.

Основной задачей является повторение и закрепление технических и тактических приемов и навыков, с которыми вратари познакомились на групповых занятиях. По согласованию с главным тренером выбирается один из двух основных вариантов проведения индивидуально-группового занятия:

1. При наличии отведенного места для работы с вратарями команды производится выполнение подготовки одного вратаря продолжительностью 15–20 минут. В это время все остальные вратари выполняют общекомандные упражнения. Затем они меняются по кругу.

2. Занятие продолжительностью 15–20 минут проводится со всеми вратарями команды. Далее при выполнении вратарями общекомандных упражнений производится корректировка их действий.

Данные занятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как в большей степени могут учитывать индивидуальные особенности развития вратарей. Даже в рамках одного упражнения им могут даваться различные задания по применению тех или иных технических или тактических приемов.

Общекомандные занятия.

При отсутствии на занятии тренера вратарей им следует участвовать в общекомандных упражнениях. Помимо упражнений, непосредственно направленных на игру в воротах, ловлю и отбивание шайбы, необходимо участие вратарей совместно с полевыми игроками

Перечень технических и тактических навыков для освоения на начальном этапе подготовки

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

Подразумевается, что до начала освоения навыков, приведенных ниже в таблицах, юный хоккеист не менее двух лет должен развивать навыки техники катания, относящиеся к возрастным группам «6 лет и младше», «8 лет и младше», совместно с общей группой полевых

Формы проведения тренировочных занятий вне льда

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка вратарей преимущественно происходит в составе команды. В таких занятиях тренеру необходимо обращать особое внимание на развитие у вратарей ловкости, быстроты, гибкости. В упражнениях на развитие силы следует делать акцент на мышцах живота, спины, ягодиц, бедер (мышцы кора), являющихся ключевыми при сохранении равновесия тела, стабилизации позвоночника и таза, очень важных для деятельности вратаря. Во время проведения спортивных игр (футбол, гандбол и т.д.) вратарь не должен постоянно занимать место в воротах, ему следует выступать и в роли полевого игрока. Игры на разных позициях и в разных амплуа послужат лучшему развитию игрового мышления.

Специальная физическая подготовка:

На начальном этапе в качестве специальной подготовки в основном используются комплексы упражнений, являющиеся подводящими упражнениями к изучению технических навыков на льду, а также упражнения, дополнительно развивающие гибкость, быстроту, ловкость. Базовой формой проведения занятий является групповая. Тренировки могут

в упражнениях, развивающих технику перемещения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой и прочие навыки, работе над которыми сложно посвящать много времени в групповых занятиях. В данном случае структура тренировки полностью совпадает со структурой тренировочного занятия всей команды.

игроков.

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.

организовываться как в день проведения групповых занятий на льду, так и в другой день. При осуществлении внеледовой подготовки в день групповых занятий на льду целесообразно до выхода на лед выполнение подводящих упражнений на развитие технических навыков, используемых далее в ледовом занятии. При этом внеледовое занятие не должно быть длительным. В остальных случаях его рекомендуется проводить после ледового, чтобы не создавать отрицательного переноса двигательного навыка.



Структура проведения групповых занятий вне льда в сезоне

Участники	Среднее количество вратарей	Количество	Продолжительность
Вратари всех возрастных групп, находящихся на начальном этапе подготовки	8-12	1 в неделю	30-45 мин, преимущественно подводящие упражнения к технической подготовке на льду

Подводящие комплексы специальных упражнений

Комплексы упражнений для обучения основной стойке, стойке на щитках.

- Переход из основной стойки в баттерфляй, возврат в основную стойку через правую/левую ногу, с двух ног одновременно, на месте.
- Переход из основной стойки в баттерфляй, возврат в основную стойку с двух ног прыжком лицом/спиной вперед.
- Кувырок из основной стойки вперед в баттерфляй, возврат в основную стойку через правую/левую ногу, с двух ног одновременно, на месте.
- Кувырок из основной стойки назад в баттерфляй, возврат в основную стойку через правую/левую ногу, с двух ног одновременно, на месте.
- 2 кувырка из основной стойки вперед в основную стойку, кувырок назад в баттерфляй, возврат в основную стойку с двух ног прыжком вперед.
- 2 кувырка из основной стойки назад в основную стойку, кувырок вперед в баттерфляй, возврат в основную стойку с двух ног прыжком назад.

После освоения комплекса возможно усложнение - во время выполнения упражнений вратарь согнутыми руками держит перед собой футбольный мяч.

Комплексы упражнений с теннисными мячами, направленных на развитие координации.

- Ловля мяча в основной стойке на месте правой/левой рукой поочередно, с отскоком от пола, от стены.
- Набивания мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно, на месте, в основной стойке.
- Набивания мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно в движении

по прямой лицом/спиной вперед, в основной стойке.

- Ловля мяча во время выполнения приставного шага, в основной стойке, с отскоком от пола, от стены, правой/левой рукой.
 - Набивания мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно, на месте, при переходах из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку.
 - Бросок мяча вверх, переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку, ловля мяча правой/левой рукой.
- В упражнениях с переходами в баттерфляй необходимо использовать маты.
- Набивание мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно, двигаясь вперед в основной стойке, прыжок через низкий барьер, ловля мяча с отскоком от стены одной рукой.
 - Набивание мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно, двигаясь вперед в основной стойке, кувырок вперед из основной стойки

**ЧТО КАСАЕТСЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА,
ТО ТАРАСОВ ПРИУЧИЛ МЕНЯ НЕ
РАССТАВАТЬСЯ С НИМ НИКОГДА**

В.А. Третьяк

в основную стойку, ловля мяча с отскоком от стены одной рукой.

- Набивание мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой поочередно, двигаясь спиной вперед в основной стойке, кувырок назад из основной стойки в основную стойку, разворот на 180° прыжком с двух ног, ловля мяча с отскоком от стены одной рукой.

- Переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку, кувырок вперед из основной стойки в основную стойку, перепрыгивание низкого барьера, ловля мяча с отскоком от стены одной рукой, возвращение на старт бегом спиной вперед.

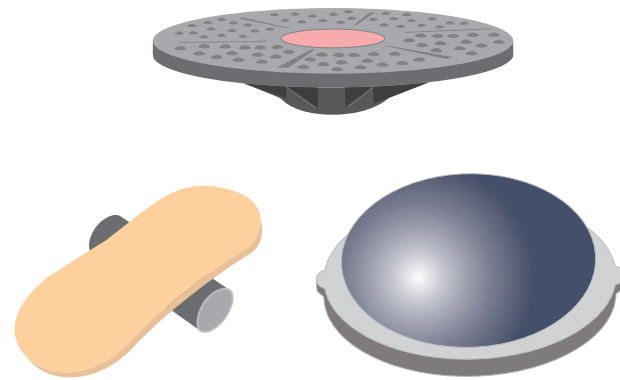
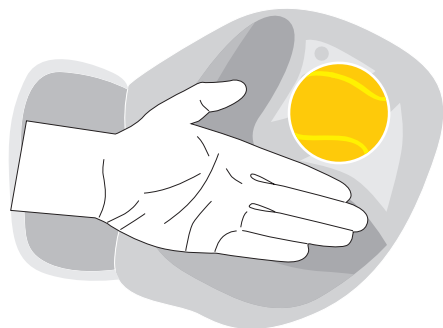
- Приставные шаги вправо/влево, ускорение вперед в полуприседе, кувырок из основной стойки в баттерфляй, ловля мяча при переходе в баттерфляй, с отскоком от стены одной рукой, возвращение на старт бегом спиной вперед.

- Движение по змейке от конуса к конусу приставными шагами, прыжок через низкий барьер, ловля мяча с отскоком от стены при переходе из основной стойки в баттерфляй, возвращение на старт бегом спиной вперед.

Упражнения выполняются по прямой линии. При перемещениях и кувырках мяч находится у вратаря в руке.

ВНИМАНИЕ! ШАЙБА В ИГРЕ ЛОВИТСЯ НЕ РУКОЙ, А ЛОВУШКОЙ — МЕСТОМ, НЕСКОЛЬКО УДАЛЕННЫМ ОТ РУКИ. ПОЭТОМУ ВНЕЛЕДОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ЛОВЛИ ШАЙБЫ, ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ЛОВУШКОЙ.

От автора



Комплексы упражнений на развитие ловкости, равновесия на балансирах.

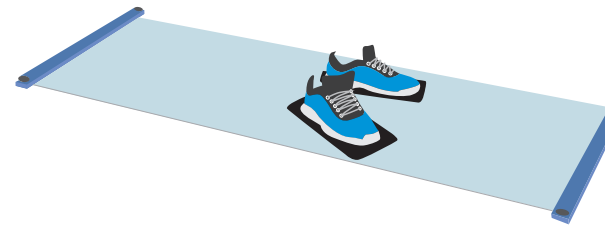
- Основная стойка на балансирах.
- Приседания на балансирах.
- Напрыгивания двумя ногами на балансир.
- Повороты корпусом вправо/влево стоя на балансирах в основной стойке.
- Напрыгивание на балансир, 5 приседаний.

При освоении вратарем навыков сохранения равновесия можно усложнить упражнения, дав ему в руки футбольный мяч.

- Упражнения на балансирах с мячами:
- Ловля мяча с отскоком от пола, стоя на балансирах в основной стойке.
- Ловля мяча с отскоком от стены, стоя на балансирах в основной стойке.
- Набивания мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой, стоя на балансирах в основной стойке.
- Набивания мячом от пола правой рукой, левой рукой, правой/левой рукой, выполняя приседания на балансирах.
- Напрыгивание на балансир двумя ногами, ловля мяча с отскоком от стены в основной стойке, стоя на балансирах.

Переходить к отработке данного комплекса упражнений следует только после освоения комплекса упражнений на развитие координации с теннисными мячами и комплекса упражнений на балансирах. Использование типа балансира диктуется уровнем подготовленности вратаря.

11 Начальный этап подготовки вратарей



Комплекс упражнений на развитие техники перемещения на слайдере.

- Приставные шаги на слайдере вправо/влево.
- Т-образные шаги на слайдере вправо/влево.
- Перекаты вправо/влево.
- Приставной шаг вправо, перекат влево.
- Приставной шаг влево, перекат вправо.
- Приставные шаги вправо/влево, перекаты вправо/влево.

Упражнения на слайдере являются подводящими для изучения и закрепления таких технических навыков, как приставной шаг, т-образный шаг, слайд, перекат.

- Упражнения на слайдере с теннисными мячами и ловушкой:

- Ловля мяча с отскоком от пола, выполняя

Гибкость

Гибкость — это физическое качество, без развития которого играть в хоккейных воротах очень сложно. Игра проходит на скользкой поверхности, и вратарю приходится часто совершать скользящие движения не только в основной стойке, но и на коленях, делать различные выпады руками и ногами, совершать резкие наклоны и скручивания корпуса. Хорошая гибкость не только позволит вратарю эффективно и надежно действовать при игре в воротах, но и поможет избежать многих травм мышц, связок и суставов.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание мышц, эффективные как в подготовительной, так и в заключительной частях тренировочных занятий. Растягиваясь в подготовительной части занятия, вратарь готовит мышцы и суставы к совершению технических действий с большой амплитудой. В заключительной части занятия упражнения на растягивание способствуют расслаблению мышц и более эффективному их восстановлению. Также

приставные шаги на слайдере в основной стойке.

- Ловля мяча с отскоком от стены, выполняя приставные шаги на слайдере в основной стойке.
- Ловля мяча, подброшенного вверх, при выполнении переката на слайдере.
- Ловля мяча с отскоком от стены, после выполнения переката на слайдере.

Упражнения на слайдере с мячами являются подводящими для освоения таких технических навыков, как ловля и отбивание шайбы в движении в основной стойке, ловля и отбивание шайбы с применением слайда.

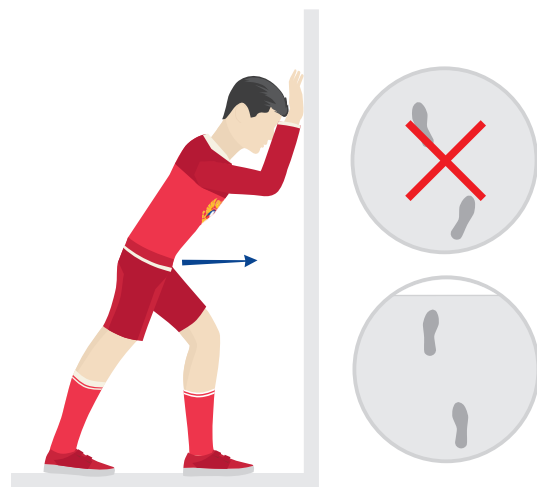
При планировании внеледового занятия с вратарями тренер может использовать приведенные выше упражнения как комплексно, так и отдельно в составе тренировочного занятия. В соответствии с принципом «от простого к сложному» комплексы могут быть дополнены аналогичными упражнениями.

Приведенные комплексы упражнений возможно использовать не только в отдельном внеледовом занятии, но и как разминку перед ледовыми занятиями и соревнованиями.

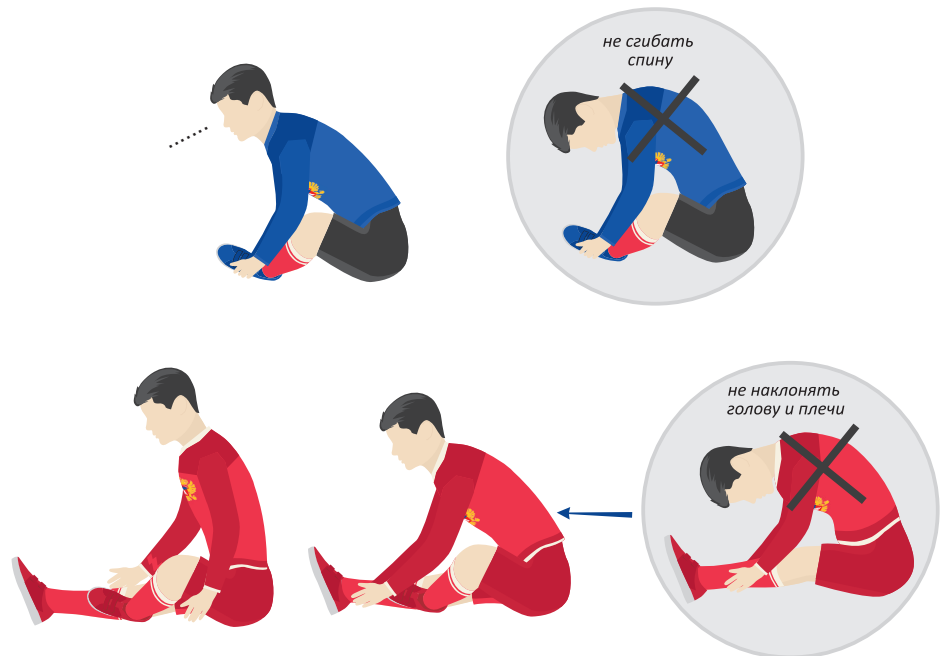
необходимо проводить полноценные тренировочные занятия, посвященные развитию гибкости. Далее приводятся несколько примеров комплексов на развитие гибкости.

После освоения юными вратарями упражнений на растягивание вне льда эти упражнения целесообразно включать в ледовые занятия.

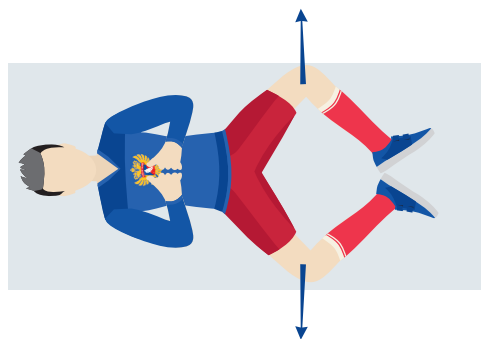
Растягивание голени



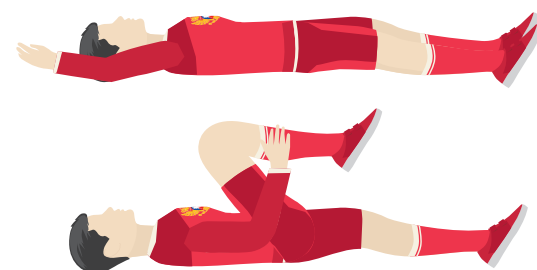
Растягивание паха в положении сидя



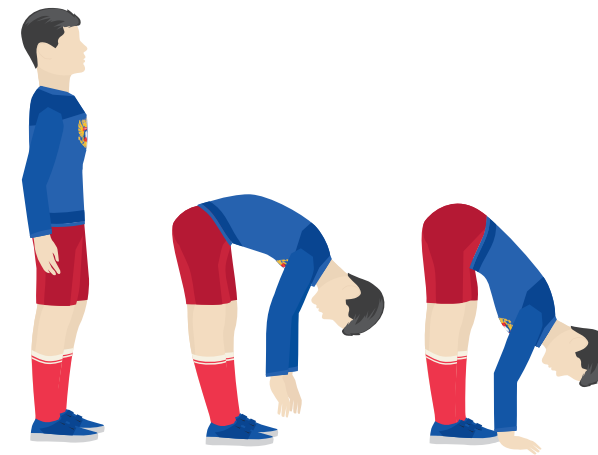
Растягивание паха в положении лежа



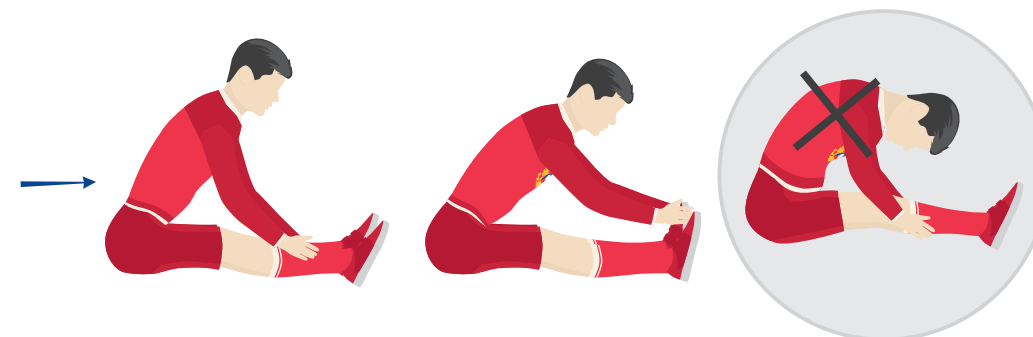
Растягивание в положении лежа на спине



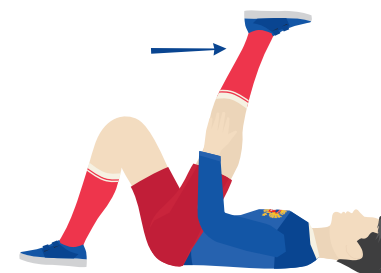
Растягивание поясницы и задних мышц бедра стоя



Растягивание поясницы и задних мышц бедра в положении сидя



Растягивание поясницы и задних мышц бедра в положении лежа



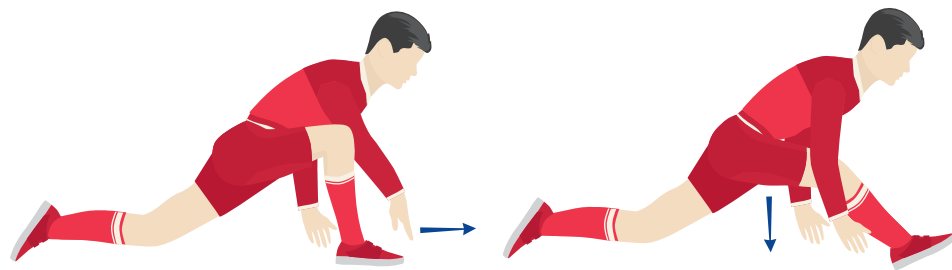
Растягивание мышц верхней части спины, поясницы, бедер, таза и грудной клетки



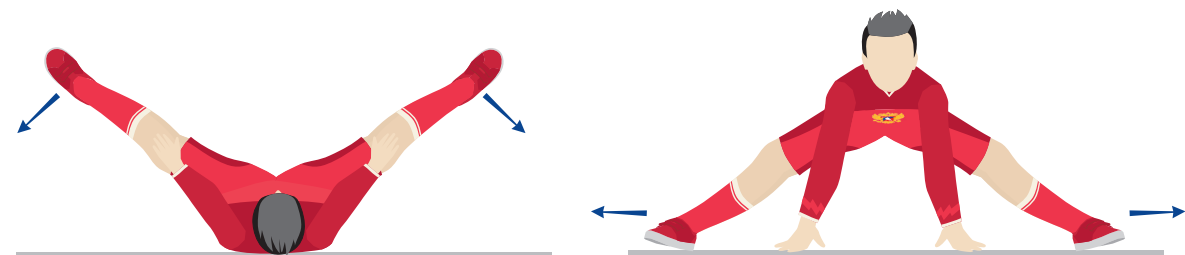
Растягивание паха и таза в положении сидя



Растягивание для продольного шпагата



Растягивание для поперечного шпагата



Растягивание паха и боковой поверхности спины в положении сидя



Приведенные комплексы упражнений можно использовать не только в отдельном внеледовом занятии, но и в качестве разминки и заминки.

Пример внеледовой разминки перед тренировкой на льду, перед матчем

Вариант 1

Упражнения	Время, мин.
Бег в низком темпе	5
Упражнения на месте: • Попеременные вращения кистями рук и предплечьями • Попеременные и одновременные махи руками • Вращения корпусом вправо-влево • Наклоны корпуса вперед, в стороны • Попеременные вращения голеностопами и коленями • Перенос веса тела (перекаты) в низком приседе	4
Упражнения на месте: • Отжимания – 10 раз • Приседания – 10 раз • «Складка» из положения лежа на спине – 10 раз • Переход из положения «упор присев» в положение «упор лежа» – 10 раз	2
Упражнения с теннисными мячами: • Набивания мячом от пола правой, левой, попеременно правой и левой рукой в движении по змейке • Ловля мяча с отскоком от стены правой, левой, попеременно правой и левой рукой на месте в основной стойке, в стойке бабочки на матах – 10 раз каждое	5
Прыжки через скакалку на месте	3 раза x 60 с пауза – 30 с Итого: 4 мин
Итого	20

Пример внеледовой заминки после тренировки на льду, после матча

Упражнения	Время, мин.
Бег в низком темпе с набиванием теннисного мяча о пол	10
Упражнения на растягивание: • Шпагат продольный • Шпагат поперечный • Касание ногами пола за головой из положения лежа на спине • Наклоны вперед из положения сидя, ноги вместе • Наклоны к левой и правой ноге из положения сидя, ноги в стороны • Наклоны назад, наклон вперед с задержкой 10 с, из положения сидя на коленях, руки вверх Упражнения выполнять без резких движений	10
Итого	20

Вариант 1

Упражнения	Время, мин.
Раскатка на массажном ролле основных мышц в стимулирующем режиме (быстром темпе). Каждая мышечная группа – 20 с	5
Статодинамика на боковых планках: • Статика – 10-15 с на каждую сторону • Статодинамика с подтягиванием колена к груди – 10-15 с на каждую сторону • Статодинамика с касанием бедром пола – 10-15 с на каждую сторону • Статодинамика с отведением верхней ноги – 10-15 с на каждую сторону	3
Боковое перемещение с минибэндом (резиновой лентой) в основной стойке	1
Динамический стретчинг. По 3 раза поочередно на каждую ногу: • стоя на одной ноге, подтянуть колено к груди и зафиксировать на 1-2 с • стоя на одной ноге, выполнить захлестывание голени с растягиванием передней поверхности бедра и зафиксировать на 1-2 с • выпад вперед с прямыми руками вверх над головой, наклон в сторону согнутого колена, зафиксировать на 1-2 с • выпад вперед, касание локтем пола рядом с передней ногой, зафиксировать на 1-2 с • выпад вперед левой ногой, упор правой рукой в пол, касание локтем левой руки пола между левой ногой и правой рукой, зафиксировать на 1-2 с, затем поднятие левой руки вверх с разворотом туловища, зафиксировать на 1-2 с	3
Паузы, переходы, смена инвентаря	3
Итого	15

Теоретические занятия

Теоретические занятия являются неотъемлемой частью подготовки хоккейных вратарей на всех ее этапах. На специально организованных для вратарей занятиях следует постепенно знакомить их со спецификой вратарской деятельности.

Перед началом теоретического изучения технических приемов и навыков начинающих вратарей необходимо ознакомить с ролью вратаря в команде, особенностями экипировки, соревновательной деятельности, с основными правилами игры в хоккее.

Юный вратарь должен знать:

- какие пункты правил различны для вратаря и полевого игрока,
- где вратарю можно прижимать шайбу ко льду,
- как вратарю правильно меняться,
- где разрешено применять силовые приемы против вратаря,
- какие варианты штрафов могут быть применены к вратарю,
- действия вратаря при пробросах шайбы,
- действия вратаря при попадании шайбы в маску,
- действия вратаря при нарушениях экипировки во время матча,

Контроль за освоением Программы

Описанный выше регулярный анализ тренировочной деятельности через просмотр видеоматериалов по своей сути и является контролем за освоением Программы. К концу начального этапа вратарям необходимо на первых двух уровнях обучения (1. На месте, 2. Медленно в движении) освоить основные технические элементы:

- основная стойка,
- стойка на щитках,
- стойка на одном щитке у штанги "вертикаль-горизонталь",
- перемещение боком приставными шагами,
- Т-образный шаг,
- слайд,
- перекат,
- ловля шайбы ловушкой,
- отбивание шайбы блином,

- действия вратаря во время штрафного броска.

Основой теоретических занятий с вратарями на начальном этапе подготовки является видеоматериал, отражающий тренировочную деятельность. Он позволяет наглядно показывать юному вратарю его ошибки при совершении того или иного технического действия. Вместе с тем важно демонстрировать образцовое выполнение технических элементов на примере высококвалифицированных вратарей. Поскольку дети в возрасте характерном для начального этапа не способны длительное время концентрироваться на нюансах видеоматериалов, такие занятия следует проводить не чаще 1–2 раз в месяц продолжительностью 10–15 минут.

Учитывая структуру соревновательной деятельности, большое количество забитых и пропущенных шайб, характерных для матчей начального этапа, значительную разницу в общем уровне подготовленности команд, следует иметь в виду, что видеоматериалы и статистические данные матчей являются малоинформативными для оценки уровня подготовленности вратаря.

- отбивание шайбы клюшкой,
- отбивание шайбы щитками,
- прижимание шайбы ко льду,
- ведение шайбы удобной стороной клюшки хватом одной рукой,
- ведение шайбы неудобной стороной клюшки хватом одной рукой.

При этом преимущественно должна оцениваться техническая сторона выполнения элементов, а не быстрота. В случае неосвоения указанных навыков некоторым количеством вратарей следует применять инструменты индивидуализации тренировочного процесса.

«В ВОРОТАХ НЕ СТОЯТ, А ИГРАЮТ»

От автора

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности

- На начальном этапе подготовки габариты юных вратарей даже при правильном выборе позиции не позволяют закрыть значимую область стандартных ворот, особенно их верхнюю часть. Для развития навыков выбора оптимальной дистанции относительно точки совершения броска и определения угла атаки ворот целесообразно использовать уменьшенные ворота.

Однако не стоит использовать их постоянно, так как в результате возможно снижение предпосылок к развитию быстроты реакции, которую очень важно воспитывать на начальном этапе.

- Для обучения технике ловли и отбивания шайбы преимущественно используются броски со средней дистанции (3–5 м). Однако в соревновательной деятельности на начальном этапе в силу физического развития юных хоккеистов атаки ворот осуществляются бросками с ближней дистанции, иногда практически в упор. Броски в тренировочном процессе исполняются тренерами и помощниками технически правильно, на соревнованиях же юные хоккеисты часто бросают шайбу с дисбалансом, «бабочкой». Это свидетельствует о том, что на начальном этапе соревновательная деятельность, количество пропущенных шайб не может быть критерием оценки подготовленности вратаря.

- Габариты вратарей даже при правильных технических действиях часто не позволяют им стабильно

Методы

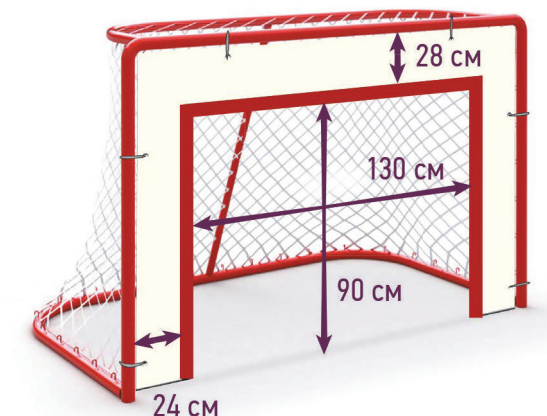
Педагогические методы:

- наглядный метод
- словесный метод

Так же, как и для полевых игроков, для юных вратарей преимуществом обладает наглядный метод, а значит, важно, чтобы тренер мог не только грамотно и доступно объяснить вратарю задание, но и показать его правильное выполнение. Словесный метод является сопутствующим.

Практические методы:

- расчлененно-конструктивный метод
- Особо актуален на начальном этапе обучения.



ловить и отбивать шайбу после бросков в верхнюю часть ворот, если в играх используются стандартные ворота. Не следует слишком критично относиться к такого рода пропущенным шайбам и в связи с этим отрицательно относиться к игре на щитках. Также не следует отдавать предпочтение какому-либо вратарю только из-за его больших габаритов.

- Несмотря на всевозможные статистические показатели, на начальном этапе подготовки вратари должны получать приблизительно одинаковое время соревновательной практики. При этом уровень подготовленности вратаря должен быть соизмерим с уровнем подготовленности соперников.

Представляет собой расчленение сложного целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. Данный метод целесообразно применять при возможности разложить навык на составляющие элементы.

- целостный метод

Применяется на начальном этапе при возможности обучить простому двигательному действию целиком. Недостаток метода заключается в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия, из-за которых возможно закрепление ошибок в технике.

- метод сопряженного воздействия

На начальном этапе практически не используется в связи с вероятностью нарушения техники из-за наличия отягощений.

- метод избирательного воздействия

На начальном этапе практически не используется в связи с важностью комплексного развития физических качеств.

- игровой метод

Позволяет развивать физические качества и способности, закреплять технические приемы и элементы через подвижные игры, эстафеты. Метод хорошо подходит для комплексного развития

Учебный инвентарь для тренировочных занятий на льду:

- ворота
- уменьшенные ворота
- шайбы
- облегченные шайбы
- пилоны
- баллончик с краской / маркер
- схема площадки
- средства визуализации (планшет, телефон, камера)

физических качеств на начальном этапе подготовки. Его следует применять после достаточного освоения технического навыка. Иначе возможно закрепление неправильной техники выполнения в угоду скорости, желанию победить.

- соревновательный метод

Данный метод не должен применяться с нацеленностью на результат отдельных матчей, соревнований. Метод способствует развитию технических и тактических навыков вратаря в условиях соревнований, а также повышает интерес к тренировочной деятельности.

- палочки для переступания и перепрыгивания
- жгуты для определения позиции вратаря
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- теннисные мячи

Изобретательность и добавление своих учебных снарядов и тренажеров приветствуется!



Планы-конспекты тренировочных занятий на льду

Представленная последовательность планов-конспектов тренировочных занятий начального этапа обучения построена согласно принципам «от простого к сложному», «от изученного к новому», отражает процесс формирования технических и тактических приемов и навыков в рамках групповых тренировок вратарей, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки, с периодичностью не менее одного раза

в неделю. Возможность проведения групповых занятий более одного раза в неделю, а также индивидуально-групповых занятий с тренером вратарей в составе команды не является основанием для форсирования программы подготовки. Указанные занятия следует проводить для более глубокого изучения и закрепления освоенных технических и тактических навыков, например с помощью организации повторных тренировок.

**Примерный сезонный план освоения технических навыков.
1 год подготовки вратарей**

Недели	1-45	-8	9-12	13-17	18	19-22
№№ план-конспекта	1-4	3-65	-8	7-11	18	10-13
Акцент на развитие навыков (уровни обучения)	- Техника перемещения на коньках (1-2) - Основная стойка (1-2)	- Техника перемещения на коньках (2-3) - Основная стойка (1-2) - Стойка «баттерфляй» (1-2)	- Техника перемещения на коньках (3-4) - Основная стойка (1-3) - Техника перемещения на щитках (1-2)	- Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (1-2) - Основная стойка (2-3) - Ловля и отбивание шайбы (1-2)	Товарищеские игры или турнир	- Стойка «баттерфляй» (1-2) - Техника перемещения на щитках (1-2) - Ловля и отбивание шайбы (1-2)

23-26	27-30	31-34	35-36	37-38	29-40
12-15	14-17	16-19	18-19	37-38	20-21
- Стойка «баттерфляй» (1-3) - Техника перемещения на щитках (2-3) - Ловля и отбивание шайбы (2-3)	- Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (1-2) - Техника перемещения на щитках (2-3) - Ловля и отбивание шайбы (2-3)	- Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (2-3) - Техника перемещения на щитках (3-4) - Ловля и отбивание шайбы (3-4)	- Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (2-3) - Техника перемещения на щитках (3-4) - Ловля и отбивание шайбы (3-4) - Определение угла атаки ворот, выбор оптимальной дистанции (1-2)	Товарищеские игры или турнир	- Техника перемещения на коньках (4-5) - Техника перемещения на щитках (4-5) - Техника владения клюшкой и шайбой (1-2) - Подвижные игры

**Примерный сезонный план освоения технических навыков.
2 год подготовки вратарей**

Недели	1-4	5-8	9-12	13-17	18	19-22
№№ план-конспекта	2-5	6-9	10-13	14-18	18	19-22
Акцент на развитие навыков (уровни обучения)	- Техника перемещения на коньках (1-2) - Основная стойка (1-2) - Стойка «баттерфляй» (1-2) - Техника перемещения на щитках (1-2)	- Техника перемещения на коньках (3-4) Основная стойка (1-3) - Ловля и отбивание шайбы (1-2)	- Стойка «баттерфляй» (1-2) - Техника перемещения на щитках (1-2) - Ловля и отбивание шайбы (1-2)	- Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (2-3) - Техника перемещения на щитках (2-3) - Ловля и отбивание шайбы (2-3)	Товарищеские игры или турнир	- Техника перемещения на коньках (4-5) - Техника перемещения на щитках (2-3) - Техника владения клюшкой и шайбой (1-2)

23-26	27-30	31-34	35-36	37-38	29-40
21-24	23-26	25-28	27-28	37-38	29-30
- Техника перемещения на коньках (4-5) - Переходы из основной стойки в «баттерфляй» и обратно (3-4) - Отбивание повторного броска (1-2)	- Отбивание повторного броска (1-2) - Определение угла атаки ворот, оптимальный выбор дистанции(1-3)	- Ловля и отбивание шайбы (3-4) - Переход из стойки «баттерфляй» в слайд (1-2) - Отбивание повторного броска(2-3)	- Техника перемещения на коньках (4-5) - Переходы из основной стойки и стойки «баттерфляй», в слайд и обратно (2-3) - Ловля и отбивание шайбы (3-4)	Товарищеские игры или турнир	- Техника перемещения на щитках (3-4) - Техника владения клюшкой и шайбой (1-2) - Отбивание повторного броска (2-3) - Подвижные игры

Окончательное решение при планировании тренировочного занятия и полного годового цикла остается за тренером. Изменения должны происходить в рамках перечня технических и тактических приемов

и навыков, представленных для начального этапа подготовки. Приоритетным является детальное и качественное освоение навыков без какого-либо форсирования.

Принцип модификации плана-конспекта группового тренировочного занятия на льду в план-конспект индивидуально-группового тренировочного занятия

Групповое занятие



































Содержание	Время, мин	
Разминка внеледовая в составе команды	20	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	20	
Ледовая тренировка	Подготовительная часть	10
	Разминка на льду, подвижные игры	10
	Основная часть	40
	• Наглядная демонстрация новых приемов и навыков со словесными пояснениями • Комплексы упражнений на развитие технических приемов и навыков в т.ч. объяснения, паузы для отдыха и потребления воды (3-4 раза)	40
	Заклучительная часть	10
	Участие в общекомандных подвижных играх и играх на ограниченном пространстве	10
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды	20	
Заминка	20	

Индивидуально-групповое занятие

Содержание	Время, мин	
Разминка внеледовая в составе команды	15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	15	
Ледовая тренировка	Подготовительная часть	5
	Разминка на льду, подвижные игры	5
	Основная часть	45
	Закрепление разученных технических приемов в т.ч. паузы для отдыха и потребления воды (1-2 раза)	15
	Участие в общекомандных упражнениях в т.ч. объяснения, корректировка действий, паузы для отдыха и потребления воды (2-3 раза)	30
	Заклучительная часть	10
Участие в общекомандных подвижных играх и играх на ограниченном пространстве	10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды	15	
Заминка в составе команды	15	



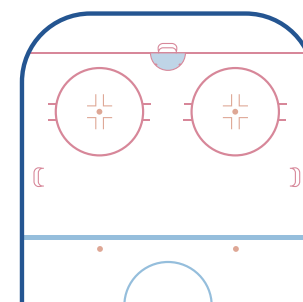
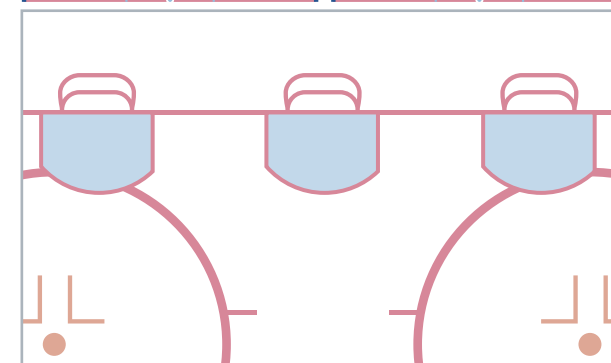
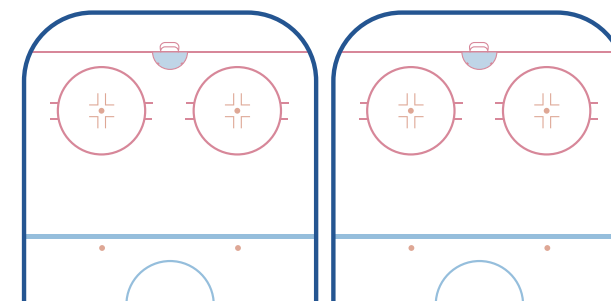
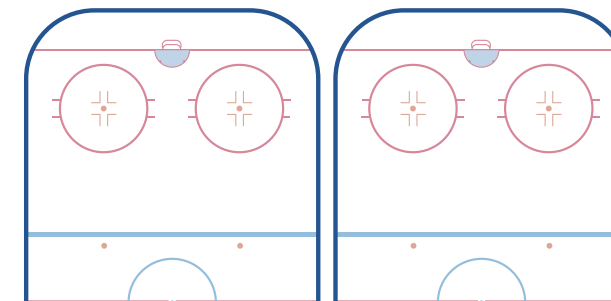
Условные обозначения:

	Хоккеист атакующей стороны		Перемещение на щитках
	Тренер		T-образный шаг
	Помощник		Торможение
	Вратарь в основной стойке		Перешагивание через препятствие
	Вратарь в основной стойке (упрощенное*)		Прыжок через препятствие
	Направление взгляда вратаря		Детализированное положение ног вратаря
	Ворота		Детализированное перемещение одной из ног вратаря
	Вратарь в стойке на щитках «баттерфляй»		Ведение шайбы
	Вратарь в стойке на одном щитке у штанги "вертикаль-горизонталь"		Ведение шайбы спиной вперед
	Вратарь в стойке на одном щитке у штанги "обратная вертикаль-горизонталь"		Передача
	Изменение стойки вратаря на месте – из основной стойки в стойку на щитках		Бросок
	Изменение стойки вратаря на месте – из стойки на щитках в основную стойку		Добивание шайбы
	Изменение стойки вратаря на месте – из основной стойки в стойку на щитках и обратно в основную стойку		Пилон
	Изменение стойки вратаря на месте – из стойки на щитках в основную стойку и обратно в стойку на щитках		Барьер
	Перемещение лицом вперед		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
	Перемещение спиной вперед		Шайбы
	Боковое перемещение приставными шагами		Хронометражный порядок выполнения элемента в упражнении

* – используется при отсутствии двусмысленности, например, когда вблизи ворот нет других хоккеистов.

Темы планов-конспектов тренировочных занятий на льду

№	Тема
1	Ознакомление с основной стойкой вратаря
2	Ознакомление с основной стойкой вратаря
3	Ознакомление со стойкой «баттерфляй»
4	Ознакомление со стойкой «баттерфляй»
5	Ознакомление с техническим навыком «слайд» и «перекат»
6	Разучивание основной стойки
7	Разучивание основной стойки
8	Разучивание техники перехода из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку
9	Разучивание техники переходов из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку при маневрировании
10	Ознакомление с техникой отбивания шайбы с применением слайдов
11	Ознакомление с техническими навыками ловли и отбивания шайбы ловушкой/блином с применением слайдов
12	Обучение технике ловли и отбивания шайбы в основной стойке в движении
13	Обучение технике ловли и отбивания шайбы в баттерфляй при маневрировании в площади ворот в основной стойке
14	Обучение технике ловли и отбивания шайбы, применяя слайды при маневрировании в площади ворот в основной стойке
15	Обучение технике ловли шайбы ловушкой в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайды, на месте и в движении
16	Обучение технике отбивания шайбы блином в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайды, на месте и в движении
17	Обучение технике отбивания шайбы щитками в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайды, на месте и в движении
18	Обучение технике владения клюшкой в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайды, на месте и в движении
19	Обучение технике перемещений в площади ворот в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайды
20	Обучение технике ловли и отбивания шайбы при выходах в центр в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайд, на месте и в движении
21	Обучение технике ловли и отбивания шайбы при выходах в правый сектор в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайд, на месте и в движении
22	Обучение технике ловли и отбивания шайбы при выходах в левый сектор в основной стойке, применяя баттерфляй, применяя слайд, на месте и в движении
23	Ознакомление с техникой ловли и отбивания шайбы после повторного броска в основной стойке на месте и в движении
24	Обучение технике ловли и отбивания шайбы после повторного броска в баттерфляй на месте и после перемещений в основной стойке
25	Обучение технике ловли и отбивания шайбы после повторного броска слайдом после перемещений в основной стойке
26	Обучение технике ловли и отбивания шайбы после повторного броска из основной стойки в баттерфляй и обратно с перемещениями в площади ворот
27	Обучение технике ловли и отбивания шайбы после повторного броска при переходе из основной стойки в слайд и обратно с перемещениями в площади ворот
28	Обучение технике ловли и отбивания шайбы при переходе из баттерфляя в слайд
29	Обучение технике ловли и отбивания шайбы, применяя реверс
30	Обучение технике ловли и отбивания повторного броска при переходе из основной стойки в баттерфляй и слайд, применяя реверс



СОДЕРЖАНИЕ

Разминка: 10 мин.

1. Разминка: на месте – 5 мин

- Махи руками вперед/назад, вверх/вниз, вправо/влево.
- Наклоны корпуса вперед/назад, вправо/влево.
- Скручивание корпуса вправо/влево.
- Приседания.

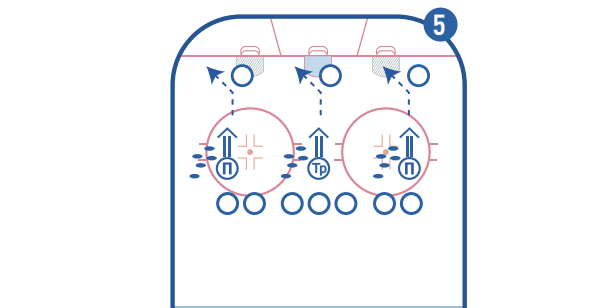
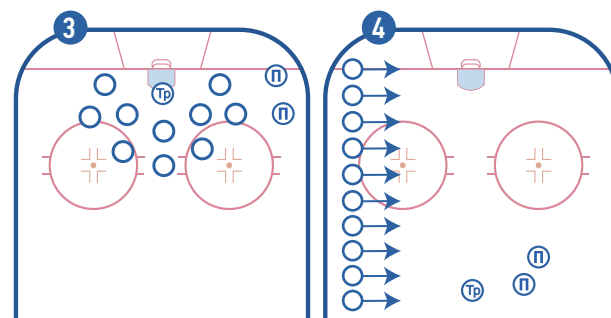
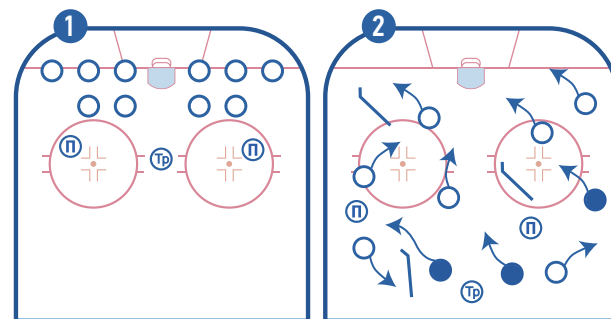
2. Разминка в движении – 5 мин:

Игра в салки. Водящий без клюшки. Осаленный кладет клюшку и продолжает игру в роли водящего. Побеждает тот вратарь, ного осалили последним. Победитель становится водящим следующей игры. Через положенные клюшки нельзя перешагивать и салить.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Постепенное увеличение амплитуды выполнения упражнений.

2. Развитие игрового мышления, обманные движения, быстрота принятия решений.



3. Коньки расставлены чуть шире ширины плеч, ноги согнуты в коленях. Корпус слегка наклонен вперед. Плечи расположены в одной вертикальной плоскости с коленями. Руки располагаются симметрично и равноудаленно от корпуса. Клюшка касается льда по всей длине нижнего ребра крюка. Голова поднята.

4. - следить за сохранением основной стойки вратаря.
- сохранять траекторию движения по прямой линии.

5. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. Обращать внимание на правильность основной стойки при ловле или отбивании шайбы.

6. Вратарь должен использовать только навыки игры в основной стойке. Игра на щитках не допускается.

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

Основная часть: 30 мин

3. Ознакомление с основной стойкой вратаря – 5 минут.

Наглядная демонстрация со словесными пояснениями основной стойки вратаря.

4. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой катания в основной стойке по прямой линии – 15 мин:

- А. Скольжение лицом/спиной вперед на одном коньке.
- Б. Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой.
- В. Фонарики лицом/спиной вперед.
- Г. Вращение в движении на 180° и 360°, не отрывая коньков ото льда лицом/спиной вперед.
- Д. Т-образный шаг правым/левым боком.
- Е. Перемещение боком приставными шагами правым/левым боком.

5. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой отбивания и ловли шайбы на месте в основной стойке – 10 мин:

- А. Ловля шайбы ловушкой.
- Б. Отбивание шайбы блином.
- В. Отбивание шайбы клюшкой вправо/влево.
- Г. Прижимание шайбы но льду после отскока.

Заключительная часть: 10мин.

6. Игра вратарей в хоккей поперек площадки. Формат: все на все, без вратарей, в малые ворота.

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка: 10 мин.
1. Разминка на месте:
 - Наклоны корпуса вперед/назад, держась руками за борт
 - Скручивание корпуса вправо/влево, держась руками за борт
 - Приседания лицом/спиной к борту, держась руками за борт
 - Развороты в основной стойке на месте 180°, на 360°
Разминка в движении:
 - фонарики лицом/спиной вперед
 - Т-образные шаги правым/левым боком
 - Фонарики с разворотами на 180°, 360° лицом/спиной вперед

Основная часть: 30 мин.
2. Ознакомление с основной стойкой вратаря – 5 минут:
 Наглядная демонстрация со словесными пояснениями основной стойки вратаря
3. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой катания в основной стойке. Маневрирование по змейке между пятью конусами, расставленными в ряд – 10 мин:
 А. Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой лицом/спиной вперед
 Б. Полный вираж вокруг конуса лицом/спиной вперед
 В. Кораблики вокруг конусов с движением от конуса к конусу лицом/спиной вперед
 Г. Старт-торможение полуплугом правой/левой ногой, плугом при скольжении лицом/спиной вперед
 Д. Приставные шаги правым/левым боком
4. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой отбивания и ловли шайбы в основной стойке на месте после перемещений – 15 минут:
 А. - Выход от правой штанги в правый сектор: возврат к штанге, спиной вперед, выход в центр, ловля шайбы ловушкой в основной стойке.
 Б. - Выход от левой штанги в левый сектор: возврат к штанге спиной вперед, выход в центр, отбивание шайбы блином в основной стойке.
 В. - Выход от правой штанги в правый сектор: возврат к штанге спиной вперед, выход в центр, отбивание шайбы влево клюшкой в основной стойке.
 Г. - Выход от левой штанги в левый сектор: возврат к штанге спиной вперед, выход в центр, отбивание шайбы вправо клюшкой в основной стойке.
 Д. - Выход от правой штанги в правый сектор: Т-образный шаг в центр, ловля шайбы ловушкой в основной стойке.
 Е. - Выход от левой штанги в левый сектор: Т-образный шаг в центр, отбивание шайбы блином в основной стойке.

Заклучительная часть: 10мин.
5. Эстафета:
 Маневрирование по змейке между пятью конусами, расставленными в ряд.
 А. Скольжение на двух коньках с поочередным отталкиванием левой и правой ногой лицом/спиной вперед
 Б. Кораблики вокруг конусов с движением от конуса к конусу лицом/спиной вперед

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

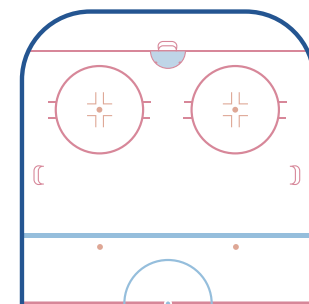
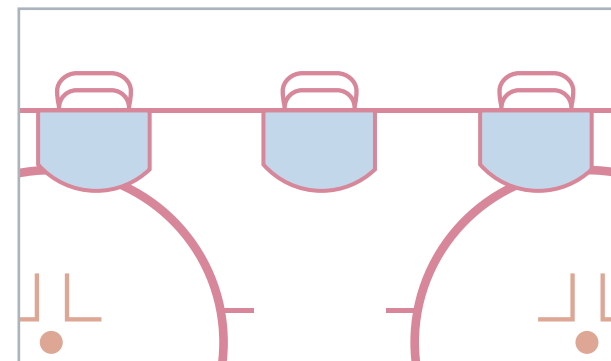
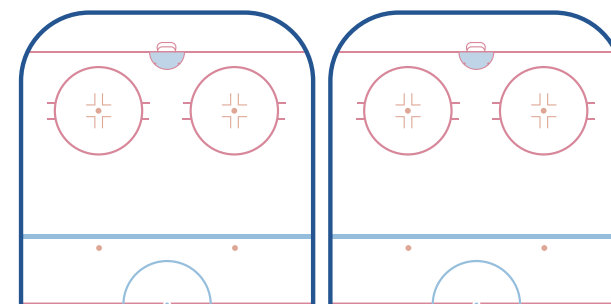
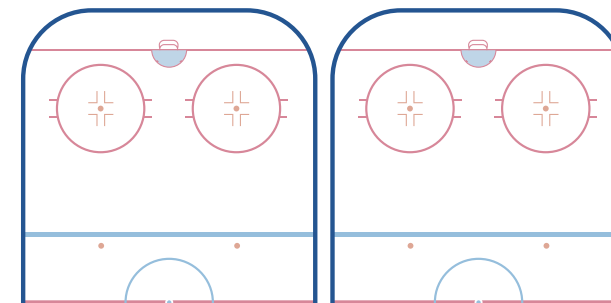
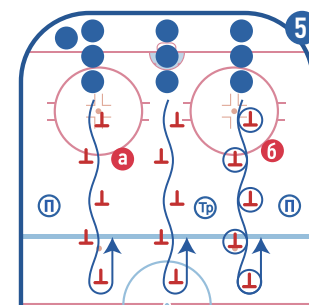
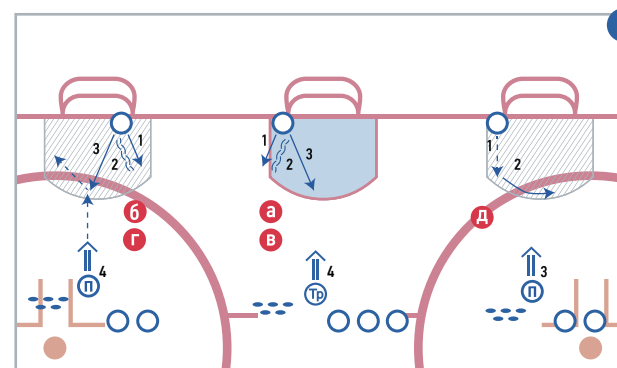
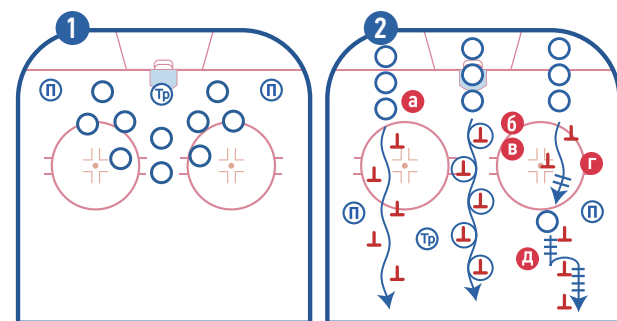
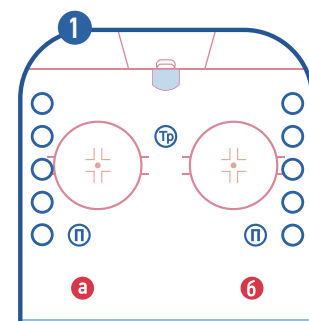
1. Следить за правильностью основной стойки

2. Коньки расставлены чуть шире ширины плеч, ноги согнуты в коленях. Корпус слегка наклонен вперед. Плечи расположены в одной вертикальной плоскости с коленями. Руки располагаются симметрично и равноудаленно от корпуса. Клюшка касается льда по всей длине нижнего ребра крюка. Голова поднята.

3. Следить за сохранением основной стойки

4. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров после того, как вратарь принимает основную стойку в конечной позиции. Обращать внимание на правильность основной стойки при перемещениях в секторах вратарской площадки и правильность техники ловли или отбивания шайбы.

5. старт из положений основная стойка.
 Следить за сохранением основной стойки.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Разминка: 10 мин.

1. В основной стойке – 5 мин:

- Махи руками вперед/назад, вверх/вниз, вправо/влево.

- Наклоны корпуса вперед/назад, вправо/влево

Сидя на коленях – 5 мин:

- Скручивание корпуса вправо/влево

- поочередные наклоны к вытянутой в сторону ноге. Голеностоп прижат ко льду/конек упирается в лед пяткой

- наклоны корпуса назад-вперед с касанием шлемом льда.

1. Максимальная, доступная для вратаря, амплитуда выполнения упражнений

Основная часть

Основная часть: 30 мин.

2. Ознакомление со стойкой «бабочка»:

Наглядная демонстрация со словесными пояснениями стойки вратаря «бабочка»

3. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой стойки «бабочка» на месте:

Из основной стойки:

А. Приседание на одно правое/левое колено на внутреннюю боковую сторону щитка с возвратом в основную стойку

Б. Переход в стойку «бабочка» с возвратом в основную стойку через правую/левую ноги

В. Разворот на месте на коленях на 180°, 360° с возвратом в основную стойку

4. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой отбивания и ловли шайбы в стойке «бабочка» на месте:

В стойке «бабочка»:

А. Ловля шайбы ловушкой

Б. Отбивание шайбы блином

В. Отбивание шайбы клюшкой/щитками

Из основной стойки:

Г. Ловля шайбы ловушкой при переходе в стойку «бабочка»

Д. Отбивание шайбы блином при переходе в стойку «бабочка»

Е. Отбивание шайбы клюшкой/щитками при переходе в стойку «бабочка»

2. Вратарь находится в положении сидя на коленях с опорой на лед внутренней боковой стороной щитков. Ноги расположены симметрично относительно корпуса. Корпус слегка наклонен вперед. Руки располагаются симметрично и равноудаленно от корпуса. Ключка касается льда по всей длине нижнего ребра крюка. Голова поднята.

3. Следить за правильными положениями рук, ног, корпуса, клюшки при переходе из положения основной стойки в положение стойки «Бабочка» и обратно.

4. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. Обращать внимание на правильность основной стойки, стойки «бабочка», переходов из одной стойки в другую и обратно.

Для Г,Д,Е: Выполнять броски, когда вратарь находится в основной стойке, после чего вратарь переходит в стойку «бабочка» и выполняет ловлю или отбивание шайбы.

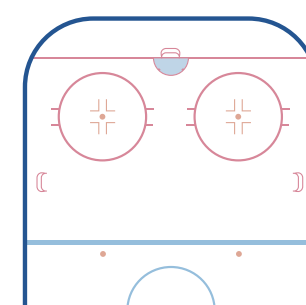
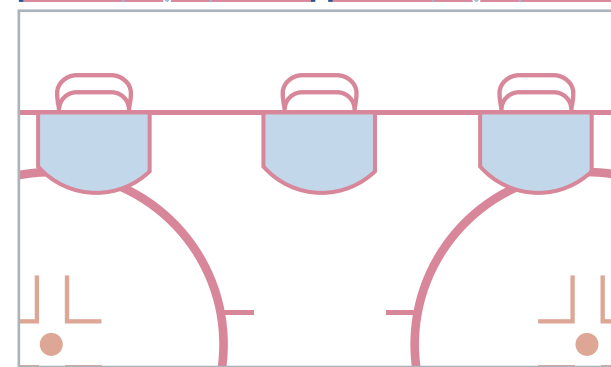
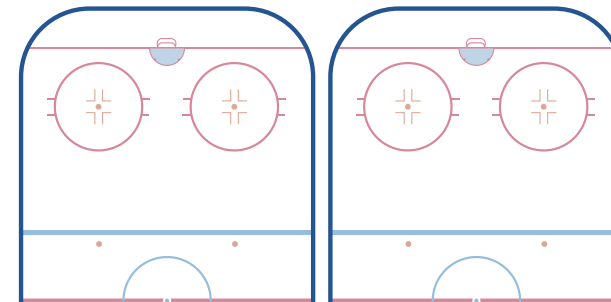
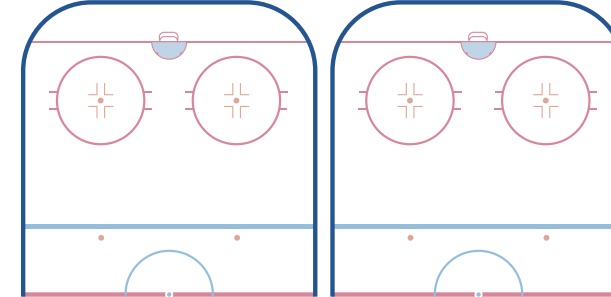
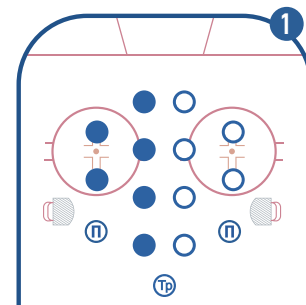
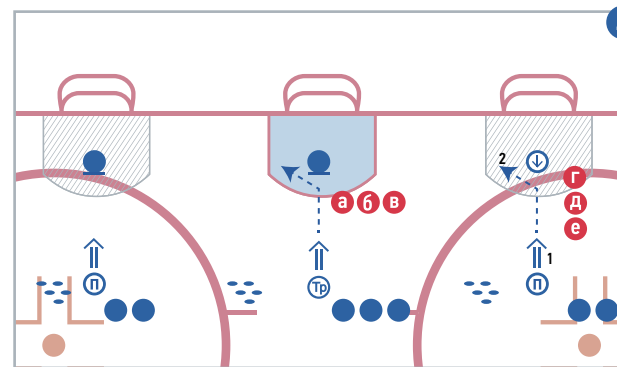
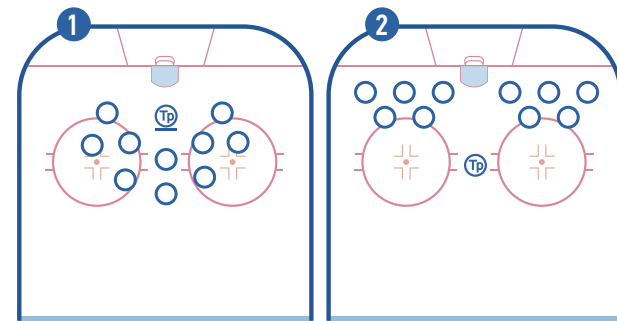
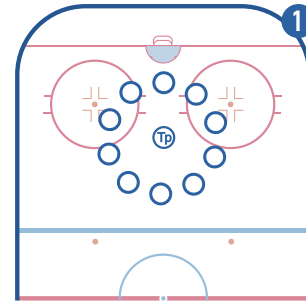
Заключительная часть

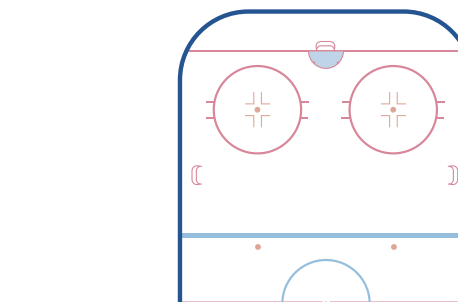
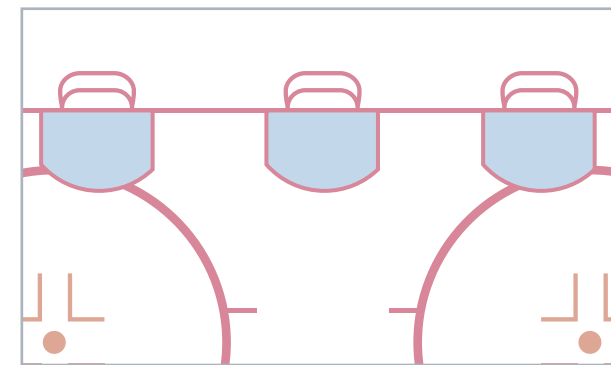
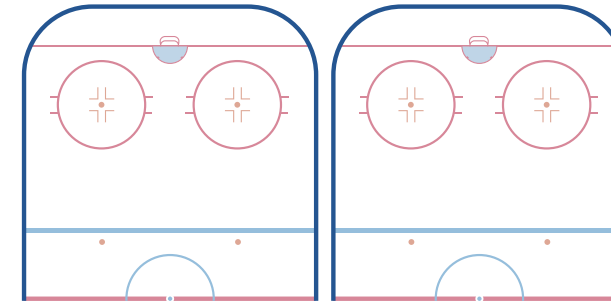
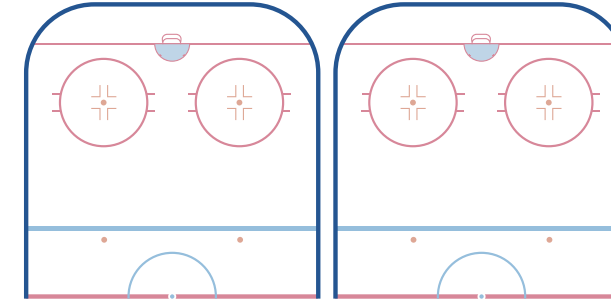
Заключительная часть: 10 мин.

5. Игра вратарей в футбол поперек площадки.

Формат: все на все, без вратарей

5. Допускается игра и передача скачущего мяча рукой одним касанием без фиксации. Развитие игрового мышления, ловкости.





СОДЕРЖАНИЕ

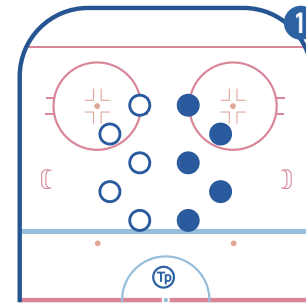
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Разминка: 10 мин.

Разминка в движении:

Игра в футбол футбольным мячом - 5 минут.
Игра в футбол шайбой - 5 минут.
Формат: все на все, без вратарей в воротах
Вратари играют без клюшек. Вратари могут бить по мячу и шайбе ногами в основной стойке, а также руками в одно касание в стойке на коленях. Накрывать и удерживать мяч и шайбу руками запрещено.

Развитие ловкости, игрового мышления. Техника игры на щитках, переходы из основной стойки в бафтерфляй и обратно.



Основная часть: 30 мин.

2. Ознакомление со стойкой на одном щитке у штанги «вертикаль-горизонталь» - 5 мин.

Наглядная демонстрация со словесными пояснениями стоек вратаря.

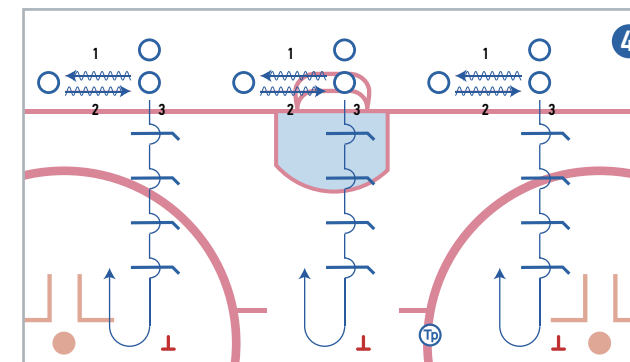
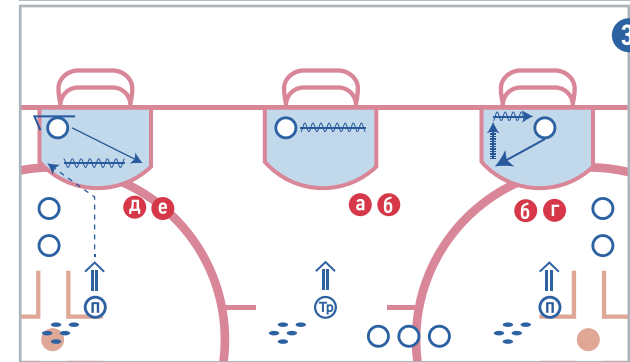
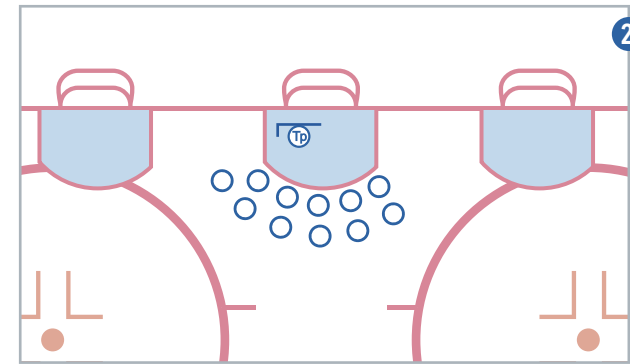
3. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой отбивания шайбы щитками и клюшкой, применяя слайды - 25 мин.

Из основной стойки:

- А. Отбивание скользящей шайбы щитками в слайде при перемещении от штанги к штанге по линии ворот в момент броска.
- Б. Отбивание скользящей шайбы клюшкой в слайде при перемещении от штанги к штанге по линии ворот в момент броска.
- В. Из положения в центре ворот выход в правый сектор - приставной шаг к правой штанге - отбивание скользящей шайбы щитками в слайде при перемещении от штанги к штанге по линии ворот в момент броска.
- Г. Из положения в центре ворот выход в левый сектор - приставной шаг к левой штанге - отбивание скользящей шайбы щитками в слайде при перемещении от штанги к штанге по линии ворот в момент броска.
- Д. Из положения «вертикаль-горизонталь» у правой штанги выход в левый сектор с переходом в основную стойку - отбивание скользящей шайбы клюшкой в слайде.
- Е. Из положения «вертикаль-горизонталь» у левой штанги выход в правый сектор с переходом в основную стойку - отбивание скользящей шайбы клюшкой в слайде.

2. Ближняя к штанге нога располагается на коньке вертикально, щиток и корпус прижаты к штанге, второй щиток располагается горизонтально на льду на внутренней боковой стороне вдоль линии ворот. Ближняя к штанге рука находится в положении аналогичном положению руки в основной стойке, другая рука прижата к корпусу на уровне лежащего щитка.

3. Выполнять броски с расстояния 3-4 метров в сторону направления слайда вратаря, а не в противоход. Следить за правильностью выполнения слайда из основной стойки. Стараться выполнить отбивание шайбы в угол.



4. Развитие внимания, ловкости, быстроты. Следить за правильной передачей эстафеты. Прыжки выполнять с двух ног, приземление на согнутые ноги.

Подготовительная часть

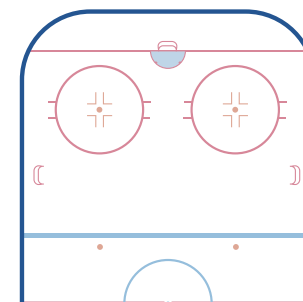
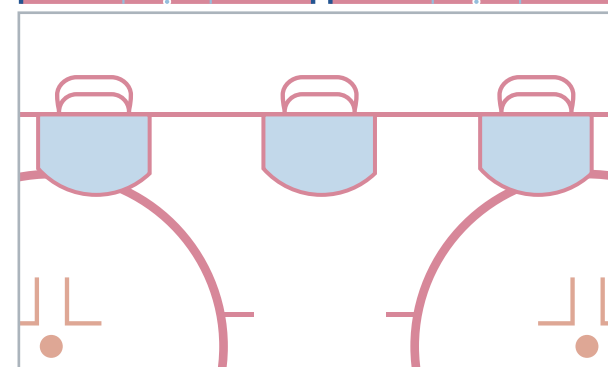
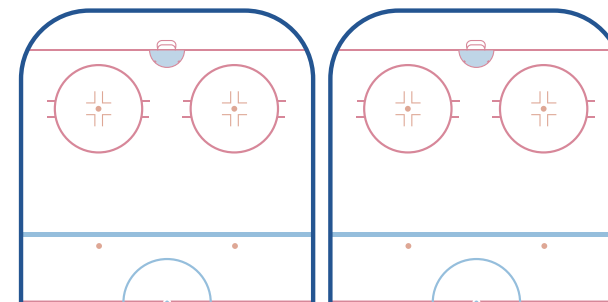
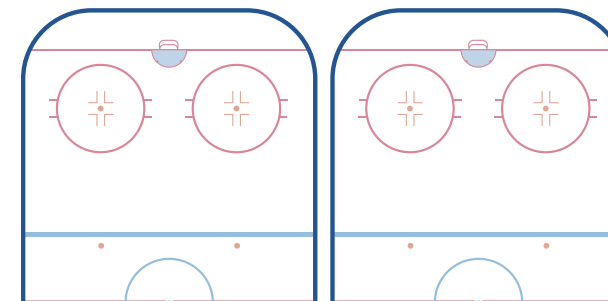
Основная часть

Заключительная часть

Заключительная часть: 10 мин.

4. Эстафета

Первый участник из исходного положения выполняет перенат вправо, затем влево - старт с места лицом вперед коротким ударным шагом с последующими прыжками через лежащие по прямой линии палочки - кладет клюшку на лед у конуса - возвращается ко второму участнику бегом лицом вперед, передавая эстафету касанием ловушкой блина и т.д. После того, как все участники команды перенесли свои клюшки к конусу, первый.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

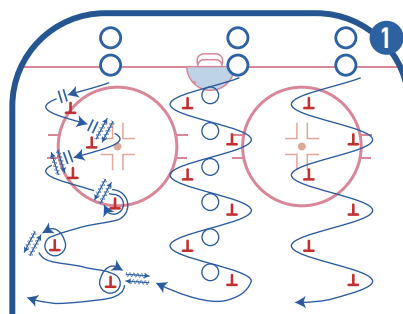
Разминка: 10 мин.

1. Разминка в движении.

Перемещение по змейке в основной стойке:

- а) Поочередные отталкивания левой/правой ногой, не отрывая коньков ото льда лицом/спиной вперед.
- б) Фонарики лицом/спиной вперед с торможениями полуплугом правой/левой ногами у конуса.
- в) Поочередные отталкивания левой/правой ногой, не отрывая коньков ото льда лицом/спиной вперед с торможением полуплугом правой/левой ногой у конуса – перебаты возле конусов вправо-влево.
- г) Фонарики лицом/спиной вперед – кораблик вокруг конуса – перебаты возле конусов вправо-влево.
- д) Поочередные отталкивания левой/правой ногой, не отрывая коньков ото льда, лицом/спиной вперед с разворотом на 360° между конусами.

Вратари выполняют упражнения без клюшек и вратарских перчаток, держа футбольный мяч двумя руками перед собой. Руки согнуты в локтях под углом 45°, как в основной стойке. Следить за положением рук во время выполнения упражнений. При смене направления движения – развернуть голову в сторону движения.



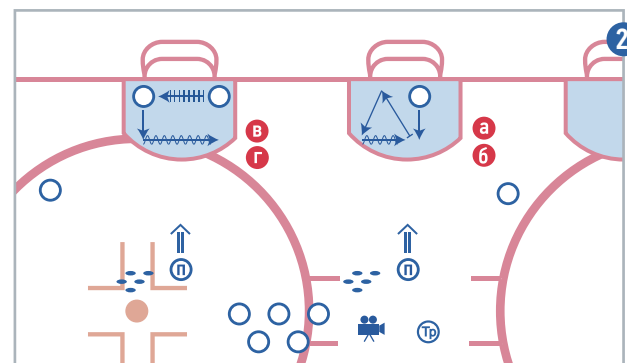
Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для ознакомления с техникой ловли и отбиванию шайбы ловушкой и блином, применяя слайды.

С началом упражнения в основной стойке:

- А. Из положения в центре ворот выход в центр - Т-образный шаг к правой штанге - выход в правый сектор - слайд в центр с ловлей шайбы ловушкой.
- Б. Из положения в центре ворот выход в центр - Т-образный шаг к левой штанге - выход в левый сектор - слайд в центр с отбиванием шайбы блином.
- В. Приставные шаги от левой штанги к правой штанге - переход в положение «вертикаль-горизонталь» - выход в правый сектор в основную стойку - слайд в центр с ловлей шайбы ловушкой.
- Г. Приставные шаги от правой штанги к левой штанге - переход в положение «вертикаль-горизонталь» - выход в левый сектор в основную стойку - слайд в центр с отбиванием шайбы блином.

2. Следить за правильностью переходов из основной стойки в слайд и обратно в основную стойку, правильными положениями головы и корпуса при смене направления движения. После отскока шайбы перемещаться в основную стойку в сторону отскока. С помощью средств визуализации (планшет, камера) произвести в процессе тренировки или далее в теоретическом занятии наглядную демонстрацию со словесными пояснениями выполнения вратарями технических элементов.

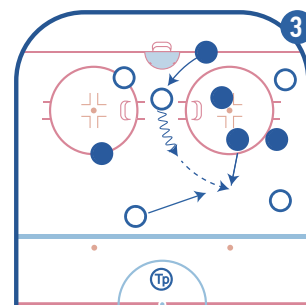


Заключительная часть: 10 мин.

3. Игра в хоккей

Формат: все на все, без вратарей, малые ворота расположены в центре площадки на расстоянии 3-4 метра, тыльной стороной друг к другу

3. Развитие техники владения клюшкой, игрового мышления, навыков игры за воротами.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

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

Тема: Обучение технике ловли и отбивания шайбы в основной стойке в движении

Задачи: Обучение техническим навыкам ловли и отбивания шайбы ловушкой/блином/клюшкой в основной стойке в движении и при маневрировании

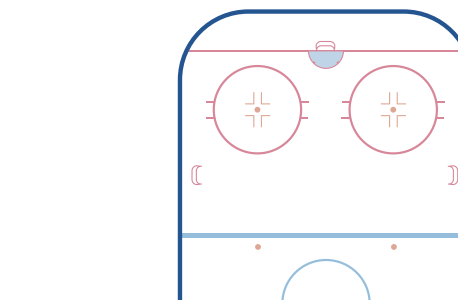
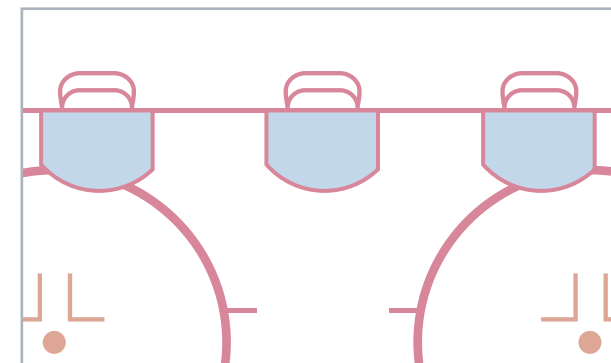
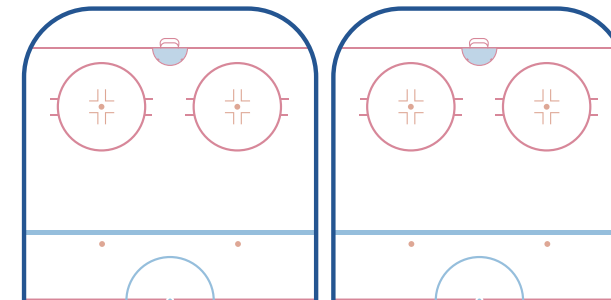
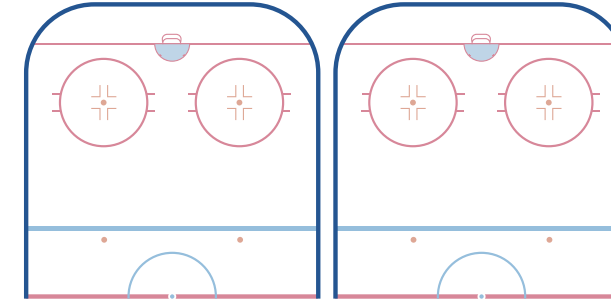
Инвентарь: Ворота, облегченные шайбы, шайбы, конусы, баллончик с краской

Занятие: 12

Этап начальной подготовки

Время: 60 минут

Заметки тренера _____



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разминка в движении: 10 мин.

1. Разминка в парах, держась за руки, лицом друг к другу на месте – 5 мин:

- Наклоны корпуса вправо/влево/вперед.
- Поочередные приседания на правую/левую ноги.
- Синхронно выполняют переходы из основной стойки в бабочку и обратно.

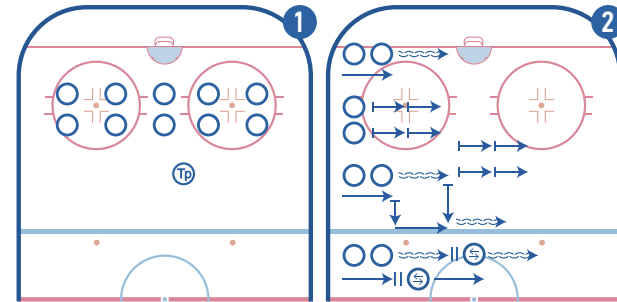
2. Разминка в движении – 5 мин:

Комплекс разминочных упражнений в парах, держась за руки, лицом друг к другу:

- Движение в основной стойке лицом/спиной.
- Т-образные шаги правым/левым боком.
- 2 фонарика лицом/спиной – полное торможение плугом - Т-образный шаг вправо/влево.
- 2 фонарика лицом/спиной – полное торможение плугом - синхронный переход из основной стойки в бабочку и обратно.

1. Постепенное увеличение амплитуды движений. Синхронность выполнения упражнений. Руки не должны расцепляться во время выполнения упражнений.

2. Следить за синхронностью выполнения упражнений и правильным положением рук.



Основная часть: 30 мин.

3. Комплекс упражнений для обучения технике ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, клюшкой в основной стойке в движении и при маневрировании.

А. Вратарь находится у правой штанги в основной стойке - ловля шайбы ловушкой с приставным шагом после броска в левый верхний угол ворот - приставный шаг обратно к правой штанге.

Б. Вратарь находится у правой штанги в основной стойке - отбивание шайбы клюшкой с приставным шагом после броска в левый нижний угол ворот - приставный шаг обратно к правой штанге.

В. Вратарь находится у левой штанги в основной стойке - отбивание шайбы блином с приставным шагом после броска в правый верхний угол ворот - приставный шаг обратно к левой штанге.

Г. Вратарь находится у левой штанги в основной стойке - отбивание шайбы клюшкой с приставным шагом после броска в правый нижний угол ворот - приставный шаг обратно к правой штанге.

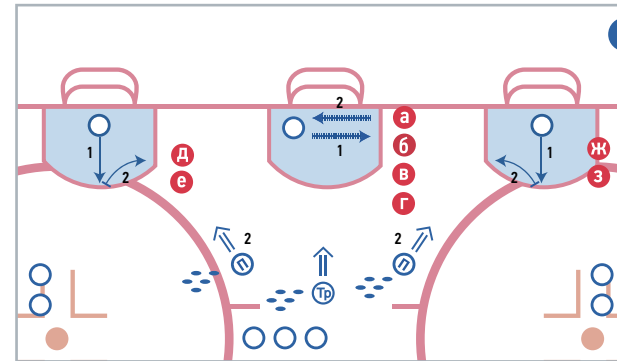
Д. Из положения в центре ворот выход в основной стойке в центр - Т-образный шаг в левый сектор с ловлей шайбы ловушкой после броска слева в левый верхний угол.

Е. Из положения в центре ворот выход в основной стойке в центр - Т-образный шаг в левый сектор с отбиванием шайбы клюшкой после броска слева в левый нижний угол ворот.

Ж. Из положения в центре ворот выход в основной стойке в центр - Т-образный шаг в правый сектор с отбиванием шайбы блином после броска справа в правый верхний угол ворот.

З. Из положения в центре ворот выход в основной стойке в центр - Т-образный шаг в правый сектор с отбиванием шайбы клюшкой после броска справа в правый нижний угол ворот.

3. В упражнениях работать сериями по 10 бросков. Первые 7 бросков выполнять облегченными шайбами, последующие 3 броска - стандартными шайбами. Следить за правильностью навыков ловли и отбивания шайбы при перемещениях.



Заключительная часть: 10 мин.

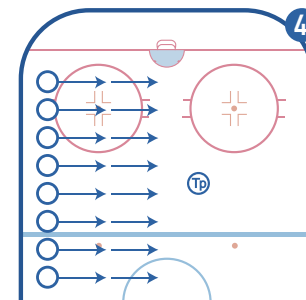
4. Старты из различных положений в движении:

- Вратари располагаются вдоль борта в положении бабочки. По визуальным сигналам тренера - клюшка вниз - вратари ползут по прямой на щитках в положении бабочки. По визуальным сигналам тренера - клюшка вверх - вратари приходят в положение основной стойки и выполняют ускорение широким скользящим шагом до противоположного борта лицом/спиной вперед

- Вратари располагаются вдоль борта в положении «лежа на груди» ногами к борту. По визуальным сигналам тренера - клюшка вниз - вратари ползут вперед на груди. По визуальным сигналам тренера - клюшка вверх - вратари приходят в положение основной стойки и выполняют ускорение широким скользящим шагом до противоположного борта лицом/спиной вперед

- Вратари располагаются вдоль борта в положении «лежа на груди» вдоль борта левым/правым боком к борту. По визуальным сигналам тренера - клюшка вниз - вратари, вращаясь, перекачиваются вперед. По визуальным сигналам тренера - клюшка вверх - вратари приходят в положение основной стойки и выполняют ускорение широким скользящим шагом до противоположного борта лицом/спиной

4. Радость от занятий. Развитие внимания, координации, реакции, быстроты принятия решений.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



Тема: Обучение технике ловли и отбивания шайбы, применяя слайды при маневрированиях в площади ворот в основной стойке

Задачи: Обучение техническим навыкам маневрирования в площади ворот в основной стойке, технике ловли и отбивания шайбы, применяя слайды

Инвентарь: Ворота, облегченные шайбы, шайбы, средства визуализации, баллончик с краской, футбольный мяч, конусы, перчатки

Занятие: 14

Этап начальной подготовки

Время: 60 минут

Заметки тренера _____

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Разминка: 10 мин.

1. Разминка в движении:

А. Бег по контуру круга вбрасывания переступанием лицом вперед - фонарики до синей линии лицом вперед - поочередно 2 т-образных шага в левую/правую сторону вдоль синей линии - фонарики до угла площадки спиной вперед.

Выполнять с двух сторон.

Б. Перемещение лицом вперед, не отрывая коньков ото льда, с разворотами на щитках на 360° в левую/правую сторону и возвратом в основную стойку в движении - завершённые перекиды вдоль синей линии - бег спиной вперед переступанием.

Выполнять с двух сторон.

В. Бег по контуру круга вбрасывания переступанием лицом вперед - переход (перестроение) с бега лицом вперед на бег спиной вперед в том же направлении - бег по контуру второго круга вбрасывания переступанием спиной вперед - фонарики спиной вперед до синей линии - поочередное выполнение Т-образного шага и перекид - слаломное движение, не отрывая коньков ото льда. Выполнять с двух сторон.

1. Следить за соблюдением дистанции. Следить за правильностью выполнения технических элементов, которое важнее скорости исполнения.

Основная часть

Основная часть: 30 мин.

3. Комплекс упражнений для обучения техническим навыкам ловли и отбивания шайбы, применяя слайд.

Из положения в центре ворот в основной стойке:

А. выход в левый сектор - т-образный шаг в правый сектор - ловля шайбы ловушкой, применяя слайд в момент броска шайбы в левый угол ворот на средней высоте

Б. выход в левый сектор - т-образный шаг к правой штанге - отбивание шайбы клюшкой/щитком, применяя слайд в момент броска в левый угол ворот низом

В. выход в правый сектор - т-образный шаг в левый сектор - отбивание шайбы блином, применяя слайд в момент броска шайбы в правый угол ворот на средней высоте

Г. выход в правый сектор - т-образный к левой штанге - отбивание шайбы клюшкой/щитком, применяя слайд в момент броска в правый угол ворот низом

2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. Броски облегченными и стандартными шайбами выполнять в соотношении 3/1.

С помощью средств визуализации (планшет, камера) произвести в процессе тренировки или далее в теоретическом занятии наглядную демонстрацию со словесными пояснениями выполнения вратарями технических элементов.

Заключительная часть

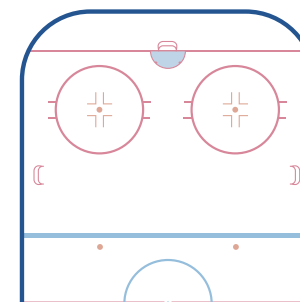
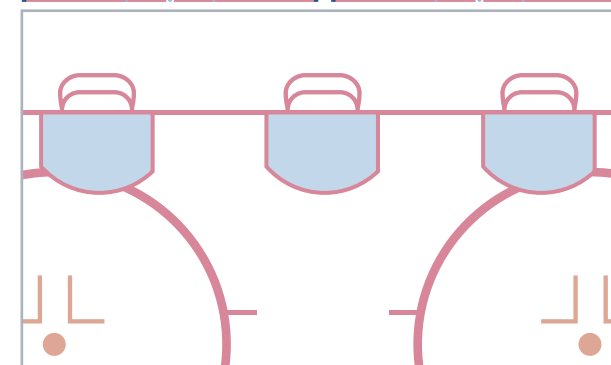
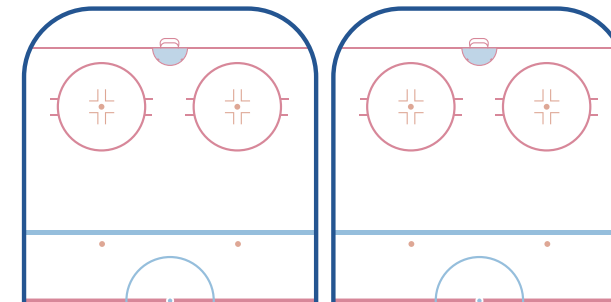
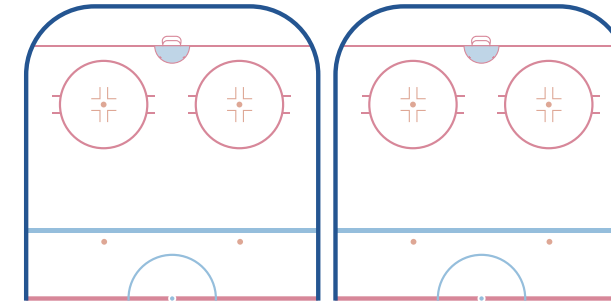
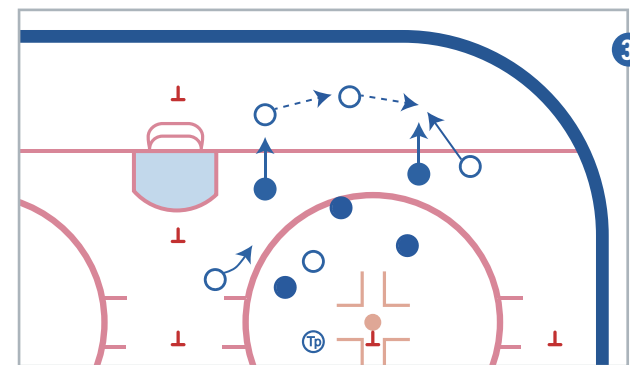
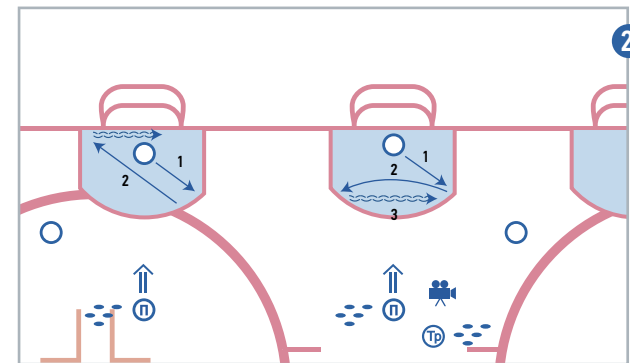
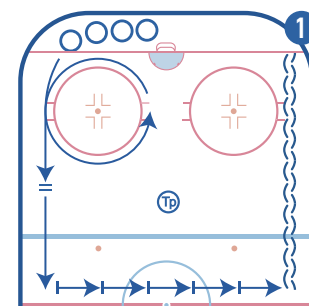
Заключительная часть: 10 мин.

3. Игра «Борьба за мяч»

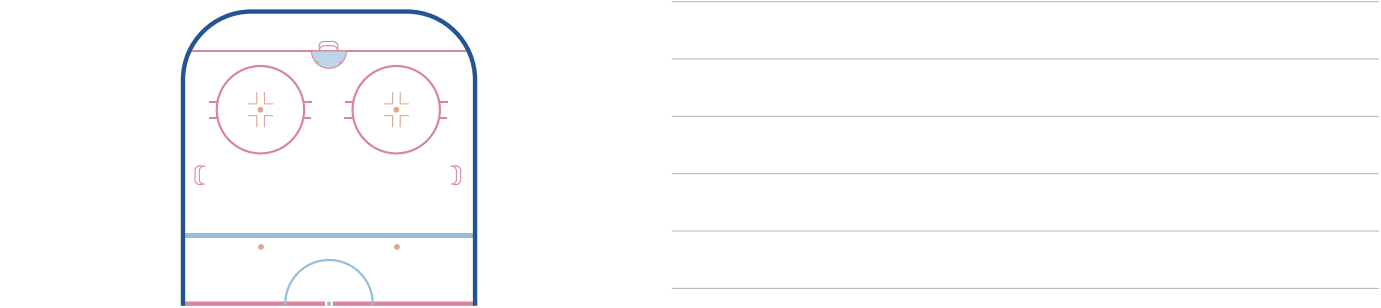
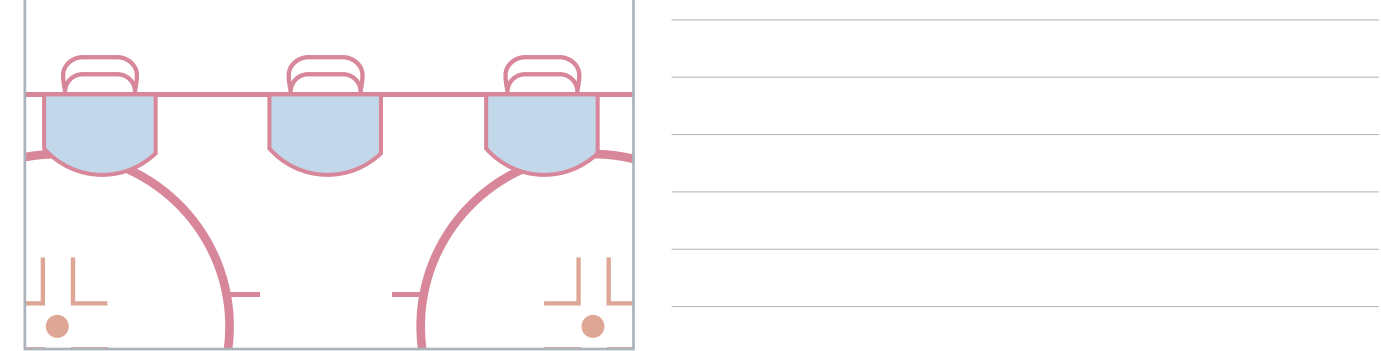
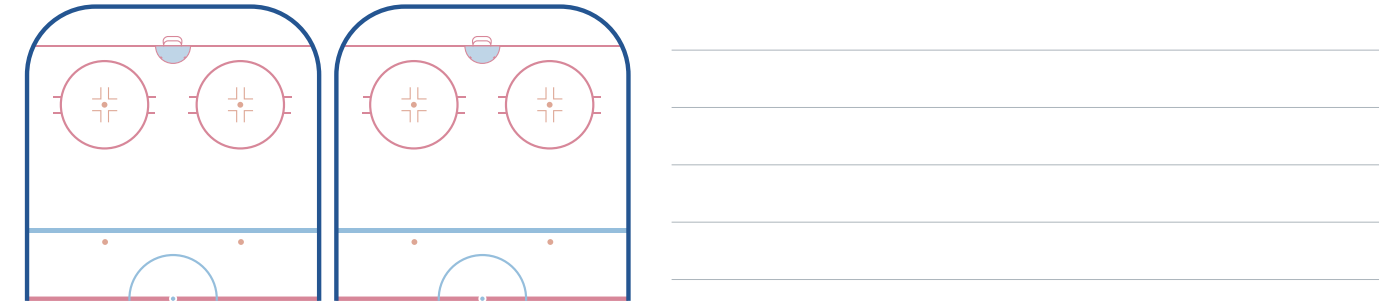
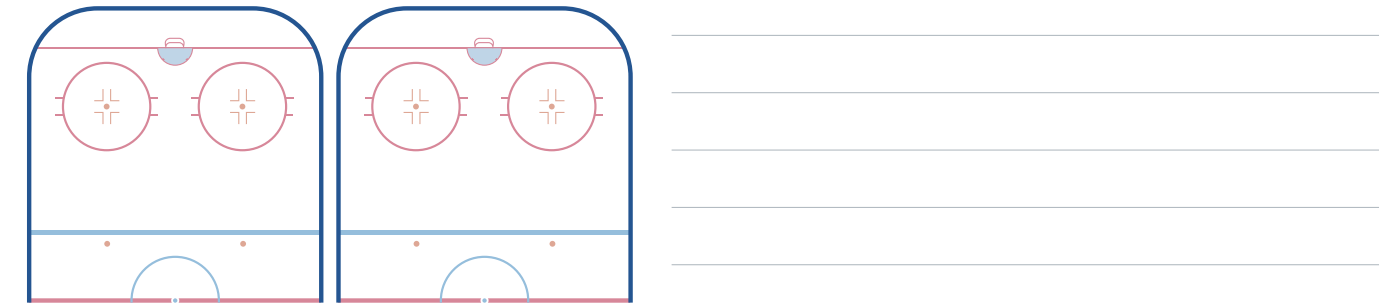
Вратари делятся на две команды. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить.

Команда, сделавшая пять передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом без ведения об лед каждые 2-3 с. Нельзя применять силовые приемы.

3. Развитие ловкости, навыков ловли и передач мяча в движении, командные взаимодействия.



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



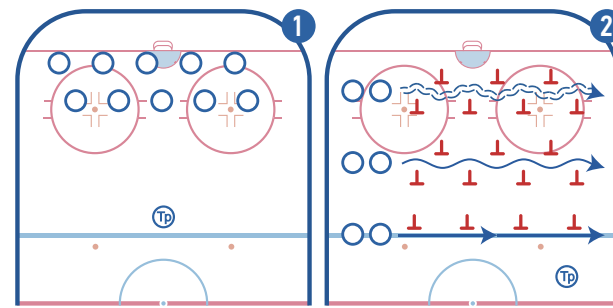
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

- Разминка: 10 мин.**
- 1. Разминка на месте: 5 мин.**
- У каждого вратаря по 1 теннисному мячу.
 - Навивание мяча блином в основной стойке.
 - Навивание мяча блином, приседая из основной стойки в низкий присед и обратно в основную стойку.
 - Навивание мяча блином, приседая из основной стойки поочередно на правое/левое колено.
- 2. Разминка в движении: 5 мин.**
- Навивание мяча блином при движении в основной стойке от борта до борта лицом вперед.
 - Навивание мяча блином при движении в основной стойке от борта до борта спиной вперед.
 - Навивание мяча блином при движении в основной стойке по змейке лицом вперед.
 - Навивания мяча блином при движении в основной стойке по змейке спиной вперед.

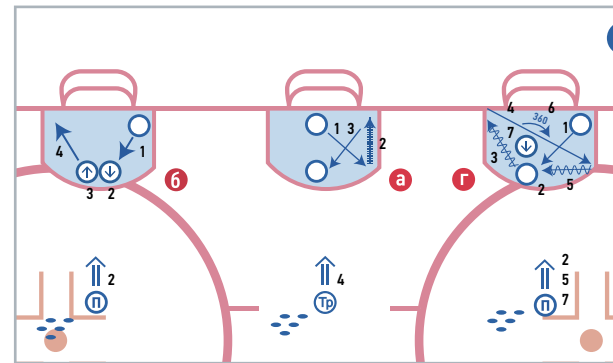
1. Визуальный контроль мяча. Сохранение равновесия.
2. Постоянный визуальный контроль мяча в движении.



Основная часть

- Основная часть: 30 мин.**
- 3. Комплекс упражнений для обучения техническим навыкам отбивания шайбы блином в разных положениях.**
- А. Из положения в центре ворот выход в основной стойке в левый сектор - приставной шаг к левой штанге - выход в центр в основной стойке - отбивание шайбы блином в основной стойке.
- Б. Выход от левой штанги в центр в основной стойке - отбивание шайбы блином при переходе из основной стойки в баттерфляй - возврат в основную стойку - т-образный шаг к правой штанге.
- В. Из положения в центре ворот выход в центр в основной стойке - т-образный шаг к левой штанге - отбивание шайбы блином, применяя слайд.
- Г. От левой штанги выход в центр в основной стойке - отбивание шайбы блином в основной стойке - перекат к правой штанге - выход от правой штанги в левый сектор в основной стойке - отбивание шайбы блином с применением переката - разворот на 360° в основной стойке - отбивание шайбы блином при переходе из основной стойки в баттерфляй.

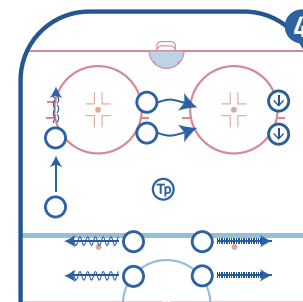
3. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. Броски облегченными и стандартными шайбами выполнять в соотношении 2/1. При отбивании шайбы блином голова должна поворачиваться в сторону блина. После отскока шайбы перемещаться в основную стойку в сторону отскока.

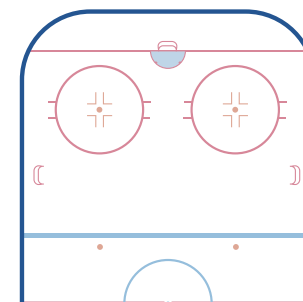
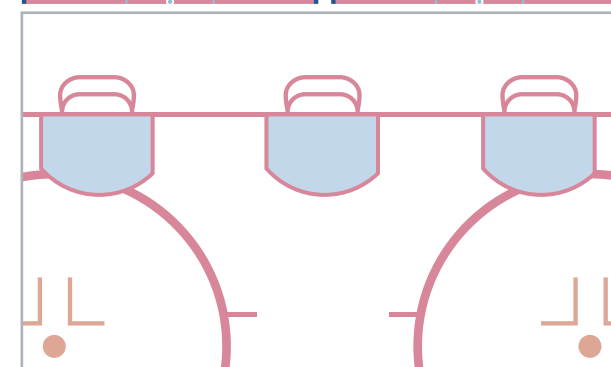
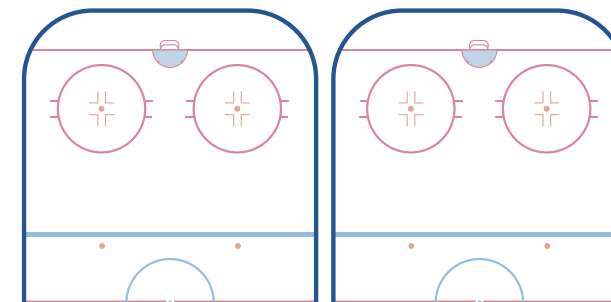
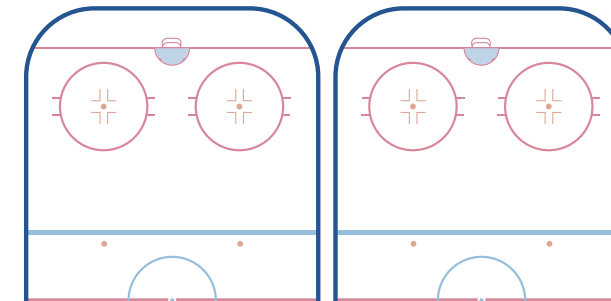


Заключительная часть

- Заключительная часть: 10 мин.**
- 4. Игра «зеркало» в парах**
- На расстоянии 2 метров водящий показывает произвольные технические элементы, второй вратарь зеркально повторяет их за водящим. Смены: 30 с

4. Второй вратарь должен максимально быстро и точно повторять зеркально движения водящего. Развитие внимания, ловкости, быстроты.





СОДЕРЖАНИЕ

Разминка: 10 мин.

1. Разминка на месте:

Вратари располагаются по контурам круга вбрасывания.

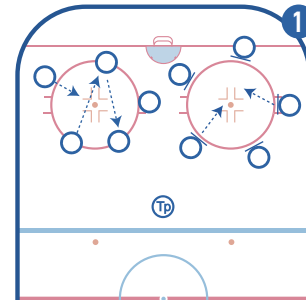
А. В основной стойке выполняют прием/передачу облегченной шайбы удобной/неудобной стороной клюшки, держа ее двумя руками прямым/обратным хватом

Б. В баттерфляй выполняют прием/передачу шайбы щитками и клюшкой

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Упражнение выполняется двумя шайбами одновременно.

Для Б:
После остановки шайбы клюшкой или щитком, прижать ее ловушкой ко льду.



Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам отбивания шайбы щитками и клюшкой из разных положений.

С началом в основной стойке:

А. От правой штанги выход в правый сектор - возврат к правой штанге спиной вперед - отбивание шайбы щитком, применяя слайд в момент броска шайбы в левый угол низом.

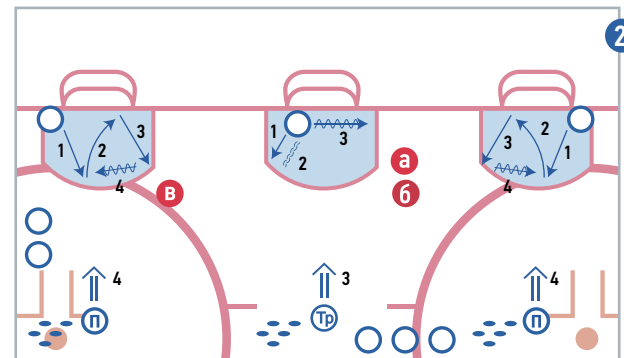
Б. От левой штанги выход в левый сектор - возврат к левой штанге спиной вперед - отбивание шайбы щитком, применяя слайд в момент броска шайбы в правый угол низом.

В. От правой штанги выход в центр - т-образный шаг к левой штанге - выход в левый сектор - отбивание шайбы клюшкой, применяя слайд в момент броска шайбы низом

Г. От левой штанги выход в центр - т-образный шаг к правой штанге - выход в правый сектор в основной стойке - отбивание шайбы клюшкой, применяя слайд в момент броска шайбы низом.

2. Броски выполнять с расстояния 4-5 метров.

Броски облегченными и стандартными шайбами выполнять в соотношении 2/1. Отбивание шайбы производить в угол с последующим контролем отскока.



Заключительная часть: 10 мин.

3. Эстафеты

По визуальному сигналу тренера - поднятие правой руки вверх:

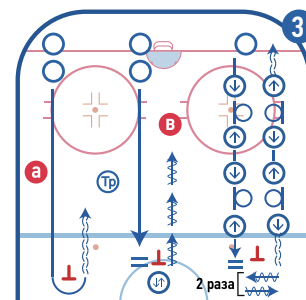
А. Бег от лицевой линии до конуса в основной стойке лицом вперед - переход с бега лицом вперед на бег спиной вперед в противоположном направлении - бег спиной вперед

Б. Бег до конуса в основной стойке лицом вперед до конуса - разворот на 270° на щитках - боковое перемещение на щитках с отталкиванием одной ногой.

В. Бег до конуса в основной стойке лицом вперед - торможение полуплугом - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно (3 раза) - Передвижение боком завершенными перекатами.

Г. Бег до конуса лицом вперед в основной стойке с двумя разворотами на щитках в движении на 360° через левое/правое плечо - Торможение с поворотом туловища на 90° на двух ногах - поочередные перебаты вправо/влево (2 раза) - бег спиной вперед в основной стойке с двумя разворотами на щитках в движении на 360° через левое/правое плечо.

3. Следить за правильными положениями рук и корпуса при маневрировании



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Разминка: 10 мин.

1. Разминка на месте:

- Ведение шайбы в основной стойке одной рукой хватом в месте ее расширения.
- Ведение шайбы в основной стойке двумя руками прямым хватом
- Ведение шайбы в баттерфляй одной рукой хватом в месте ее расширения.

В парах на расстоянии 3-4 м:

- Прием/передача шайбы с удобной/неудобной стороны клюшки в основной стойке одной рукой
- Прием/передача шайбы с удобной/неудобной стороны клюшки в основной стойке двумя руками прямым/обратным хватом.

Основная часть

Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения технике владения клюшкой в движении – 10 мин.

По змейке:

- Скольжение, не отрывая коньков ото льда, с ведением шайбы одной рукой, держа клюшку в месте ее расширения лицом/спиной вперед.
- Ведение шайбы двумя руками прямым/обратным хватом лицом/спиной вперед
- Боковое передвижение приставными шагами в сторону с одновременным ведением шайбы в основной стойке, одной рукой, держа клюшку в месте ее расширения правым/левым боком.

3. Комплекс упражнений для обучения навыкам владения клюшкой в разных положениях – 20 мин.

Шайба находится в центральном секторе:

А. Выход от правой штанги в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку - передача шайбы игроку одной рукой, держа клюшку в месте ее расширения - ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0.

Б. Выход от левой штанги в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - передача шайбы игроку двумя руками прямым/обратным хватом - ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0.

Шайба находится за воротами:

В. Игроки располагаются в ближнем левом углу площадки. Выход от левой штанги в основной стойке в центр - перекат к правой штанге - выход за ворота - передача шайбы игроку в левый угол двумя руками удобной стороной клюшки - возврат к левой штанге в основную стойку - переход в положение «вертикаль-горизонталь» - ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0 из угла площадки.

Г. Игроки располагаются в ближнем правом углу площадки. Выход от правой штанги в основной стойке в центр - перекат к левой штанге - выход за ворота - передача шайбы игроку в правый угол двумя руками неудобной стороной клюшки - возврат к правой штанге в основную стойку - переход в положение «вертикаль-горизонталь» - ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0 из угла площадки.

Заключительная часть

Заключительная часть: 10 мин.

4. Игра в хоккей

Формат: без вратарей, малые ворота

Смены: 3 мин

3 отрезка времени:

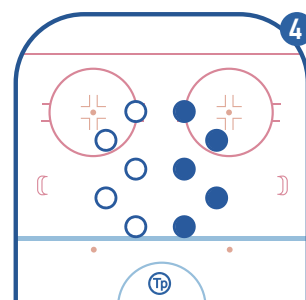
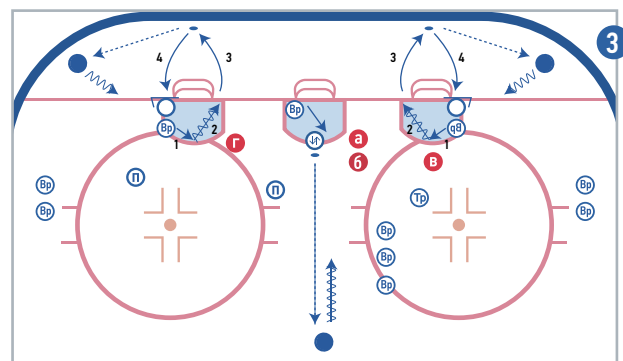
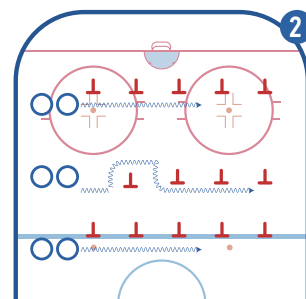
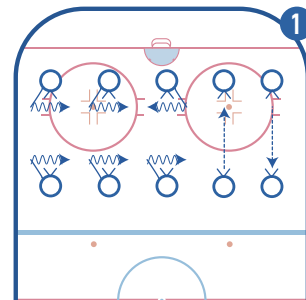
1- Команда А с клюшками, команда Б – без клюшек

2- Наоборот

3- Обе команды с клюшками

Итоговый счет определяется по сумме счетов в каждом из отрезков.

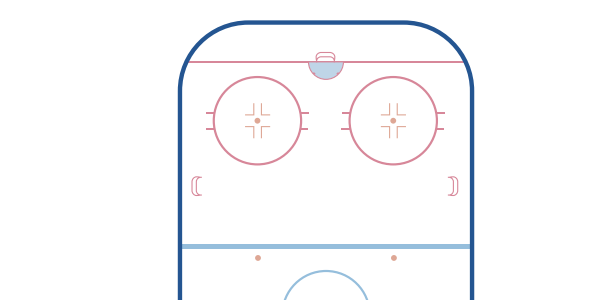
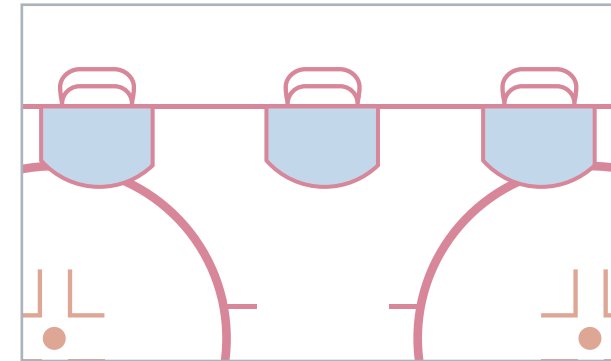
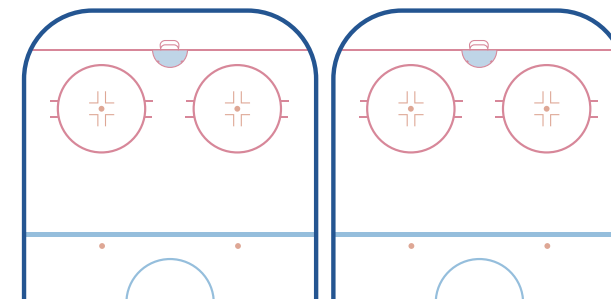
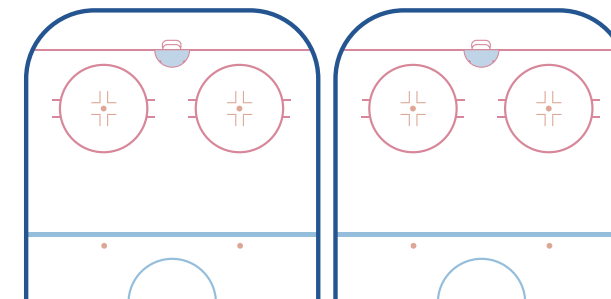
1. Упражнения выполнять облегченными шайбами. Следить за правильностью техники выполнения ведения, приема и передачи шайбы.

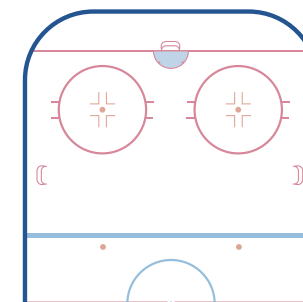
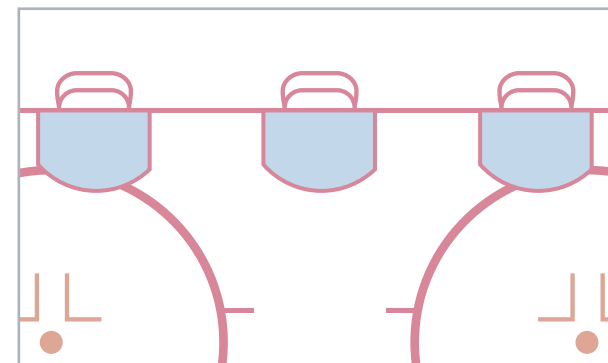
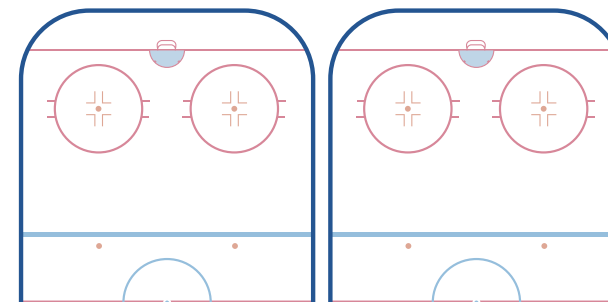
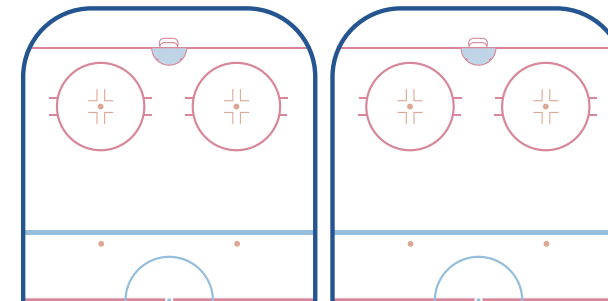


2. Упражнения выполнять облегченными шайбами. Следить за правильностью техники выполнения ведения, сохранения основной стойки.

3. Упражнения выполнять облегченными шайбами. Следить за техникой выполнения перемещений и передач.

4. Техника владения клюшкой и шайбой. Радость от занятий.





Подготовительная часть

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка: 10 мин.

1. Игра «Займи льдинку»: 10 мин.

На льду чертятся в разных местах кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Все вратари, за исключением водящего становятся в них и перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или задеть его рукой. Если водящему удается это сделать или мяч падает на лед, он меняется с тем, кем была выполнена неудачная передача или прием. По визуальному сигналу тренера – рука вверх, вратари, находящиеся в кружках, должны выйти из кружков и поменяться местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружок, становится водящим.

Основная часть: 30 мин.

2. Ознакомление со стойкой на одном щитке у штанги «обратная вертикаль-горизонталь» – 5 мин.

Наглядная демонстрация со словесными пояснениями стоек вратаря.

3. Комплекс упражнений для обучения навыкам перемещений в площади ворот в разных положениях. Определение угла атаки ворот – 25 мин.

А. От правой штанги выход в основную стойку в правый сектор – приставной шаг в центр – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку – приставной шаг в левый сектор – слайд к правой штанге – переход в стойку «вертикаль-горизонталь».

Б. От левой штанги выход в основную стойку в левый сектор – приставной шаг в центр – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку – приставной шаг в правый сектор – слайд к левой штанге – переход в стойку «вертикаль-горизонталь».

В. Из стойки «вертикаль-горизонталь» от правой штанги выход в центр в основную стойку – т-образный шаг к левой штанге – слайд по линии ворот к правой штанге – переход в стойку «обратная вертикаль-горизонталь».

Г. Из стойки «вертикаль-горизонталь» от левой штанги выход в центр в основную стойку – т-образный шаг к правой штанге – слайд по линии ворот к левой штанге – переход в стойку «обратная вертикаль-горизонталь».

Д. Из стойки «вертикаль-горизонталь» от правой штанги слайд по линии ворот к левой штанге – переход в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» – выход в правый сектор в основную стойку – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку – приставной шаг к правой штанге.

Е. Из стойки «вертикаль-горизонталь» от левой штанги слайд по линии ворот к правой штанге – переход в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» – выход в левый сектор в основную стойку – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку – приставной шаг к левой штанге.

Заклучительная часть: 10 мин.

Игра на ограниченном пространстве «Вышибалы-колдунчики»

4. Два водящих располагаются за линиями ограниченной площадки напротив друг друга и пытаются попасть мячом во вратарей, находящихся внутри игрового поля. Вратарь в контуре игрового поля, коснувшийся мяча, замирает на месте и становится неподвижным водящим внутри площадки. Ему можно отдавать передачу, чтобы он осалил мячом убегающих вратарей. Побеждает вратарь, осаленный последним

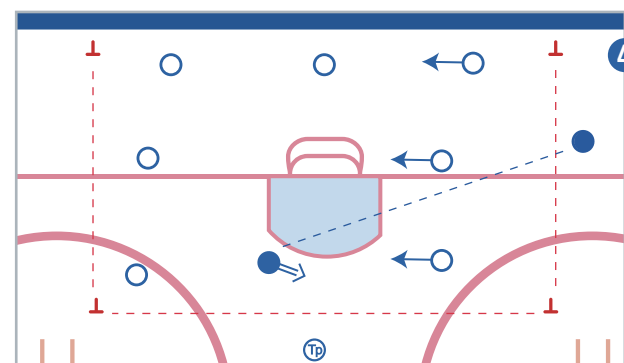
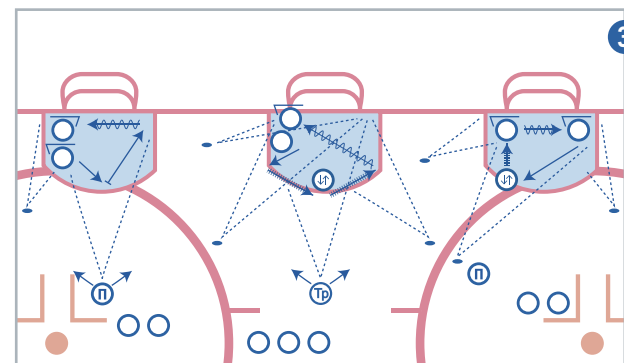
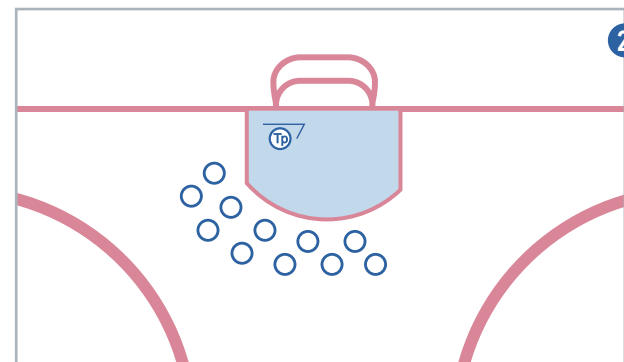
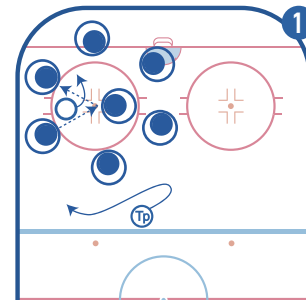
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Навыки ловли и передачи мяча, развитие координации, внимания.

Ловушка и блин снимаются, с целью безопасности на руки надеваются перчатки.

Тренер постоянно меняет свое место положение.

Вместо кружков могут использоваться конусы. В этом случае вратари располагаются так, чтобы конус располагался на льду между коньков.



2. Близкая нога прижата к штанге горизонтально на льду на внутренней боковой стороне вдоль линии ворот. Корпус и ближняя рука прижаты к штанге. Дальний от штанги щиток располагается вдоль линии ворот на внутренней стороне щитка, нижняя часть щитка прижата ко льду, верхняя немного приподнята. Дальняя рука находится в положении аналогичном положению в баттерфляй

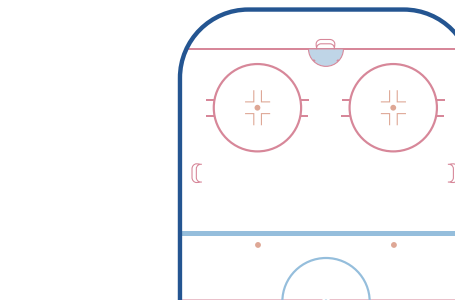
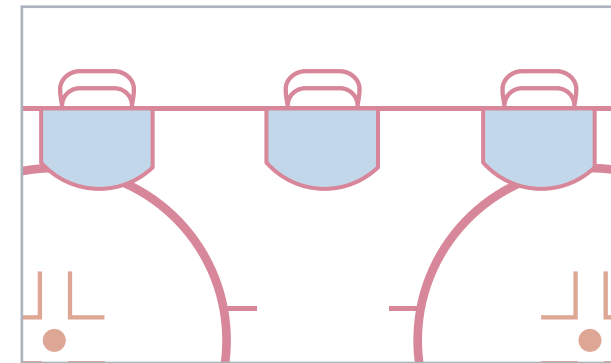
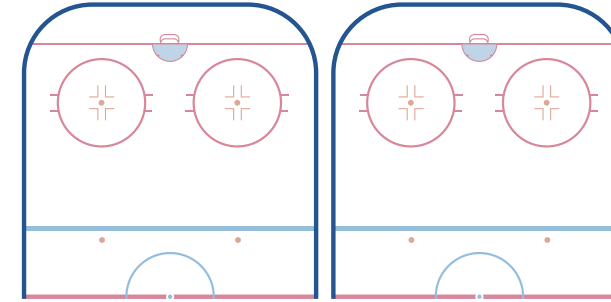
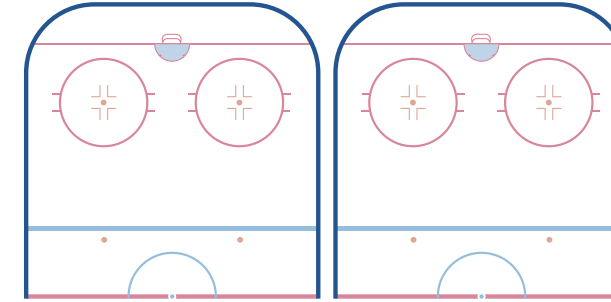
3. Следить за положениями головы и корпуса при перемещениях в площади ворот и выходах в секторы площадки ворот.

С применением жгутов, демонстрирующих крайние плоскости возможной траектории попадания шайбы в ворота после броска, пояснить важность позиции вратаря, занимаемой относительно места выполнения броска.

4. Развитие индивидуально-го и командного игрового мышления, ловкости, быстроты. При бросках использовать рикошеты от борта.

Основная часть

Заклучительная часть



СОДЕРЖАНИЕ

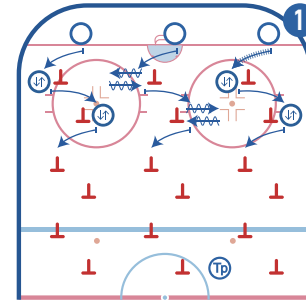
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разминка: 10 мин.

1. Разминка в движении:

- Т-образный шаг от конуса к конусу с торможением полупругом
- Т-образный шаг от конуса к конусу с торможением полупругом – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку возле каждого конуса
- Т-образный шаг от конуса к конусу с торможением полупругом – перекаты вправо/влево возле каждого конуса
- Т-образный шаг от конуса к конусу с торможением полупругом – переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку - кораблик вокруг каждого конуса
- Приставные шаги от конуса к конусу правым/левым боком - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку.
- Приставные шаги от конуса к конусу правым/левым боком - перекаты вправо/влево возле каждого конуса.

1. Следить за положениями головы, корпуса и рук при смене направления движения. Голова, руки и корпус последовательно разворачиваются в сторону движения.



Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбиванию шайбы в центральном секторе площадки ворот.

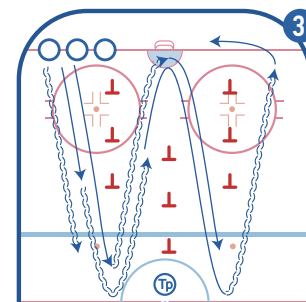
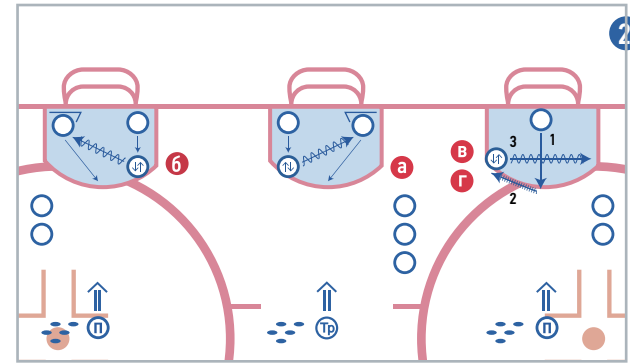
С началом в основной стойке:

- А. Выход от правой штанги в правый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - слайд к левой штанге - переход к стойке «обратная вертикаль-горизонталь» - выход в центр в основную стойку - отбивание шайбы блином в основной стойке.
- Б. Выход от левой штанги в левый сектор-переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - слайд к правой штанге - переход к стойке «обратная вертикаль-горизонталь» - выход в центр в основную стойку - ловля шайбы ловушкой в основной стойке.
- В. Из положения в центре ворот выход в центр - приставной шаг в правый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - отбивание шайбы щитком/клюшкой, применяя слайд в момент броска в центр ворот.
- Г. Из положения в центре ворот выход в центр - приставной шаг в левый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - отбивание шайбы щитком/клюшкой, применяя слайд в момент броска в центр ворот

2. Броски выполнять с расстояния 4-5 метров.

Броски облегченными и стандартными шайбами выполнять в соотношении 1/1. Следить за точностью позиции при выходах в центральный сектор площадки ворот и за правильностью техники ловли и отбивания шайбы ловушкой/блином, щитками/клюшкой.

С помощью средств визуализации (планшет, намера) произвести в процессе тренировки или далее в теоретическом занятии наглядную демонстрацию со словесными пояснениями выполнения вратарями технических элементов и правильность выбора позиции.

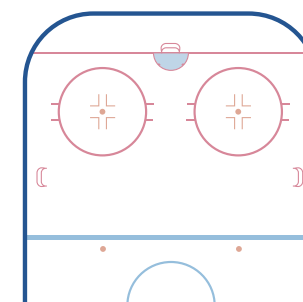
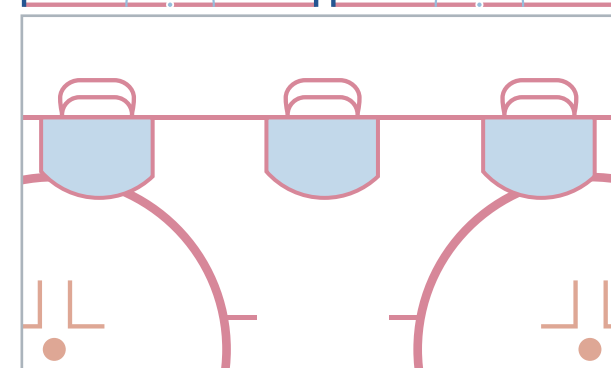
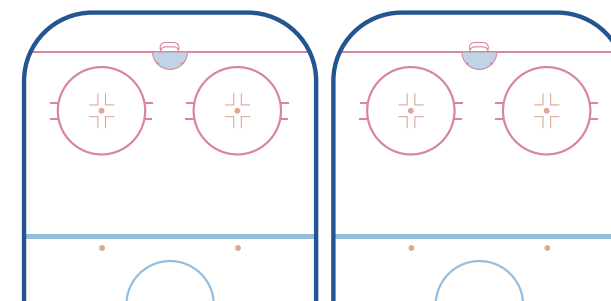
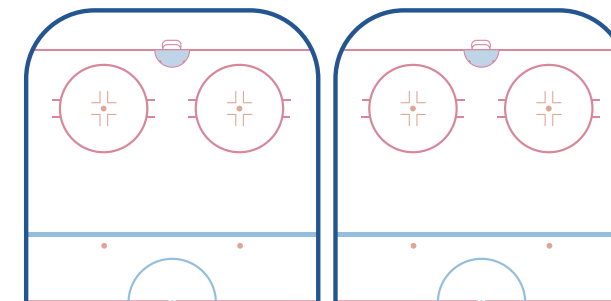


3. Пояснить важность правильного выполнения технических элементов для сокращения времени и рациональности затрачиваемых усилий.

Заключительная часть: 10 мин.

3. Эстафета.

Бег лицом/спиной вперед с перестроениями в том же/противоположном направлении. Эстафета передается передачей шайбы в ловушку от бегущего к стартующему.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разминка: 10 мин.

1. У каждого вратаря по 1 шайбе.

На месте:

- Одновременные прием/передача шайбы из положения стоя, клюшка в двух руках прямым/обратным хватом удобной/неудобной стороной клюшки.
- Одновременные передача шайбы из положения стоя, клюшка в двух руках прямым/обратным хватом и прием передачи коньком в положении стоя.
- Одновременные передача шайбы из положения стоя, клюшка в двух руках прямым/обратным хватом и прием удобной/неудобной стороной клюшки передачи, приседая на колено правое/левое

В движении:

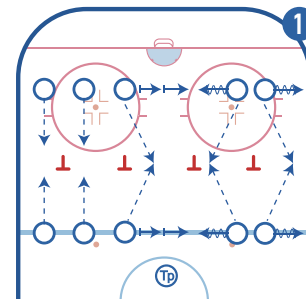
- Вратари выполняют т-образные шаги, по 2 повторения в каждую сторону в основной стойке лицом друг к другу с ведением шайбы клюшкой хватом одной рукой - одновременная передача и прием шайбы клюшкой в одной руке.
- вратари выполняют перекаты, по 2 в каждую сторону лицом друг к другу с ведением шайбы клюшкой одной рукой - одновременная передача и прием шайбы клюшкой в одной руке.

1. Расстояние между вратарями 5-6 метров.

Упражнение выполняется облегченными шайбами.

Передачи выполнять по свистку тренера.

Развитие техники владения клюшкой и шайбой. Поднятая голова, шайба принимается мягко с моментальной готовностью отдать передачу.



Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбивания шайбы в левом секторе площадки ворот.

С началом в основной стойке:

А. От правой штанги выход в левый сектор - перекат в центр - т-образный шаг к правой штанге - выход в левый сектор - отбивание шайбы блином в основной стойке после броска слева в правый верхний угол ворот

Б. Выход из центра ворот в правый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - приставной шаг к правой штанге - выход в левый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска из слева в правый нижний угол ворот

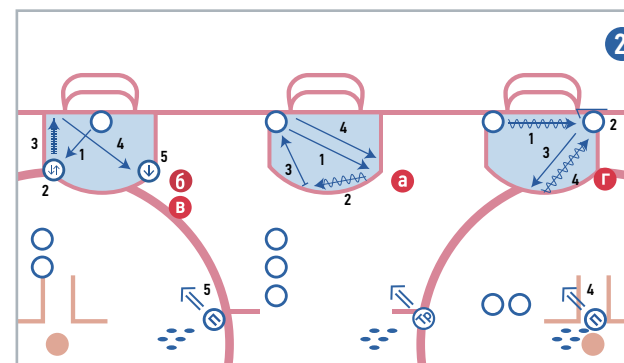
В. Выход из центра ворот в правый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - приставной шаг к правой штанге - выход в левый сектор - отбивание шайбы блином при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска слева в правый угол ворот на средней высоте

Г. От правой штанги слайд к левой штанге - переход в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» - выход в центр в основную стойку - ловля шайбы ловушкой, применяя слайд в момент броска слева в левый угол ворот на средней высоте.

2. Следить за правильностью перемещений и выбора позиции в правом секторе.

Броски облегченными и стандартными шайбами выполнять в соотношении 1/1.

Отбивание шайбы производить с последующим контролем отскока и при возможности прижиманием шайбы ко льду.

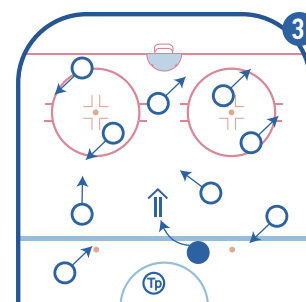


Заключительная часть: 10 мин.

3. Игра «пятнашки»

Водящий пытается запятнать убегающих вратарей попаданием теннисного мяча. Новым водящим будет тот, в кого попали теннисным мячом

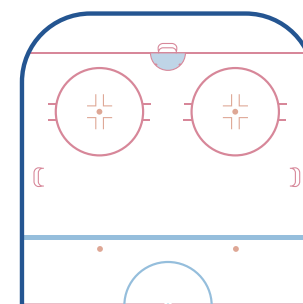
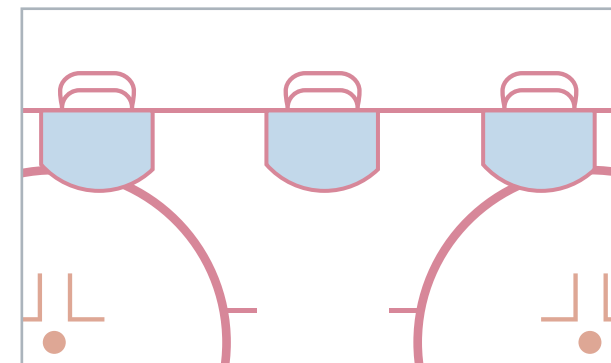
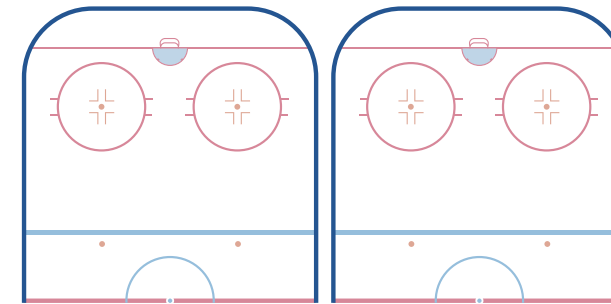
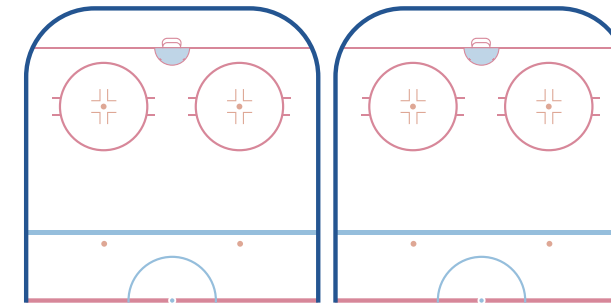
3. Развитие ловкости, быстроты, навыков бросания мяча. Запрещается пятнать в голову. Ловушка и блин снимаются, с целью безопасности на руки надеваются перчатки.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



Подготовительная часть

СОДЕРЖАНИЕ

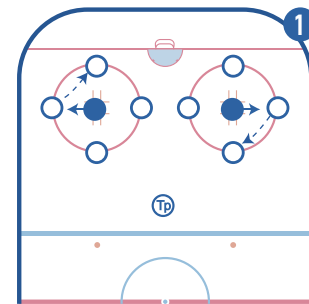
Разминка: 10 мин.

1. Игра «Собачки»

Все вратари, за исключением водящего, перебрасывают мяч друг другу руками в разных направлениях в площадке круга вбрасывания. Водящий старается поймать мяч или задеть его рукой. Если водящему удастся это сделать или мяч покидает круг вбрасывания, он меняется с тем, кем была выполнена неудачная передача или прием.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Навыки ловли и передачи мяча, развитие координации. Ловушка и блин снимаются, с целью безопасности на руки надеваются перчатки. При передачах использовать рикошеты ото льда и скрытые передачи – посмотреть на одного партнера, а отдать другому.



Основная часть

Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбиванию повторного броска в основной стойке.

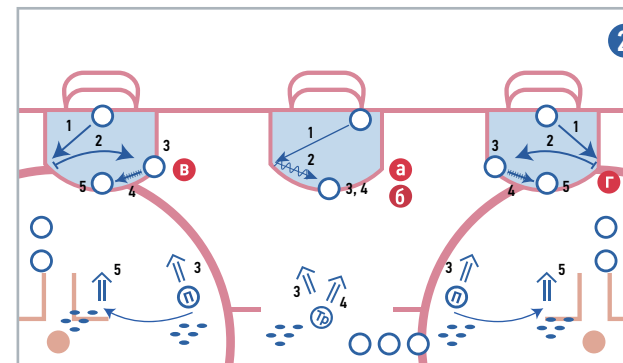
С началом в основной стойке:

А. От левой штанги выход в правый сектор – перекат в центр – ловля шайбы ловушкой в основной стойке после броска в левый верхний угол ворот – отбивание шайбы клюшкой в основной стойке после броска в правый нижний угол ворот.
Б. От правой штанги выход в левый сектор – перекат в центр – отбивание шайбы блином в основной стойке после броска в правый верхний угол ворот – отбивание шайбы клюшкой после броска в левый нижний угол ворот.

2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. Следить за правильностью основной стойки при перемещениях, при ловле и отбивании шайбы. Следить за правильностью навыков ловли и отбивания шайбы при первом и повторном броске. Отбивание шайбы производить с последующим контролем отскока и при возможности прижиманием ко льду либо отбросом её в угол площадки.

В. Выход из положения в центре ворот в правый сектор – т-образный шаг в левый сектор – отбивание шайбы клюшкой в основной стойке после броска слева в правый нижний угол ворот – приставной шаг в центр – ловля шайбы ловушкой в основной стойке после броска из центра в левый верхний угол ворот.

Г. Выход из положения в центре ворот в левый сектор – т-образный шаг в правый сектор – отбивание шайбы клюшкой в основной стойке после броска справа в левый нижний угол – приставной шаг в центр – отбивание шайбы блином в основной стойке после броска из центра в правый верхний угол ворот



Заключительная часть

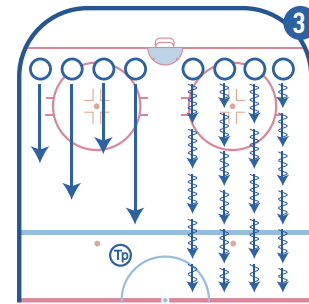
Заключительная часть: 10 мин.

3. Игра «Кто дальше?»

– Вратари встают на линию ворот в исходное положение «Т-старт» с готовностью оттолкнуться левой/правой ногой. По свистку тренера все одновременно производят Т-образное отталкивание с последующим скольжением на одном коньке. Побеждает вратарь, преодолевший большее расстояние. Запрещается производить дополнительные отталкивания и приобретать дополнительную скорость за счет раскачивающих движений.

3. Развитие ловкости, быстроты, навыков бросания мяча. Запрещается пятнать в голову. Ловушка и блин снимаются, с целью безопасности на руки надеваются перчатки.

– Вратари встают на линию ворот левым/правым боком по направлению движения. По свистку тренера все одновременно выполняют 1 перекат с возвратом в основную стойку. По следующему свистку тренера – ещё 1 перекат и т.д. Побеждает вратарь, первым преодолевший заданное расстояние. Запрещается дополнительное перемещение вперед.



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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

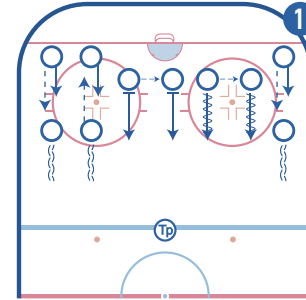
Разминка: 10 мин.

1. Разминка в движении:

В парах на расстоянии 1,5-2 м вратари перемещаются лицом друг к другу – один лицом вперед, другой спиной вперед, не отрывая коньков ото льда в основной стойке. Один вратарь бросает мяч, второй поочередно ловит ловушкой и отбивает блином обратно на бросающего

- вратарь – лицом вперед, бросающий – спиной вперед
- вратарь – спиной вперед, бросающий – лицом вперед
- Т-образные шаги левым/правым боком
- Перекаты левым/правым боком

1. Развитие ловкости, равновесия, навыков ловли, отбивания и бросания мяча. Следить за правильностью основной стойки.



Основная часть

Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбивания повторного броска, применяя слайды.

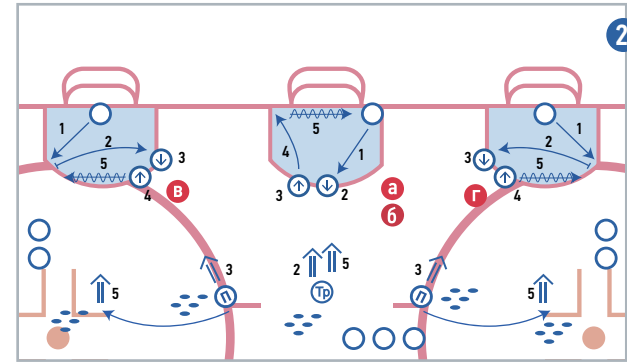
А. От левой штанги выход в центр в основной стойке – отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска в правый нижний угол ворот – переход в основную стойку – Т-образный шаг к правой штанге – ловля шайбы ловушкой, применяя слайд в момент броска из центра в левый угол на средней высоте.

Б. От правой штанги выход в центр в основной стойке – отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска в левый нижний угол ворот – переход в основную стойку – т-образный шаг к левой штанге – отбивание шайбы блином, применяя слайд в момент броска из центра в правый угол на средней высоте.

В. Из центра ворот выход в правый сектор в основной стойке – т-образный шаг в левый сектор – отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска слева в правый нижний угол ворот – переход в основную стойку – отбивание шайбы блином, применяя слайд в момент броска из центра в центр ворот на средней высоте.

Г. Из центра ворот выход в левый сектор в основной стойке – т-образный шаг в правый сектор – отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска справа в левый нижний угол ворот – переход в основную стойку – ловля шайбы ловушкой, применяя слайд в момент броска из центра в центр ворот на средней высоте.

2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров, повторные броски с временным промежутком 2-3 секунды после первого броска. Отбивание шайбы производить с последующим контролем отскока и при возможности прижиманием ко льду либо отбросом её в угол площадки.



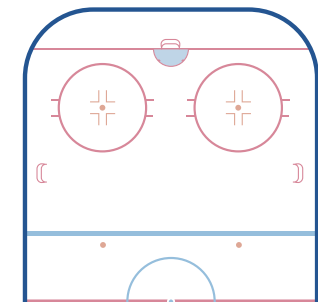
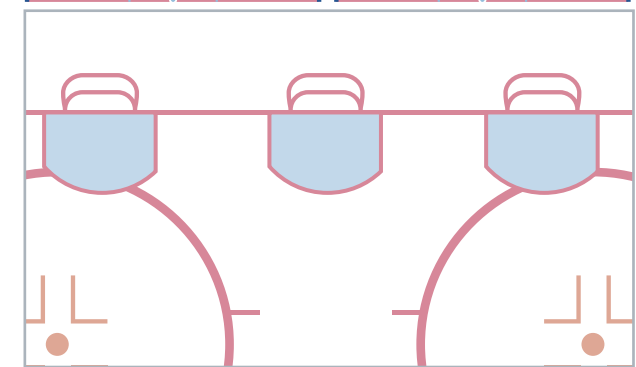
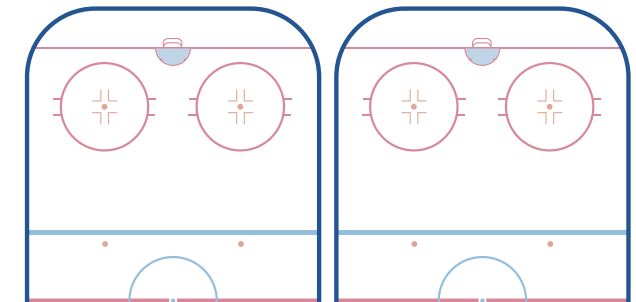
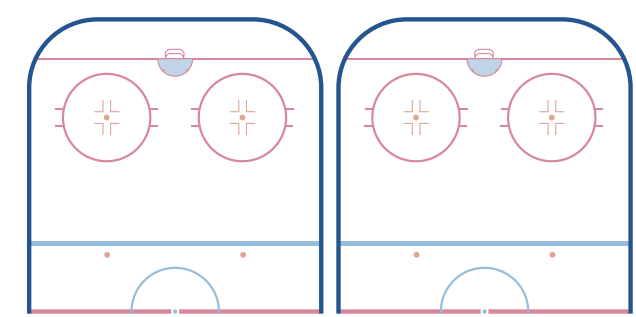
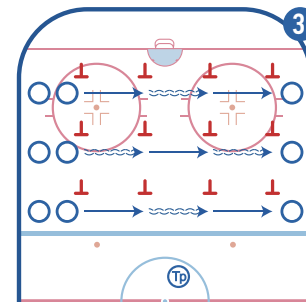
Заключительная часть

Заключительная часть: 10 мин.

3. Встречные эстафеты.

И.п. – основная стойка с мячом в руках.
По визуальному сигналу тренера – левая рука в сторону:
- Бег лицом вперед до первого конуса – подбрасывание мяча вверх с двумя хлопками ладонями – ловля мяча – бег спиной вперед до второго конуса- переход из основной стойки в баттерфляй и обратно – бег лицом вперед – передача эстафеты.
- Бег спиной вперед до первого конуса – 3 удара мяча об лед – бег лицом вперед до второго конуса- перекаты вправо/влево 2 раза – бег спиной вперед – передача эстафеты.

3. Развитие быстроты, ловкости, внимания, командных взаимодействий.



Тема: Обучение технике ловли и отбивания шайбы после повторного броска при переходе из основной стойки в баттерфляй и обратно с перемещениями в площади ворот

Задачи: Обучение навыкам ловли и отбивания повторного броска при переходах из основной стойки в баттерфляй, разучивание навыков перемещения в площади ворот в основной стойке

Инвентарь: Ворота, шайбы, средства визуализации

Занятие: 26

Этап начальной подготовки

Время: 60 минут

Заметки тренера _____

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разминка: 10 мин.

1. Разминка на месте:

Один вратарь из группы самостоятельно проводит комплекс разминочных упражнений с группой.

1. Тренер заблаговременно выбирает одного из вратарей и дает задание подготовить разминочные упражнения для всей группы. Вратарь, подготовившись, должен показать подготовленные упражнения тренеру для согласования и внесения корректив. Проводя разминку, вратарь должен словесно комментировать задачи каждого упражнения. Тренер в процессе проведения разминки производит её контроль со стороны, в случае необходимости вносит коррективы. Навыки саморазвития.

Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбивания повторного броска при переходах из основной стойки в баттерфляй и обратно.

С началом в основной стойке:

А. От правой штанги выход в левый сектор - т-образный шаг в правый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска справа в левый нижний угол - отбивание шайбы блином при переходе из баттерфляй в основную стойку в момент броска справа в правый верхний угол ворот

Б. От левой штанги выход в правый сектор - т-образный шаг в левый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска слева в правый нижний угол - ловля шайбы ловушкой при переходе из баттерфляй в основную стойку в момент броска слева в левый верхний угол ворот.

В. От правой штанги выход в левый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска слева в левый нижний угол - переход в основную стойку - приставной шаг к левой штанге - выход в правый сектор - ловля шайбы ловушкой в основной стойке после броска справа в левый верхний угол.

Г. От левой штанги выход в правый сектор -- отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска справа в правый нижний угол - переход в основную стойку - приставной шаг к правой штанге - выход в левый сектор - отбивание шайбы блином в основной стойке после броска слева в правый верхний угол.

2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров, повторные броски с временным промежутком 2-3 секунды после первого броска.

Отбивание шайбы производить с последующим контролем отскока и при возможности прижиманием ко льду отбросом её в угол площадки. Следить за правильностью техники ловли и отбивании шайбы.

С помощью средств визуализации (планшет, камера) произвести в процессе тренировки или далее в теоретическом занятии наглядную демонстрацию со словесными пояснениями выполнения вратарями технических элементов и правильность выбора позиции.

Заключительная часть: 10 мин.

3. Игра «Один лишней»

Шайбы расставлены по линии круга вбрасывания с одинаковым промежутком друг от друга. Количество шайб на одну меньше количества вратарей. Вратари располагаются за линией круга вбрасывания на одинаковом расстоянии друг от друга.

По свистку тренера вратари начинают двигаться в основной стойке вдоль линии круга вбрасывания против часовой/по часовой стрелке. По визуальному сигналу тренера - клюшка вверх - вратари должны накрыть любую лежащую шайбу ловушкой или корпусом.

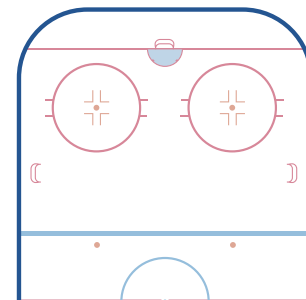
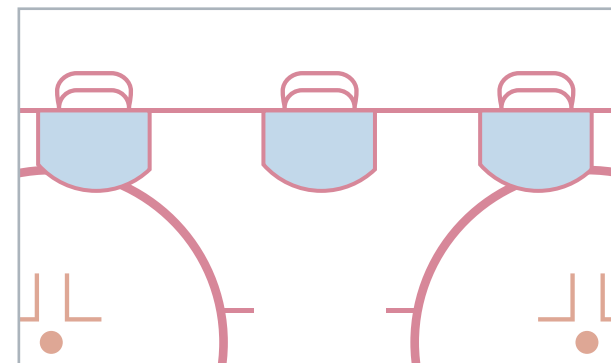
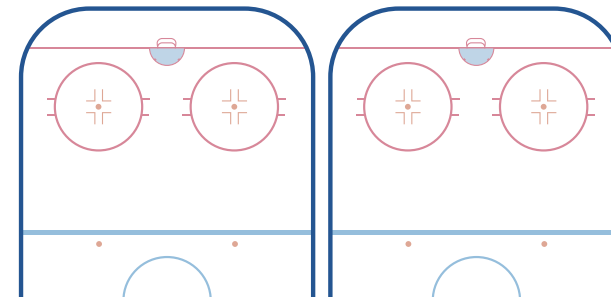
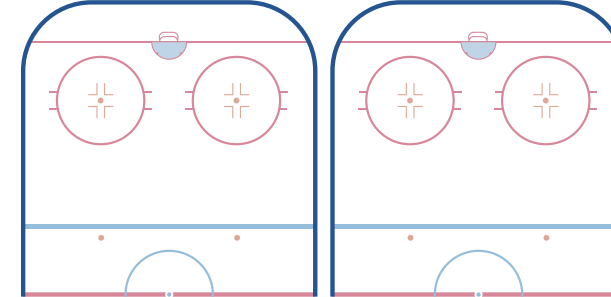
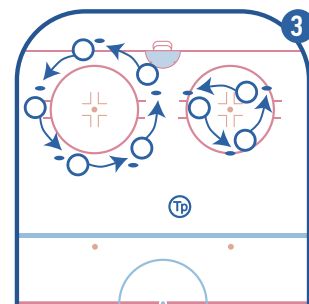
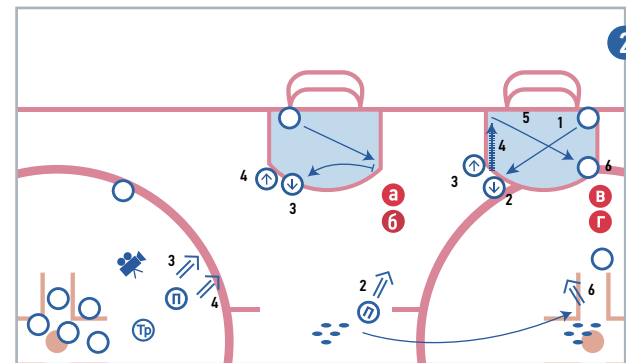
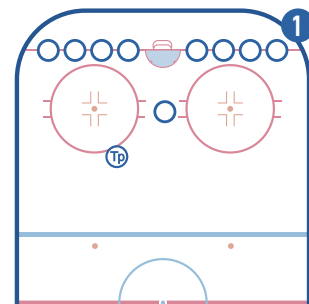
Вратарь, которому не хватило шайбы, выбывает из игры и забирает одну шайбу. И так далее на выбывание. Победителем является вратарь, накрывший последнюю шайбу.

3. По мере выбывания вратарей круг из шайб нужно уменьшать. Финальный отрезок проходит вокруг точки вбрасывания, в которой лежит последняя шайба. Развитие внимания, ловкости быстроты.

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



СОДЕРЖАНИЕ**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ****Подготовительная часть****Разминка: 10 мин.****1. Комплекс разминочных упражнений в движении:**

Скольжение лицом вперед в основной стойке по большой восьмерке, не отрывая коньков ото льда – бег в основной стойке лицом вперед широким скользящим шагом – перенат направо/влево – Т-образные шаги (по 2 отталкиванием каждой ногой) – перенат направо/влево – скольжение спиной вперед в основной стойке, не отрывая коньков ото льда. Выполнять с двух сторон.

Основная часть**Основная часть: 30 мин.****2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбивания повторного броска при переходах из основной стойки в слайд и обратно.****С началом в основной стойке:**

А. От правой штанги выход в центр – т-образный шаг к левой штанге – выход в левый сектор – отбивание шайбы клюшкой, применяя слайд в момент броска в центр ворот низом – ловля шайбы ловушкой в основной стойке после повторного броска в левый верхний угол.

Б. От левой штанги выход в центр – т-образный шаг к правой штанге – выход в правый сектор – отбивание шайбы клюшкой, применяя слайд в момент броска в центр ворот низом – отбивание шайбы блином в основной стойке после повторного броска в правых верхний угол.

С началом атаки полевого игрока с шайбой.**Из левого угла площадки из-за ворот:**

В. Одновременно с движением полевого игрока, вратарь выполняет слайд из основной стойки от левой штанги к правой с переходом в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» – ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0 из угла площадки – выход в правый сектор в основной стойке – ловля шайбы ловушкой после броска справа в левый верхний угол.

Из правого угла площадки из-за ворот:

Г. Одновременно с движением полевого игрока, вратарь выполняет слайд из основной стойки от правой штанги к левой с переходом в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» – ловля и отбивание шайбы в ситуации 1-в-0 из угла площадки – выход в левый сектор в основной стойке – отбивание шайбы блином после броска слева в правый верхний угол.

Заключительная часть**Заключительная часть: 10 мин.****3. Игра «Кто точнее?»**

– Вратари с заданного расстояния выполняют броски шайбы по льду в промечуток, отмеченный конусами. Через каждый 2 броска промечуток немного сужается. Вратарь, не поймавший шайбой в промечуток, выбывает. Побеждает вратарь, которому дольше всех удастся попасть шайбой в промечуток между конусами.

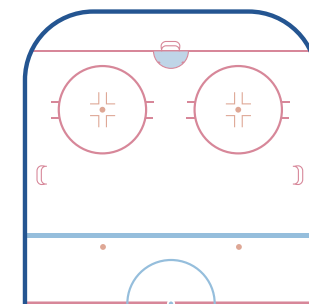
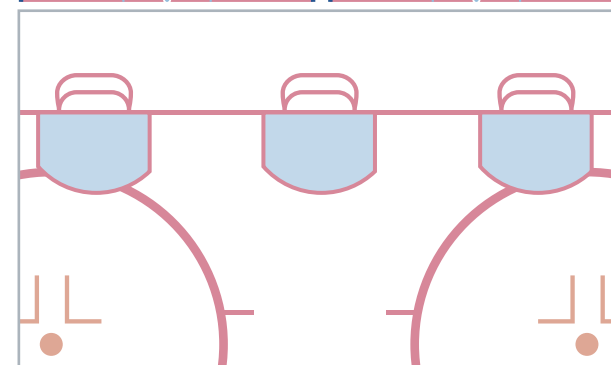
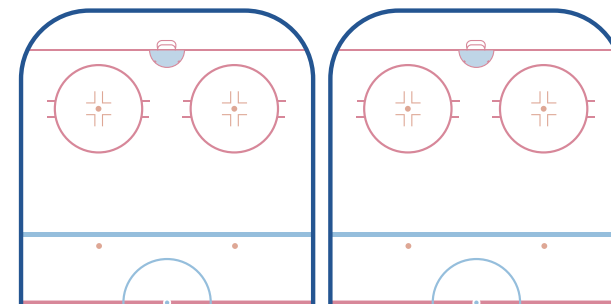
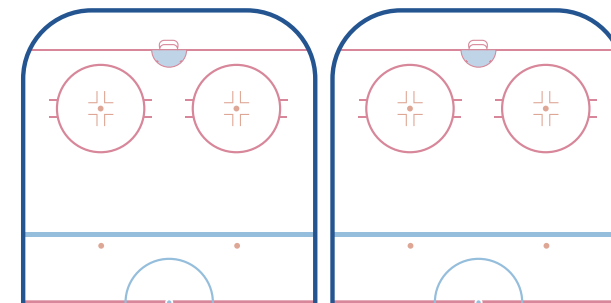
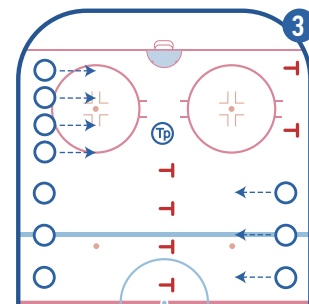
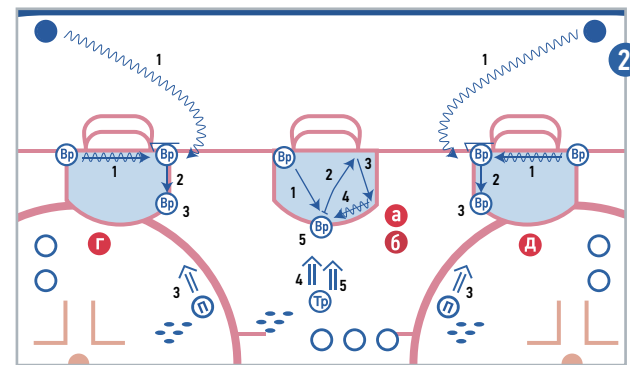
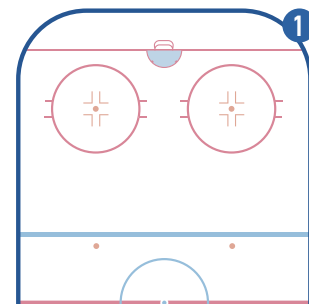
– Вратари в парах с заданного расстояния выполняют по свистку тренера передачи шайбы друг другу по льду в промечуток, отмеченный конусами. Через каждый 2 броска промечуток немного сужается. Пара, не выполнившая передачу в отведенном коридоре, выбывает. Побеждает пара, которой дольше всех удастся передавать шайбу в заданном коридоре между конусами.

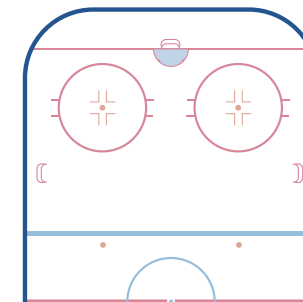
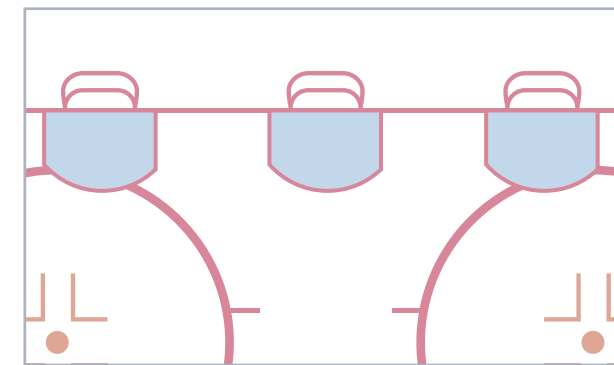
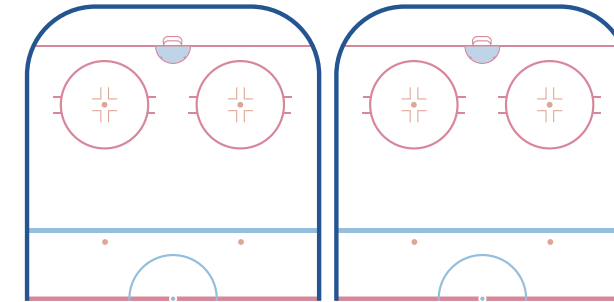
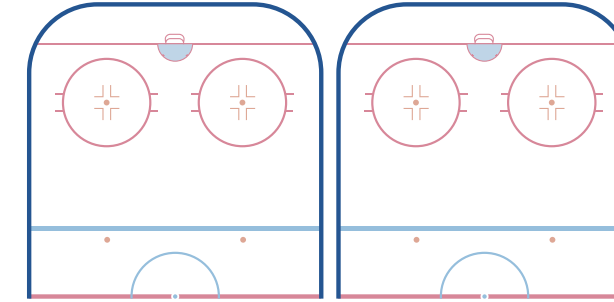
1. Следить за правильным положением рук во время движения в основной стойке и перекатах.

2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров.

Вратарь должен, синхронно с движением игрока выполнять слайд от штанги к штанге. Вратарь должен максимально быстро вернуться в основную стойку после отбивания шайбы применяя слайд, для ловли или отбивания повторного броска

3. Развитие точности, техники владения клюшкой и шайбой. Выполнять передачи прямым/обратным хватом клюшки удобной/неудобной стороной.





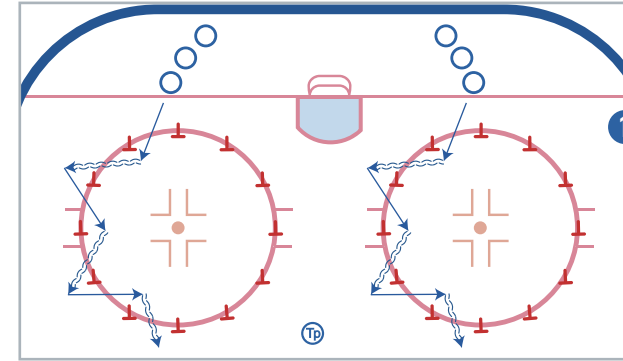
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Разминка: 10 мин.
1. Разминка в движении:
Комплекс упражнений для разучивания техники правильного положения рук при выполнении технических приемов в движении:
 А. Вратарь движется между конусами в основной стойке, не отрывая коньков ото льда, лицом вперед с лежащей на руках клюшкой.
 Б. Вратарь движется между конусами в основной стойке лицом вперед с переходом на движение в основной стойке спиной вперед с лежащей на руках клюшкой.
 В. Т-образный шаг от конуса до конуса вправо/влево - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно в основную стойку с лежащей на руках клюшкой.
 Г. Перебег от конуса до конуса вправо/влево, с лежащей на руках клюшкой.

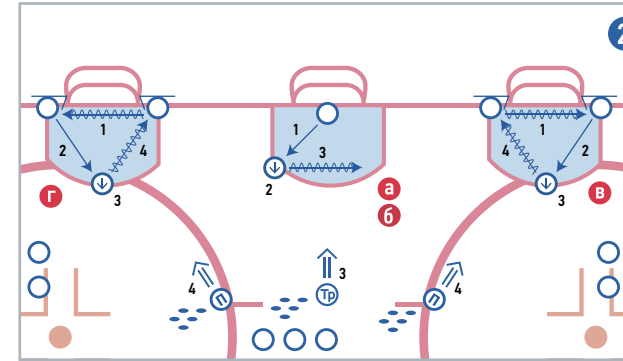
1. Вратари совершают движения между конусами со свободно лежащей сверху на вратарских перчатках клюшкой. Руки при этом согнуты в локтях. Клюшка должна минимально раскачиваться и не должна падать. Упавшая клюшка, показывает о значительных отклонениях положения рук, корпуса вратаря, потере равновесия.



Основная часть

Основная часть: 30 мин.
2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбиванию шайбы при переходе из баттерфляй в слайд.
С началом в основной стойке:
 А. Из положения в центре ворот выход в правый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй - ловля шайбы ловушкой, применяя слайд в момент броска в центр ворот на средней высоте.
 Б. Из положения в центре ворот выход в левый сектор - переход из основной стойки в баттерфляй - отбивание шайбы блином, применяя слайд в момент броска в центр ворот на средней высоте.
С началом в стойке «обратная вертикаль-горизонталь»:
 В. От правой штанги слайд к левой штанге в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» - выход в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй - отбивание шайбы клюшкой/щитком применяя слайд из центра к правой штанге в момент броска справа в правый угол ворот низом.
 Г. От левой штанги слайд к правой штанге в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» - выход в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй - отбивание шайбы клюшкой/щитком применяя слайд из центра к левой штанге в момент броска слева в левый угол ворот низом

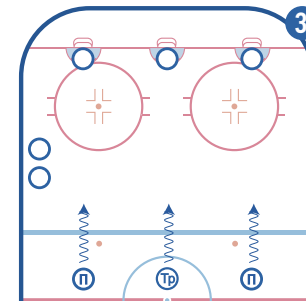
2. Выполнять броски с расстояния 4-5 метров. При переходах из баттерфляй в слайд следить за правильной последовательностью выполнения движений: одновременный разворот головы и корпуса в сторону движения - конек толчковой ноги упирается в лед - отталкивание коньком - переход в слайд.



Заключительная часть

Заключительная часть: 10 мин.
3. Игра «Буллиты»
 Вратари разделены команды. Вратари по одному от каждой команды занимают место в воротах. Помощники или игроки по свистку выполняют буллиты, меняясь командами после каждого. Вратарь, пропустивший шайбу, выбывает из игры и заменяется другим вратарем своей команды. Побеждает команда, вратари которой отразят большее количество буллитов до выбывания всех вратарей.

3. Мотивировать вратарей использовать разученные ранее технические приемы и навыки.



Подготовительная часть

СОДЕРЖАНИЕ

Разминка: 10 мин.
1. Разминка в движении:
3 конуса располагаются в виде вершин равностороннего треугольника на расстоянии 2 метров друг от друга.
- От правого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - т-образный шаг к левому конусу - от левого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - т-образный шаг к правому конусу - ускорение до синей линии в основной стойке вратаря, не отрывая коньков ото льда.
- От правого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - переход из основной стойки в бафтерфляй и обратно - т-образный шаг к левому конусу - от левого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - переход из основной стойки в бафтерфляй и обратно - т-образный шаг к правому конусу - ускорение до синей линии в основной стойке вратаря, не отрывая коньков ото льда.
- От правого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - переход из основной стойки в бафтерфляй - слайд к левому конусу - возврат в основную стойку - от левого конуса выход в основной стойке к центральному конусу - переход из основной стойки в бафтерфляй - слайд к правому конусу - возврат в основную стойку - ускорение до синей линии в основной стойке вратаря, не отрывая коньков ото льда.

Основная часть

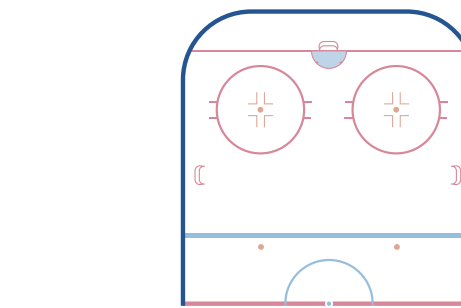
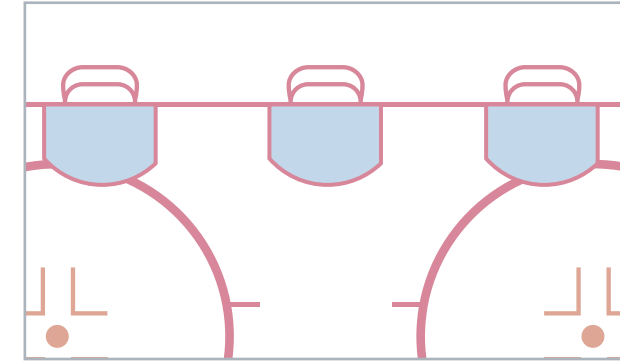
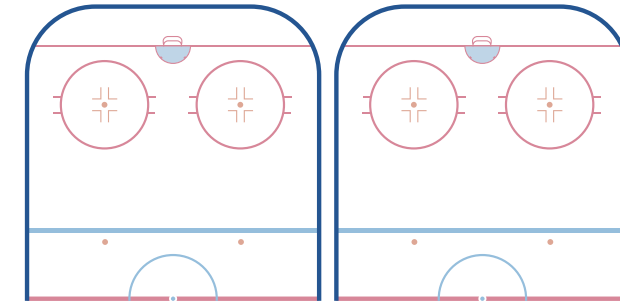
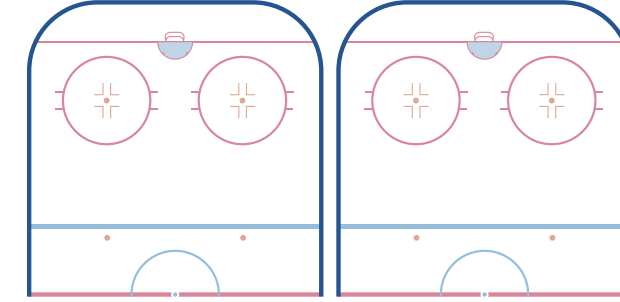
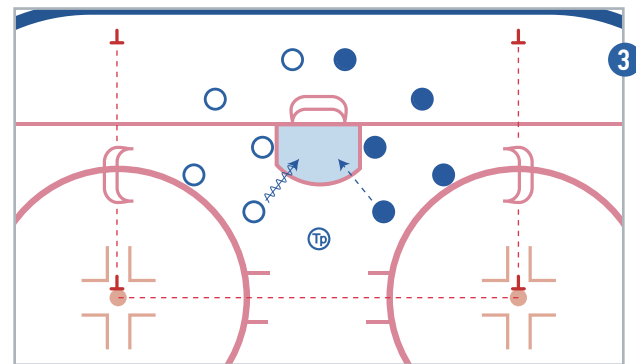
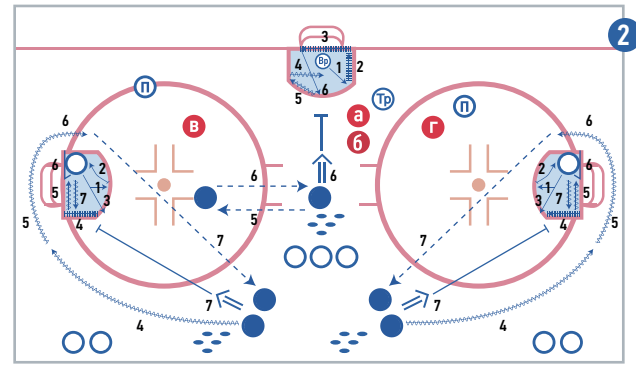
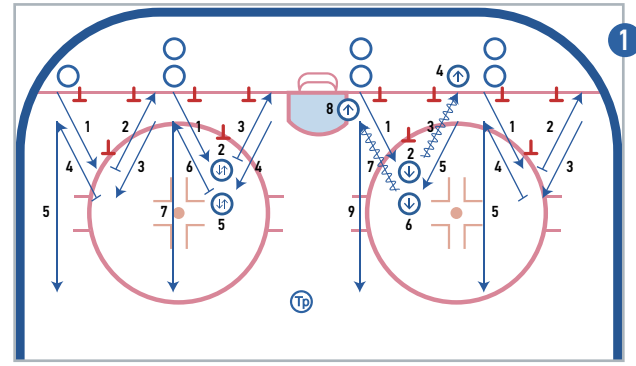
Основная часть: 30 мин.
2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбиванию шайбы применяя реверс-слайд.
А. Первый хоккеист (1) располагается с шайбами в центре, второй хоккеист (2) располагается справа на одной линии с первым на расстоянии 4 метров без шайб.
Вратарь из положения в центре ворот выход в левый сектор в основной стойке - приставной шаг к левой штанге - приставные шаги к правой штанге - выход в центр в основной стойке - слайд в правый сектор в момент передачи шайбы (1) - (2) - ловля шайбы ловушкой, выполняя реверс-слайд из правого сектора в центр в момент броска на средней высоте (1) после обратной передачи (2) - (1).
Б. (1) располагается с шайбами в центре, (2) располагается слева на одной линии с (1) на расстоянии 4 метров без шайб.
Вратарь из положения в центре ворот выход в правый сектор в основной стойке - приставной шаг к правой штанге - приставные шаги к левой штанге - выход в центр в основной стойке - слайд в левый сектор в момент передачи шайбы (1) - (2) - отбивание шайбы блином, выполняя реверс-слайд из левого сектора в центр в момент броска на средней высоте (1) после обратной передачи (2) - (1).
В. (1) с шайбой и (2) располагаются справа по диагонали от площадки ворот.
Вратарь из положения в центре ворот выход в центр в основной стойке - т-образный шаг к левой штанге - выход в правый сектор в основной стойке - приставной шаг к правой штанге - слайд в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» к левой штанге одновременно с перемещением (1) с шайбой за ворота к левой штанге - отбивание шайбы клюшкой/щитком применяя реверс-слайд от левой штанги к правой в момент броска (2) в нижний правый угол ворот после передачи (1) - (2).
Г. (1) с шайбой и (2) располагаются слева по диагонали от площадки ворот.
Вратарь из положения в центре ворот выход в центр в основной стойке - т-образный шаг к правой штанге - выход в левый сектор в основной стойке - приставной шаг к левой штанге - слайд в стойку «обратная вертикаль-горизонталь» к правой штанге одновременно с перемещением (1) с шайбой за ворота к правой штанге - отбивание шайбы клюшкой/щитком применяя реверс-слайд от правой штанги к левой в момент броска (2) в нижний левый угол ворот после передачи (1) - (2).

Заключительная часть

Заключительная часть: 10 мин.
3. Игра на ограниченном пространстве «слайд-футбол»
Вратари, перемещаясь на щитках, играют в футбол в малые ворота теннисным мячом. Все перемещения, выполнения передач, приема, ударов по воротам, выполняются вратарями на щитках. Вставать на коньки запрещено. Разрешены передачи и перехваты передач клюшкой и руками в одно касание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Каждое упражнение повторить дважды: первый раз - медленно в движении, второй раз - быстро в движении. Следить за правильностью выполнения технических элементов.
2. Требовать отбить шайбу в угол площадки. После отскока шайбы перед собой хоккеист, нанесивший бросок, идет на добивание отскочившей шайбы. Вратарь должен не допустить взятие ворот после добивания.
3. Техника перемещения на щитках. Постоянных вратарей нет.



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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Разминка: 10 мин.

1. Разминка в движении – комплекс упражнений на развитие техники катания:

В парах. Вратари располагаются с противоположных сторон круга.

- Движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - приставные шаги правым боком - движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - приставные шаги левым боком
- Движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - т-образные шаги правым боком - Движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - т-образные шаги левым боком.

- Движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - перекаты правым боком - Движение в основной стойке по линии круга вбрасывания лицом/спиной вперед, не отрывая коньков ото льда - перекаты левым боком.

Основная часть: 30 мин.

2. Комплекс упражнений для обучения навыкам ловли и отбивания повторного броска из основной стойки в баттерфляй, применяя реверс-слайд.

А. Полевой игрок (1) располагается в центре без шайб, полевой игрок (2) располагается справа на одной линии с (1) с шайбами на расстоянии 3 метра.

Вратарь: от левой штанги выход в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - т-образный шаг в правый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска (2) в нижний левый угол - слайд из правого сектора в центр в момент передачи (2)-(1) - отбивание шайбы блином, применяя реверс-слайд после обратной передачи (1)-(2) и броска (2) в правый угол ворот на средней высоте.

Б. (1) располагается в центре без шайб, (2) располагается справа на одной линии с (1) с шайбами на расстоянии 3 метра.

Вратарь: от правой штанги выход в центр в основной стойке - переход из основной стойки в баттерфляй и обратно - т-образный шаг в левый сектор - отбивание шайбы клюшкой при переходе из основной стойки в баттерфляй в момент броска (2) в нижний правый угол - слайд из левого сектора в центр в момент передачи (2)-(1) - ловля шайбы ловушкой, применяя реверс-слайд после обратной передачи (1)-(2) и броска (2) в левый угол ворот на средней высоте.

В. (1) в центре без шайб, (2) слева по диагонали с шайбами.

Вратарь: выход от правой штанги в левый сектор в основной стойке. (2) двигается с шайбой на вратаря - выполняет ложный замах обыгрывает вратаря в правый сектор.

Вратарь: переход из основной стойки в баттерфляй под ложный замах (2) - слайд в правый сектор одновременно с (2) - ловля шайбы ловушкой, применяя реверс-слайд из правого сектора в центр в момент броска (1) в центр ворот на средней высоте после передачи (2)-(1).

Г. (1) в центре без шайб, (2) справа по диагонали с шайбами.

Вратарь: выход от левой штанги в правый сектор в основной стойке. (2) двигается с шайбой на вратаря - выполняет ложный замах обыгрывает вратаря в левый сектор.

Вратарь: переход из основной стойки в баттерфляй под ложный замах (2) - слайд в левый сектор одновременно с (2) - отбивание шайбы блином, применяя реверс-слайд из левого сектора в центр в момент броска (1) в центр ворот на средней высоте после передачи (2)-(1).

Закключительная часть: 10 мин.

3. Игра «Крестинки-нолики»

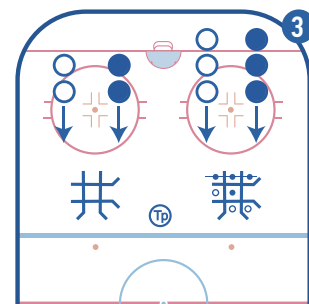
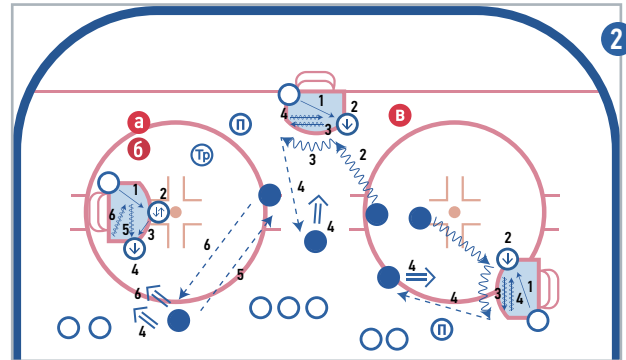
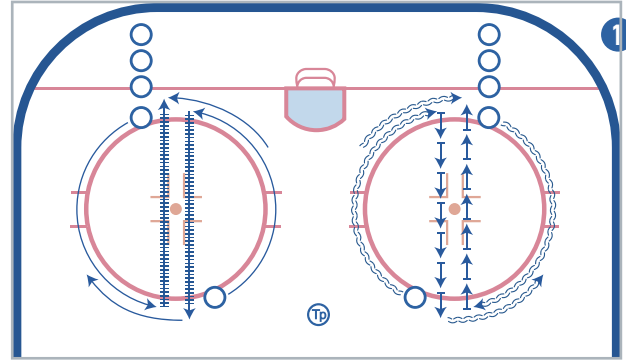
Вратари разделяются на пары соревнующихся команд. Баллончиком с краской или клюшками выкладывается игровое поле «крестинки-нолики». Участники одной команды берут в ловушку черные шайбы, участники другой – синие. По свистку тренера первые участники бегут к игровому полю лицом вперед и кладут шайбы в клетки по правилам игры «крестинки-нолики», затем возвращаются спиной вперед, передавая эстафету следующему участнику и т.д. Отличие игры состоит в том, что при опережение на дистанции одной команды не обязательно дожидаться своего хода, можно занимать любую свободную клетку. Побеждает команда, занявшая три клетки в ряд по прямой или диагонали (как в «крестинах-ноликах»). В игре возможна ничья.

Закключительная часть

1. Следить за правильно­стью выполнения технических элемен­тов.

2. Упражнения выпол­нять медленно в дви­жении. Обращать внима­ние на синхрон­ность выполнения движений вратаря относитель­но движений игрока. Отбивание шайбы производить с последующим контролем отскока.

3. Развитие игрового мышления, бы­строты, бы­строты принятия решений. Радость от занятий.



Заметки тренера _____

