

**Методические рекомендации
по использованию стандартизированного набора инвентаря
и оборудования для игры в хоккей**

Москва, 2018 г.

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования стандартизированного набора хоккейного уголка общеобразовательных организаций.....	4
3. Набор упражнений для обучения учащихся общеобразовательных организаций виду спорта «хоккей».....	7

1. Общие положения

Настоящие Методические рекомендации по использованию стандартизированного набора инвентаря и оборудования для игры в хоккей (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с подпунктом 13 пункта 2.2 Устава ФХР и во исполнение пункта 3 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № Пр-905, а также Программы (плана) по обеспечению общеобразовательных организаций стандартизированным набором спортивного инвентаря и оборудованием для игры в хоккей на 2018 – 2020 годы, утвержденной Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации 19 февраля 2018 года.

Методические рекомендации разработаны в целях:

- оказания методической помощи общеобразовательным организациям по использованию спортивного инвентаря и оборудования для игры в хоккей;
- развития детско-юношеского хоккея в Российской Федерации и повышения качества подготовки спортивного резерва;
- массовой популяризации хоккея среди российских школьников;
- формирования активного и здорового образа жизни молодого населения Российской Федерации;
- разнообразия и совершенствования учебных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях;
- повышения профессионализма преподавателей по физической культуре в общеобразовательных организациях;
- внедрения нового специализированного спортивного оборудования и инвентаря в общеобразовательных организациях;
- организации и проведения дополнительных хоккейных кружков и секций для учащихся общеобразовательных организаций.

Методические рекомендации определяют примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования стандартизированного набора хоккейного уголка общеобразовательных организаций, а также набор упражнений с его использованием для учащихся общеобразовательных организаций. Упражнения,

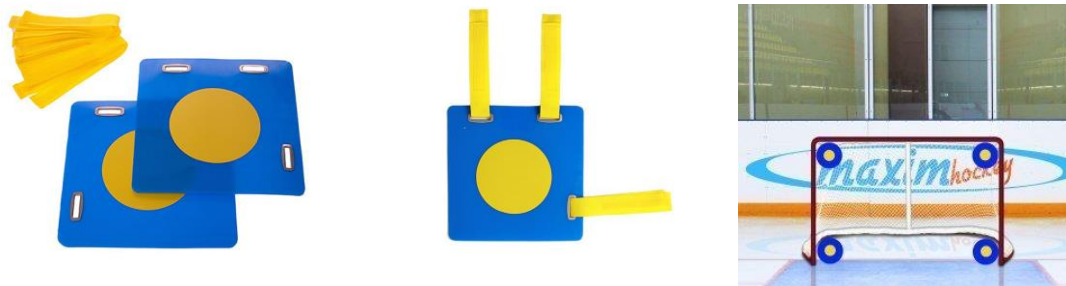
предусмотренные Методическими рекомендациями, выполняются с использованием комплектов для игры во флорбол, а также иным инвентарем и оборудованием, с помощью которого обучающийся сможет тренировать технику владения клюшкой, меткость и внимательность.

2. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования стандартизированного набора хоккейного уголка общеобразовательных организаций

1. Комплекты для игры во флорбол (набор пластиковых клюшек, мячей, защитных перчаток, пара тренировочных хоккейных ворот с сеткой)



2. Набор пластиковых мишеней на ворота



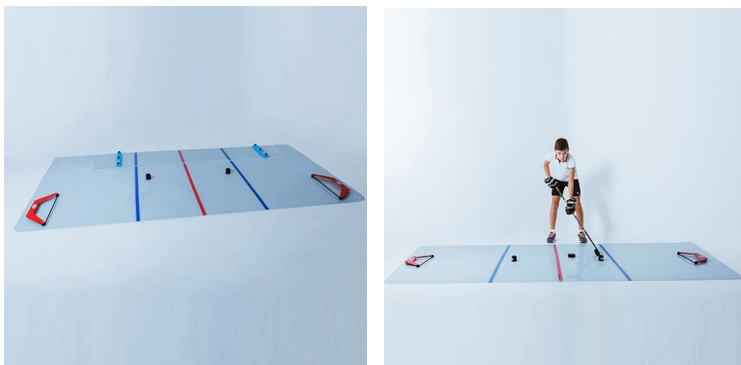
3. Набор конусов и фишек тренировочных



4. Дуги, змейки тренировочные, мастер-пас



5. Тренажер для дриблинга



6. Очки для ведения мяча (шайбы) для дриблинга



7. Балансировочные диски



Примечание:

Для общеобразовательных организаций, оснащенных помимо крытых универсальных спортивных залов открытыми футбольными (баскетбольными) площадками с возможностью заливать на них лед, необходимо предусмотреть также наличие оборудования по хоккею для 2 команд (комплект шайб, клюшки, защитные шлемы с комплектом одноразовых шапочек типа «Шапочка Шарлотты», надеваемых под шлем, комплекты вратарской хоккейной амуниции различных размеров, уличные тренировочные хоккейные ворота с сеткой и защитой от травм.

В указанный перечень не включен инвентарь, который должен приобретаться общеобразовательными организациями в индивидуальном порядке (хоккейная амуниция (за исключением вратарской), коньки, капы). Помимо этого, в связи с отсутствием положительного опыта использования в перечень не включен пластиковый лед, а также хоккейный борт в связи с высокой стоимостью его приобретения, хранения и сборки.

3. Набор упражнений для обучения учащихся общеобразовательных организаций виду спорта «хоккей»

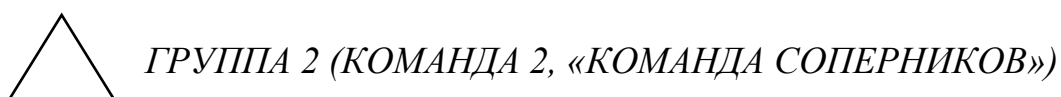
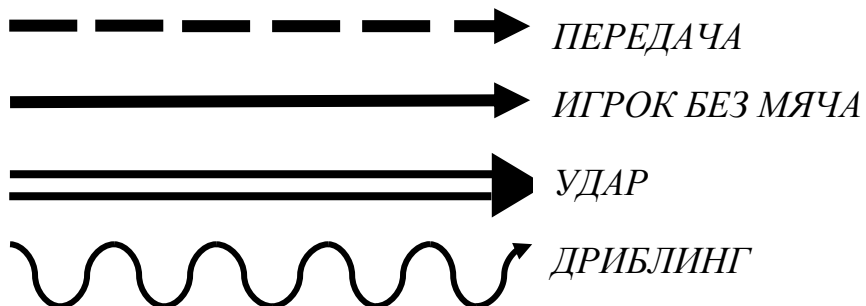
3.1. Упражнения на технику владения клюшкой с использованием мяча (шайбы), тренажера для дриблинга, дуг, змеек тренировочных, мастер-паса, очков для дриблинга:

1. Короткое ведение мяча (шайбы);
2. Ведение мяча (шайбы) сбоку;
3. Диагональное ведение мяча (шайбы);
4. Ведение мяча (шайбы) с обзором;
5. «Восьмёрка» двумя руками;
6. Ведение на месте (в движении) с изменением направления «змейка»;
7. Ведение мяча (шайбы) ногами;
8. Обводка под клюшку;
9. Убирание мяча (шайбы) «под себя» концом крюка;
10. Прием-передача мяча (шайбы) удобной стороной клюшки;

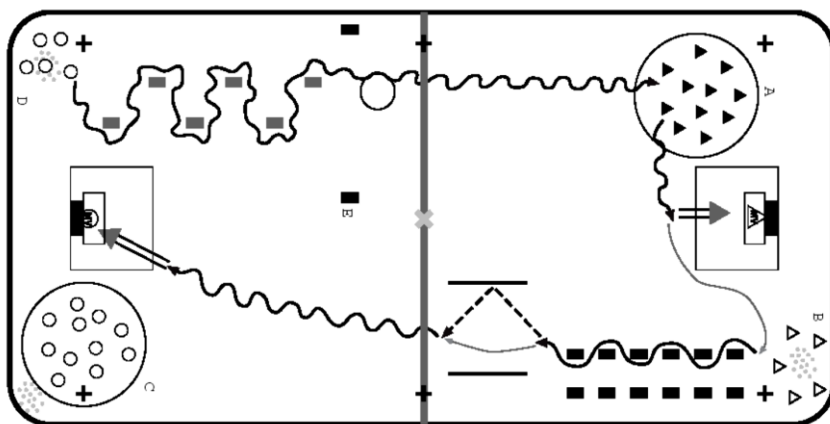
11. Прием-передача мяча (шайбы) неудобной стороной клюшки.

3.2. Упражнения по флорболу с использованием различного инвентаря и оборудования¹:

ТЕРМИНОЛОГИЯ



ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА



¹ Флорбол: пособие по обучению. Начальный уровень (разработано Национальной федерацией флорбола России)

Упражнение 1

Цель: отработка основной техники и физических навыков.

1) Отбивайте мяч клюшкой двадцать раз, постоянно удерживая его на крюке ниже уровня колена.

Затем двигайтесь с мячом к центру площадки и делайте бросок по воротам.

2) Бегите к углу, возьмите другой мяч и ведите его по тренировочным конусам, затем выполните удар в борт, займите удобную голевую позицию и делайте удар.

3) После этого сделайте 20 отжиманий в дальнем углу, возьмите мяч и бегите с ним в соседний угол.

4) Выполните ведение мяча по тренировочным конусам.

5) Вместе с мячом сделайте разворот на 360 градусов, вернитесь в угол А и начинайте упражнение сначала.

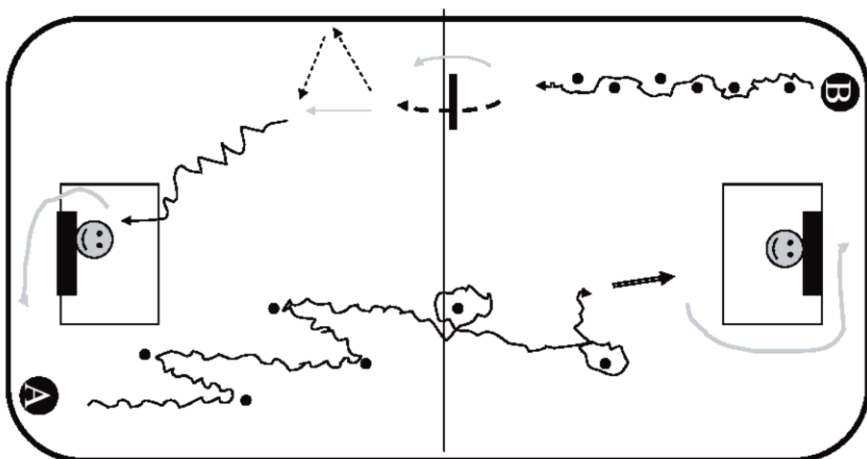
Примечание:

Перед выполнением данного упражнения необходимо расставить игроков по всем четырем углам.

Для усложнения упражнения можно использовать разнообразные навыки: добавить больше поворотов на 360 градусов и дриблинга в зависимости от тренированности игроков и их физической подготовки.

Кроме того, игрокам следует предложить добавлять собственные движения, приемы, наработанные навыки.

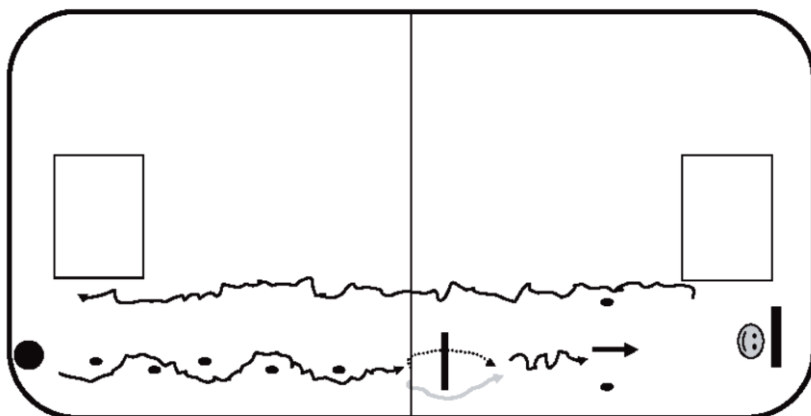
Данное упражнение можно усложнить, разрешив игрокам выполнять удары только с левой руки.



Упражнение 2

Цель: отработка основной техники.

- 1) Работайте двумя линиями.
- 2) Мячи на обеих линиях.
- 3) Разместите на поле тренировочные конусы.



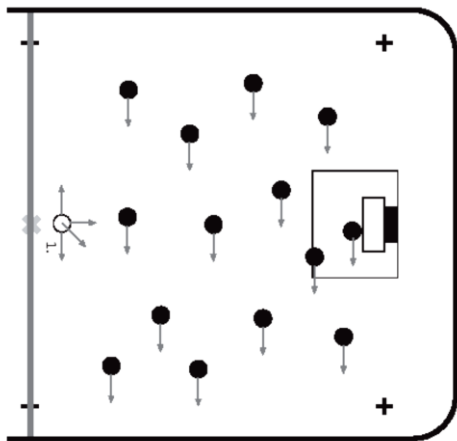
Упражнение 3

Цель: отработка выполнения удара по воротам в режиме эстафетного соревнования.

- 1) Разделите группу на несколько команд (от 2 до 4).
- 2) Оставьте в каждой команде по 1 мячу.
- 3) Расставьте конусы по линии, затем сформируйте преграду (из одного комплекта брусьев).
- 4) Игрок должен провести мяч по конусам, а затем резко перебросить мяч через преграду.
- 5) Снова подхватить мяч и выполнить удар.
- 6) Взять мяч и бежать обратно в свою линию.
- 7) Победителем становится тот, кто первым забил двадцать голов.

Примечание:

Тренеру следует акцентировать внимание игроков на точности исполнения ударов.



Упражнение 4

Цель: отработка навыков контроля мяча и владения клюшкой.

На этом занятии тренер рукой указывает направление движения, а игроки начинают движение в этом направлении одновременно с ведением мяча.

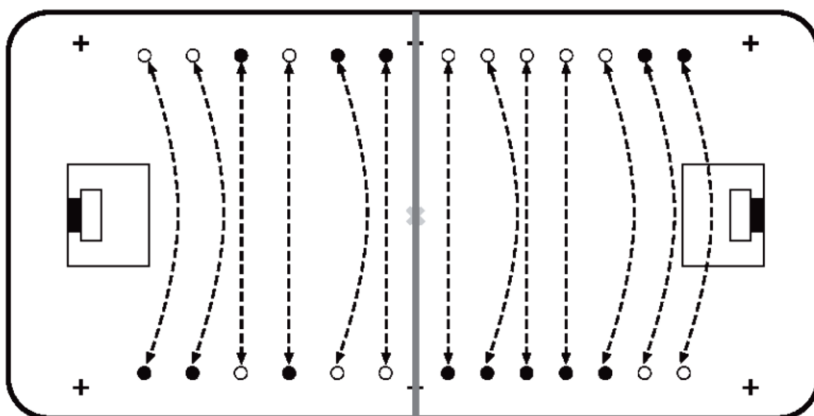
- 1) Если рука тренера поднята вверх, игрокам следует двигаться вперед.
- 2) Если рука тренера указывает прямо на игроков, им следует двигаться назад.
- 3) Если тренер подает сигнал свистком, игроки должны сделать резкий рывок на 5 метров, затем вернуться назад на свои места.

Примечание:

Все время держите голову поднятой и старайтесь не смотреть на мяч

Держите стойку как в настоящей игре.

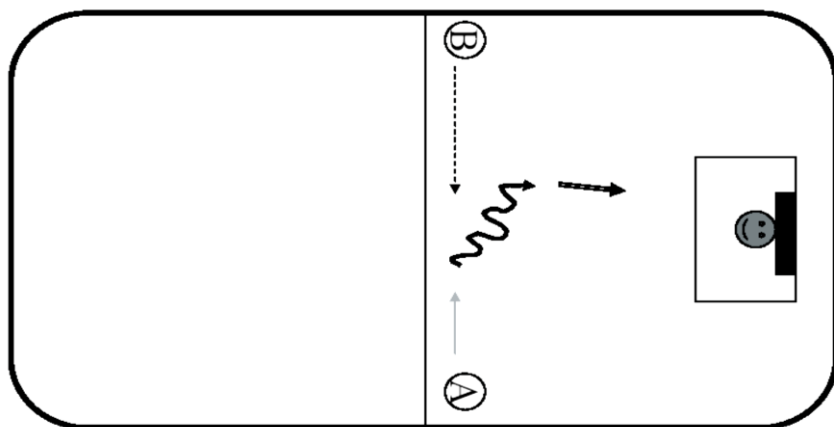
Используйте воображение и пытайтесь придумать собственные приемы, трюки и дриблинг.



Упражнение 5

Цель: отработка передач по воздуху на уровне колена, прием мяча в отскоке или в воздухе.

- 1) Игрокам следует разделиться на пары и занять позиции по схеме (см. рис.).
- 2) Задача: выполнение разнообразных передач в парах.
- 3) На начальном этапе следует держать небольшую дистанцию и выполнять облегченные пасы, затем переходить к более сложным передачам.
- 4) Высокие пасы можно контролировать, работая корпусом.
- 5) Необходимо помнить о правильной стойке.
- 6) Ноги слегка согнуты в коленях.
- 7) Голова поднята для хорошего обзора поля.



Упражнение 6

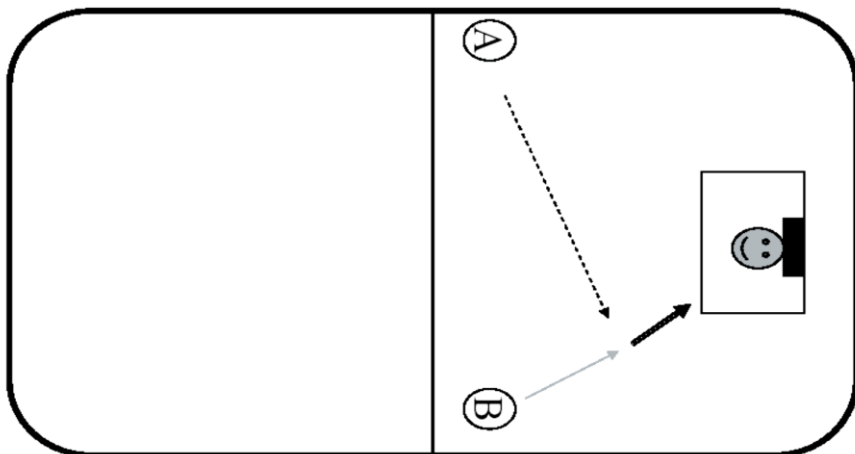
Цель: отработка ударов и прием передачи на бегу

- 1) Две линии, А и В, по обе стороны от центральной линии.
- 2) Обе группы с мячами.
- 3) Первый игрок из линии А бежит к центральной линии и принимает передачу, выполненную игроком из линии В.
- 4) Игрок принимает мяч и выполняет удар.
- 5) То же самое упражнение выполняет игрок из линии В и так далее.

Примечание:

Голкипер передвигается из стороны в сторону, в быстром темпе следуя за движением игроков.

Игрок, принимающий передачу, показывает клюшкой на то место, в котором он хочет принять мяч.



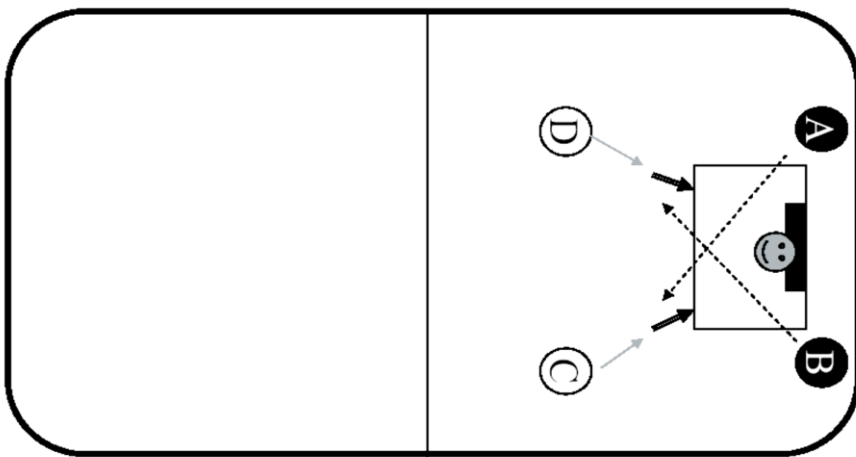
Упражнение 7

Цель: отработка ударов с ходу и мощных передач движущемуся игроку.

- 1) Имеются две линии, А и В, игроки стоят по обе стороны от центральной линии.
- 2) Мячи находятся в обеих линиях.
- 3) Первый игрок из линии В делает рывок к ближнему углу ворот.
- 4) Следует сильная передача из линии А.
- 5) Игрок старается выполнить удар сразу во время приема мяча.
- 6) То же самое выполняет игрок из линии А, затем следует пас из линии В, и так далее.

Примечание:

Перед началом выполнения этого упражнения убедитесь в готовности вратаря.



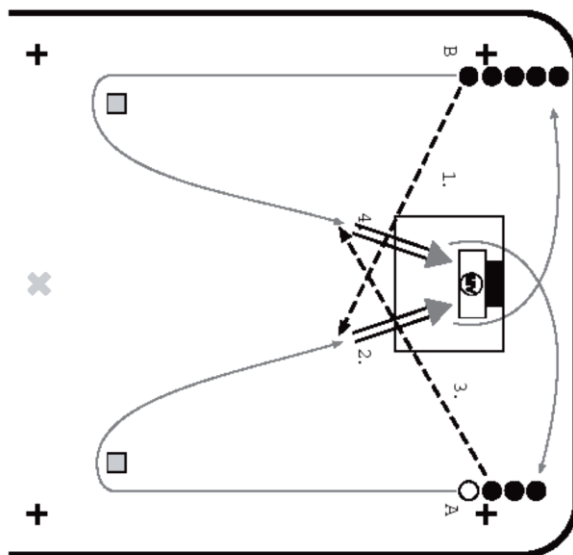
Упражнение 8

Цель: для полевых игроков – отработка выполнения ударов в одно касание, для голкипера – отработка парирования ударов с близкого расстояния.

- 1) Игроки стоят в четырех линиях.
- 2) Мячи находятся в линиях А и В.
- 3) Игрок С выполняет движение без мяча.
- 4) Игрок А выполняет сильную передачу.
- 5) Игрок С принимает мяч и выполняет удар запястьем.
- 6) Игроки из линий D и В выполняют идентичные упражнения.

Примечание:

Тренер должен акцентировать внимание игроков на точности выполнения ударов.



Упражнение 9

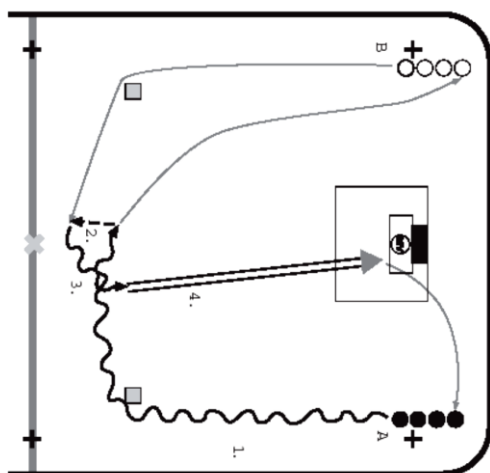
Цель: для полевых игроков - отработка навыков выполнения передачи мяча, более точного приема и быстрого удара, для вратаря – тренировка приема мяча с близкого расстояния.

- 1) Разделите игроков на 2 группы, поставьте их в 2 угла. В оба угла положите мячи.
- 2) Игрок А стартует, обегая конус, принимает передачу из линии В. Затем выполняет удар, после чего передвигается в другой угол.
- 3) После паса игрок из линии В обегает конус, принимает мяч от игрока из линии А и так далее.

Примечание:

Обратите внимание игроков на важность приема мяча и следующего за этим удара в одно касание.

Начинайте с легких запястных ударов, однако побуждайте также игроков выполнять удары слева, так как это способствует отработке многосторонних умений и навыков.



Упражнение 10

Цель: для полевых игроков – отработка основных навыков и техники владения клюшкой, таких как передача, прием мяча, контроль мяча, выполнение основных ударов; для вратаря – отработка основных навыков парирования ударов от движущихся игроков.

- 1) Игроки находятся в двух углах, мячи в левом углу.
- 2) Один игрок из каждой линии стартует по направлению к центру поля. Игрок А с мячом, а игрок В – без мяча.
- 3) Игрок А старается защитить мяч так, как во время настоящей игры.
- 4) Затем игрок А оставляет мяч у центральной линии, после чего игрок овладевает мячом и выполняет удар.

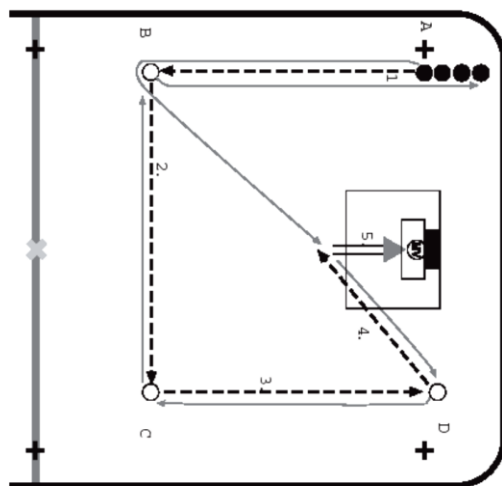
Примечание:

При выполнении такой передачи мяча необходима внимательность. Передачу следует выполнять только тогда, когда другой игрок находится строго позади первого.

Игрок В должен попытаться выполнить удар по воротам сразу после получения мяча.

Следует менять стороны, чтобы на выполнение упражнения было выделено одинаковое количество времени для игроков левой и правой.

Нельзя забывать менять линии местами.



Упражнение 11

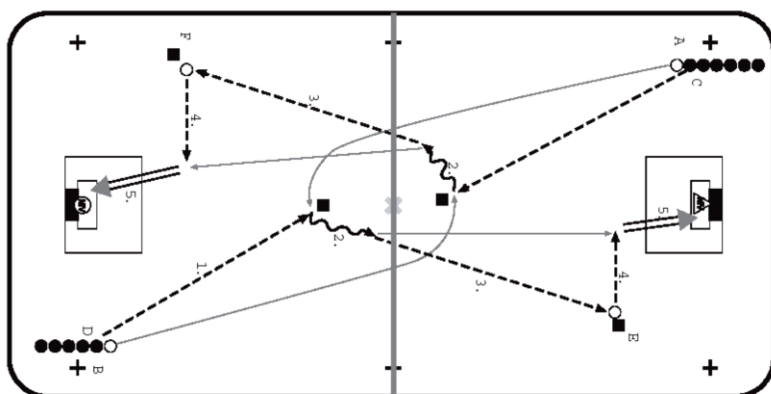
Цель: отработка навыков выполнения передачи низом.

- 1) Игроки и мячи находятся в одном и том же углу.
- 2) Три игрока занимают позицию на поле в форме треугольника.
- 3) Сначала игрок А делает пас игроку В и движется в направлении передачи.
- 4) Затем игрок В выполняет передачу игроку С, а тот – игроку D.
- 5) Игрок D передает мяч игроку А, который уже переместился к площади ворот.
- 6) Игрок А принимает мяч и выполняет удар, затем перебегает в угол.
- 7) Все остальные игроки передвигаются на другие позиции (игрок D - на место С, С – на место В, а игрок В – на место игрока А).

Примечание:

Начинайте выполнять упражнение в медленном темпе.

Будьте терпеливы, так как пас в одно касание является сложным элементом.

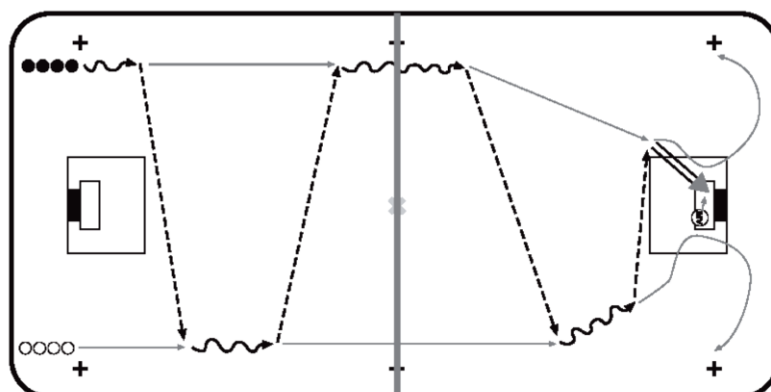


Упражнение 12

Задача: отработка сильных передач по полу, прием мяча с двух сторон, а также тренировка выполнения быстрых передач.

- 1) Игроки и мячи находятся по разные стороны поля, как изображено на схеме.
- 2) Сначала два дополнительных игрока (Е и F) занимают позицию, как изображено на схеме. Они получают пас из центра и выполняют передачу в сторону площади ворот. Эти игроки постоянно остаются на своих местах, однако их следует заменять каждые пять минут.
- 3) Игроки А и В начинают движение по направлению к центру без мяча.
- 4) Когда эти игроки добегают до конусов, они принимают мячи от игроков из другой линии (С и D).
- 5) После приема мячей игроки А и В делают передачу одному из дополнительных игроков (Е или F), затем с ускорением бегут в направлении ворот, принимают мяч от игрока Е или F и выполняют удар по воротам.

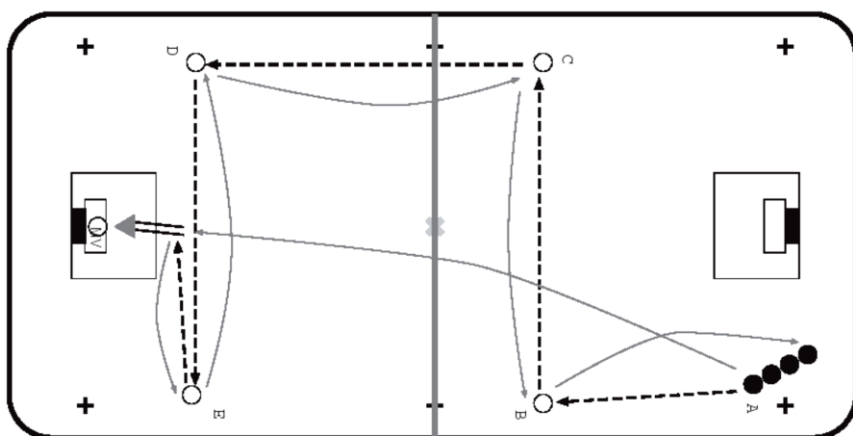
Примечание: Помните, что мяч надо принимать «мягкими руками» и пытаться сразу выполнить удар.



Упражнение 13

Цель: отработка мощных передач низом и передач в одно касание. Для вратарей - отработка быстроты реакции и передвижений из стороны в сторону.

- 1) Игроки располагаются с мячами в двух углах (только на одной половине площадки).
- 2) Главная идея при выполнении упражнения – выполнение сильных передач низом в паре. Заканчивается упражнение ударом по воротам в одно касание.
- 3) Необходимое количество передач – от четырех до шести.



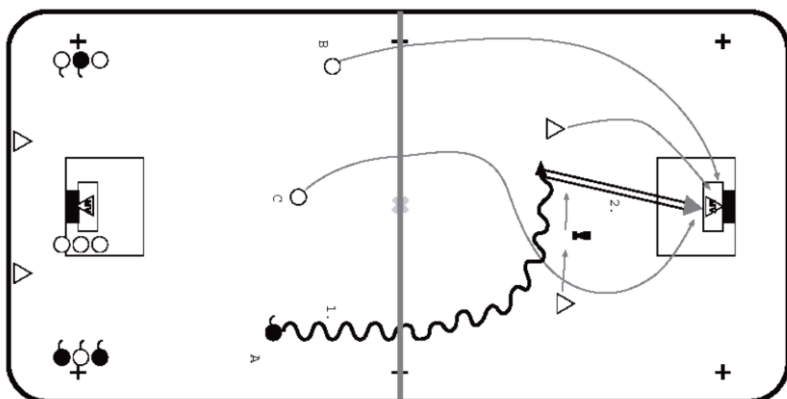
Упражнение 14

Цель: отработка навыков выполнения передач по полу.

Разместите игроков так, как изображено на схеме.

- 1) Игрок А делает передачу игроку В и так далее.
- 2) Игрок Е делает последнюю передачу игроку А, который за это время переместился в выгодное голевое положение.
- 3) Затем игрок А передвигается на место игрока Е, а игрок Е – на место игрока D и так далее.

ОСНОВНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



Упражнение 15

Цель: отработка основных атакующих игровых ситуаций «трое против двоих». Посредством выполнения этого упражнения Вы работаете над развитием понимания игры, а также над тем, как эффективно использовать поле. Стартовые позиции изображены на схеме. Все три игрока, центровой и два нападающих, начинают движение с одного края, лицом к двум защитникам.

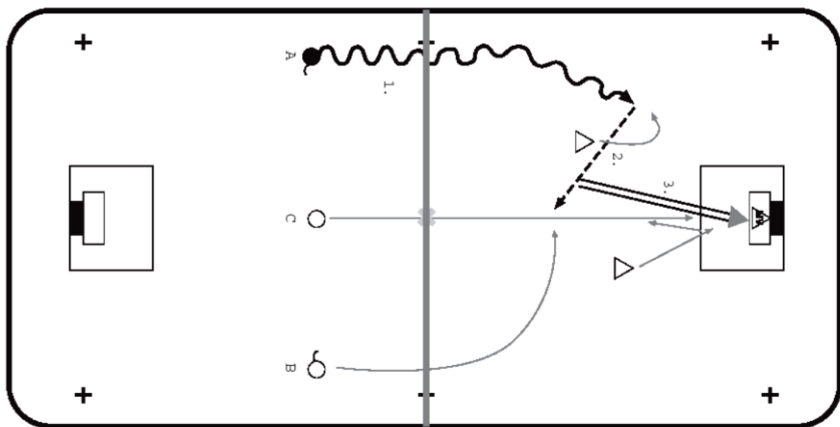
- 1) Мяч находится у правого нападающего (игрока А), он начинает упражнение ведением мяча в центр поля.
- 2) Одновременно левый нападающий (игрок В) вырывается вперед в сторону ворот. Это создает глубину наступательной игры, и, если игрок А решает выполнять удар, то у игрока В создается более выгодная позиция забить гол на добивании.
- 3) Когда игрок А достигает центра поля, он стремительно бежит влево по дуге, а вместе с этим центровой (игрок С) делает то же самое, только в обратном порядке. Таким образом, совместно они создают ситуацию для оставления мяча нападающим, что усложняет действия защитника.
- 4) В такой ситуации правый защитник обычно следует за игроком В и пытается блокировать его пасы.
- 5) Левый защитник обычно играет здесь как в ситуации «два против одного». Когда нападающие игроки пытаются обвести защитника оставлением мяча партнеру, защитник должен суметь отреагировать на это. Его основная задача – попытаться блокировать удар вне зависимости от того, кто его выполняет. Это требует быстроты реакции и способности «читать» игру.

6) Игрок А имеет в этой ситуации три варианта дальнейших действий:

- Выполнить удар, если защитник последует за игроком С.
- Передать мяч игроку С, если защитник будет блокировать удар.
- Передать мяч игроку В, если правый защитник не перекроет линию передачи.

Примечание:

Данное упражнение является очень важным, потому что его можно видоизменять (например, 3 против 3, 3 против 1 и 2 против 2). Самой сложной частью упражнения для защитника является одновременное движение из стороны в сторону (игроков А и D), а также движение игрока В вглубь по направлению к воротам.



Упражнение 16

Данное упражнение является дополнением к упражнению 7. Цель упражнения – отработать различные варианты игры «трое против двух нападающих».

Стартовые позиции изображены на схеме. Все три игрока, центральной и два нападающих, начинают движение с одного края против двух защитников.

- 1) В начале ситуации левый нападающий ведет мяч в сторону центра поля.
- 2) Затем центральной (игрок С) создает глубину ситуации прямой перебежкой в сторону ворот, что означает, что защитник вынужден реагировать, и, возможно, даже последует за игроком С до какой-то точки. В результате создается больше простора для наилучшей голевой ситуации.

3) Затем правый нападающий (игрок В) немного замедляет движение и резко пересекает поле в направлении той точки, из которой, получив передачу, игрок будет иметь наиболее выгодную для удара позицию.

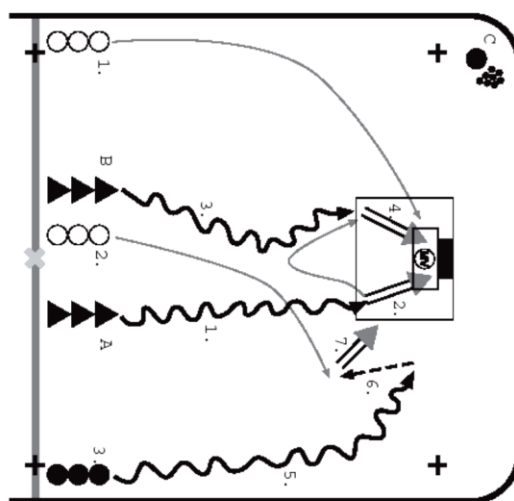
4) Теперь левый нападающий с мячом имеет 3 варианта дальнейших действий:

1. Передать мяч игроку В, расположившемуся в центре поля.
2. Передать мяч игроку С в сторону площади ворот.
3. Самостоятельно выполнить удар по воротам.

5) Таким же образом для правого защитника создается ситуация «два против одного», и он должен сделать выбор, блокировать удар нападающего или сконцентрироваться на игроке В, маневрирующем в сторону центра поля.

Примечание:

В данном упражнении «трое против одного» наступательная игра дает возможность создать великолепную голевую ситуацию. Игрок С должен также помнить о бдительности из-за возможных откатов мяча и направлять его в ворота.

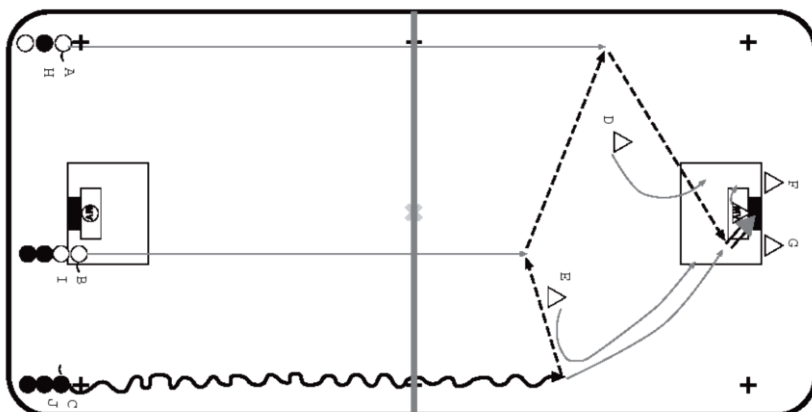


Упражнение 17

Данное упражнение является разминочным для всей команды, его можно использовать, например, перед началом игры.

- 1) Игроки выстраиваются в четыре линии так, как показано на схеме.

Защитнику следует пытаться направлять нападающего игрока в сторону угла, для того чтобы усложнить выполнение удара по воротам и передачи мяча. Это также может облегчить перехват возможного паса в одно касание.



Упражнение 19

Цель: отработка ситуации «трое против двоих», а также «двое против одного».

Игроки выстраиваются тремя линиями с одной стороны. Два защитника встают с другой стороны, как показано на схеме.

- 1) Игроки А, В и С атакуют двух защитников.
- 2) Затем защитники атакуют нападающего игрока (в нашем случае это игрок В).
- 3) Затем стартуют игроки Н, I и J, выполняя то же самое упражнение, и так далее.

Примечание:

Данное упражнение хорошо подходит для отработки основных игровых ситуаций. Внося изменения в это упражнение, можно отрабатывать ситуации 3-2, 3-1, 2-1 и 1-1.