

Комплекс упражнений по хоккею

Упражнение 1

Инвентарь: ворота, 2 вертикальные штанги, 4 датчика, шайбы, клюшки

Нужно 2 человека (вратарь и подающий). Размещаем вратаря в воротах, перед ним по сторонам 2 штанги с закреплёнными снизу и сверху датчиками, которые загораются хаотично. Задача вратаря отбить шайбу от нападающего и нажать рукой на загоревшийся датчик. Упражнение позволяет отработать реакции, натренировать периферическое зрение, координацию. Рис. 1-2

Упражнение 2

Инвентарь: 5 датчиков, шайба, клюшка

1 игрок. Размещаем датчики звездой. Расстояние от центра 3–5м. Спортсмен находится в центре. Задача спортсмена по звуковой команде, подъехать к загоревшемуся датчику и нажать на него клюшкой, далее переместиться к следующему. Датчики загораются рандомно. Тренируем скорость реакции, скорость принятия решения, манёвренность, периферическое зрение, ориентацию в пространстве. Рис. 3-4

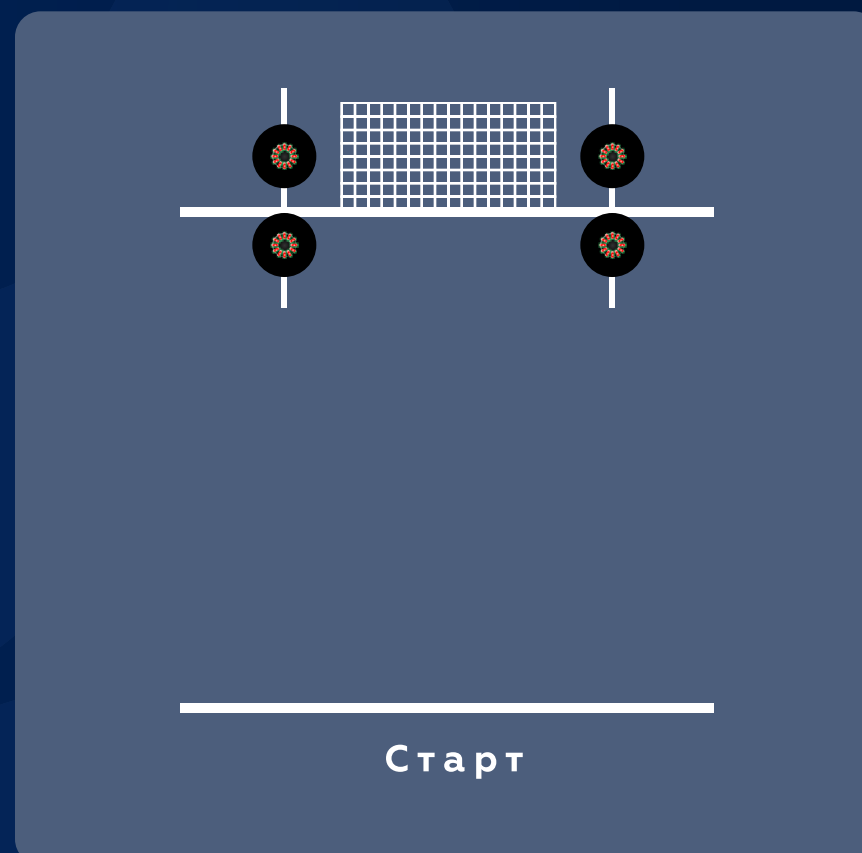


Рис. 1



Рис. 2

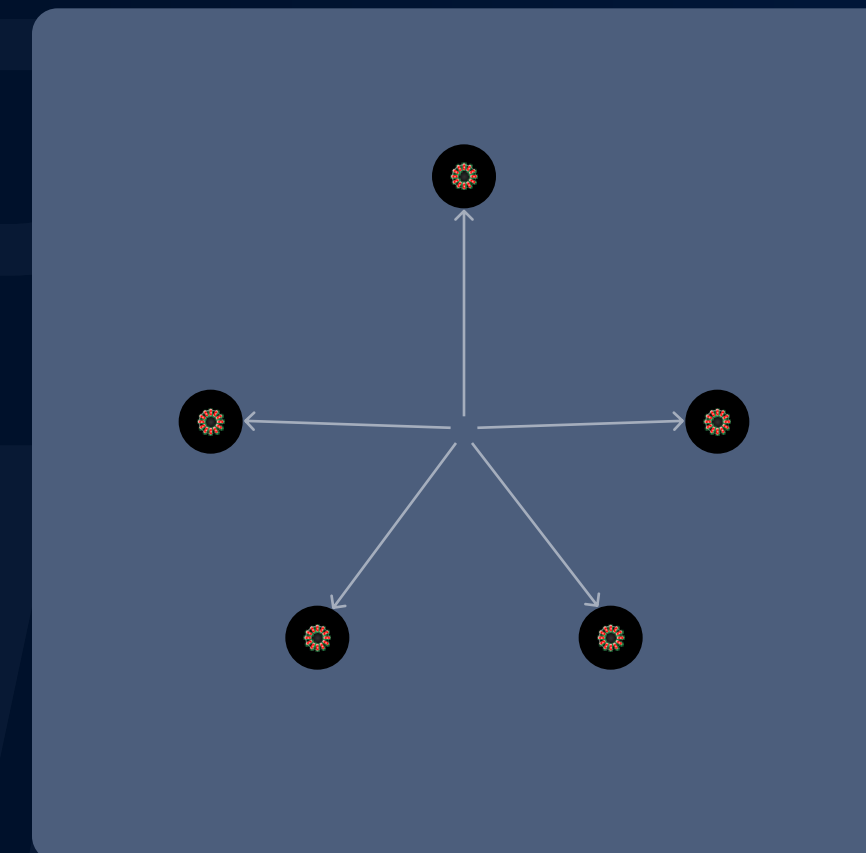


Рис. 3



Рис. 4

Упражнение 3

Инвентарь: 5 датчиков, шайба, клюшка

Размещаем датчики звездой. Расстояние от центра 3–5м. Спортсмен находится в центре. Задача спортсмена по звуковой команде, провести шайбу вокруг загоревшегося датчика. Тренируем скорость реакции, скорость принятия решения, манёвренность, периферическое зрение, ориентацию в пространстве. Рис. 5-6

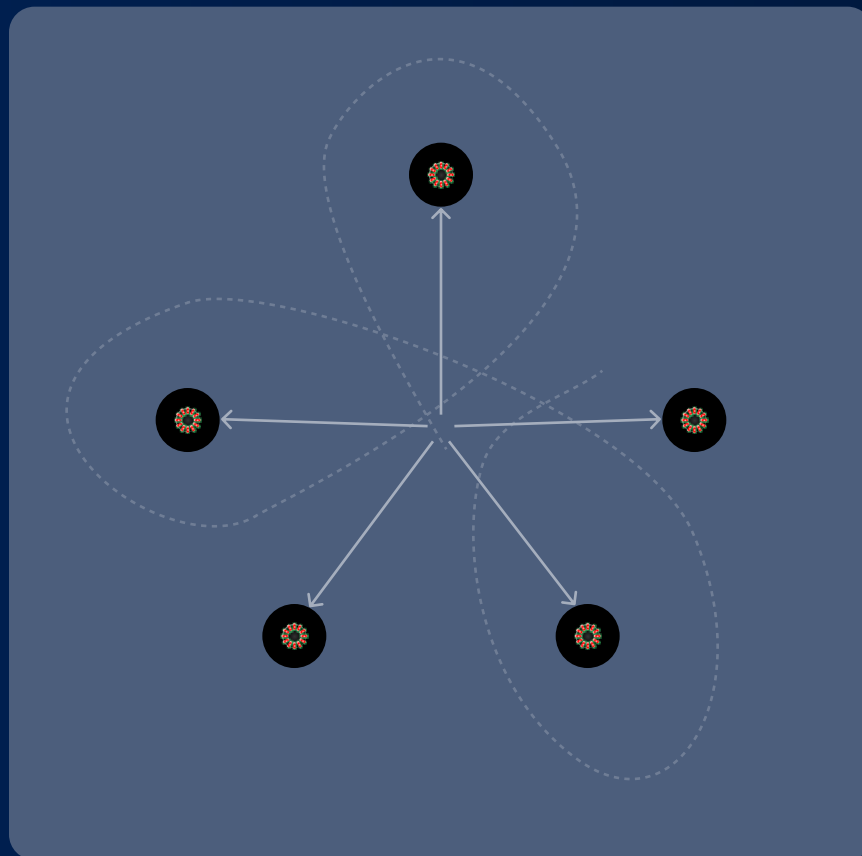


Рис. 5



Рис. 6

Упражнение 4

Инвентарь: 5 датчиков (1 на линии старта, 4 разместить на расстоянии 15–20м от линии), шайба, клюшка

Бег лицом вперёд с клюшкой. Спортсмен находится на линии старта. Загорается 4 датчика — это команда Старт. Спортсмен нажимает клюшкой на стартовый датчик и выдвигается в зону с датчиками, делая максимальное ускорение, дотрагивается до датчика клюшкой, возвращается на линию старта. Обьезжает стартовый датчик и делает следующее ускорение к линии датчиков. Упражнение выполняется пока спортсмен не погасит все 4 датчика и не вернётся на линию старта. Последнее нажатие на стартовый датчик — окончание упражнения. Тренируем скоростно-силовые качества спортсмена. Рис. 7-8

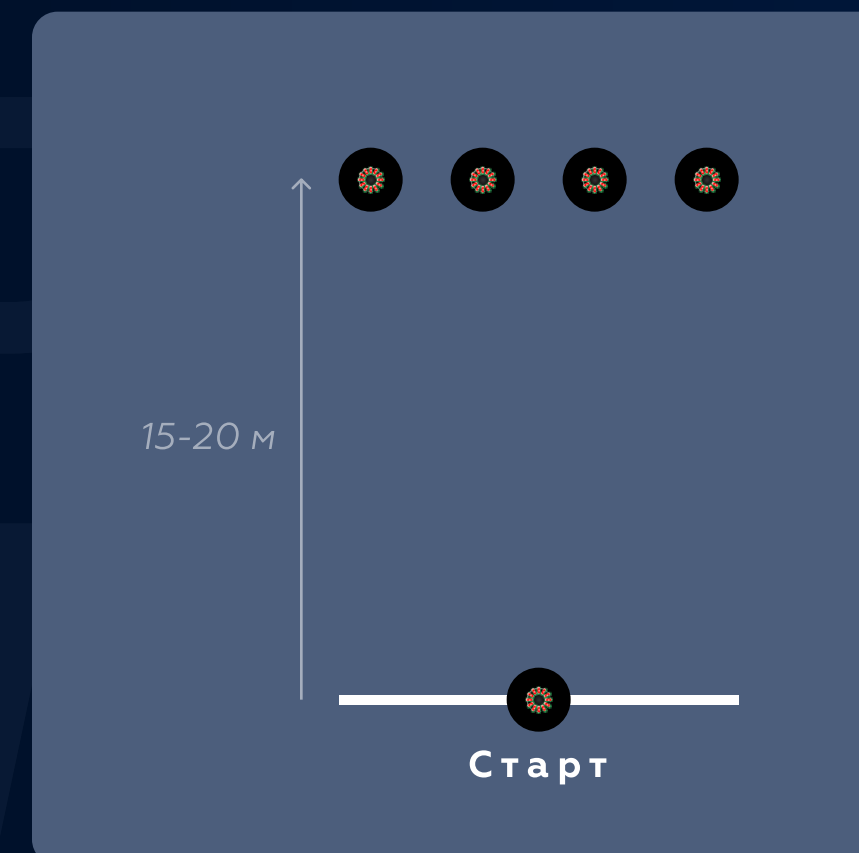


Рис. 7

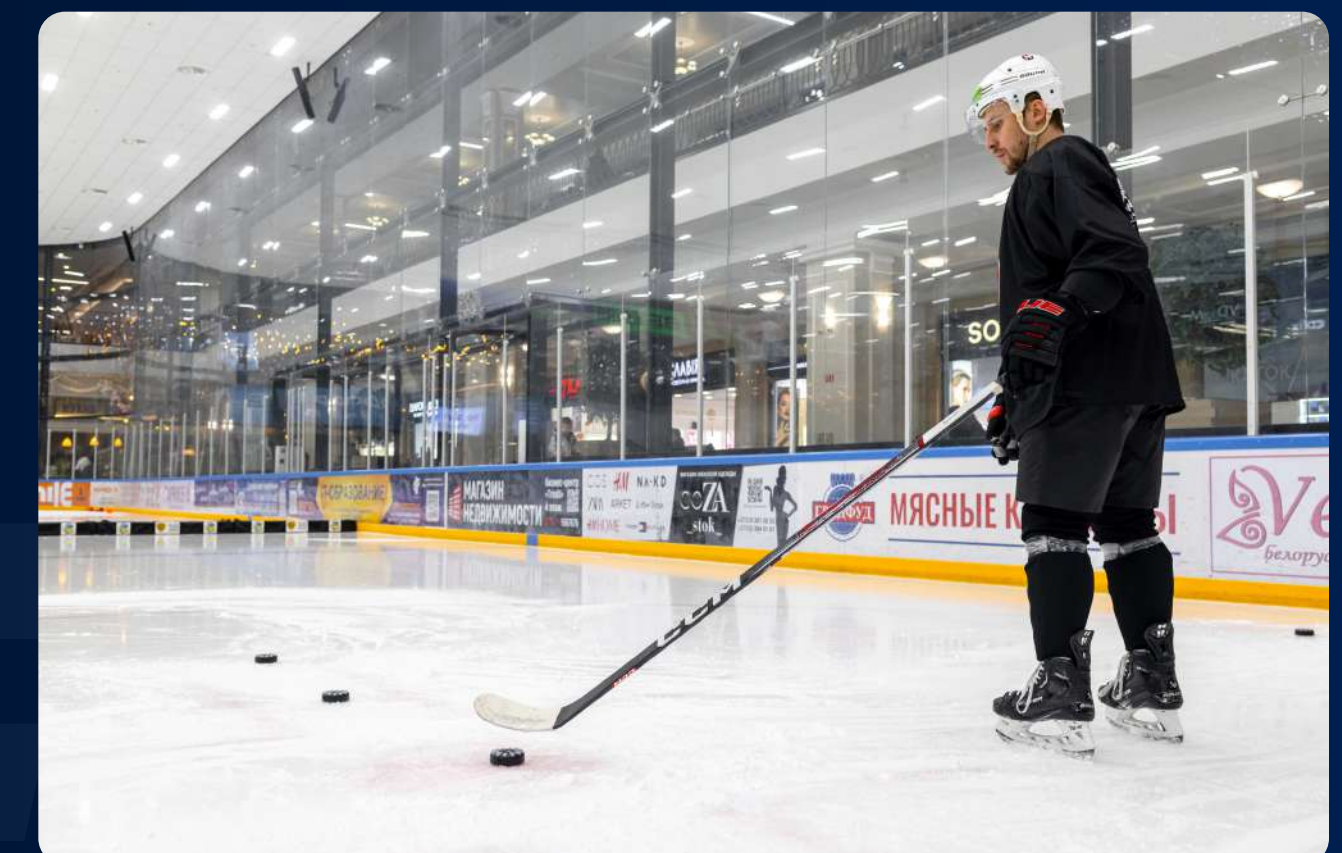


Рис. 8

Упражнение 5

Инвентарь: 5 датчиков, шайба, клюшка, ворота

Размещаем датчики звездой. Расстояние от центра 3–5м. Спортсмен находится в центре. Задача спортсмена по звуковой команде, объехать все датчики, гася их клюшкой. Когда все датчики погашены выехать на линию ворот и ударить шайбой по воротам. Тренируем скорость, манёвренность, скорость принятия решения.

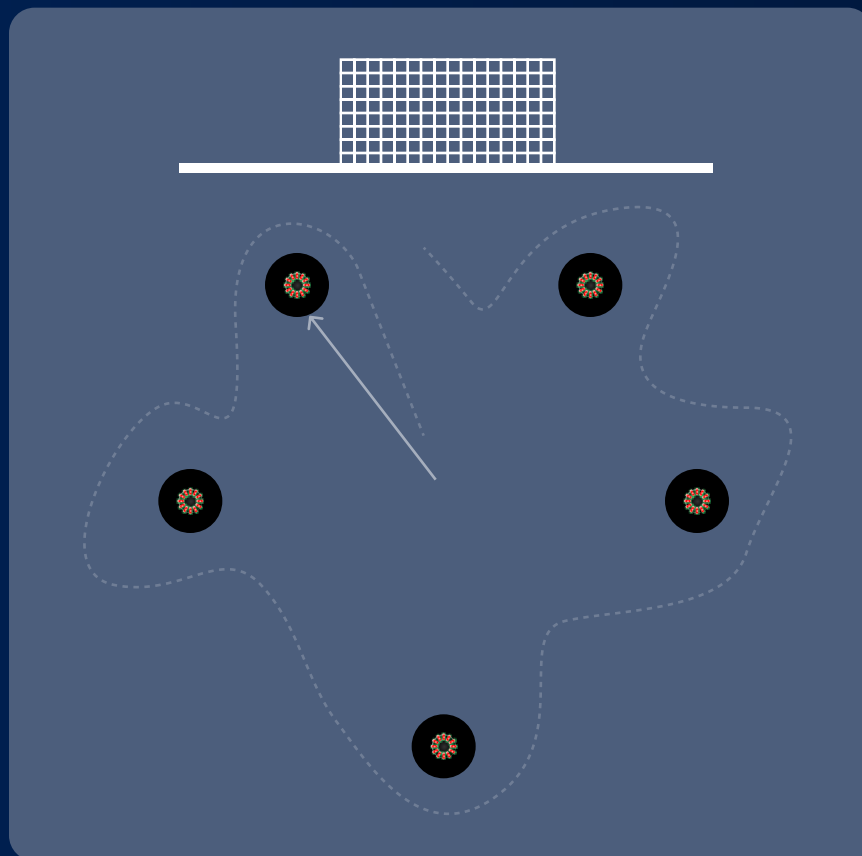


Рис. 9



Рис. 10

Упражнение 6

Вариант 1. Инвентарь: 5-10 датчиков, ворота, имитатор вратаря, клюшки

Спортсменов делим на 2 команды (1–4 человека). Размещаем на воротах датчики (5шт). Задача попасть в загоревшийся сектор.

Вариант 2. Инвентарь: 5-10 датчиков, 5-10 конусов, ворота, манекен или отбойник на лед, шайбы, клюшки

Передвижение+удар по воротам. Спортсмены по звуковому сигналу приступают к выполнению упражнения. Стартуют с шайбой, преодолевают конусы, объезжают манекен и выполняют удар по воротам. Как только произошёл удар по воротам — звуковой сигнал и может выдвигаться следующий человек. Победила команда, которая первая закрыла дистанцию и точно поразила мишень. Рис. 11-12

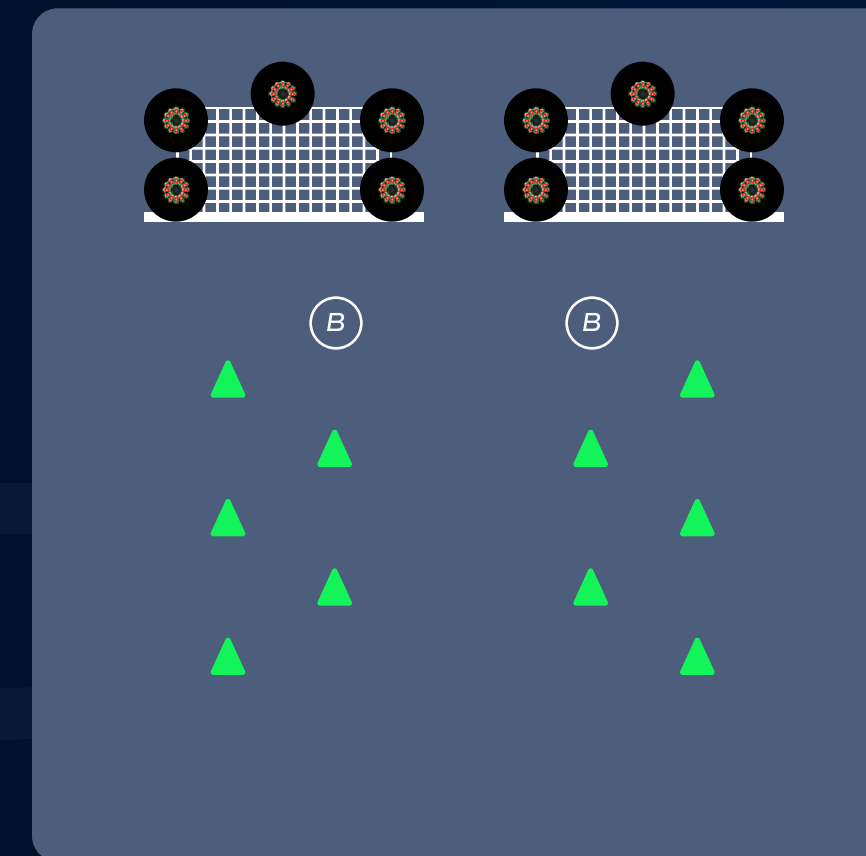


Рис. 11



Рис. 12

Упражнение 7

Инвентарь: 5 датчиков, шайба, клюшки

Пас в открытые ворота. Данное упражнение выполняется 2мя спортсменами: 1 находится на одном месте, 2 работает. Задача спортсменов среагировать на загоревшийся «открытый» коридор и передать шайбу. Начало упражнения — по звуковому сигналу и «открытию» коридора, в который должна произойти передача шайбы. Упражнение начинает 1 спортсмен.

Время выполнения упражнения — на усмотрение тренера. Далее спортсмены меняются местами. Рис. 13-14

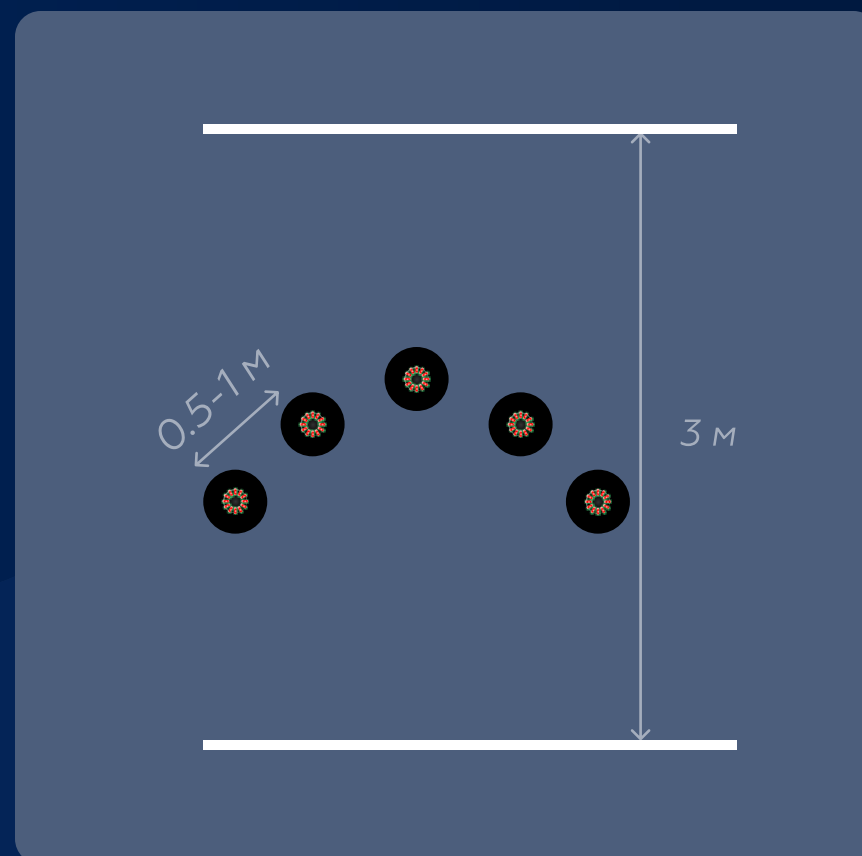


Рис. 13



Рис. 14

Упражнение 8

Вариант 1. Инвентарь: 5 датчиков, стена

Размещаем на стене 5 датчиков на уровне глаз: 3 выше 2 ниже/вряд. Спортсмена ставим на расстояние 1–1,5м от стены. Спиной к стене. Задача спортсмена развернуться по звуковому сигналу и нажать на хаотично зажжённые датчик. Тренируем скорость реакции, скорость принятия решения, периферическое зрение.

Вариант 2. Инвентарь: 4 датчика, шайба, клюшка

Размещаем в линию 4 датчика. Дистанция между датчиками 30 см. Размещаем спортсмена лицом к датчикам, на удалении в 1м. Задача спортсмена выполнять короткий дриблинг в районе загоревшегося датчика. Тренируем быстроту рук, ориентацию в пространстве.

Рис. 15

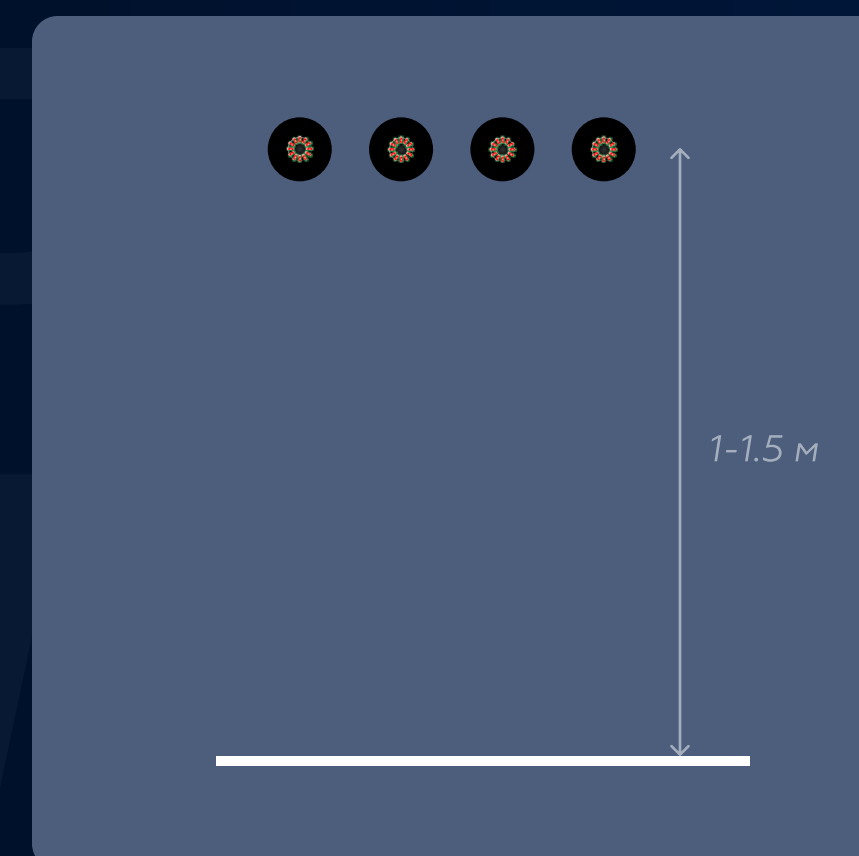


Рис. 15



Рис. 16

Вариант 3. Инвентарь: 4 датчика, шайба, клюшка

Размещаем в линию 4 датчика. Дистанция между датчиками 30 см. Размещаем спортсмена лицом к датчикам, на удалении в 1м. Спортсмен выполняет короткий дриблинг перед собой, гася клюшкой загоревшийся датчик. Тренируем быстроту рук, ориентацию в пространстве.

Упражнение 9

Инвентарь: 3 датчика, шайба, клюшка

Восьмёрки. Датчики размещаем треугольником. Основа расстояние 1,5–2м вершина-0,5–1м. Задача выполнить по команде обводку, стоя на месте вокруг загоревшегося датчика. Упражнение для отработки элементов дриблинга, восьмёрки, равновесия, гибкости. Рис. 17-18

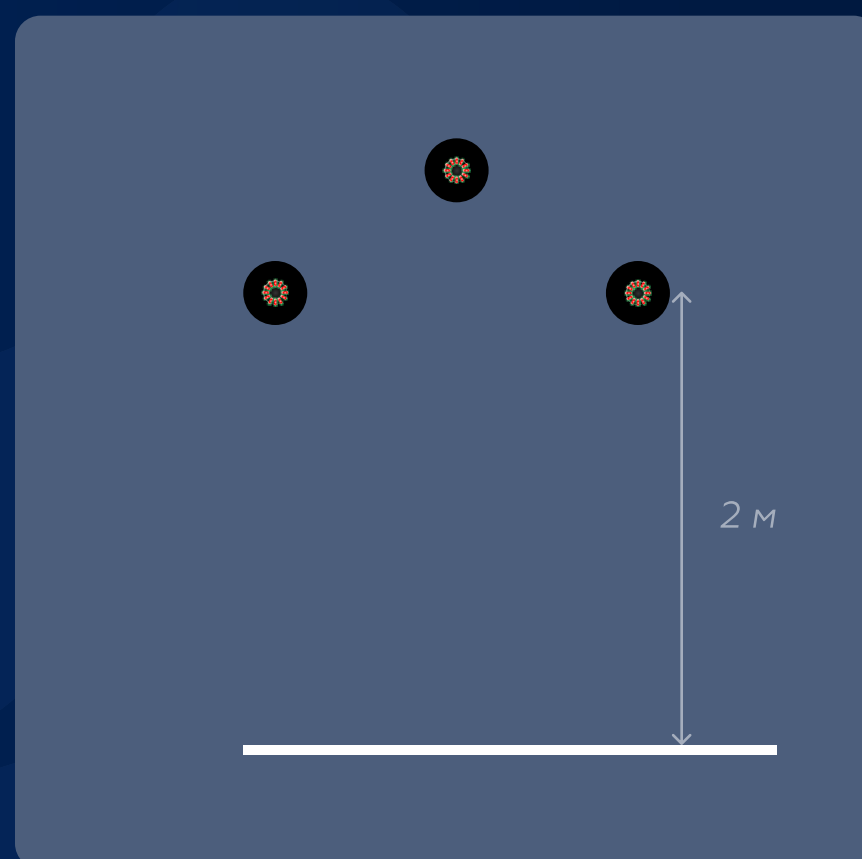


Рис. 17



Рис. 18