

**Задания для самостоятельной работы
хоккеистов этапа начальной спортивной подготовки
(группа Н-1е, тренер Г.А.Терехов)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Упражнение 1. Подъем гантелей.

Гантели маленький хоккеист должен поднимать из-за головы очень резко. А отпускать их обратно за голову очень плавно.

Количество движений ребенок пусть определит сам. Вес гантелей ребенок хоккеист также должен подобрать самостоятельно. Если упражнения даются очень легко, тогда вес гантелей нужно увеличить и наоборот. Если слишком сложно, то уменьшить.

Упражнение 2. Боксерские удары с гантелями.

Ребенок берет в руки гантели и делает удары, похожие на удары в боксе. Должны быть резкие скоростные удары. Не целенаправленные на попадание в воображаемого противника, а именно скоростные. Эти движения желательно делать в движении.

Такие боксерские удары с гантелями в движении – это возможность проработать хоккеисту все группы мышц.

Упражнение 3. Приседание с гантелями или «болгарский присед»



Приседать ребенок хоккеист должен быстро, без остановок. В руках гантели. Присел – руки с гантелями на плечах, встал – руки резко выкинул вверх. И так в очень быстром темпе, практически подпрыгивая. Смысл движения именно в скорости и резкости. Число упражнений не больше 10 приседаний. Корпус прямой, наклоны вперед не допускаются.

Такое хоккейное упражнение ребенок дома должен делать, чтобы развить бицепсы и квадрицепсы бедра и ягодичные мышцы. Также прорабатывается мышца пресса и мышцы стабилизаторы корпуса. А гантели позволят проработать мышцы предплечий.

Упражнение 4. Выпрыгивание из приседа

Выпрыгивать из приседа – это классика в хоккее и это хоккейное упражнение считается плиометрическим, при котором создается взрывная нагрузка и совершается быстрое усилие за очень короткий промежуток времени. Развивает силу мышц у детей хоккеистов, увеличивается объем этих мышц, что в итоге позволит существенно увеличить скорость на льду.

Ребенок должен присесть и буквально выпрыгнуть, чтобы встать. Количество повторений не больше 10 раз.

Упражнение 5. Приседание «пистолетик» на одной ноге.



«Пистолетик» – это всем известный и очень полезный вид тренировок для развития силы ног у детей хоккеистов. Это обязательное упражнение для всех хоккеистов без исключения.

«Пистолетик» в хоккее делается так – сначала (в течение первых 2-3 месяцев) можно использовать подставку (стула, скамейки, куба). Т.е. ребенок, вытянув одну ногу приседает, и может в это время сесть на подставку. Когда мышцы ног юного хоккеиста окрепнут, тогда уже нужно приседать без скамейки.

Движения делаются быстро, резко по 3-4 подхода. Повторять данное упражнение для хоккея ребенок дома должен не больше чем по 6-8 раз. Больше делать «пистолетик» просто нет смысла.

Упражнение 6. Отжимание с хлопками.

Юный хоккеист ложиться на пол и начинает делать отжимания. Во время отжимания нужно резко оттолкнуться от пола и хлопнуть в ладоши.

Такие упражнения укрепляют сердечную мышцу. Ими активно пользуются бегуны на длинные дистанции, альпинисты, футболисты и спортсмены тех видов спорта, где нужна выдержка и правильное дыхание на протяжении многих часов.

Упражнение 7. Подтягивание с утяжелением.

Юный хоккеист должен не просто подтягиваться на перекладине, но проделать это с грузом. Груз можно повесить на спину (рюкзак), можно положить на сгибы ног (тяжелую палку, баклажку с водой).

Упражнение 8. Прыжки на скакалке.

Ребенок хоккеист прыжки на скакалке дома должен делать несколько иначе, чем обычные дети. Хоккеист должен прыгать как можно выше и при этом подгибать колени.

Упражнение 9. Перепрыгивание препятствий.

Идеальное упражнение для развития взрывной силы ног маленького хоккеиста. Нужно установить любые препятствия и дать ребенку перепрыгнуть через них 10-15 раз.

Внимание! Ребенку хоккеисту нельзя делать такие упражнения долго и часто. Многочисленные или продолжительные прыжки с препятствиями начнет развиваться выносливость. А нам нужна именно стремительная взрывная силы ног.

Упражнение 10. Складывание.

Это последнее упражнение, которое нужно обязательно выполнять ребенку хоккеисту дома. Ложимся на спину и вытягиваем руки вверх. Ноги на ширине таза. Суть упражнения – дотянуться левой рукой до правой стопы, а правой рукой до левой – как бы складываемся. НО... нельзя поясницу отрывать от пола – она должна в течение всего упражнения касаться пола.

Если ребенок хоккеист не может выполнить данное упражнение самостоятельно, то придите ему на помощь: подложите под его ягодицы полотенце. Высота полотенца должна быть ровно такая, чтобы при складывании поясница не отрывалась, но и не прогибалась слишком сильно.

Во второй половине дня – подвижные и спортивные игры: Футбол, баскетбол, пионербол, большой и настольный теннис и пр.

Координационные упражнения с клюшкой:

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой (хватом одной рукой за середину рукоятки) вокруг туловища, вправо и влево, вперед и назад последовательно «сильной», а затем «слабой» рукой; перехваты клюшки из руки в руку; подбрасывания вверх с опусканием на пол; поочередное перемещение на полу (перед собой, вбок, назад и т. д.).

4. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади. Все приведенные упражнения (а равно и подобранные тренерами самостоятельно) выполнять сначала из положения «стоя», затем — в разных позах: сидя-, на одном и обоих коленях, в приседе и т. д. По мере освоения выполнять упражнения в разных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующий этап обучения — сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного движения рук и ног при несовпадении по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой включать в занятия подводящие упражнения:

1. Переставление крюка клюшки по кругу (последовательно): не сдвигая ног; переступая одной ногой; переступая обеими ногами.

2. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед-назад, вправо и влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения — с переступаниями и далее с разворотами туловища.

3. Вращение клюшки кистями вправо и влево (последовательно) на месте и в движении (сначала — без сопротивления, затем — при сопротивлении товарища).

4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (прыжок вперед — клюшка назад; прыжок или шаг вправо — клюшка влево, и т. д.).

5. Перемещения (крюком) мелких предметов (кубиков, резиновых колечек, облегченных шайб) в разных направлениях, не меняя местоположения пятки крюка.

После того как упражнения группы 5 будут освоены, следует выполнять упражнения с неширокой амплитудой движения всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения ребятами необходимого навыка, упражнения усложнять переступаниями и, наконец, выполнять в движении.

6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча (крюком клюшки, ступней или рукой) после отскока от жестко установленного барьера.

Позже упражнение усложнять: посылать мяч в мишень, стремясь при определенном числе повторений набрать задаваемое число очков.

7. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку (или через барьер) высотой 30—40 см. Особое внимание обращать на работу кистей при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы стряхивая с крюка капельку воды в направлении движения мяча (в направлении броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложнять: движения выполнять с переступаниями на месте и в движении, а вместо теннисного мяча использовать облегченные шайбы.

8. Упражнения в парах на точность передач, на прием и подработку шайбы. Передавать шайбу сначала по полу, затем по воздуху, последовательно с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанные упражнения выполнять слитно в разных связках и сочетаниях как на месте, так и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» целесообразны упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение шайбы (в положении «стоя») вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижность туловища. Ведение шайбы (последовательно) по контуру буквы «П», цифры «8», а также с изменением амплитуды движения и темпа работы рук.

2. Ведение шайбы вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием туловищем, по «восьмерке», «короткое» («фубка» или дриблинг), с асинхронной работой рук и ног.

3. Ведение в разных направлениях из разных исходных положений («на коленях», «сидя», «лежа» и т. д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать с имитациями без шайбы.