***4 занятие***

***Тема: « Приемы техники владения клюшкой»***

***Обучение владению клюшкой и техникой комплексных приемов***

Если хоккеист недостаточно хорошо стоит на коньках и не освоил основные правила передвижение то эти две техники стоит разделить.

Занятия, которые помогают овладеть навыками работы руками, можно проводить в спортивном зале, где пол покрыт любым материалом, позволяющим шайбе спокойно и свободно перемещаться по нему. Для лучшего скольжения можно натереть пол воском или другим средством.

Для тренировке в зале потребуются следующие спортивные снаряды: облегченные шайбы, пластмассовые кубики разных цветов, резиновые колечки определенных размеров, стойки, хоккейные и теннисные мячи, небольшие ворота и щиты-мишени. В процессе обучения работы клюшкой выполняются следующие комплексы упражнений: координационные, подводящие, специальные упражнения на обучения технике владения клюшкой, а также различные эстафеты и подвижные игры.

***Координационные упражнения с клюшкой:***

1. перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх и вниз перед собой, за спиной, в правую и левую стороны, вращательные движения;

2. перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, право и влево;

3. вращательные движения клюшкой хватом одной рукой за середину рукоятки сначала сильной, затем слабой рукой, перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх и ее ловля, перемещение клюшки перед собой, сбоку, за спиной;

4. перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке, находящейся перед собой, сбоку, сзади.

Вначале все упражнения выполняются на месте, затем стоя, сидя, стоя на одном колене, стоя на двух коленах, в приседе и др. По мере того, как хоккеист осваивает упражнения, добавляются другие сложные элементы, упражнение выполняется в более сложных вариантах: вращении с перехватами, с одновременными шагами взад вперед, влево вправо. Во время выполнения упражнений следует добиться независимого друг от друга движения рук и ног, чтобы они не совпадали по ритму и направлению.

***Подводящие упражнения с клюшкой:***

1. не сдвигая ног, выполнять переставление крюка клюшки по кругу; то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;

2. броски теннисного мяча через гимнастическую скакалку или барьер высотой 30–40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

3. упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч нужно остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой;

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

5. переставлять клюшку кистями рук вправо и влево на месте, затем в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении партнера;

6. перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя месторасположения пяты крюка, а затем с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Упражнения усложняются переступаниями, затем выполняются в движении;

7. перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед и назад, вправо и влево, сначала не сгибая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее – с разворотом туловища;

8. упражнения в парах на точность передачи, приема и подработки шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

Данные упражнения надо выполнять в самых различных комбинациях вместе, выполнять стоя на месте, в движении, в различных позах.

***Упражнения на технику владения клюшкой:***

1. перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягкими движениями рук, сохраняя неподвижное положение туловища;

2. ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы;

3. ведение шайбы в разных 4. ведение шайбы по контуру буквы П, цифры 8;

5. ведение шайбы в движении с перекладыванием клюшки перед собой вправо-влево, сбоку вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием туловищем, по контуру цифры 8 в движении, короткое ведение (дриблинг), ведение шайбы с асинхронной работой рук и ног (по ритму и скрестности в направлении);

6. виды движений с клюшкой и шайбой рекомендуется сочетать также с имитациями без шайбы.

Закрепляются достигнутые навыки и умения владения клюшкой и шайбой лучше всего в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя все выше приведенные упражнения и упражнения связанные с бросками шайбы, передачами, ведением, другими техническими приемами владения клюшкой.

Передача и бросок шайбы выполняются примерно одинаково.

По мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на льду. Последовательность выполнения упражнений с клюшкой точно такая же, как и на земле.

Осваивать технические приемы рекомендуется сначала в медленном темпе и следующей последовательности:

– широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки из стороны в сторону перед собой; бросок шайбы с длинным замахом;

– бросок шайбы с укороченным замахом; передача шайбы броском с длинным замахом;

– передача шайбы броском с укороченным замахом; передача шайбы толчком;

– прием шайбы клюшкой;

– короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки из стороны в сторону перед собой;

– бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

– широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали, то же вперед и назад;

– короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали, то же вперед и назад.

После того, как в выполнении упражнений наметился некоторый прогресс, приступают к выполнению приемов в движении, постепенно повышая скорость.

К освоению техники бросков по воздуху приступают после того, как хорошо освоена и усвоена техника бросков шайбы по льду.

Далее идет обучение ведению шайбы, держа клюшку одной рукой; прием клюшки рукой и туловищем

Совершенствуя достигнутое мастерство, обучают:

– ведению шайбы различными способами при движении спиной вперед по прямой, по виражу;

– ведению шайбы поочередно клюшкой и коньками;

– способам закрывать шайбу от соперника туловищем и ногами;

– ведению шайбы с подпусканием под клюшку соперника;

– способам бросания шайбы в одно касание после боковой, встречной передачи;

– выполнению короткого удара, выполнению удара по шайбе с длинным замахом, выполнению броска-удара;

– выполнению кистевого броска, удару по шайбе с укороченным замахом, передачу шайбы кистями рук;

– способам добить отскочившую от вратаря шайбу, как подправлять шайбу в ворота;

– выполнению броска с подкидкой, передачу подкидкой, выполнению передачи оставлением; выполнению удара с ходу по уходящей, встречной и движущейся сбоку шайбе.

Далее идет изучение таких технических приемов хоккея,

как ведение – передача; ведение – бросок; ведение – бросок – добивание; прием – ведение – передача и другие. Далее идет изучение таких приемов, как:

1. ведение шайбы с изменением скорости и направления движения;

2. ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности хоккеистов, с преодолением препятствий;

3. эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом времени и без учета времени;

4. ведение шайбы без зрительного контроля;

5. обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта;

6. отбор шайбы ударом по шайбе, по клюшке сбоку (выбивание), способом «метелочка» снизу (подбивание), отбор шайбы при помощи перехвата, прижатия шайбы к борту клюшкой, выбивание шайбы в падении.

После того, как основные технические приемы владения клюшкой и шайбой освоены,

техника катания на коньках хорошая, следует изучать технику ложных движений (финтов) в следующей последовательности:

– изменение темпа движения; показал в одну сторону, ушел в другую;

– остановка – старт;

– игра на паузе;

– улитка; показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении;

– показал в одну сторону, шайбу оставил в другой, ушел в сторону, куда показывал уход;

– змейка;

– с имитацией обводки в центр зоны, в сторону борта;

– ложный замах, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы;

– вертушка;

– клюшка – конек – клюшка;

– разворот.

Следующий этап обучения это приобретение навыков отбора шайбы при помощи силовой борьбы; изучение техники ловли шайбы (мяча) на себя; изучения техники опеки соперника.

После выполнения всех упражнений, изучается техника выполнения индивидуальной обводки с изменением ритма, темпа и направления движения; а также проводится закрепление и совершенствование навыков изученных ранее видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучаются броски после финтов, обводки шайбы из-под защитника, добивание шайбы и подправление шайбы после бросков. Рассматриваются различные комбинации бросков шайбы по воротам, бросков шайбы по воротам с дальних расстояний, бросков со своих точек хоккейного поля. Изучаются броски шайбы с элементами скрытности и неожиданности. Происходит дальнейшее совершенствование силы и точности бросков шайбы по воротам в условиях, максимально приближенных к игровым. Броски шайбы по воротам с сопротивлением партнера, броски на высокой скорости и с ограничением времени на подготовительные движения.

Успешно освоив все технические приемы броска шайбы,

приступают к изучению приема шайбы уже известными способами, выполняя их в игровой обстановке:

1. остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом на партнера, с обводкой атакующего партнера, с оставление шайбы партнеру;

2. остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения хоккеиста;

3. остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой;

4. совершенствование приемов ловли шайбы на себя.

Следующим этапом обучения – изучение технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании; совершенствование изученных приемов обводки в условиях активного противодействия соперника; в ситуациях, приближенным к соревновательным; совершенствование силовой обводки и длинной обводки.

Далее изучаются особенности выполнения технических приемов в зависимости от поставленной задачи (индивидуальной, групповой, командной); оттачивается умение сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (бросков, передач, ловли шайбы, силовых приемов, ловли шайбы на себя и др.), совершенствуются броски и передачи шайбы с любой точки площадки: совершенствуется умение овладевать шайбой при введении ее в игру, оттачивается умение изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно; рассматривается и индивидуализируется выполнение технических приемов в зависимости от хоккеиста; изучаются оригинальные технические приемы, используемые мастерами высокого класса.

***Отбор шайбы клюшкой***

Отбор клюшкой – это выбивание шайбы, прижимание, подбивание клюшки соперника. Самый распространённый приём – отбор шайбы выбиванием. Чтобы овладеть шайбой, хоккеист может выполнить отбор:

**Выбиванием.** Хоккеист двигается спиной навстречу игроку с шайбой и имитирует отбор, выполняя финты туловищем и клюшкой. Он выбирает момент, когда тот ослабляет контроль, делает резкий выпад, ударяет своей клюшкой по шайбе или клюшке соперника. При подходе сзади он бьёт по нижней части ручки или крюку.

**Прижиманием.** Практикуется на пятачке у ворот и бортов, когда соперник с шайбой стоит на месте. Для этого клюшка накладывается поверх крюка или нижней части клюшки соперника и придавливается собственным весом игрока.

**Подбиванием.** Выполняется при подходе к противнику с шайбой сзади. Хоккеист подводит свою клюшку под нижнюю часть клюшки соперника, выполняет короткий кистевой удар (подбивание) и забивает шайбу.

**Перехватом.** Самый простой способ отбора, требующий быстроты реакции и умения в считанные секунды оценивать обстановку. Все сводится к тому, что шайба перехватывается резким движением с выпадом в момент её передачи от соперника к сопернику.

**Силовыми приёмами.** Высокое техническое мастерство и отличная подготовка хоккеистов делает отбор шайбы все сложнее и сложнее, поэтому все чаще для этого используются силовые приёмы. Особенно эффективна силовая борьба за шайбу во время вбрасывания. Учитывая то, что вбрасывание в хоккее выполняется в среднем 75 раз, это прекрасная возможность начать атаку и поразить ворота противника.

Успех в борьбе за шайбу зависит от квалификации защитника и нападающего, взаимопонимания в команде, координации, силы, скорости игрока и других факторов. Тем не менее, главной остаётся техника отбора. При вбрасывании и последующей борьбе клюшку держат укороченным, однонаправленным широким и обычным хватом. Выбор хвата зависит от навыков и умений игрока, а также от ситуации на площадке. В борьбе за шайбу имеет значение своевременность действий хоккеиста, точность пространственного и временного ориентирования, знание приемов борьбы соперника и манер ввода шайбы судьей.