Хоккей с мячом

В хоккей с мячом играют две команды по 11 человек на ледяной площадке размером 90—11О м на 50—70 м специальными клюшками и маленьким жестким мячом. Команда, владеющая мячом, применяя удары и ведение мяча клюшкой, стремится преодолеть сопротивление соперника и в обусловленное правилами время забить мяч возможно большее число раз в ворота противника.



Хоккей с мячом — игра коллективная. Все усилия одного игрока или отдельного звена направлены на решение общих задач.

Коллективность действий не исключает, а, наоборот, предполагает проявления индивидуальных способностей, инициативы отдельных игроков, особенно в заключительной стадии атаки ворот соперника. Игрок должен уметь ориентироваться в сложившейся обстановке, быстро решать возникающие задачи. Умение одновременно вести наблюдение за расположением игроков и за мячом, быстро реагировать на создавшуюся обстановку является важным качеством.

Игры, напоминающие хоккей с мячом, известны в далеком прошлом.

В **60-х годах XIX века** на петербургских катках уже играли в игру «Клюшка», весьма похожую на хоккей. Игра велась деревянными палками с загнутыми концами и резиновым мячом.

В Петербурге начали играть в хоккей в **1890 г. В 1898 г.** были проведены первые соревнования. В них участвовали члены Петербургского кружка любителей спорта. В Москве в хоккей стали играть несколько позже (**1902—1903 гг.**).

Появление хоккейных команд создало условия для организации лиги хоккеистов, она была организована в Петербурге в 1905 г.

В 1912 г. в хоккей уже играли не только в Петербурге и Москве, но и в других городах: в Твери, Владивостоке, Архангельске, Новгороде, Харькове.

После Октябрьской социалистической революции развернулась плановая работа по физической культуре [2] и спорту. Физкультура и спорт [3] стали достоянием трудящихся. За короткий срок было построено более 2000 спортивных площадок. Хоккейные команды появились даже в небольших городах и районных центрах. Особенно активно хоккей начал развиваться на севере страны, в Сибири, на Урале, в Поволжье.

В 1925 г. в Москве и Ленинграде в хоккей стали играть женщины. Поскольку число женских команд росло, было принято решение включить женские команды наряду с мужскими в игры на первенство Москвы и Ленинграда. В 1937 г. был утвержден Кубок СССР по хоккею для женских команд. С 1948 г. всесоюзные соревнования женских команд не проводятся. В 1928 г. впервые было проведено первенство СССР среди мужских команд, в котором участвовали сборные команды городов. Следующее первенство страны было разыграно только в 1933 г.

Основной формой соревнований в этот период стали городские соревнования и товарищеские встречи между командами городов. Так, сборные команды Москвы и Ленинграда встречались два раза в год (одна игра проводилась в Москве, другая — в Ленинграде).

В годы Великой Отечественной войны всесоюзные состязания не проводились. В послевоенные годы большое внимание было уделено развитию в СССР хоккея с шайбой, и многие сильнейшие игроки из русского хоккея перешли в эти команды. Это ослабило позиции русского хоккея, но все же игра развивалась. В 1950 г. уже проводилось первенство СССР среди сильнейших команд страны. Поскольку правила игры в хоккей с мячом в СССР во многом отличались от правил хоккея («Бенди»), культивировавшегося в Скандинавских странах, 1954 г. представители национальных федераций СССР, Швеции, Финляндии и Норвегии разработали и утвердили единые международные правила хоккея с мячом. В дальнейшем стали проводить первенства мира по хоккею с мячом по единым правилам.

Начиная **с 1957** г. сборная команда СССР принимала участие в соревнованиях на первенство мира и неизменно выходила победителем.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

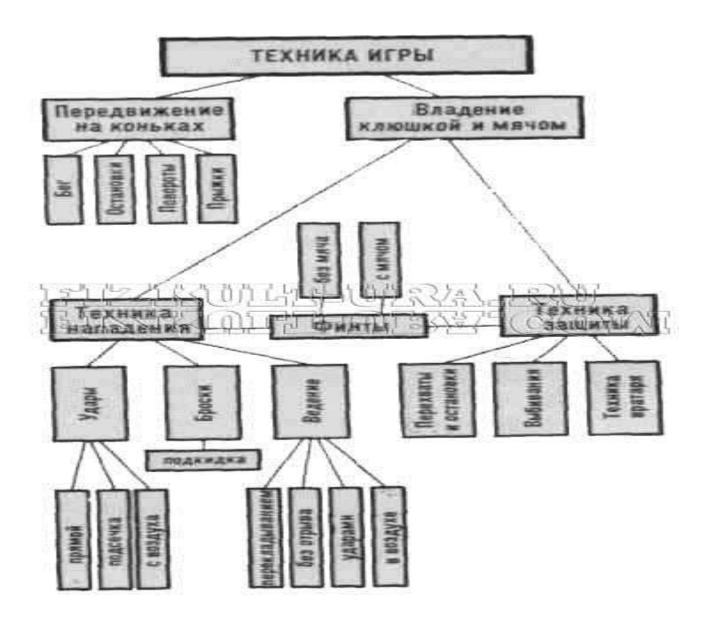
Хоккей с мячом техника игры

Технику игры в хоккей с мячом принято делить на технику с мячом игры в нападении и технику игры в защите.

Техника игры в нападении. В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.



Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.



Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Удары по мячу в хоккее с мячом

Основные приемы техники владения клюшкой и мячом — это удары, бросание мяча, остановка, ведение мяча и финты.

Удары по мячу применяют при взятии ворот соперника и передачах. Выполняют их по неподвижному, катящемуся и



летящему мячу следующими способами: прямой, подсечкой и с воздуха. Эти разновидности ударов получили названия от способа выполнения и положения крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом.

Положение игрока и перемещение отдельных звеньев тела при тех или иных ударах чрезвычайно разнообразны.



при ударах справа и слева.

Однако можно выделить некоторые основные положения, общие для всех ударов. Для нанесения удара по мячу клюшку держат двумя руками: более сильная рука — за конец ручки, а другая располагается рядом с ней, держит клюшку подхватом (иногда она может перемещаться по ручке несколько к середине). Таким образом клюшку держат

Замах клюшкой удобнее производить в сторону, одноименную руке, расположенной ближе к середине рукоятки (если правая рука держит за конец ручки, то замах клюшкой и удар по мячу легче делать слева).

По направлению движения замах клюшкой можно выполнить движением вверх и в сторону (чтобы кисти рук оказались над плечом игрока, а крюк клюшки за головой) либо более горизонтальным движением назад - в сторону (когда кисти оказываются на уровне пояса, а крюк клюшки сзади и немного выше плеч).

При горизонтальном замахе сила удара увеличивается с поворотом туловища, а при замахе вверх — поворотом плеч с наклоном туловища. После удара клюшкой продолжают движение в направлении полета мяча. Удар по мячу клюшкой во многом зависит от амплитуды замаха и положения мяча по отношению к игроку и цели.

Обычно при ударах с места игрок встает боком к цели, ноги на ширине плеч, мяч у середины крюка клюшки. Такое положение является основным.

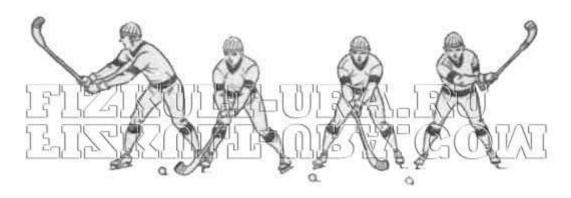


Прямой удар

Прямой удар наиболее прост. Игрок держит клюшку двумя руками и становится боком к цели, туловище наклонено вперед, ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленях.

Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки у середины крюка. В момент нанесения удара в середину мяча плоскость крюка подходит к нему под прямым углом к поверхности льда. При замахе клюшку отводят назад - в сторону, центр тяжести тела смещается в сторону той ноги, куда направлен замах. При нанесения удара игрок поворачивается в направлении полета мяча, тяжесть тела переносит на другую ногу, клюшка движется к мячу вперед-вниз. Этим ударом пользуются при всех передачах партнеру, когда соперник не может перехватить мяч, и при завершающих ударах по воротам.

Удар подсечкой очень распространен. Выполняют его с замахом клюшкой по воздуху и не отрывая ее ото льда. После удара мяч летит над льдом. Положение клюшки до замаха, положение рук, ног и туловища здесь то же, что и при прямом ударе. Но поскольку мяч несколько сдвинут к цели, крюк клюшки подносят к нему отклоненным и как бы подсекают его. При этом удар наносится ниже средней линии мяча. Чем дальше мяч сдвигается к цели, тем больше отклоняется крюк клюшки назад, тем выше его полет. Высота полета зависит и от силы удара.



Удар подсечкой

Удар подсечкой — один из основных завершающих ударов по воротам. Применяют его и при передачах на средние и дальние расстояния, когда направление передачи перекрыто соперником (особенно при игре по заснеженному льду, когда скольжение мяча плохое).

При ударе подсечкой не отрывая клюшку ото льда туловище больше наклонено вперед, ноги согнуты в коленях до прямого угла. Клюшку ставят без замаха, отклоняя крюк назад и двигая его по льду в направлении мяча и цели. Подсеченный мяч летит над льдом. Отсутствие замаха позволяет выиграть время: удар или передача мяча партнеру происходит неожиданно для соперника.



Удар подсечкой без замаха

Удар с лёта — наиболее сложный из всех ударов по движущемуся мячу и требует совершенной координации движений. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением.

В современном хоккее удар с лёта применяют главным образом при завершающих ударах по воротам: они неожиданны для вратаря и выполняются с большой силой.

Резаные удары. При выполнении резаных ударов соприкосновение крюка клюшки с мячом происходит со смещением в сторону, в результате мяч получает вращение. Чем сильнее он вращается, тем больше изменяется направление (дуга) полета.

Резаные удары по мячу используют при выполнении штрафных ударов и ударов по воротам, а также при передачах на средние и длинные расстояния. Осуществляют их главным образом ударом подсечкой. Удары эти сложны по технике и требуют от игрока точного расчета.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Броски мяча в хоккее с мячом

Бросание мяча клюшкой по характеру выполнения отличается от ударов: клюшка некоторое время как бы сопровождает мяч.

Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и длинные расстояния над льдом, а также при взятии ворот, когда нет времени сделать замах и произвести удар. Он позволяет экономить время, точно рассчитать направление и силу полета мяча.



При бросании мяча клюшкой игрок занимает гораздо более низкое положение, чем при ударе: ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед и в сторону замаха.

Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки, а другой — подхватом около ее середины. Игрок стоит вполоборота к цели. Мяч находится у ноги, стоящей ближе к цели, на расстоянии длины клюшки и у середины крюка.

Клюшку отводят в обратную сторону невысоко над льдом. Крюк клюшки подводят под мяч (он как бы вкатывается в него), а затем коротким ускоряющимся движением



Бросание мяча клюшной слева

выбрасывают в нужном направлении. Можно бросить и вращательным движением.

Движение клюшкой здесь также начинается с подведения крюка к мячу, но при этом тело игрок поворачивает к цели, центр тяжести тела переносят на ногу, находящуюся впереди. После того как мяч



Бросание мяча клюшкой справа

оказался на середине крюка, клюшку вместе с мячом отрывают ото льда и некоторое время продолжают с

ускорением двигать вперед над льдом. В заключительный момент мяч выбрасывают в нужном направлении с поворотом крюка. При этом руку, держащую клюшку за конец рукоятки, быстро отводят назад, кистью поворачивая конец рукоятки (а вместе с ним и плоскость крюка) к цели. Рука, держащая клюшку за середину, продолжает поступательное движение вперед. Достигнутое ускорение усиливает полет мяча и дает возможность скрыть направление броска мяча.

Бросок мяча клюшкой выполняют подведением крюка под мяч с последующим быстрым движением вверх-вперед. Применяют его для переброски мяча через соперника и передачи партнеру для удара по воротам при пробитии штрафных ударов вблизи ворот.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Остановка мяча в хоккее с мячом

Остановка мяча. Этот прием выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая конька ото льда). Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной рукой или двумя (одной за конец рукоятки, другой — примерно за середину). Мяч останавливают ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклонив его навстречу мячу. Мяч, движущийся



в стороне, останавливают с выпадом, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы рук.



Остановка мяча коньком

Остановка мяча может быть полной, когда мяч останавливается неподвижно, и неполной, когда после соприкосновения с крюком он изменяет направление и скорость движения. В большинстве случаев игроки пользуются неполными остановками мяча.

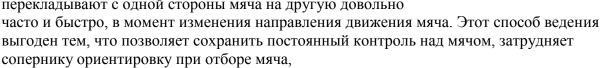
Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Ведение мяча в хоккее с мячом

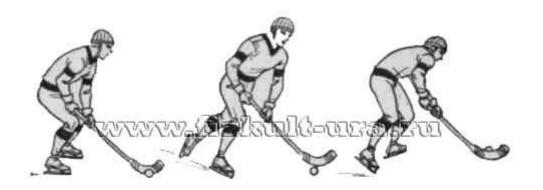
Ведение мяча. Существуют способы ведения с перекладыванием клюшки, без отрыва клюшки от мяча, короткими последовательными ударами, в воздухе.

Ведение мяча с перекладыванием клюшки следует считать основным способом. Крюк клюшки перекладывают с одной стороны мяча на другую довольно



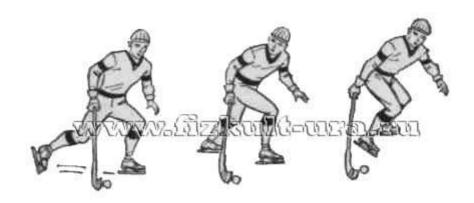
дает возможность в любой момент изменить направление ведения, а также произвести передачу или бросок почти без подготовки.





Ведение мяча с перекладыванием клюшки

Ведение без отрыва клюшки от мяча обычно используют, когда ведущего мяч сбоку игрока соперник атакует с другой стороны. Игрок держит клюшку одной рукой, туловище наклонено несколько в сторону, противоположное плечо слегка выдвинуто вперед.



Ведение мяча без отрыва крюка клюшки от мяча

Ведение мяча ударами (толчками) — это ряд последовательных несильных ударов клюшкой по мячу. Осуществляют их плоскостью крюка, причем мяч отходит от клюшки на незначительное расстояние (0,5—1,5 м). К такому способу ведения прибегают, когда вблизи нет соперника, а также на неровном и заснеженном льду, где мяч трудно удержать около клюшки.

Ведение мяча в воздухе применяют редко. Выполняют его короткими ударами (подбиванием) мяча снизу вверх плоскостью крюка. Клюшку держат одной рукой за конец, другой — подхватом за середину. Основное движение осуществляют рукой, держащей клюшку за середину, сгибая ее в локтевом суставе.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Финты в хоккее с мячом

Финты применяют при обводке соперника, при передачах, ударах [5], остановках мяча [6] и передвижениях.

Финты выполняют клюшкой, клюшкой и мячом, туловищем. Они эффективны в том случае, если проводятся неожиданно, быстро и вблизи соперника. Игроки, хорошо владеющие финтами, способны ввести соперника в заблуждение, заставляя принимать ложное решение.



Финт с изменением скорости. Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. Соперник, видя это, также замедляет ход.

Тогда игрок, владеющий мячом, резко ускоряется, тем самым отрывается от преследования соперника.

Финт туловищем. Игрок, владеющий мячом, встретив на своем пути соперника, делает движение туловищем в одну сторону (как будто хочет обойти его с этой стороны), а затем быстро меняет направление и уходит от него.

Финт клюшкой. К игроку, владеющему мячом, приближается соперник. Игрок делает замах клюшкой, как будто хочет выполнить сильный удар. Соперник, видя это, останавливается, чтобы закрыть телом ворота или задержать мяч после удара, а игрок с мячом уходит или передает мяч партнеру.

Применение финтов очень разнообразно, а выполнение их зависит от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Техника защиты в хоккее с мячом

Опубликовано

Красникова Наталья http://www.fizkult-ura.ru [1]

Чтобы успешно защищаться, каждый игрок должен научиться правильно выполнять передвижения, остановки, повороты, перехваты мяча, выбивание его и финты. Применение технических приемов для отбора мяча связано с выбором места (закрывания игрока или зоны) и правильным расчетом своих действий.



Передвижение в защите зависит от действий нападающих

игроков. Кроме тех способов, которые используют в нападении, защитнику приходится часто применять передвижение на коньках спиной вперед в сочетании с поворотами, ускорениями, торможениями и остановками.

<u>Перехват</u> применяют при передачах мяча. Защитник, внимательно наблюдая за мячом и игроком, закрывает его (или зону), располагаясь сзади или сбоку от него. Определив возможное направление и момент передачи, он быстро выскакивает перед опекаемым игроком, ставя клюшку на пути мяча.

Если перехватить мяч не удалось, то защитнику следует вступить в единоборство с соперником в тот момент, когда тот получил мяч. Для этого он должен сблизиться с нападающим и быстрым движением клюшки выбить мяч или остановиться на пути продвижения игрока и поставить плоскость крюка на лед под мяч, держа клюшку двумя или одной рукой. При ударах по воротам защитник должен располагаться на пути полета мяча, закрывая ворота своим телом.

<u>Финты в защите</u> применяются для того, чтобы заставить нападающего выполнять желаемое действие и отобрать мяч.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Техника вратаря в хоккее с мячом

Для большей устойчивости и подвижности вратарь играет на низких коньках, которыми удобнее задерживать и отбивать мячи. Вратарю разрешается отбивать и задерживать мяч любым способом (телом, ногами, коньками и руками), ловить в пределах своей штрафной площади и бросать его по льду и по воздуху до средней линии поля.



Исходное положение вратаря — стойка. Она должна быть устойчивой, позволять быстро сделать любое движение. В исходном положении ноги согнуты, туловище наклонено

вперед, голова приподнята, руки опущены и полусогнуты в локтях.



Один из основных технических приемов вратаря — это ловля руками (двумя или одной). При ловле руки выносятся навстречу мячу, ладони и пальцы образуют «воронку». В момент соприкосновения с ладонями мяч захватывают пальцами. Чтобы поймать мяч, катящийся по льду, вратарь становится на одно колено, выставляя голень в сторону, наклоняется вперед и ставит руки навстречу мячу.



Ловля мяча на уровне колена

Стойка вратаря



Ловля мяча, катящегося по льду

Вратарю часто приходится ловить и отбивать летящие и катящиеся мячи в падении (когда мяч летит в стороне с большой силой и при прорывах игроков к воротам). В таких случаях он, сделав быстрый рывок, падает на лед перекатом в сторону и, вытягивая руку, задерживает или отбивает мяч.



Если поймать мяч невозможно, то вратарь отбивает его коньком, ногой или рукой. Отбивание ногой выполняют преимущественно внутренней стороной конька. Вратарь должен стоять так, чтобы мяч, летящий или скользящий по льду в ворота, встретился с его туловищем или ногами. Задерживать мяч телом наиболее целесообразно при ударах вблизи ворот, когда вратарь не уверен, что успеет задержать мяч руками. В этот момент он должен попытаться закрыть наиболее вероятную площадь попадания мяча в ворота. Овладев мячом, вратарь начинает атаку, бросая мяч рукой игроку своей команды.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Хоккей с мячом тактика игры

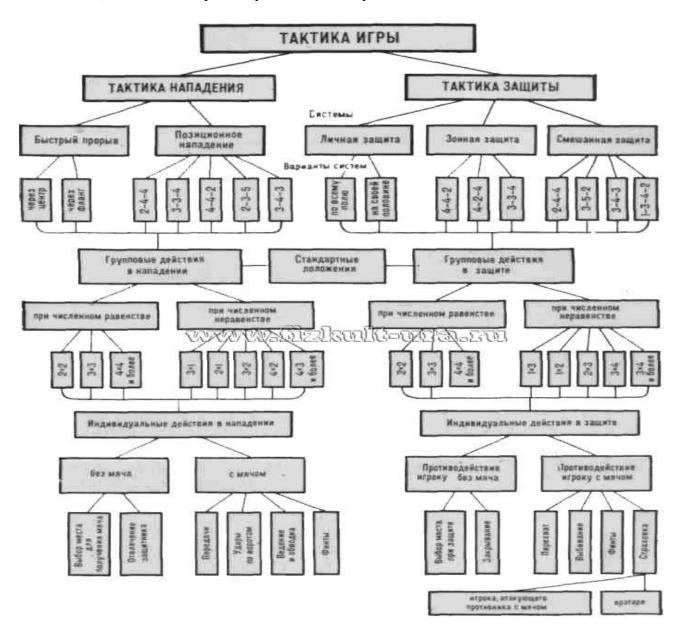
Тактика игры в нападении. Основная задача нападения — проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.



Индивидуальные тактические действия.

Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники [7] и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов [5]. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять в завершающей стадии атаки.



Классификация тактики игры в хоккей с мячом

В современном хоккее ведение мяча [8] и обводка приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть расстояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на какомлибо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда

партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных финтов [9]. Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от выбора места. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При открывании и выходе на свободное место игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов).

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

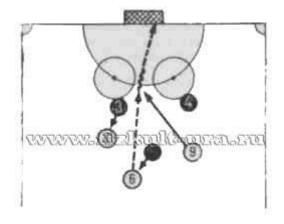
Групповые тактические действия в хоккее с мячом

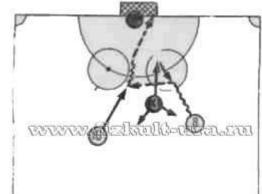
Групповые тактические действия. Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

Передача мяча — основное средство командной игры. В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и над льдом (по воздуху) на игрока, на свободное



место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

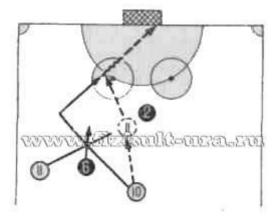


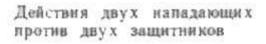


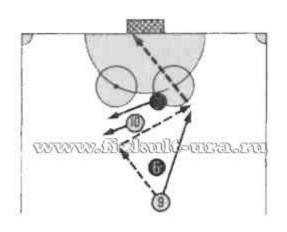
Передача мяча на свободное место

Действия двух нападающих против одного защитника

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

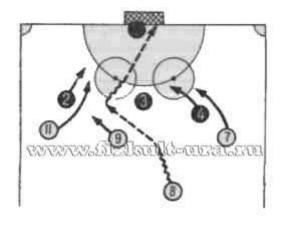






Действия двух нападающих против двух защитников

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.



Самая простая тактическая комбинация в нападении — передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч.

Тогда нападающие могут использовать численный перевес — один из партнеров может выйти на завершающий удар.

Взаимодействие четырех игроков против трех защитников

Групповые действия при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Командные тактические действия в хоккее с мячом

Командные тактические действия. В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1-2-4-4, 1-4-2-4, 1-3-3-4, 1-2-3-5 и 1-3-4-3. Система игры должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от тактики соперника и конкретных условий игры.



Система 1—2—4—4 — одна из основных и наиболее распространенных в современном хоккее. Расстановка игроков здесь такова: вратарь, два защитника, четыре

полузащитника и четыре нападающих. Линия нападения усиливается активной помощью всех полузащитников.

Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для подключения полузащитников в линию нападения и осуществления завершающего удара в ворота. Игроки должны внимательно наблюдать за действиями соперника и за расположением всех игроков на площадке.

Игроки нападения создают непосредственную угрозу воротам соперника. Занимая удобные позиции для взятия ворот в центре и на флангах, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы для выхода или вывода партнера на завершающий удар в ворота.

Во время атаки нападающие стремятся действовать с максимальной быстротой. При атаках с фланга центральные нападающие выбирают позицию для завершающего удара или взаимодействия с крайними нападающими, а также с игроками средней линии. Крайний нападающий находится под наблюдением и опекой полузащитника соперника. Обычно он не может двигаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три игрока команды соперника, действующих совместно.

Если крайний нападающий не может обыграть соперника, то, передав мяч партнеру, он рывком выходит к воротам, чтобы снова принять мяч и пройти к воротам. При проходах к воротам он использует бортик, а если дальше продвигаться с мячом не может, «простреливает» или пробрасывает мяч по воздуху вдоль ворот или передает его назад одному из игроков.

Зона действия центральных нападающих и крайних большая, и круг их обязанностей разнообразен.

Систему 1—4—2—4 применяют в игре с более сильным соперником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадку с последующим ударом по воротам с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот и около нее, где четыре игрока действуют по зонному принципу и организуют плотную оборону на участках, опасных для прохода к воротам. Защиту усиливают двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади впереди защитников, опекая наиболее опасных игроков. При перехвате или отборе мяча у соперника команда переходит в атаку с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии, куда подключается при фланговых атаках один из защитников. Как только атака сорвана, крайние нападающие отходят назад и контролируют соперника на флангах своей половины поля.

Систему 1—3—3—4 используют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим сильными и точными ударами с дальних и близких дистанций.

Игроки полузащиты должны в совершенстве владеть разнообразными приемами техники и тактики защиты и нападения, уметь контролировать середину поля. Эта система позволяет полузащитникам свободнее действовать в середине поля, обеспечивает достаточно прочную оборону своих ворот, особенно при контратаках соперника. Нападающие располагаются широко, давая полузащитникам возможность включиться в атаку и взаимодействовать с ними. Потеряв мяч, полузащитники переходят к опеке ближних к мячу нападающих. При переводе мяча в сторону следует переключение: один полузащитник атакует игрока, владеющего мячом, а два других «закрывают» двух ближайших к мячу нападающих соперника.

Систему 1—3—4—3 применяют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим мощными атаками, сильными и точными ударами по воротам с различных расстояний. Она позволяет контролировать середину поля, свободно действовать в ней и участвовать в атаках ворот соперника вторым эшелоном.

В защите ворот участвует семь игроков (двумя линиями). Игроки средней линии плотно опекают игроков линии нападения, а защитники, действуя по зонному принципу, страхуют полузащитников.

При атаках ворот соперника три нападающих действуют впереди и широко, давая возможность игрокам средней линии включаться в атаку и одному из них выходить на завершающий удар.

Систему 1—2—3—5 применяют для усиления нападения. Линия нападения здесь строится из пяти игроков. Располагаются они по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади. При атаках ворот соперника три полузащитника действуют как второй эшелон нападения. В обороне крайние полузащитники опекают крайних нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который играет по зонному принципу и сдерживает и закрывает центрального и полусредних нападающих соперника. Для оказания помощи защите полусредние нападающие отходят назад сразу же после срыва атаки и опекают полусредних нападающих соперника. Защитники располагаются по диагонали, вперед

выдвигается тот из них, в чью сторону идет атака; второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай прохода соперника.

В зависимости от конкретных условий состязаний команды применяют различные варианты системы (например, 1—3—2—5 с одним «блуждающим» нападающим). Любая тактическая система включает взаимодействия при переходах в нападение и защиту, когда количество игроков в линиях может меняться.

Быстрый прорыв. Команда, овладевшая мячом, организует атаку ворот соперника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление и забить мяч в ворота. Быстрота передвижения и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями игрока — решающий фактор в дезорганизации обороны соперника и освобождении одного из игроков для выхода на завершающий удар.

Сущность быстрого прорыва в том, чтобы после отбора мяча у атакующего соперника возможно быстрее и с небольшим количеством передач провести мяч в ворота. В атаке могут участвовать один, два и более игроков. Чаще всего ее начинают сразу же после отбора мяча в зоне своих ворот. Трудно заранее наметить какие-либо схемы начала и развития контратаки. Это во многом зависит от творческой способности игроков и степени подготовленности команды.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

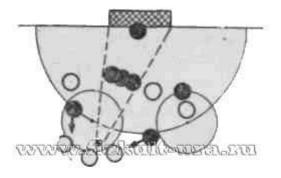
Тактические действия при введении мяча в игру в хоккее с мячом

Начальный удар. При введении мяча в игру используют разученные комбинации:

- передают мяч игроку, находящемуся рядом, или сильным ударом посылают его в сторону-вперед одному из крайних нападающих;
- передают мяч вправо или влево своему игроку, который направляет его назад одному из



полузащитников.

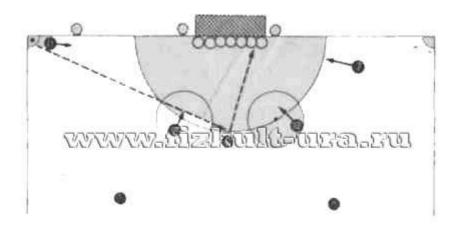


Введение мяча в игру. После того как мяч уже ушел за линию ворот, его вводит в игру вратарь из пределов штрафной площади вблизи ворот: он выбрасывает мяч рукой по льду или по воздуху партнеру, находящемуся в выгодном положении, на любое расстояние (он должен коснуться льда не далее средней линии).

Штрафной удар. Расположение и действие игроков при штрафном ударе зависит от места его выполнения. Если его осуществляют вдали

от ворот, игрок направляет мяч навесным ударом в опасную зону ворот соперника или передает партнеру, находящемуся рядом.

Если же штрафной удар пробивают вблизи ворот и защищающиеся организовали «стенку», то нападающие вторым ударом стремятся пробить мяч в ворота или разыграть его другим способом. Для этого два игрока располагаются рядом с выполняющим штрафной удар, а другие выбирают место в расчете получить мяч для удара или выхода к воротам соперника.



Угловой удар

Угловой удар. Игрок, выполняющий угловой, сильным ударом низом посылает мяч в направлении двух-трех игроков, до удара находящихся за пределами штрафной площади. Принявший мяч сразу же бьет по воротам, если игроки соперника, вышедшие из-за линии ворот, не сумели помешать ему. В противном случае прибегают к передачам и обводке.

Список использованной литературы:

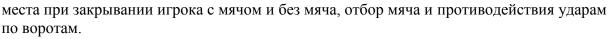
1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Хоккей с мячом тактика игры в защите

Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от избранной системы игры, количества игроков соперника, участвующих в атаке, и индивидуальных действий играющих.



Индивидуальные действия предполагают выбор



Выбор места в защите определяется принципами используемой тактической системы и конкретной ситуацией. Учитываются также возможности нападающего, место



единоборства и возможность помощи партнеров. При закрывании игрока нужно занять такую позицию, которая позволила бы помешать сопернику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом надо располагаться сзади или сбоку от соперника и ближе к своим воротам. Защитник обязан всегда быть готовым помочь своим партнерам.

Если нападающий овладел мячом, защитник должен затруднить его продвижение и оттеснить к борту. При отборе мяча клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь к нему навстречу. Основные условия успешного отбора мяча — своевременность, быстрота и правильный выбор способа действий (в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего мячом).

Оказавшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы не дать возможности провести мяч в ворота. Откатываясь назад спиной вперед и используя финты, он стремится задержать развитие атаки, замедлить продвижение игрока с мячом. При отборе мяча важно учитывать возможность обводки, определить момент атаки, правильно выбрать место в борьбе за мяч и возможность перехвата его при передаче. Атаковать нападающего следует тогда, когда ближайшие его партнеры находятся под опекой.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников. Он должен уметь выбрать место и определить момент выхода из ворот при прорыве соперника.

При выборе места вратарь находится несколько впереди ворот в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания ворота будут почти полностью закрываться телом, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Делать это целесообразно лишь тогда, когда есть твердая уверенность, что он овладеет мячом, или когда остается один на один с соперником, идущим с мячом к воротам. При выходах вратарь должен так рассчитать свой бег, чтобы уже в момент подготовки нападающего к удару лежа преградить мячу путь в ворота. При выходах вратаря из ворот его место должен занять защитник.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Групповые тактические действия защиты в хоккее с мячом

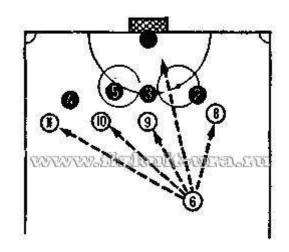
Групповые тактические действия в игре защитников предполагают взаимостраховку, переключения и действия при численном перевесе нападающих. Решая тактические задачи, игроки постоянно взаимодействуют друг с другом. Любой комбинации нападающих противопоставляют согласованные действия защитников, стремящихся



помешать сопернику выполнить удар по воротам и, если удастся, отобрать у него мяч.

Игроки линии защиты обычно действуют активно в опасной зоне у ворот, располагаясь слева и справа по диагонали (особенно когда атака идет флангом), и оказывают друг другу помощь.

Причем вперед выходит тот из них, в чью сторону направлена атака. Защитники освобождены от персональной опеки соперника, а игроки средней линии действуют по принципу персональной опеки нападающих, взаимодействуя с игроками линии защиты в опасной зоне своих ворот.



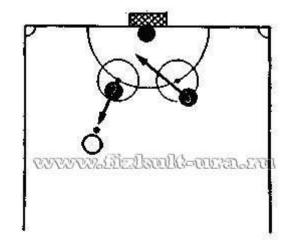
Взаимостраховка при защите ворот

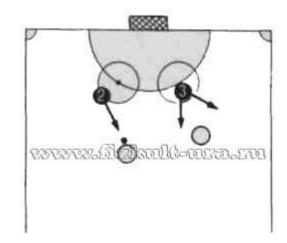
На своей половине поля игроки средней линии совместно с защитниками создают численный перевес на участке действия игрока с мячом. Их действия в защите заключаются во взаимной страховке и переключении. Например, атаку ведет полузащитник. Он может передать мяч любому нападающему. Игроки защищающейся команды, прикрывая своих подопечных, располагаются так, чтобы в случае необходимости переключиться на игрока с мячом.

При потере мяча защищающиеся быстро закрывают игроков соперника. Один из них, ближайший, сразу же атакует игрока с мячом. Его подстраховывает ближайший партнер, чтобы вдвоем отобрать мяч.

При этом важно, чтобы защищающиеся не дали увести себя из опасной зоны у ворот, иначе у других игроков нападения появится возможность выйти к воротам.

Взаимодействия большего числа игроков против равного количества нападающих отличаются лишь большим разнообразием. При своем численном превосходстве защищающиеся стараются отобрать мяч как можно быстрее, до подхода других игроков.





Действия двух защитников против одного нападающего

Действия двух защитников против двух нападающих

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Командные тактические действия защиты в хоккее с мячом

В защите применяют различные коллективные действия: личную защиту, держание определенного игрока, зонную защиту, игру в зоне и смешанную защиту.

Личная защита. Суть ее в том, что каждый защищающийся закрывает определенного игрока соперника. Личная защита обычно существует по всему полю и на своей половине поля.



<u>Личная защита по всему полю</u> — наиболее активная форма ведения игры, при которой сопернику навязывается борьба по всему полю сразу же после потери мяча.

При этом игроки стараются не только отнять мяч, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично и при любом удобном случае — вдвоем, другие же игроки перекрывают направления возможных передач.

<u>Личная защита на своей половине поля</u> рекомендуется для разрушения комбинаций соперника, возможных прорывов и предотвращения ударов в ворота с ближних и средних листанций.

Игроки команды, потерявшие мяч, откатываются на свою половину поля и здесь встречают «своих» игроков. Игрока защищающейся команды, плотно опекающего хоккеиста с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Необходимо не только распределить подопечных между игроками, но и условиться о взаимостраховке.

Зонная защита. Действия игроков здесь направлены на защиту определенного участка поля (зоны) перед воротами. Защитник несет ответственность за действия любого появившегося в этой зоне игрока. Выбор зонной защиты зависит от расстановки и количества игроков, участвующих в защите, степени их подготовленности, а также от характера действий нападающих.

Зонная защита обеспечивает взаимопомощь между игроками. При этом зона действия одного игрока перекрывает зону другого, что позволяет улучшить страховку. Применяя зонную защиту, обороняющиеся располагаются в расстановке 4—4—2, 4—3—3, 4—2—4 и 3—4—3.

Смешанная защита. При смешанной защите одни игроки закрывают определенную зону, а другие опекают определенного игрока. Для усиления обороны два защитника охраняют только опасную зону, располагаются сзади полузащитников и выполняют функции свободных защитников, постоянно страхуя своих партнеров. Полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый «своего» нападающего.

Есть и другие варианты этой системы:

- каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает любого игрока;
- крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих соперника, а центральный защитник охраняет только среднюю зону и действует там против двух-трех нападающих до тех пор, пока не начнет взаимодействия с игроками защиты. При переходе соперника из одной зоны в другую защитник не преследует своего подопечного, а передает его партнеру, не покидая зоны.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Тактические действия защиты при введении мяча в игру

Штрафной удар. Расположение и действия игроков при штрафном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар выполняют в опасной зоне (20—25 м от ворот), то выстраивают «стенку» из двух-пяти игроков. Число игроков определяется в зависимости от возможного угла попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают наиболее опасных соперников.



Угловой удар. При выполнении углового удара восемьдевять игроков становятся на линии ворот, два-три игрока — с обеих сторон около боковых стоек.

Вратарь занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки мгновенно выходят на перехват мяча, создавая препятствия для удара по воротам, и закрывают игроков, принимающих передачу. Игроки «стенки» стоят в воротах до устранения опасности взятия ворот.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Игра при численном преимуществе

По правилам игры судья может удалить провинившегося за различные нарушения на пять, десять минут или на всю игру. При удалении одного или двух игроков команде, оставшейся на поле в меньшем составе, приходится усиливать защиту своих ворот. Защита при этом должна строиться таким образом, чтобы игроков, активно действующих в защите ворот и отборе мяча,



было не менее семи-восьми. Они располагаются в два эшелона: 1—4—4—1 или 1—4—3—2 (при одном удаленном игроке).

Основная задача — выиграть время и создать предпосылки для контратаки ворот соперника после отбора у него мяча.

Команда, получившая численный перевес, должна стремиться реализовать это преимущество, увеличив число игроков атакующих линий. Здесь нужны быстрый темп, настойчивость в атаке и общие коллективные действия.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Методика обучения в хоккее с мячом

Методика обучения хоккею с мячом должна обеспечить систематическое воспитание навыков коллективных действий и сознательной дисциплины в игре. Это достигается лишь в процессе настойчивой воспитательной работы педагога.



При работе с различными коллективами задачи обучения и тренировки конкретизируются в зависимости от периода тренировок, подготовленности занимающихся и других условий.

Подготовка хоккеиста предполагает рациональное сочетание всех сторон игровой деятельности: физической, технической, тактической, психологической и теоретической. В разные периоды обучения акцентируют внимание на различных сторонах подготовки.

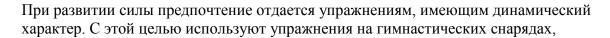
Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Физическая подготовка в хоккее с мячом

Игрокам необходимы не только все качества всесторонне физически развитого человека. Для хоккеиста особенно важны сила [10], выносливость [11], быстрота [12], ловкость [13].

Развитие специальных двигательных качеств осуществляется с помощью упражнений, по своей структуре близких к игре, а также упражнений в технике и тактике игры.



со штангой и другими отягощениями, с набивными мячами (3—5 кг), с преодолением веса и сопротивления партнера, катание на роликовых коньках (с отягощением и сопротивлением), эстафеты и игры с переноской различного груза, с силовым единоборством («Пятнашки», «Бой петухов» и т. п.).

Примерные упражнения для развития быстроты:

- 1. Бег (на коньках и без коньков) на отрезках 10, 30, 40 и 60 м на время.
- 2. Бег на коньках с рывками, поворотами и остановками, лицом и спиной вперед.
- 3. Повторный бег на отрезках 4х20 м.
- 4. Эстафеты [14] и игры на коньках.
- 5. Передачи или удары в цель (на время).

Примерные упражнения для развития ловкости:

- 1. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты).
- 2. Ходьба по бревну, перевернутой гимнастической скамейке с различными движениями руками и туловищем, отбивания, ловля мяча и бросание.
- 3. Эстафеты и <u>игры</u> [15].
- 4. Жонглирование мяча клюшкой на месте и в движении.
- 5. Упражнения в ловле, перебрасывании и передвижении набивных мячей.

Примерные упражнения для развития выносливости:

- 1. Повторное пробегание различных отрезков с максимальной скоростью с паузами отдыха 10—60 сек.
- 2. Бег на 400 и 800 м.
- 3. Ходьба на лыжах (3—5 км).
- 4. Упражнения в технике игры, выполняемые с максимальной скоростью и большой продолжительностью (до 7 мин.).
- 5. Игровые упражнения и игры в хоккей полным и неполным составом на полях различных размеров.
- 6. Кроссы [16] с переменной скоростью.



Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, и особенно тех групп мышц, на которые падает наибольшая нагрузка. Упражнения на растягивание требуют осторожного подхода: не следует давать их несколько раз подряд с большим мышечным напряжением и одинаковой направленностью. Упражнения на силу и растягивание должны сменяться упражнениями на расслабление: это приучает чередовать напряжение и расслабление и является лучшей подготовкой к выполнению всевозможных движений.

Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения. При занятиях в спортивном зале весьма ценны упражнения со скакалками, разновидности ходьбы, прыжков и бега. В занятиях на воздухе особое значение приобретают бег, кроссы, способствующие повышению выносливости организма.

В кроссах дозировку варьируют постепенным увеличением или уменьшением дистанции, скорости движения, величины отрезков бега, ходьбы, пауз отдыха. По мере совершенствования тренированности протяженность дистанции сокращается, но увеличивается темп, количество и длина ускорений.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение бегу на коньках в хоккее с мячом

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют бегу на коньках. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку санок, на клюшку и с легким ударом по мячу). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению [17] основным приемам бега на коньках, остановок и торможений. Далее



используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

Примерные упражнения:

- 1. Катание по кругу друг за другом.
- 2. Катание парами и в шеренгах.
- 3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
- 4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
- 5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
- 6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
- 7. Самостоятельное движение по кругу.
- 8. Движение по кругам различных радиусов.
- 9. Торможение двумя ногами обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).

- 10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
- 11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.
- 12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения:

- 1. Старты и рывки из различных исходных положений.
- 2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
- 3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
- 4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
- 5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
- 6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке стоек.
- 7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
- 8. Бег по прямой и змейкой.
- 9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
- 10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
- 11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
- 12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
- 13. Повторный бег 4х25 м с интервалом 10—30 сек.
- 14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.
- 15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча [8] на скорость в виде эстафет [14].

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов [5] в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам [6] мяча, технике обводки без зрительного контроля.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение ударам и броскам в хоккее с мячом

Удары по мячу изучают в такой последовательности:

- с места по неподвижному мячу;
- с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);
- в движении по неподвижному мячу;
- в движении по катящемуся мячу;
- с места удар по опускающемуся мячу, затем



по встречно летящему мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения:

- 1. <u>Удары</u> [5] (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.
- 2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).
- 3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.
- 4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).
- 5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).
- 6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.
- 7. Удары в цель после ведения [8].
- 8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.
- 9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.
- 10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.
- 11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. <u>Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные</u> упражнения:

- 1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.
- 2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование.
- 3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.
- 4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и <u>остановки</u> [6] клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки. Нужно прежде всего добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара.

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на придание мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катящегося мяча.

Обучение **бросанию мяча клюшкой** следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

- 1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.
- 2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.
- 3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.
- 4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.
- 5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20х20 м), два игрока внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение ведению мяча в хоккее с мячом

Обучение ведению мяча рекомендуется начинать со способа с перекладыванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом [5], остановкой [6] и т. п.) и сопротивлением партнера. При ведении мяча [8] следует обращать внимание на следующие моменты:



- большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;
- клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения:

- 1. Ведение мяча по прямой.
- 2. Ведение мяча по коридору.
- 3. Ведение мяча по кругу.

- 4. Ведение мяча по ломаной линии.
- 5. Обводка стоек в различных обстановках.
- 6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость.
- 7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.
- 8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.
- 9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.
- 10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).
- 11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.
- 12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», <u>эстафеты</u> [14] с ведением мяча и т. п.

Обучение ведению мяча другими способами ведется в той же последовательности.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение финтам в хоккее с мячом

Обучение финтам начинают с финтов [9] без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.



При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

Примерные упражнения:

- 1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.
- 2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.
- 3. Бег по сигналу финт ускорение остановка.
- 4. Бег по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.
- 5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».
- 6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение отбору в хоккее с мячом

Обучение отбору мяча изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусторонних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при перехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего изучают перехват мяча при



поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

- 1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюшкой.
- 2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1—2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.
- 3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.
- 4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок выпад.
- 5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча.
- 6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Обучение технике вратаря в хоккее с мячом

Обучение технике игры вратаря. На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.



Вратарь должен прежде всего научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи,

катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах.

Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения:

- 1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч.
- 2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.
- 3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.
- 4. Несколько игроков с 12—15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.
- 5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.
- 6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.
- 7. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Тактическая подготовка в хоккее с мячом

Тактическая подготовка — сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.



Индивидуальные тактические действия изучают

одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике [18] должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освобождаться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна».

Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты [9]. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения [8] и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары [5] по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

- 1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.
- 2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.
- 3. В 15—17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.
- 4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

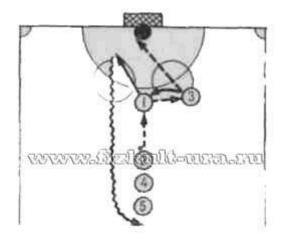
В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

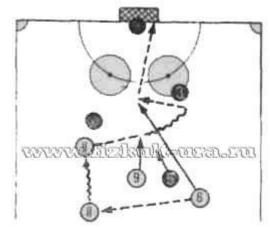
Примерные упражнения:

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты: а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

- б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;
- в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;
- г) то же, но при сопротивлении соперника.

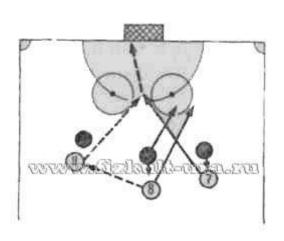


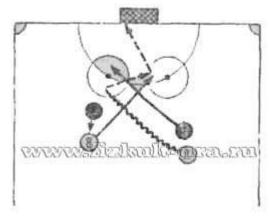


Взаимодействие в парах с ударом по воротам

Действие трех нападающих против трех защитников

- 2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.
- 3. Игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 11, входит в опасную зону; центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 11 и передает его на удар игроку 6.
- 4. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.
- 5. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменой местами.





Взаимодействие трех нападающих против трех защитников

Действие двух нападающих против двух защитийнов со еменой мест

6. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое — около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с

игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий [19] в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру.

Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

<u>Учебные игры</u> — наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести флангами, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться.

За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие <u>подвижные игры</u> [15] на льду, как «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Партия на партию», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения на коньках, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у хоккеистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования <u>техники</u> [7] и <u>тактики</u> [18]. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, переносные и навешивающиеся ворота, специальные мишени, щиты, кольца на подставках и др.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]

Хоккей с мячом особенности занятий с детьми

Занятия хоккеем с мячом оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие занимающегося, на укрепление его



здоровья, улучшение физического развития [20]. Однако это возможно только при соблюдении основных условий:

- правильное построение процесса тренировки и участие в соревнованиях с учетом условий жизни, типовых и индивидуальных возрастных особенностей [21] подростка или юноши;
- систематический врачебно-педагогический контроль.

К занятиям по хоккею с мячом допускаются дети, подростки и юноши в возрасте от 10 до 18 лет. В зависимости от возраста, степени физического развития, состояния здоровья и подготовленности создают группы и команды: дети 10—12 лет, подростки 13—14 лет, юноши 15—17 лет.

В учебно-тренировочной работе следует руководствоваться следующими методическими положениями.

Закрепление технических приемов и основ тактики [18] должно проводиться по возможности в условиях, близких к игре. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем сочетая одни приемы с другими, составляя определенные комбинированные игровые упражнения.

Одновременно с изучением и совершенствованием <u>техники</u> [7] игры проходит изучение основ тактики (передачи мяча, выбор места и индивидуальные действия игрока). Здесь решающее значение имеют подготовительные игры и командная игра по упрощенным правилам уменьшенными составами (по 5—7 человек в команде) на малых площадках.

К 14-летнему возрасту следует постепенно подвести ребят к двусторонним играм полными составами с распределением игровых функций. На этом этапе нужно предусмотреть товарищеские игры и соревнования полными составами на полях уменьшенных размеров (60х40 или 75х50 м).

Хорошее овладение техникой и основами тактики игры в младшем возрасте создает предпосылки для роста спортивного мастерства в последующие годы. Дети и подростки 10—14 лет легче овладевают техническими или тактическими приемами игры в целом и значительно труднее усваивают отдельные детали движений. Они стремятся возможно быстрее овладеть изучаемым материалом, не обращая должного внимания на отработку деталей, и особенно движений, связанных с игрой без мяча (передвижения по площадке, исходные положения и т. п.). Только кропотливая работа педагога, соответствующий подбор и последовательность упражнений в технике и тактике, выбор методов и создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям помогут преодолеть эти трудности.

Обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах. В практике работы с детьми и подростками нередко имеют место случаи, когда преподаватели пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период врабатываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленней и эмоциональней (примерно 7—10 мин).

Немаловажную роль в формировании технических навыков играют правильная организация занятий, количество и состояние инвентаря и оборудование хоккейной площадки.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых занятиях ознакомить их с простейшими приемами техники: ударом [5] по мячу клюшкой, остановкой [6] мяча, передачей и ведением [8] мяча, а также с выбором места при нападении и защите.

В учебных играх, на которые в уроке отводится 25—30 мин., ведется совершенствование техники, тактики, формируются представления о тактике игры в хоккей с мячом в защите [22] и нападении [18]. Подготовительные игры с командами уменьшенного состава на малой площадке (мини-хоккей с мячом) помогают совершенствовать технику и тактику игры.

Одновременно с совершенствованием техники и тактики осваивают системы игры (главным образом старшие возрастные группы — 14—17 лет), а также тактику в отдельные моменты игры (при начальном, штрафном и угловом ударах).

Совершенствование технических приемов игры происходит не только индивидуально, но и в более сложных, комбинированных и главным образом игровых упражнениях и двусторонних играх.

<u>Игровые упражнения</u> позволяют совершенствовать технические и тактические навыки в меняющихся условиях, вырабатывать взаимосвязь и взаимопонимание между игроками с помощью передач, перемещений и активных индивидуальных действий. <u>Тактическая подготовка</u> [23] имеет индивидуальную и групповую направленность.

Индивидуальные тренировки преследуют такие цели:

- развить умение правильно определить свое участие и обязанности в освоении той или иной тактической комбинации;
- развить умение быстро и правильно оценить обстановку на поле, чтобы применить наиболее целесообразные средства для нейтрализации сопротивления соперника;
- научить правильно выбирать тактические средства в различных условиях игры (против ветра, при различном состоянии льда, заснеженном поле, против определенного соперника и т. п.);
- научить правильно применять в игре основные тактические комбинации (особенно при участии в них игроков без мяча);
- устранить ошибки и добиться высокой степени совершенства в тактических умениях.

<u>Групповые тренировки</u> направлены на освоение передач, взаимосвязи, взаимостраховки, взаимопонимания между игроками.

Число участвующих в игровых упражнениях может быть различным. Размеры площадок, ограниченных бортиками, также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнения и количества занимающихся. Особое внимание в занятиях с детьми, подростками и юношами следует уделять воспитанию, тщательно продумывать план общей физической подготовки [24] и специализации в хоккее с мячом, дозировку нагрузки. Занимающийся четко должен

выполнять режим и систематически осуществлять закаливающие мероприятия, среди которых особо должно быть выделено закаливание водой.

Тренировки подростков и юношей следует организовывать на основе всесторонней общей физической подготовленности. Очень важно, чтобы тренеры не только стремились добиться высокого класса игры своих учеников, но и воспитывали их культурными, дисциплинированными, высокообразованными гражданами нашей страны.

Список использованной литературы:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с. Подробнее. [4]