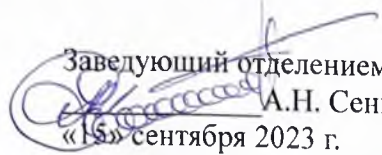


СОГЛАСОВАНО


Заведующий отделением хоккея
А.Н. Сенькин
«15» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор ГБУ СШ «Манеж»
Максимов А.С.
«15» сентября 2023 г.



**«Физкультурно-оздоровительная программа бросковых
тренировок по виду спорта хоккей»**

Санкт-Петербург

2023 г.

Содержание

Введение	3
1. Методологические аспекты технической подготовки в хоккее с шайбой	4
1.1 Техническая подготовка в хоккее	4
1.2 Средства и методы технической подготовки.....	8
1.3 Обучение броскам в зависимости от амплуа юных хоккеистов	11
2. Виды бросков и техника их выполнения	12
3. Упражнения (практические занятия).....	22
3.1 Постановка техники и силы броска.....	22
3.2 Точность броска.....	24
3.3 Броски с ходу	25
Заключение	26

Введение

Современный хоккей требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой хоккейных движений. В связи с этим одна из актуальных проблем подготовки квалифицированных хоккеистов – овладение техникой движений, которые могут быть применимы в их игровой практике. К сожалению, сегодня практическому решению этой проблемы в подготовке хоккеистов всех возрастных групп уделяется минимум внимания.

Техники спортивных движений – специализированные системы одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, участвующих в конкретных двигательных актах с целью наиболее полного и эффективного использования этих сил достижения более высоких спортивных результатов. Под техническим мастерством обычно подразумевают совершенство двигательного компонента, однако техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону конкретного действия, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают наилучший конкретный результат данного действия.

Броски шайбы в ворота – один из важнейших компонентов игры в хоккей. Эффективность бросков шайбы в ворота (это в большей степени относится к броскам из стандартных положений) во многом зависит от технически правильного выполнения этих спортивных движений. Основа бросковых техник в хоккее – кистевой бросок. Именно эта разновидность броска шайбы в ворота в первую очередь должна быть освоена хоккеистом.

Хоккеист, не умеющий хорошо бросать шайбу, не представляет большой опасности для соперников, поэтому броскам (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технической подготовке хоккеиста.

1. Методологические аспекты технической подготовки в хоккее с шайбой

1.1 Техническая подготовка в хоккее

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. В современном хоккее техника приемов зависит от скоростных, силовых качеств и выносливости игроков.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

За критерий технического мастерства в выполнении ударов шайбы можно принять разность между скоростью вылета шайбы и скоростью махового движения крюка клюшки в момент его касания льда. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы как конечный результат всего движения зависит от техники хоккеиста, позволяющей в большей степени реализовать его скоростно-силовые возможности и упругие силы клюшки.

В теории и методике спорта под техникой (в широком значении) принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием. Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как

целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. В хоккее техническая подготовка - сложный педагогический процесс, направленный на совершенствование технического мастерства. Результатом технической подготовки является техническая подготовленность спортсменов.

Техническая подготовленность спортсмена - степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов и характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Специалисты в области хоккея заключают, что техническая подготовка - одна из важных сторон системы формирования спортивного мастерства хоккеиста различной квалификации.

Способность к созданию отчетливых представлений о движениях является важным фактором, обуславливающим как эффективность технического совершенствования, так и реализацию освоенных умений и навыков. Техническая оснащенность в хоккее связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени.

Техническая подготовка направлена на обучение хоккеиста технике движений и доведение их до совершенства. По мере роста спортивного мастерства в процессе технической подготовки хоккеистов эти факторы ужесточаются, постепенно приближаясь к соревновательным условиям. Техника в современной игре в значительной мере обусловлена скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей, в условиях дефицита времени, пространства, противодействия соперников и на фоне утомления.

К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов;
- повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;
- совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.

В современном хоккее техническая подготовка делится на общую и специальную.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП

Специальная техническая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, новый прием, движение).

1.2 Средства и методы технической подготовки

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их подразделяют на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия и средства и методы, в основе которых лежит выполнение хоккеистами каких-либо физических упражнений.

К средствам и методам словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия относятся:

1. беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
2. показ техники изучаемого движения;
3. демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.;
4. использование предметных и других ориентиров;
5. различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение, хоккеистами каких-либо физических упражнений относятся:

а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой хоккея;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировок.

Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются:

- соревновательные упражнения;
- тренировочные формы соревновательных упражнений;
- специально-подготовительные и вспомогательные упражнения;
- различные тренажерные устройства и др.

В связи с этим совершенствование приемов и действий в технической подготовке связано с поступлением и использованием информации двух видов:

1. Основной, которая поступает от двигательного аппарата: рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др. Информация о структуре движений и взаимодействии организма спортсмена с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов и рецепторов кожи.

2. Дополнительной, которая адресована в первую очередь сознанию обучаемого и осуществляется путем рассказа и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых действиях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения движения с заданным, результативности двигательных действий в целом и др.

В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков; надо подобрать игроку удобную клюшку по длине и по углу крюка. Во время обучения броску главное внимание уделяют технике выполнения: месту и степени соприкосновения шайбы с крюка, активной работе туловища и рук, создающих маховое движение, энергичной работе кистями в заключение броска. При остановках особое внимание обращают на то, чтобы заблаговременно занять наиболее удобную стойку и смягчить силу удара о крюк.

Тренировка занимает важное место в учебно-тренировочной работе хоккейной команды. Она способствует постоянному всестороннему совершенствованию хоккеиста с помощью различных средств: физических и игровых упражнений, специальных упражнений по технике и тактике, двусторонних игр, соревнований. Практические занятия дополняются теоретическими.

Тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя в начале тренировки игрока продолжают обучать всему разнообразию не освоенных полностью приемов хоккея.

Совершенствование техники выполнения приемов ведется вначале изолированно от игры, а затем в игровых упражнениях, двусторонних играх и самих соревнованиях. На занятиях большое внимание уделяют совершенствованию бросков шайбы, добиваясь точности, неожиданности, силы, выполняя из различных игровых положений.

В ведении шайбы добиваются надежного контроля за ней в сочетании с хорошей ориентировкой на поле и быстрым бегом на коньках.

Останавливать шайбу необходимо с минимальной затратой времени и внимания, причем следует учитывать свои дальнейшие действия.

Броски, ведение и остановку шайбы совершенствуют в сочетании с обманными движениями туловищем и клюшкой.

1.3 Обучение броскам в зависимости от амплуа юных хоккеистов

На этапе начальной специализации целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего или защитника.

На занятиях необходимо учитывать специфику амплуа хоккеиста, ведь бросковые тренировки для защитников и нападающих в корне отличаются.

Нападающие отрабатывают технику броска с пятака, бросок в одно касание, из-за ворот и после выхода на ворота с краю. Обучаются и совершенствуют навыки броска из-под противника, учатся открываться под бросок с ходу, выполнять бросок, не завершив обводку и т.д.

Защитники отрабатывают броски с длинного перепаса, с дальних позиций, учатся в одно касание скатывать шайбу под бросок, открываться под бросок, уходя из-под опеки соперника.

У защитников соотношение голов, забитых щелчками и кистевыми бросками, обычно выше, чем у форвардов, поскольку защитники чаще, чем нападающие, бьют по воротам щелчком. Ведь защитникам приходится атаковать ворота издалека, а они знают, что при щелчке шайба быстрее достигает ворот, чем при кистевом броске.

Центральному нападающему необходимо работать над кистевым броском вдвое дольше и интенсивнее, чем над броском щелчком. Защитник же должен одинаково хорошо владеть обоими бросками. В непосредственной близости от ворот самый совершенный щелчок в мире может оказаться безрезультатным, если вам помешали его выполнить.

2. Виды бросков и техника их выполнения

Чтобы научиться бросать скользящую шайбу в движении, необходимо предварительно усвоить основные положения для бросков неподвижной шайбы с места. Броски шайбы в движении более сложны, но основные положения те же, что и при броске с места.

Описание бросков дано с расчетом на то, что большинство хоккеистов держит клюшку за ручку более ловкой, правой, рукой. Тем, кто держит клюшку за ручку левой рукой, при выполнении броска слева следует руководствоваться описанием броска справа, а при выполнении броска справа — описанием броска слева.

Существует несколько основных способов броска шайбы: бросок слева, бросок справа, плавный бросок, бросок поворотом крюка, удар, подкидка и другие приемы.

Бросок слева (неподвижной шайбы)

При броске слева хоккеист становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди игрока. Боковая плоскость крюка находится под острым углом к шайбе. Шайба как бы несколько накрыта крюком. Двигая клюшку на себя, игрок придает шайбе некоторое вращение. Одновременно следует сильное маховое движение клюшки вперед в направлении цели, которое в последний момент дополняется резким поворотом крюка от себя. Для усиления броска используют естественный прогиб клюшки, который возникает из-за быстрого движения клюшки и некоторого давления клюшки о лед; после отрыва ото льда клюшка выпрямляется, придавая шайбе дополнительную скорость полета. В начале броска крюк с шайбой несколько отстает от движения рук.

Предельно быстрое движение крюка с шайбой происходит в заключительной части броска, где полету (скольжению) шайбы сообщается большая начальная скорость. В момент броска нога, стоящая впереди, одновременно с маховым движением клюшки скользит вперед. Тяжесть тела

постепенно переходит на впереди скользящую ногу, придавая устойчивое положение.

По мере махового движения плечо сильной руки несколько отводят назад. Другой рукой сначала держат клюшку слабо (чтобы было лучше соприкосновение с шайбой), а затем крепко; вместе с туловищем рука движется вперед. В последней фазе броска руку энергично выпрямляют в локте и кистями резко поворачивают клюшку в сторону цели. Одновременно и туловище, поворачиваясь левым плечом вперед, помогает выполнить бросок. Последняя часть броска является главной: туловище, руки, и особенно кисти, придают шайбе направление полета и силу. Выполняя прием, игрок все время должен контролировать шайбу зрением. Путь шайбы по крюку зависит от махового движения клюшки. Если бросок длинный, то шайба успевает пройти всю боковую плоскость крюка; если он короткий, то шайба проделывает меньший путь. Лучше, если шайба отрывается с конца крюка; тогда полностью используется длина рычага и получается, как бы, «подхлестывание» шайбы клюшкой.

Начальное положение шайбы у крюка перед броском может быть различным. Если бросок резкий, то начальное положение шайбы будет где-то у середины крюка; путь прохождения шайбы в этом случае короткий, и она в последней фазе броска сойдет с конца крюка. Если бросок длинный, то шайба в начале броска будет находиться у пятки крюка; она пройдет больший путь по всей боковой плоскости крюка и также оторвется с конца его.

В игре, особенно при взятии ворот, целесообразнее пользоваться резким коротким броском как наиболее быстрым движением, экономным и неожиданным для противника. Бросок справа (неподвижной шайбы)

Игрок становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку перед ним, накрыта крюком (находится посередине его).

Сильная рука согнута в локте и отведена назад. Другая рука держит клюшку ближе к середине палки; в начале движения она почти прямая. Затем в броске эта рука делает энергичное движение вперед-на себя, сгибается в локте и способствует вращению и поступательному движению шайбы вперед. Далее это

движение дополняют резким поворотом клюшки (открывание крюка) и энергичным поворотом туловища в сторону цели. Шайба в этом броске проделывает меньший путь по плоскости крюка, поэтому в исходном положении перед броском она должна быть на середине крюка. Ноги стоят немного шире плеч, обеспечивая хорошую устойчивость. Тяжесть тела резко переходит на впереди стоящую ногу, которая в момент броска скользит в сторону исходного положения шайбы.

Плавный бросок

Плавный бросок — разновидность броска слева и справа; им больше всего пользуются для коротких передач шайбы по льду. Выполняют бросок плавным движением всей клюшки с шайбой в сторону цели. В момент броска клюшку держат несколько расслабленно; обе руки одновременно делают движение к цели; в последней фазе крюк не отрывают от льда и не делают резкого движения, а как бы провожают им шайбу. Поэтому шайба сходит с крюка с меньшей первоначальной скоростью, нежели в других бросках.

Прием этот простой, в нем обе руки одновременно придают направление шайбе, поэтому, пользуясь им, можно очень точно бросить шайбу.

Бросок поворотом крюка

Передать шайбу по льду на короткое расстояние можно также и одним резким поворотом крюка. Шайба «накрыта» крюком и находится ближе к его концу. Посылая клюшку незначительно в сторону цели, коротким движением поворачивают клюшку на пятке вперед от себя и придают шайбе скольжение. Сила броска зависит от того, насколько резко повернут крюк в направлении цели. Такой бросок выполняют почти одними кистями; эти передачи бывают весьма неожиданными для противника.

Чтобы принимая шайбу, без промедления произвести бросок, игроку важно, видя приближающуюся к нему шайбу, быстро занять удобное положение. Обычно сильно скользящую шайбу остановить труднее. Поэтому, когда шайба коснется крюка, клюшку надо отвести несколько назад или в сторону. Важно, чтобы игрок

меньше был занят самим процессом остановки шайбы, иначе он не сможет хорошо ориентироваться и правильно решить, как действовать дальше.

Останавливая шайбу, игрок готовится к выполнению броска, для чего, решая, куда направить шайбу, занимает удобную стойку и быстро выполняет бросок в нужном направлении. Чтобы непринужденно и точно выполнить прием, туловище следует держать свободно, останавливая шайбу, клюшку держать не крепко, особенно рукой, скользящей по палке. Остановка и бросок в данном случае — одно неразрывное движение. Бросок в одно касание широко применяется в игре и является наиболее действенным техническим средством в коллективной игре. Им широко пользуются при взятии ворот и различных передачах. Бросок в одно касание способствует ускорению темпа игры.

Бросок с поворотом

Этим техническим приемом часто пользуются при взятии ворот, когда игрок с шайбой находится спиной к цели. Клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты. Клюшку держат одной рукой за ручку, другой за середину палки. Крюк наклонен под острым углом к шайбе. Бросок производят очень резким движением клюшки и туловища вперед. Можно в последней фазе поворота выполнить не бросок, а удар по шайбе с коротким предварительным замахом. Для этого игрок, несколько сдерживая клюшку, позволяет шайбе сойти с крюка и затем открытым крюком наносит удар по шайбе. При выполнении приема игрок туловищем закрывает подход противника к шайбе. Это весьма характерно для броска шайбы с поворотом.

Удар

До выполнения удара шайба лежит или движется перед ногой, скользящей впереди; крюк несколько позади шайбы, ноги в коленях согнуты и для лучшей устойчивости расставлены. Клюшку крепко держат обеими руками; одной рукой лучше держать ее за середину палки для выполнения более точного и неожиданного удара. Тяжесть тела до удара — на обеих ногах. Удар производят несколько открытым крюком (т. е. крюк клюшки находится под тупым; углом к

шайбе) с предварительным коротким замахом. Резкий удар наносят боковой плоскостью крюка. При ударе дальняя от цели нога, помогая выполнить прием, делает энергичный толчок и после удара скользит в сторону для сохранения равновесия. Тяжесть тела быстро переносят на ногу, стоящую впереди. Одновременно обе руки резко идут вперед, способствуя быстрому движению клюшки и сильному удару крюком по шайбе. Чтобы сохранить устойчивость после удара по шайбе, движение несколько замедляют. Рука, держащая клюшку за середину палки, свободно скользит к ручке. На выполнение удара в подготовительной фазе тратится очень мало времени, и поэтому им пользуются при взятии ворот и борьба за прыгающую или скользящую по льду шайбу, т. е. в тех случаях, когда нет времени на предварительную остановку шайбы и выполнение броска.

Подкидка

В основе этого приема лежит удар концом крюка под шайбу с одновременным поворотом клюшки вокруг продольной оси. В момент удара пятка крюка несколько поднята. Руки держат клюшку не крепко, обеспечивая некоторое пружинящее движение. Это делается для того, чтобы смягчить удар и, оторвав шайбу ото льда, придать ей нужную траекторию полета. Особенно энергично работают кисти. Подкидкой пользуются во всех случаях, когда необходимо послать шайбу верхом на малое расстояние, передать шайбу партнеру через клюшку противника, перебросить через лежащего вратаря или обвести противника.

Обманные движения, предшествующие броску

В основе обманных бросков лежит ложное движение клюшкой или туловищем или тем и другим одновременно. Это позволяет игроку своими предварительными ложными действиями вызвать ответную реакцию противника, воспользоваться этим и, неожиданно изменив движение, закончить бросок. Обманные броски производят следующим образом: игрок, выполняя тот или иной бросок, производит типичное для этого приема движение, но в заключение броска выполняет неожиданное дополнительное движение в другом направлении. Игрок,

выполняющий прием, может переместиться, поэтому бросок примет другое направление; или остановить движение клюшки, и противник рано «ответит» на бросок; или изменить в последний момент типичное движение на неожиданное (например, резким поворотом крюка). Пример: игрок, находясь в 5—7 м от вратаря, выполняет бросок слева по воротам, намереваясь попасть в правый верхний угол. Клюшку он держит за ручку правой рукой. Вратарь старается предугадать направление полета шайбы по естественным движениям игрока. Игрок же в последней фазе броска незаметно смещается вправо-вперед, приближает левую руку к правой, посылает правое плечо вместе с клюшкой вперед и, поворачивая кисти вперед, резким броском направляет шайбу в левый угол ворот. Все эти движения делаются быстро и почти одновременно.

Если игрок умело пользуется всеми разновидностями бросков, то очень хорошие результаты дает, например, такой обманный бросок: начальную фазу выполняют, как в броске слева (это обманное движение), а заключительную — в виде подкидки или удара. Такие броски применяют в тех случаях, когда нужно передать шайбу партнеру, находясь поблизости от противника, или бросить шайбу в ворота. Броски шайбы в движении

Очень редко хоккеисту представляется возможность выполнить тот или иной технический прием из статического положения без помех со стороны противника. Игрок и шайба, как правило, находятся в непрерывном движении. Вполне естественно, что хоккеист должен уметь выполнять технические приемы со скользящей или летящей шайбой в движении.

Чтобы выполнить такой бросок, нужно точно рассчитать скорость и направление своего движения, скользящей шайбы и движения партнера, которому игрок решит послать шайбу. Кроме того, игроку будет мешать противник — в ориентировке, в выборе места, в исполнении того или иного технического приема. Поэтому очень важно при бросках в движении, надежно контролируя шайбу, быстро занять наиболее выгодное исходное положение и, выбрав целесообразный технический прием, быстро выполнить его.

Перед броском шайбы игрок готовится к тому, чтобы наилучшим образом выполнить прием. Он выбирает положение для шайбы с клюшкой, ног и туловища, руководствуясь описанными выше приемами бросков неподвижной шайбы. Например, если игрок хочет бросить шайбу, которую ведет впереди себя, он посылает ее в сторону и немного накрывает крюком. Шайба находится на середине или ближе к пятке крюка, причем важно, чтобы она не отходила от крюка. Из этого исходного положения хоккеист быстро выполняет бросок толчком скользящей сзади ноги и переносит тяжесть тела на ногу, стоящую впереди, согнутую в момент броска в колене под углом 110—130°. Движения игрока должны быть быстрыми, а маховое движение клюшкой — коротким. После выполнения броска для сохранения устойчивости туловище следует несколько выпрямить. Шайбу необходимо контролировать зрением на протяжении всего броска.

В начале броска движение на коньках как бы затухает — хоккеист скользит по инерции. Условия для выполнения броска в игре бывают самые различные. Иногда невозможно применить характерные для того или иного броска движения. Но при любых условиях игроку важно уметь послать шайбу в желательном ему направлении, придать ей нужную траекторию полета. Поэтому игрок должен уметь быстро изменять положение клюшки, ног, туловища или усилие, вложенное в бросок. Если в момент броска слева (справа) шайба находится впереди игрока, то надо сделать большой выпад ногой, стоящей впереди, подать плечи вперед, клюшку обеими руками держать ближе к ручке; когда же шайба отделится от крюка, туловище следует выпрямить, чтобы сохранить устойчивость. Когда шайба находится сбоку или сзади игрока, то бросок выполняется длинным маховым движением клюшки из-за спины. Шайбу, лежащую близко от игрока, бросают «укороченной» клюшкой, — сильная рука несколько отведена назад, а другая держит клюшку за середину палки и даже ближе к крюку. Выполняя бросок, игрок откатывается назад, выпрямляя туловище; рука, держащая клюшку за середину палки, скользит к ручке. Траектория полета шайбы главным образом зависит от угла, под которым крюк клюшки в момент отделения шайбы заканчивает бросок, и от первоначальной скорости полета шайбы. Чтобы бросить шайбу по льду,

последнее движение крюка направлено вперед и несколько вниз. Крюк в момент отделения шайбы как бы накрывает ее и придает ей скольжение. Броски надо льдом высотой 40—70 см выполняют движением крюка с шайбой несколько вверх и далее параллельно льду. Высокие броски требуют длинного махового движения и выпада впереди стоящей ноги. Крюк в последний момент развернут кверху. Движение крюка направлено вперед и резко вверх.

Скорость движения шайбы при маховом броске зависит от нескольких обстоятельств, но самым главным является сила рук хоккеиста.

При выполнении махового броска необходимо следить, чтобы шайба на клюшке располагалась в стороне или позади игрока, что позволит наиболее полно развернуть плечи и руки. Начиная бросок, нужно ровным маховым движением перевести клюшку вперед. При этом не забывать, что голова и плечи должны быть выдвинуты вперед, не нарушая полнейшего равновесия. Безукоризненное владение клюшкой во время броска обеспечивается достаточно жестким хватом. Необходимая для броска импульсная сила обеспечивается сзади стоящей ногой (правой, если вы бросаете с правой руки). Вес тела находится на клюшке. При посыле клюшки вперед нужно сделать как можно более энергичное движение кистями и одновременно перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Шайба при этом должна быть на центре крюка, а руки хоккеиста должны лежать на ручке клюшки как можно ближе друг к другу (при условии соблюдения удобства хвата).

Научиться правильно располагать руки на клюшке можно только методом проб и ошибок. Если хоккеист будет держать руки слишком близко друг к другу, он не сможет вложить нужную мышечную силу в движение руки, расположенной внизу. А это при броске имеет решающее значение. Если же руки расставить слишком далеко одну от другой, ручка клюшки не будет пружинить.

При отработке элементов махового броска в замедленном темпе хоккеист учится определять, когда переносить вес тела с одной ноги на другую, где ему держать клюшку и как провожать шайбу крюком. После этого он может ускорять движение клюшки, в результате которого шайба оказывается в полете. При

условии правильной координации движений скорость и точность полета шайбы в значительной мере обеспечиваются силой рук хоккеиста (в том числе и кистей).

При броске щелчком шайба может быть поднята и лететь на каком-то удалении ото льда. Высота подъема шайбы надо льдом зависит от ее положения на нем в момент соприкосновения с крюком.

Если в момент соприкосновения с клюшкой шайба находится чуть-чуть позади бросающего, она будет двигаться, прижимаясь к ледяной поверхности поля, а чем дальше она располагается впереди хоккеиста, тем выше в воздух она взлетит. Скорость движения шайбы при всех обстоятельствах зависит от силы щелчка и, конечно, от характера движения – по льду или по воздуху. Если шайба скользит по льду, то трение снизит ее скорость.

Эффективными могут быть также щелчки по отпасованной шайбе с ходу. На такой бросок уходит гораздо меньше времени, чем на маховый, но есть здесь и своя сложность: надо очень точно рассчитать время замаха, чтобы крюк касался шайбы как раз в тот момент, когда она, двигаясь по направлению к бросающему, находится в наиболее удобном для броска положении. Совершенствовать технику такого вида щелчка можно только многократным выполнением его, как, впрочем, и любого другого броска щелчком.

Основная суть подкидки состоит в том, чтобы поднять шайбу в воздух и перебросить ее через распластавшегося на льду вратаря или через его клюшку. В ходе скоротечной и бескомпромиссной борьбы вблизи ворот нет времени, чтобы изготавиться к броску, сообразить, в каком положении по отношению к крюку находится шайба и каким движением рук лучше всего поднять ее со льда. Поэтому бросок подкидкой должен выполняться мгновенно и автоматически. Для успешного выполнения его нужно, чтобы шайба находилась как можно ближе к центру крюка и при этом крюк слегка накрывал шайбу. Чтобы подкинуть шайбу, нужно придать ей движение вперед и одновременно как можно резче развернуть кисти рук, чем энергичнее и быстрее выполнен этот комплекс движений, тем выше поднимется шайба и быстрее она полетит.

Когда приходится бросать с неудобной стороны, лучше всего делать это подкидкой. В ходе групповой борьбы за шайбу перед воротами у хоккеиста обычно нет ни одного свободного кусочка льда, нет и времени, чтобы перевести шайбу, с одной стороны, на другую. Более того, как только хоккеист попытается обработать шайбу клюшкой, то тут же представится возможность обороняющимся отбросить шайбу от ворот и начать наступательную комбинацию. Так что нужно отрабатывать технику подкидки, пока она не будет доведена до автоматизма при бросках с обеих сторон.

3. Упражнения (практические занятия)

3.1 Постановка техники и силы броска

Бросок с одной ноги:

1. Шайбу нужно переложить на удобную сторону клюшки так, чтобы она была немного позади коньков.
2. Корпус не поворачивать за шайбой.
3. Поворачиваются только руки и плечи.
4. Вес тела полностью переносим на ногу.

Леворукие-левая нога	Праворукие-правая нога
----------------------	------------------------

5. Вторая нога согнута в колене, немного приподнята над льдом.
6. Бросок выполняется с середины-носки крюка.
7. Клюшка после броска провожает шайбу, направляя её туда, куда хотим, чтобы полетела шайба.

+ Бросок с подсчеткивания

8. Немного отпускаем шайбу от крюка, затем делаем короткий удар клюшкой по шайбе.
9. Бросок выполняется с носка (очень редко с середины крюка).

Бросок длинным разгоном шайбы:

1. Примите исходное положение: встаньте вполборота к направлению броска.
2. Ноги должны быть на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.
3. Шайбу расположите посередине крюка, при этом крюк клюшки должен немного накрывать шайбу боковой поверхностью.
4. Перенесите вес тела с ноги, которая стоит чуть сзади на ногу впереди стоящую.
5. Поверните туловище в ту сторону, в которую будете бросать шайбу.

6. Протолкните шайбу на носок крюка клюшки и оттолкните. Шайба получает разгон благодаря ускоряющему движению рук и клюшки. При таком ударе разгон шайбы будет составлять около 80 см.

7. Во время удара придайте шайбе максимальную скорость и задайте нужное направление полета. После удара крюк продолжает сопровождать шайбу. Это нужно, чтобы придать завершенность броску и не потерять выбранное направление полета шайбы.

3.2 Точность броска

Бросок с переката (Применяется как для удобного броска, так и с неудобной стороны крюка)

1. Перекат с ноги на ногу (подводящие упр. – перекаты с контролем шайбы)
2. Броски выполняются с середины/носки крюка.
3. Во время броска идет перекат с первоначального положения на другую ногу, вторая нога выпрямляется.
4. Вес тела переносится также на перекате во время броска
5. Ноги во время броска согнуты.
6. Ключка продолжает движение после броска, тем самым задает направление шайбы.
7. Обратит внимание на постановку нижней руки, она не должна быть слишком близко к верхней руке и не должна слишком опущена вниз.

3.3 Броски с ходу

1. Правильное расположение- боком к воротам

Леворукие – правым боком к воротам

Праворукие – левым боком к воротам

2. Ноги согнуты в коленях (хоккейная стойка)

Бросок без замаха

1. Короткий бросок одними кистями, корпус не помогает, немного двигается дальше плечо
2. Бросок производится с середины крюка
3. Задняя нога подсаживается
4. Нижняя рука во время броска согнута-прямая (она выпрямляется)
5. Сила броска зависит от силы рук

Бросок с замахом

1. Производится с замахом клюшки. В верхней точке дальняя рука прямая, во время броска согнута-дальше опять прямая
2. Ноги согнуты, во время броска задняя нога выпрямляется
3. Корпус, плечи, кисти-помогают и участвуют в броске. От правильности выполнения и построения зависит сила броска
4. Клюшка провожает и направляет шайбу после броска

Самое главное- чем резче будут движения во время броска, тем сильнее полетит шайба.

Заключение

Таким образом, в работе с юными хоккеистами тренер должен активно вносить коррективы в процессе самой работы, обращая внимание как на правильность выполнения броскового движения в целом, так и на правильность выполнения отдельных его компонентов.

Удары и броски по воротам являются наиболее важным тактико-техническим действием игрока т. к. они завершают атакующие усилия всей команды. Необходимо также добавить к технике элементы тактического мастерства - и бросок или удар станет зрячим, т. е. направленным в незащищённое место ворот. Это первое и самое важное требование к броскам и ударам. Второе и третье требование точность и сила. Точность броска зависит от координированных действий рук и направленности зрительного контроля. Сила броска или удара зависит от количества повторений бросков в целенаправленном и осмысленном режиме.

Хоккеист, не обученный точному броску, не может представлять большой опасности для вратаря соперников, поэтому точности бросков (ударам по шайбе) нужно уделять особое место в технико-тактической подготовке хоккеиста.