

Хоккей

*Изучение и совершенствование
техники*

5-11 класс

Хабиров Рафик Рафаильевич



[содержан
ия](#)



Содержание

1. Техника безопасности на уроке
2. Из истории хоккея
3. Хоккей
4. Хоккейное поле
5. Правила игры
6. Одежда
7. Амуниция
8. Клюшка
9. Одежда вратаря и ворота
10. Техника игры
11. Вратарь
12. Отбивание шайбы
13. Бег на коньках
14. Ведение шайбы (дриблинг)
15. Броски по воротам
16. Пас, передача шайбы
17. Остановка шайбы
18. Обводка – финт
19. Как отобрать шайбу



содержан
ия



Из истории хоккея

В 1942г. на ежегодном конференции Канадской любительской хоккейной ассоциации был прочитан доклад «Происхождение хоккея в Канаде». С тех пор встреча монреальских студентов на катке «Виктория» 3 марта 1875 г. считается первым официальным матчем по хоккею с шайбой.

Команды состояли из девяти человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку – нагрудники и наколенники – позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

В 1879 г. Сделали резиновую шайбу и сформулировали правила игры, которые постоянно совершенствовались. В 1885 г. В Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация. В 1890 г. В штате Онтарио прошёл чемпионат для четырёх команд. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы он не таял, в стенах и крышах прорезали узкие щели для доступа холодного воздуха. Первый каток с искусственным льдом построили в Монреале в 1899 г.



[содержан
ия](#)



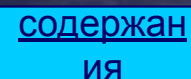
Хоккей



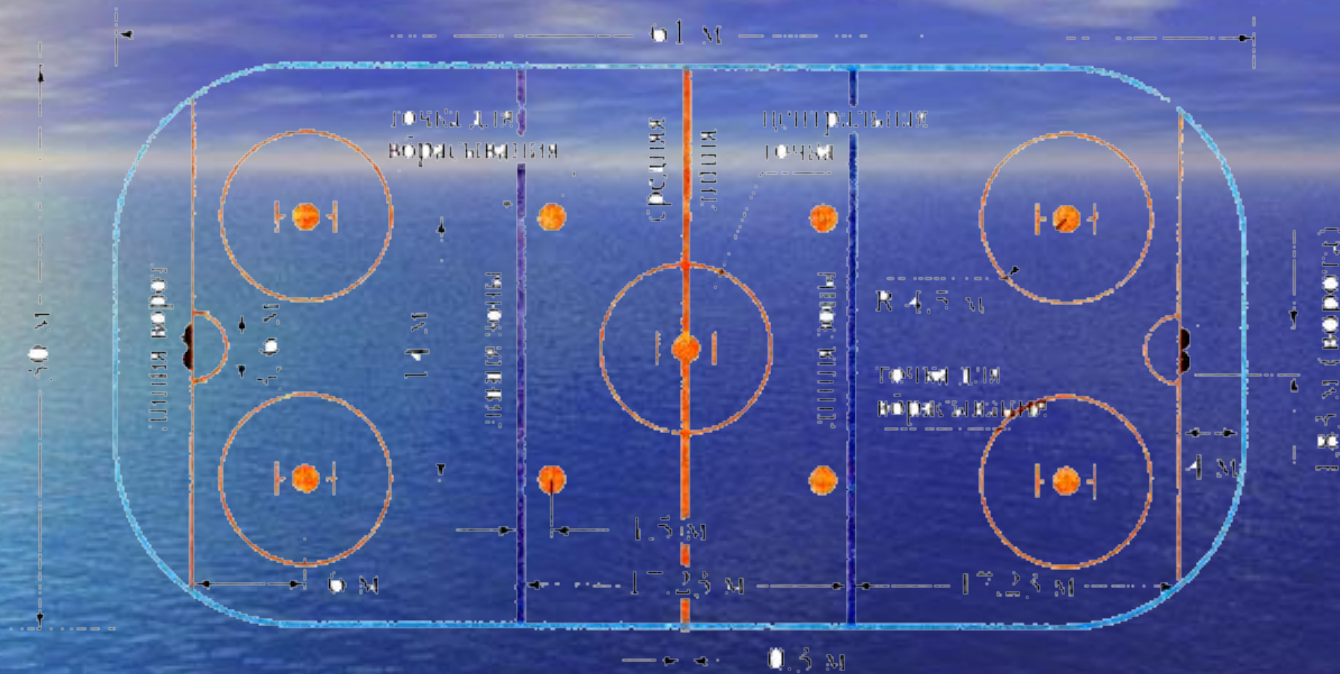
С мячом



с шайбой



Хоккейное поле



Представляет собой прямоугольник длиной 51-61 м и шириной 24-30 м. Площадка огорожена бортами высотой 1-1,22 м, длинные стороны бортов называются боковыми, короткие – лицевыми. В 3-4 м от бортов проведена лицевые линии, в 17,23 м от линии ворот – синие линии зон, в центре поля – красная линия и синяя точка для вбрасывания. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки для вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.



[содержан](#)

ия



Правила игры



- Команда полевых игроков состоит из 6 человек (вратарь, два защитника, центральный и два крайних нападающих).
- В современном хоккее три арбитра – главный и два помощника.
- Игра состоит из 3 периодов по 20 минут с 10-минутным перерывами между ними.
- Задача, как можно больше забросить шайб в ворота соперника.
- Хоккейное поле делятся на 3 зоны: 1-зона защиты, 2-средняя зона, 3 –зона нападения.
- Вход в зону нападения производится после шайбы.
- Если шайба посланная из зоны защиты минует всех игроков – пробрось, вбрасывание в зоне защиты.
- Шайбой завладел вратарь, вбрасывание производится в одном из кругов зоны защиты.
- Хоккеиста при нарушении правил удаляют с поля. Это не касается вратаря. Наказание за них отбывает один из полевых игроков.
- Штрафы в хоккее бывают разные: спортсмена удаляют с площадки на 2 мин – за технические ошибки; на 4 мин – за двойное нарушение; на 5 или 10 мин (с правом замены игрока), или до конца игры – за умышленную грубость.

Одежда игрока

«Доспехи» хоккеиста напоминают рыцарские латы.

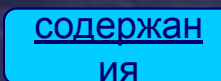
Наплечники, нагрудники, налокотники, упругий широкий пояс, прикрывающие ноги до колен щитки должны защитить спортсмена от травм.



[содержан
ия](#)



АМУНИЦИЯ

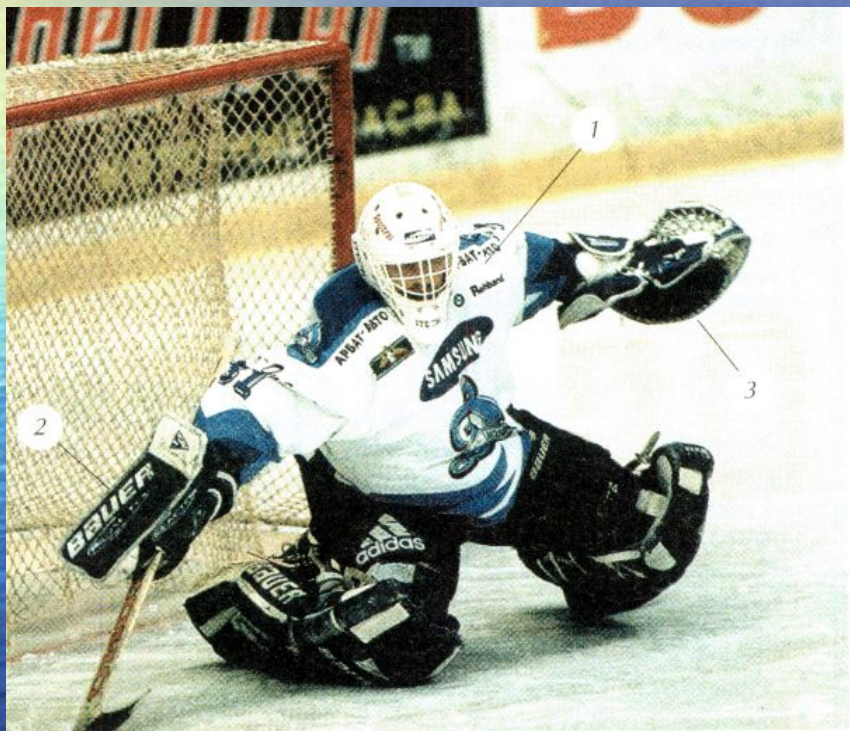


Клюшка

- *Клюшка состоит из ручки (палки) и крюка. Длина клюшки от пятки (место соединения ручки с крюком) до конца ручки не более 134,5 см и от пятки до конца крюка не более 37,5 см. клюшка в любой части не должна быть шире 7,5 см.*
- *Клюшка вратаря шире: максимальная ширина ручки на протяжении 61 см от пятки и максимальная ширина крюка – 8,9 см, а ширина в пятке не должна быть более 11,4 см. за использование клюшки больше установленного размера на любого игрока, исключая вратаря, налагается штраф за недисциплинированное поведение.*



Одежда вратаря и ворота



1. - «панцирь», особая рубашка, защищающая корпус и руки;
2. - «блин», широкая вратарская перчатка с местами для пальцев с внутренней стороны (в ней держат клюшку);
3. - «ловушка», вторая перчатка; она сделана из двух широких пластин, соединённых ремнями, -ею вратарь ловит шайбу.
4. Прочие «доспехи» напоминают снаряжения других игроков, но прочнее и массивнее.

Ворота.

Ширина -1,83 м, высота – 1,22 м; укрепляются на штырях, для которых сверлят отверстия. Стоят ворота довольно крепко, но могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот: в России длина лицевой линии площади ворот 3,6 м, в НХЛ – 2,44 м.



[содержан
ия](#)



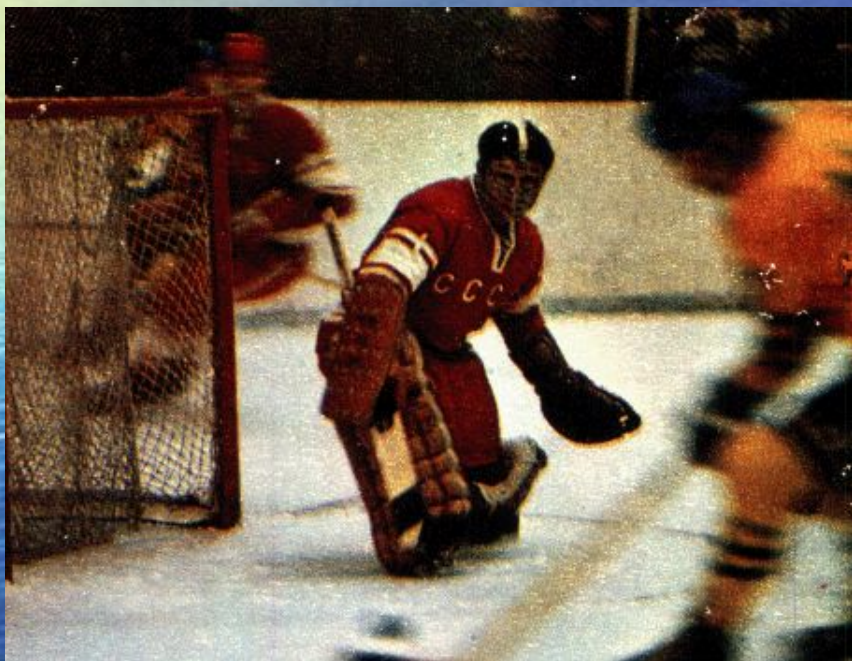
Техника игры



содержан
ия



Вратарь



- Шайбы, летящие со стороны свободной руки, вратарь ловит в ловушку. Вначале рука выносится навстречу шайбе, ориентируя тем самым правильное положение ловушки. Перед соприкосновением шайбы с ловушкой рука несколько отводится назад, благодаря чему скорость полета шайбы уменьшается и предотвращает ее отскок.
- Перемещения вратаря включают старт и торможения, катание по коротким полудугам в стойке, движение приставными и скрестными шагами. Основной способ передвижений вратаря – это скольжение не отрывая ног ото льда.

Стойка вратаря



- Для надежности защиты ворот большое значение имеет стойка вратаря.
- В стойке ноги несколько расставьте и согните в коленях, тело держите свободно, наклонитесь немного вперед.
- Ключку возьмите за середину ручки рукой так, чтобы она легко могла перемещаться по клюшке.
- Выбирайте такое место на ручке, чтобы крюк нижним ребром всегда находился на льду.
- Свободную руку с раскрытой ладонью держите сбоку.
- Вратарь перемещается, как правило, на короткие отрезки до 4-5 м.



Отбивание шайбы



- Отбивание шайбы осуществляется клюшкой, ногами, туловищем и руками.
- При отбивании шайбы клюшкой можно выделить две разновидности, во-первых, когда клюшка подставляется под движущуюся шайбу и, во – вторых, когда шайба выбивается клюшкой.

Бег на коньках



- Бег на коньках осуществляется следующими способами: скользящими широкими, короткими (ударными), скрестными шагами, спиной вперед.
- При передвижении по полю старайтесь не поднимать высоко ноги, не прыгайте по льду, а скользите.
- Не катитесь, слишком сильно наклонившись вперед. Кататься, не смотря на шайбу, бежать с резким поворотами в сторону, вперед, назад, меняя шаг.
- (техника: рывок(техника: рывок, спиной вперед).



[содержан
ия](#)



Техника выполнения рывка



- Рывок – очень ценное качество хоккеиста – умение быстро стартовать.
- На старте позиции такая же, как у бегуна - спринтера – с наклоном вперед.
- Туловище наклонено вперед, голова поднята, живот втянут, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах и располагаются примерно на ширине плеч, клюшка находится на льду.



[содержан
ия](#)



Техника выполнения движение спиной вперед.



- *Игра хоккеистов требует умения быстро кататься спиной вперед.*
- *Катаясь спиной вперед, согните больше, чем обычно, ноги в коленях, поглубже присядьте и делайте шаги покороче.*

Ведения шайбы(дриблинг)



Мало уметь просто вести шайбу, надо двигаться с ней на большой скорости, выполняя крутые повороты, торможения, обводя соперника. Различаются плавное широкое ведение, короткое быстрое ведение, не отрывая клюшки от шайбы, ведение сбоку, из стороны в сторону, по диагонали, с использованием коньков и др.

(техника: ведения)



[содержан
ия](#)



Техника выполнения ведения шайбы



1. Ведите шайбу центром крюка. Так лучше ее чувствовать и она сама скоро станет «популярной».
2. Вести шайбу, не глядя на нее.
3. Уметь обходить соперника справа и слева. Научиться выполнять финты и обводку в обе стороны. Тогда вы сможете создавать себе выгодные позиции перед чужими воротами.
4. Перед тем как сделать обманное движение, не останавливайтесь, ноги должны быть в движении. Это позволит с одинаковой легкостью уйти и вправо и влево, изменить движение в любом направлении.



Броски по воротам

- Хоккеист должен бросать шайбу из любых положений.
- Существует несколько способов бросков и ударов с «удобной» руки, с «неудобной» руки.
- Бросок щелчок, бросок кистевой.
- (техника: броска)



Техника выполнения броска по воротам



- Броски, удары по воротам должны быть точными, неожиданными и сильными.
- Прежде всего следует научиться не спеша и не сильно, но достаточно точно бросать шайбу.
- В бросок нужно вкладывать всю силу, выполняя его четко и внезапно.

Пас, передача шайбы



- На короткие расстояния шайбу передают по льду, применяя более плавный бросок. Ключку при таком броске держат несколько расслабленно обеими руками.
- Передача назад отличается тем, что она делается на большее расстояние. При передаче назад особенно важно знать, где свой игрок, иначе можно отдать шайбу сопернику или вывести ее из занятой вами зоны.



[содержан
ия](#)



Остановка шайбы



- Скользящую по льду, летящую шайбу можно остановить клюшкой (крюком и рукояткой), коньком, рукой, ногой.
- Бывает, что шайбу приходится останавливать туловищем (ловля шайбы на себя).
- (техника: остановка шайбы)



Техника выполнения остановки шайбу



- Остановить скользящую шайбу крюком клюшки, хоккеист должен держать клюшку немного расслабленно, крюк ставится на лед на пути шайбы.
- Как только шайба коснулась крюка, клюшку отводят назад, смягчая этим удар.
- Для того чтобы остановить шайбу коньком, конек разворачивают внутренней стороной так, чтобы удобно было принять шайбу.
- Летящую шайбу можно остановить и ладонью свободной руки, опуская при этом ладонь ко льду и соединяя пальцы вместе.



Обводка - финт



- Обманные движения (финт) заключается в том, чтобы ввести в заблуждение соперника.
- Финты можно делать клюшкой, туловищем, коньками.
- (техника: обводка)

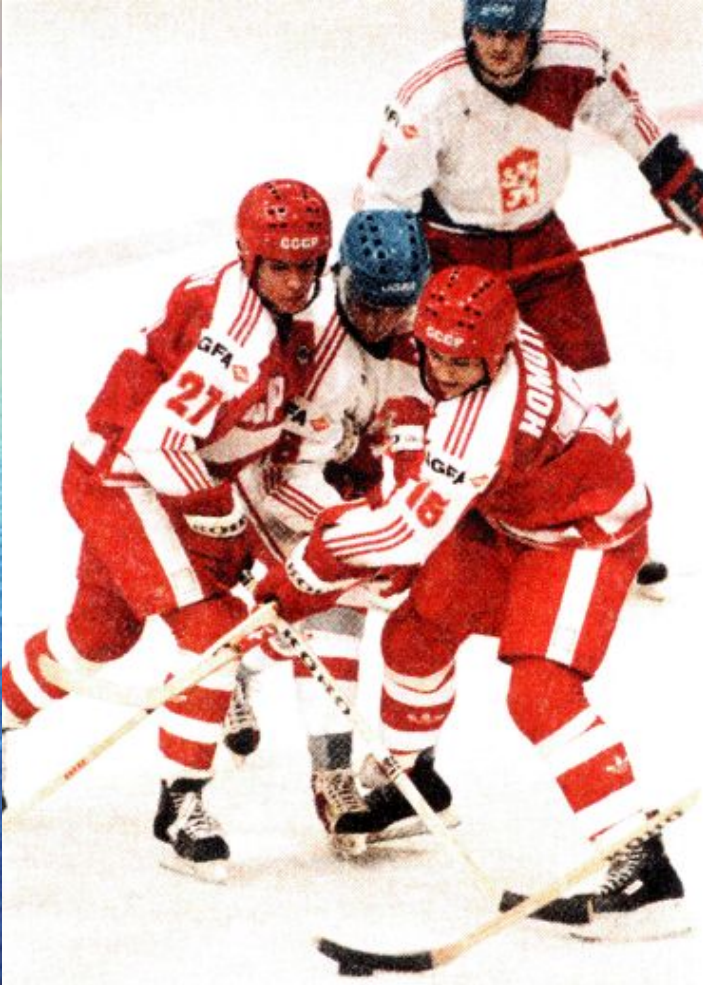


Техника выполнения обводки



Финт с шагом в сторону состоит в том, что игрок делает телом движение в одну сторону (соперник реагирует на это движение), а сам уходит в другом направлении.

Как отобрать шайбу



- Шайбой можно овладеть разными способами: отобрать, выбить клюшкой, применить толчок корпусом.
- Приемы силовой игры разрешены правилами: можно толкнуть грудью, плечом с прижатой рукой, бедром.
- Нельзя толкаться руками, клюшкой, головой.
- Использовать силовые приемы можно лишь против того игрока, который владеет шайбой.
- Категорически запрещаются любые подножки.



ЭТО ЧТО ?

