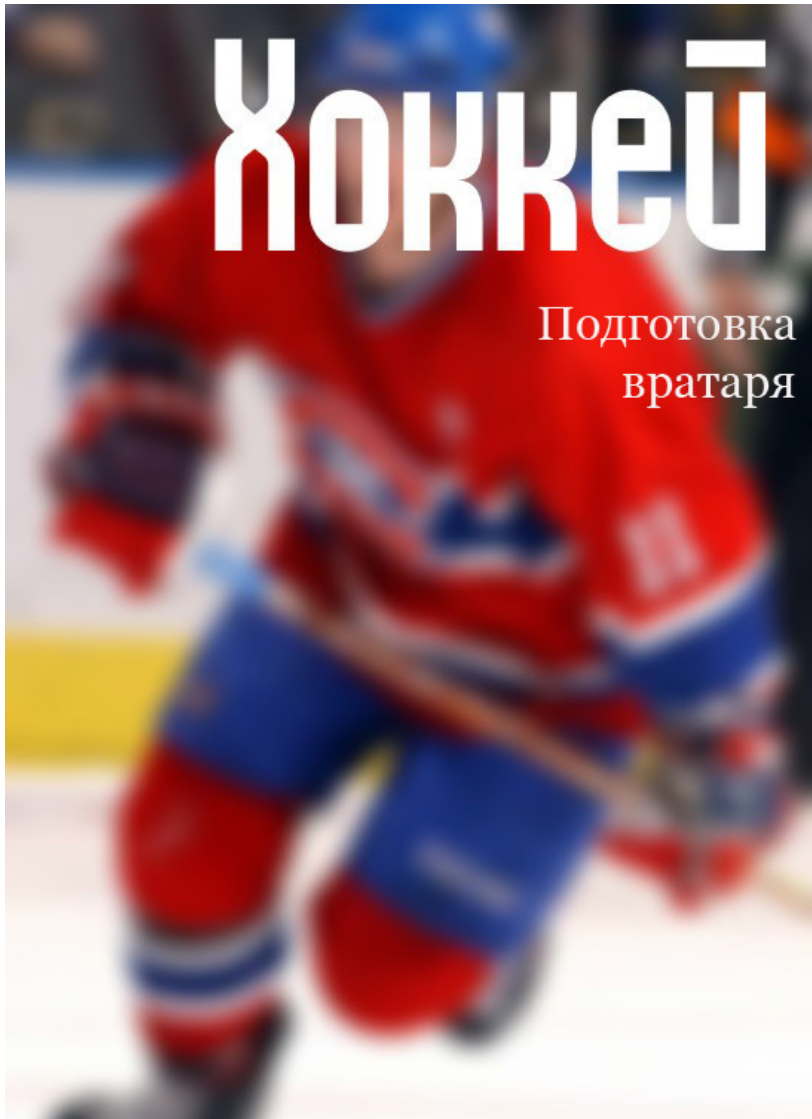


Хоккей

Подготовка
вратаря



Илья Валерьевич Мельников
Хоккей: подготовка вратаря
Серия «Хоккей»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361495
Хоккей: подготовка вратаря:

Аннотация

Хоккей сложная и многогранная игра. Успех зависит как от всей команды в целом, так и от каждого игрока в отдельности. Как подготовить вратаря физически, психологически и тактически, вы узнаете из книги «Хоккей: подготовка вратаря».

Содержание

Цели и задачи хоккейного вратаря	4
Специализированная подготовка вратаря к игре	6
Основы вратарского мастерства	7
Физическая подготовка вратаря	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Илья Мельников

Хоккей: подготовка вратаря

Цели и задачи хоккейного вратаря

Вратарь в хоккейной команде занимает особое положение, можно сказать, что это половина команды. Успешная игра вратаря, его способность защитить ворота придает уверенности действиям партнерам на площадке и позволяет им уделить больше внимания атаке. Действия вратаря и его задача сводятся к одному – не пропустить шайбу в ворота.

Для этого у вратаря должны быть такие незаменимые качества, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления, умение хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, то есть выполнять все, что умеет делать любой хоккеист. Вратарь должен обладать еще и качествами, присущими вратарю в особой степени: умением правильно оценивать игровую ситуацию; умением мгновенно принимать решения и столь же быстро выполнять движения для ловли и отражения шайбы; смелостью, так как он часто подставляет себя под удар; психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря намного выше, чем у полевых игро-

ков; отличным зрением и реакцией, так как он должен уметь быстро фиксировать взгляд на шайбе, летящей с большой скоростью, реагировать на внезапные броски; умением расслабляться и др.

Специализированная подготовка вратаря к игре

Технико – тактические действия вратаря во многом не схожи в действиями полевых игроков, что требует для него индивидуальной специализированной подготовки. На тренировка подготовке вратаря уделяется отдельное внимание, где на каждом занятии, вратари выполняют специальные упражнения. Отдельные занятия для вратарей следует проводить 1–2 раза в неделю, в зависимости от их уровня подготовки. По мнению тренеров, специальную подготовку вратарей следует проводить с десятилетнего возраста. Только в результате упорных, непрерывных тренировок в течение долгих лет, вратарь может достичь высшей степени спортивного мастерства.

Основы вратарского мастерства

Физическая подготовка вратаря

Физическая тренировка и программа

Она такая же как и у хоккейных игроков, но учитывая специфику работы вратаря, может быть сделан дополнительный акцент на воспитании следующих качеств:

1. быстроты реакций на движущийся объект;
2. быстроты одиночного движения;
3. стартовой скорости на отрезках 2–3 м при стартах из различных исходных положений;
4. скорости перемещения в стойке вратаря, при перемещениях прыжками в полуприседе и в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево;
5. скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря;
6. гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
7. специальной гибкости и подвижности суставов в полушпагате, шпагате;
8. ловкости и координации движений при беге

приставными и скрестными шагами;

9. ловкости и быстроты в челночном беге лицом и спиной вперед, в стартах правым и левым боком;

10. прыжках (типа «маятник»), при перемещениях и прыжках с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча,

11. в акробатических упражнениях (кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах), безопорной координации движений и упражнениях на батуте;

12. силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук.

Для развития быстроты могут быть использованы упражнения, требующие внимания, резких движений, мгновенных реакций, различные эстафеты и подвижные игры, упражнения на быстрые и резкие движения. Такие виды спорта, как кортовый теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, бокс и другие используются для развития быстроты.

Игроки – профессионалы, прославленные хоккейные вратари рекомендуют выполнять для повышения уровня быстроты реакции и внимания, следующие упражнения:

1. Упражнение с гимнастической палкой. В положении стоя вытянуть вперед правую руку с зажатой в ней за нижний конец вертикально стоящей палкой.

Разжимая кисть так, чтобы палка свободно скользила в ней, поймать палку за верхний конец. То же проделать и левой рукой.

2. Поднять палку над головой, немного прогнуться назад и, отпустив палку, быстро повернуться и поймать ее двумя руками.

3. В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и поймать палку двумя руками до ее падения на пол.

4. В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и сделать хлопок руками и после этого поймать палку.

5. В положении стоя положить палку на руки перед грудью и чуть опустить руки так, чтобы палка покатила по рукам. Поймать палку в положении кистей ладонью вверх. То же в положении кистей ладонью вниз. То же после хлопка ладонями.

6. Упражнение в паре. Сесть лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой – первый ладонями вниз, второй ладонями вверх под ладони первого. Смотреть в глаза друг другу. Второй быстрым движением рук старается ударить сверху по рукам первого, который стремиться уйти от удара. Упражнение выполняется попеременно.

7. Тренирующийся с партнером встают лицом друг к другу с вытянутыми вперед руками. Один держит в руках горизонтально палку и внезапно отпускает ее.

Второй ловит палку, прежде чем она упадет на пол. То же после хлопка ладонями.

8. Упражнение в паре. Встать лицом друг к другу на расстоянии 5 м и по очереди подавать серию команд. Из основной стойки по команде в темпе делать разножку, полуразножку, кувырки вперед (назад), садиться на пол, ложиться на живот (спину) и быстро принимать исходное положение.

9. Встать лицом друг к другу на расстоянии 5 м, В хорошем темпе один из партнеров делает полуразножку, разножку, кувырки вперед (назад), садиться на пол, ложиться на живот (спину), быстро принимает исходное положение. Второй партнер быстро повторяет его движения.

Упражнения с теннисным мячом

1. В 3 м от стены лицом к ней (приняв основную стойку) бросать мяч в стену одной рукой и ловить отскочивший мяч той же рукой

2. Встать спиной к стене в 4 м от нее. Бросить мяч в стену и, повернувшись на 180 градусов, поймать его.

3. Два вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу или по два одновременно. Задача каждого – поймать брошенный мяч.

4. Три вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу или по два одновременно. Задача каждого – поймать брошенный мяч.

5. Вратарь принимает основную стойку лицом к стене на расстоянии 3 м от нее. Помогающий хоккеист, стоящий за его спиной на расстоянии 6–8 м, бросает мяч в стену (рукой или с помощью ракетки). Задача вратаря – поймать или отбить мяч.

6. Принять основную стойку, закрыть глаза и ждать команду. Помогающий хоккеист с расстояния 6–8 м бросает мяч низко над землей с возгласом «Бросок!». По команде «Бросок!» нужно открыть глаза и поймать мяч.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.