



Ключевые аспекты подготовки юных хоккеистов

***Иванов Лев
Геннадьевич***

*тренер по хоккею
ГБУ РС (Я) «РССШ по зимним
видам спорта»*

Ключевые аспекты подготовки юных хоккеистов

Фундаментом российского хоккея является детско-юношеский хоккей, в котором главными критериями являются, образовательный уровень, способность детей к занятию хоккеем и умение тренера методически грамотно спланировать программу и реализовать ее.



Основные моменты

1. Организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса должна быть направлена на обучение технике передвижения на коньках и технике владения клюшкой и шайбой.
2. Соревновательную подготовку проводить в виде турниров и в каникулярное время. Давать возможность получать игровую практику всем игрокам команды. Не ставить во главу угла результат соревнований.
3. В силу физиологических и психологических особенностей детей 7-10 лет ввести временной режим хоккейных смен продолжительностью одна минута.
4. Развивать физические качества в их сенситивный период. С учетом этих особенностей тренер должен определить преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Направленность тренировочных занятий сводится к широкому спектру упражнений, как на льду, так и вне льда, подобранных для положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность



Главное для правильного планирования проведения учебно-тренировочного процесса очень важно знать и учитывать возрастные особенности юных хоккеистов.

Юные хоккеисты 7-10 лет относятся к младшему школьному возрасту, у них:

1. Формируется структура тканей, продолжается их рост.
2. Продолжается развитие скелета.
3. Происходит развитие мускулатуры.
4. Изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а так же морфологическая структура мышц.
5. Сердце находится в стадии развития, и сократительная способность его не велика. Благодаря частому сокращению и большой скорости кровообращения, достигается хорошее кровообращение тканей, частота сердечных сокращений в покое у детей достигает от 80 до 100 ударов в минуту.

В связи с выше перечисленным у детей в возрасте 7-10 лет благоприятно будут развиваться такие качества, как: координационные способности, равновесие – баланс, гибкость, ловкость, быстрота.



Подготовка вратарей



Благодарю за внимание