

АССОЦИАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

Стандарты УТЗ.



ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ

Рабочая группа:
Мартыненко А.Н., Кочнев А.А., Царик А.С., Яворский Д.Н., Толстик П.В.

Признаки плохо построенного УТЗ:

- Игроки, сидящие на льду или краю бортов, более минуты без действий и движений
- 5+ игроков на колонну
- Чрезмерное катание без шайб (справедливо для старших возрастов)
- Упражнения с очень небольшим количеством «исчисляемых действий» или задач.
- Тренировки на все поле с одновременным нахождением менее чем 4 хоккеистов на льду



Перед тренировкой:

- Просмотрите план тренировок и определите количество игроков в каждой колонне.
- Планируйте соотношение отдыха и работы 1:1, 2:1 3:1 или 4:1 для всех игроков.
- Планируйте развитие навыков во время отдыха (5 передач в касание с человеком позади, 5 обманных движений перед тем как сделать бросок в борт, положить клюшку и сделать скрестных шага)
- 15-минутное обсуждение с помощниками перед выходом на лед

Для старших возрастов:

- Добавляйте шайбу в упражнения на коньках, где это применимо
- Добавить бросок и добивание в конце упражнения



Учащийся - центральная фигура УТЗ и главное действующее лицо:



Существуют стандарты УТЗ:

- 1) Учащийся - центр УТЗ и главное действующее лицо
- 2) Дисциплина
- 3) Вовлеченность и интерес учащихся
- 4) Структурность тренировки
- 5) Преемственность упражнений
- 6) Соотношение интенсивности и паузы отдыха



Структурность УТЗ

УТЗ обязательно должно иметь подготовительную часть где учащиеся подготавливают мышцы, связки, и самое главное голову к началу тренировки.

Подготовительная часть должна строиться согласно основной части и подготавливать не все, а именно системы на которые будет направлено воздействие в основной части. Уместно заканчивать подготовительную часть упражнениями на развитие скоростных качеств.

Основная часть предназначена для решения задач УТЗ.

Заключительная часть нужна чтобы плавно перевести учащихся из тренировочного режима в режим восстановления, в этой части также уместно решить вопросы развития гибкости.



Представленный формат проведения тренировки не эффективен:



Персональное исправление без остановки тренировочного процесса:



Дисциплина

Когда учащиеся выполняют все рекомендации, во время объяснений слушают и готовятся выполнять задания, после остановки прекращают немедленно все движения и броски эффект от тренировки гораздо выше. Дисциплина такой же навык как и умение кататься, который формируется тренером совместно с родителями с самого раннего возраста. На дисциплину влияет много факторов: готовность тренера к тренировке, квалификация, построение занятия и организация учащихся, количество тренеров и их взаимодействие, количество детей и их возраст.

Отсутствие дисциплины - это в первую очередь проблема тренера и свидетельство его низкой квалификации. Решать вопросы организации учащихся не просто, но это обязанность тренера.



Беспорядок на правой половине поля:



Порядок



Отсутствие пауз отдыха



Форма организации, инвентарь, расположение и работа тренеров обеспечивают максимальную пользу тренировки..



Нет дисциплины в поточном методе



Гомель-2

Интерес радость и позитив от тренировки.



БЕЛАРУСЬ



Спасибо за внимание!



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



БЕЛАРУСЬ



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



БЕЛАРУСЬ



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



БЕЛАРУСЬ



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



БЕЛАРУСЬ



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



Хорошие тренировки не попавшие в презентацию



Минск-Юность

БЕЛАРУСЬ



Тренировки требующие доработки

12-02-2022 08:42:06 С6

Минск-Юность

БЕЛАРУСЬ



Тренировки требующие доработки

20-02-2022 09:10:15 Вс

Минск



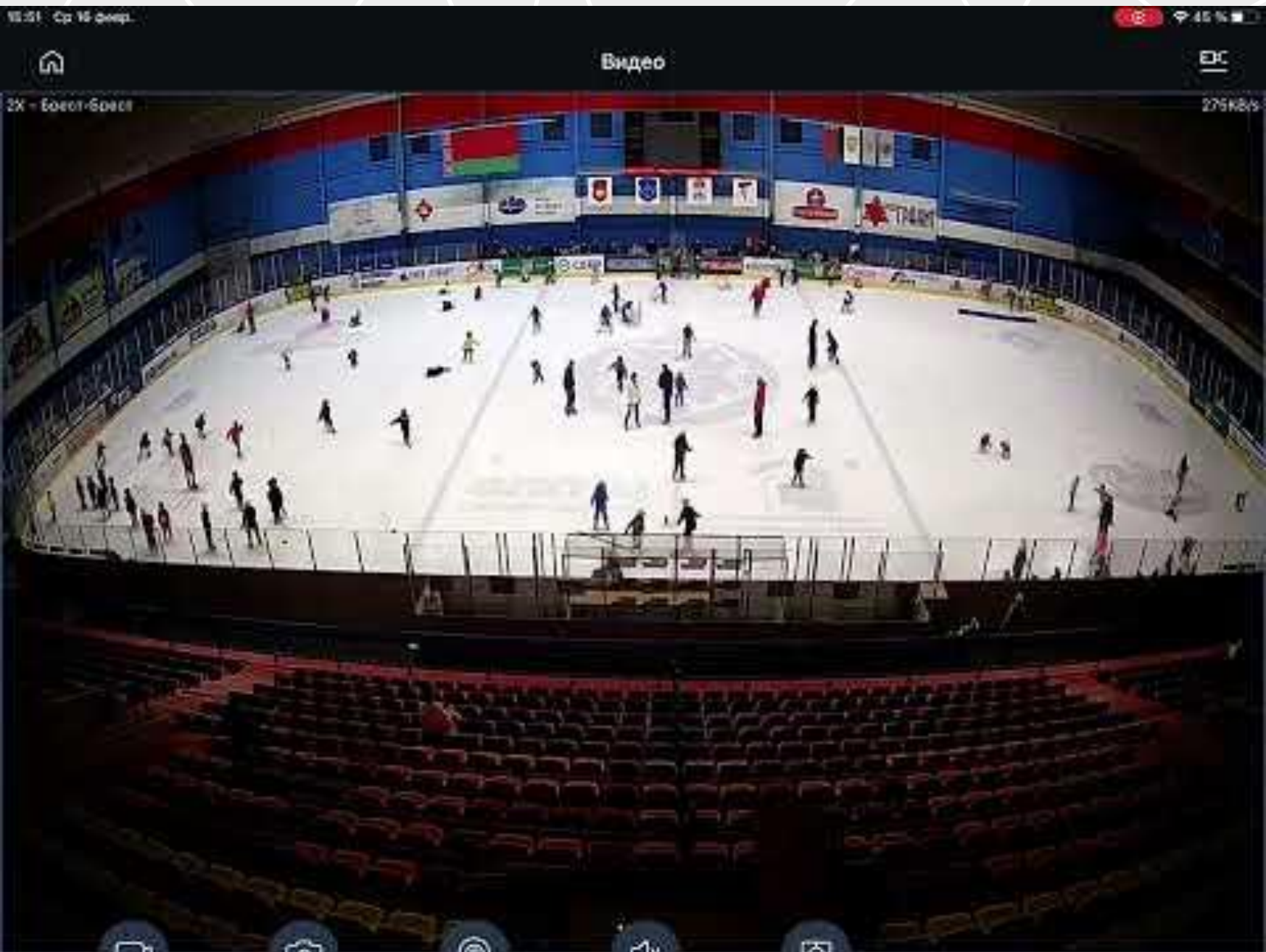
Тренировки требующие доработки



БЕЛАРУСЬ



Организация при которой сложно научиться



Тренировки требующие доработки

