



ШХМ HockeyFamily
г. Екатеринбург ул. Розы Люксембург 22
БЦ ГринПарк оф. 803
Email: ekb@hockeyfamily.ru
сайт: hockeyfamily.ru
тел. 8-922-170-9000

Тренировочные группы и программы

Для эффективного проведения тренировочных процессов, ученики школы делятся на группы:

ГРУППА НОВИЧОК

Специализированный блок занятий для тех, кто хочет научиться кататься на коньках.

Пол/возраст: мужчины/женщины, от 14-60

Наличие экипировки (формы): Коньки, клюшка.

Тренировочный процесс: Обучение техники хоккейного катания, обучение основам техники владения клюшкой, ознакомление с правилами игры в хоккей.

Примечание: обучение длится от 1 до 3 месяцев в зависимости от ежемесячных показателей ученика, так же в данной группе есть разделение по уровням катания, после окончания курса ученик переводится в основную группу.

ГРУППА ОСНОВНАЯ

Пол/возраст: мужчины/женщины, от 14-60

Наличие экипировки (формы): полное

Тренировочный процесс: Обучение техники катания, техника владения клюшкой + техника броска, обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основам индивидуальной и командной тактики; участие в товарищеских матчах.

Примечание: Обучение длится весь учебно-тренировочный год, по завершению обучения игрок приглашается на просмотр по рекомендации тренера в играющую в городском турнире команду (в зависимости от показателей своих навыков)

ГРУППА ДЕТИ

Пол/возраст: мальчики/девочки, от 5-14 лет

Наличие экипировки (формы): коньки, шлем, налокотники, наколенники.

Тренировочный процесс: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; развитие быстроты, ловкости, координации движений; обучение техники катания;

Примечание: В данной группе упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо.

Все взаимоотношения в процессе обучения строго согласовываются с родителями.

СУХАЯ ТРЕНИРОВКА

Тренировка в профессионально оборудованном зале, с искусственным льдом, различными хоккейными тренажерами

Наличие экипировки (формы): краги, клюшка, мяч/шайба.

Тренировочный процесс: работа с клюшкой и шайбой (мячи, шведский шар), плиометрика - прыжковые упражнения способствующие развитию, скорости, взрывной силы и выносливости, бросковые тренировки. **Описание:**

Тренировка проходит по круговой системе.

Спортивный зал разделен на 3 зоны:

- бросковая зона, искусственный лед
- зона с фитнес тренажерами
- зона с тренажерами для техники владения клюшкой, фишки, пирамиды, шары и т.д.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Уроки хоккея по устранению ошибок в технике катания, ведению шайбы и бросков в движении.

Цель программы тренировок: Выявление и устранение слабых сторон в технике катания хоккеиста.

Участники и экипировка: Программа рекомендована для игроков от 14 лет, игрок должен иметь полный комплект экипировки и наточенные коньки

Описание: За игроком в течении тренировки наблюдают тренера, на его выполнения тех или иных упражнений, после чего дается оценка его способностям, и указываются те или иные недочеты и даются рекомендации на слабые стороны. Далее индивидуально или с общей группой делается акцент на устранение этих недочетов.



ШХМ HockeyFamily
г. Екатеринбург ул. Розы Люксембург 22
БЦ ГринПарк оф. 803
Email: ekb@hockeyfamily.ru
сайт: hockeyfamily.ru
тел. 8-922-170-9000

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ «ЛЮБИТЕЛЬ»

Данные тренировки для любителей хоккея предназначены для тех, кто решил улучшить свои навыки полученные ранее

Цель программы тренировок: Совершенствование техники владения шайбой, катания, игрового мышления, стратегического позиционирования, работа звеньев по амплуа, тактика хоккея и т.д

Участники и экипировка: Программа рекомендована для игроков от 14 лет, игрок должен иметь полный комплект экипировки и наточенные коньки

Описание: Данная группа занимается по отдельной программе, в ней находятся игроки уже умеющие кататься и играть в хоккей. Все упражнения максимально приближены к игровым ситуациям, проводится работа в пятерках установленных звеньев. Тем самым мышечная память работает на различные ситуации и дает более быстрый отклик на действия игрока в той или иной игровой ситуации.