

ПЛАН ДОМАШНИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ХОККЕИСТОВ КОМАНДЫ «Факел-20010»

• Понедельник

1) . Теория игры в хоккеей.

- Изучение элементарных правил в хоккее.
- Просмотр игр , игровых моментов (по амплуа)
- Индивидуальная гигиена.

Утро:

1. Различные прыжки на скакалке - 10 минут (с паузами) .
2. техническая работа с клюшкой и шайбой , мячиков
 - короткое / широкое
 - Восьмёрка (перед собой , слева , справа) ноги остаются в том же положении .
 - Квадрат
 - Перекаты с ноги на ногу с широким ведением перед собой, с выпадом вперёд левой и правой ног, в сторону . (стараемся смотреть перед собой, по сторонам) каждое упражнения выполняем по 2 раз (30секунд) - 2 круга.

Обязательно следим за положением рук (руки перед собой !не задирает локоть ведущей руки !), голову (смотрим перед собой ,по сторонам), ногами (согнутые на ширине плеч , носки смотря вперёд) , спина (стараемся держать прямо).

Рекомендованное время занятия 20 минут.

Вечер : Сила

Ноги :

Разминка :- Ору на месте - 5 минут

Основная часть :

Приседание 20/3

Глубокие выпады(вперёд / в сторону) 12/3

Хоккейные прыжки с задержкой 16/ 3

Руки :

Отжимание 20/2

Отжимание с касанием бёдра 20/2

Отжимание с упор сзади отжимание 20/2

Отжимание (руки уже плеч) 15/2

Пресс:

Поднятия туловища с фиксацией ног 20/2

Поднятие ног (руки за головой, либо держим партнера)

Одновременно поднятие ног и туловище (скасанием) загибание - разгибание 20/2

Отдых между подходами 1-1.30 секунд

Отдых между сериями 3 минуты.

Рекомендованное время занятия 15 минут.

Заключительная часть :

Растяжка 5-7 минут , следим за дыханием !

Контрастный душ 15 минут.

Вторник

1) . Теория и тактическая подготовка.

- Изучение истории отечественного хоккея.
- Изучение различных игровых заданий (по амплуа).

Утро:

Разминка с теннисным мячом

- перехваты за спиной

- Перехваты по восьмерке под ногами(обратно) -спина прямая

- Подбросил - поймал (закрытой , раскрытой рукой)

- Броски с отскоком (левой , правой , поочередно)

- Ведение мяча с шагами (вперёд - назад - в сторону)

- Ловля 2-х мячей

- Ловля 2-х мяче со сменой рук

- Ведение теннисного мяча ногами .

2. техническая работа с клюшкой и шайбой , мячиком (см. Пн)

Вечер : Упражнение на укрепление мышц пресса и спины

Пресс :

Поднятия туловища с фиксацией ног 20/2

Поднятие ног (руки за головой , либо держим партнера)

Одновременно поднятие ног и туловище (с касанием) загибание - разгибание 20/2

Спина :

Лодочка» (поднятие руки и ног одновременно , голову не поднимать) 30/3

Растяжка 5-7 минут , следим за дыханием !

Теплая ванна 15 минут.

Рекомендованное время занятия 35 минут.

Среда

Утро:

1. техническая работа с клюшкой и шайбой , мячиков
 - короткое / широкое
 - Восьмёрка (перед собой , слева , справа) ноги остаются в том же положении .
 - Квадрат
 - Перекаты с ноги на ногу с широким ведением перед собой, с выпадом вперёд левой и правой ног, в сторону . (стараемся смотреть перед собой , по сторонам) каждое упражнения выполняем по 2 раз (30 секунд) - 2 кругаОбязательно следим за положением рук(руки перед собой !не задирает локоть ведущей руки !), голову (смотрим перед собой ,по сторонам), ногами (согнутые на ширине плеч , носки смотря вперёд) , спина (стараемся держать прямо) .

Рекомендованное время занятия 25 минут.

Вечер :

1. Разминка :
ОРУ на месте - 5 минут
2. Основ часть: Укрепление плечевого пояса + акробатика
 - Различные отжимание 15/3
 - Стойка на руках (с подстраховкой)
 - Ходьба на руках , ноги на листке , либо держит партнёр
 - Лягушка (упор локтями в колени)
 - Мостик (с поднятием ноги поочерёдно , покачивание , !если получается!)
 - Березка (колени прямые, тянем носики)Отдых между упражнениями 2-3 минуты
Продолжительность выполнения зависит от подготовленности ребёнка !!

Рекомендованное время занятия 15 минут.

3. Заключительная часть:
Растяжка 5-7 минут. Следим за правильным выполнением и дыханием.
Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе поднимаемся.
Контрастный душ 15-20 минут.

Четверг

Утро:

- Разминка: ОРУ с клюшкой.
1. Техническая подготовка с клюшкой и шайбой, мячиком.
150-200 бросков если есть возможность.
 2. Различные прыжки на скакалке - 10 минут (отдых 1/1)

Рекомендованное время занятия 25 минут.

Вечер .

Ноги :

Приседание 20/3

Глубокие выпады (вперёд / в сторону) 12/3

Хоккейные прыжки с задержкой 16/ 3

Руки :

Отжимание 20/2

Отжимание с касанием бедра 20/2

Задние отжимание 20/2

Отжимание (руки уже плеч) 15/2

Пресс :

Поднятия туловища с фиксацией ног 20/2

Поднятие ног (руки за головой, либо держим партнера)

Одновременно поднятие ног и туловище (с касанием) загибание - разгибание 20/2

Отдых между подходами 1-1.30 секунд

Отдых между сериями 3 минуты.

Рекомендованное время занятия 30 минут.

Растяжка 10-12 минут, следите за дыханием.

! Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе поднимаемся

Витамины, теплая ванна 15 минут.

Пятница.

Утро:Разминка: ОРУ С клюшкой.

1. Техническая подготовка с клюшкой и шайбой,мячиком.

2. Различные прыжки на скакалке - 10 минут (отдых 1/1)

Рекомендованное время занятия 40 минут.

Вечер : Сила ног

- Приседание 20/3

- Пистолетик 10/2 (на каждую ногу)

- Глубокие выпады 12/2 (на каждую ногу) - руки за головой

- Хоккейные прыжки с задержкой 16/2

- Отжимание + лягушка + выпрыгивание (комплекс) 12/2

Отдых между подходами 1 минута

Отдыха между упражнениями 3 минуты.

Рекомендованное время занятия 30 минут.

Растяжка 5-7 минут, следим за дыханием ! Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе поднимаемся.

Банный день, контрастный душ 45 минут.

Суббота:

1) Теоретическая и тактическая подготовка (изучение основ тактики игры)

- Просмотр игр, игровых моментов.

- Наблюдение за игрой персонального игрока (по амплуа), вратаря, защитника, нападающего.

Рекомендованное время занятия 20-25 минут.

Воскресенье: выходной

С уважением тренер команды И.В.Тоболь