

# РАЗДЕЛ 6



# СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕДОВАЯ ПОДГОТОВКА СУДЕЙ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ  
УПРАВЛЕНИЕ СУДЕЙСТВА

МОСКВА - 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	3
2. Условные обозначения .....	8
3. Ледовое тестирование .....	9
4. Упражнения 1 группы .....	15
5. Упражнения 2 группы .....	20
6. Упражнения 3 группы .....	29
7. Упражнения 4 группы .....	41
8. Эстафеты .....	58
9. Для заметок .....	65
10. Список литературы .....	66

# 1. ВВЕДЕНИЕ

Успешное развитие хоккея зависит от высокого исполнительского мастерства всех участников матча, спортсменов, тренеров и судей.

Известно, что современный хоккей характеризуется повышением напряженности матчей, что является результатом выравнивания класса команд. Высокие скорости, большое количество силовых единоборств и интенсивность игры предъявляют высокие требования к качеству судейства.

В этой связи вопросу совершенствования подготовки хоккейных судей необходимо уделить повышенное внимание. Выполнение разработанных рекомендаций позволит повысить подготовленность как начинающим арбитрам, так и опытным судьям и даст им возможность повысить свой рейтинг.

Местным коллегиям судей лед для тренировок предоставляют не всегда в достаточном объеме, и, учитывая разные климатические условия, недостаток льда у хоккейных школ, занятия с судьями на льду необходимо проводить с максимальной эффективностью. Несмотря на то, что судьи высокой квалификации проходят общую подготовку на централизованных сборах, а другие – в местных коллегиях, основная подготовка каждого судьи должна осуществляться индивидуально и на постоянной основе. При этом следует помнить, что основной задачей в подготовке главных судей является преимущественное совершенствование конькобежной подготовки, в то время как для линейных судей большое значение имеет взаимодействие между собой.

Специализированная физическая подготовка проводится, как общая в условиях спортивного зала, манежа или открытой спортивной площадки.

Она имеет более узкую и специфическую направленность и призвана решать следующие задачи:

- А.** Преимущественное развитие тех качеств, которые более специфичны для хоккейных судей;
- Б.** Избирательное развитие тех мышечных групп, которые являются основными в непосредственной деятельности арбитров.

В этой связи в качестве ведущих средств специализированной физической подготовки будут применяться такие упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре, а также по характеру нервно-мышечных усилий адекватны основным движениям хоккейных судей, выполняемым в процессе матча. Среди них следует выделить следующие:

- А.** Имитация различных технических приемов (катание, жесты);
- Б.** Упражнения, выполняемые на специальных тренажерах с различными отягощениями;
- В.** Имитационные, прыжковые упражнения;
- Г.** Модернизированные спортивные игры (баскетбол, ручной мяч на земле и на льду). Специализированная физическая подготовка преимущественно имеет место на специально-подготовленном и промежуточных этапах тренировочного цикла.

Специальная физическая подготовка судей включает в себя кроме физической подготовки вне льда, направленной только на изменение уровня физической подготовленности, также проведение занятий по специальной подготовке, так называемая ледовая подготовка.

Средствами такой тренировки являются упражнения, содержание которых направлено на совершенствование конькобежной подготовки, отработку действий главных и линейных судей во время матча, создание условий наиболее приближенных к действиям судей во время матча (выполнение требуемой жестикуляции в определенные игровые моменты, вбрасывание шайбы и т.п.)

В соответствии с вышеизложенным, нами были разработаны специальные упражнения ледовой подготовки, разделенные на четыре группы:

- А.** В первую группу вошли упражнения, направленные на совершенствование общей конькобежной подготовленности судей.
- Б.** Во вторую группу вошли упражнения, связанные со специальной конькобежной подготовленностью судей.
- В.** В третью группу вошли упражнения, направленные на совершенствование отдельных действий судей, которые они используют во время матча.
- Г.** В четвертую группу вошли упражнения, имеющие своей целью отработку взаимопонимания судей между собой во время матча.

Количество повторений в каждом упражнении подобрано в соответствии со структурой соревновательной деятельности судей.

Можно отметить, что специализация упражнений наименьшая в первой группе упражнений и наибольшая в четвертой. Методика предполагает постепенное введение в тренировочный процесс упражнений с более сложной структурой действия.

Исходя из количества ледовых занятий и количества участников, необходимо подготовить план ледовых тренировок с определенным набором упражнений на время подготовительного периода.

Количество станций необходимо рассчитывать исходя из количества участников и продолжительности ледового занятия.

Время выполнения упражнения и количество повторов даны приблизительно, и должны определяться на практике в зависимости от количества участников ледового занятия.

Обязательным для выполнения всех упражнений является:

- » поднятая голова, чтобы выработать привычку видеть (периферическим зрением) все, что происходит на площадке; все передвижения выполняются лицом в поле;
- » плечи должны быть развернуты, спина прямая, что необходимо для регуляции дыхания, а также улучшения внешнего эффекта.
- » движения выполняются лицом в поле;
- » скорость передвижений должна быть максимальная, при которой сохраняется внешний эффект (красивое катание, четкие жесты, мимика);

Перед выходом на лед выполняются общеразвивающие упражнения с акцентом на гибкость в течение семи-десяти минут.

Упражнения подготовительной части занятия выполняются на льду в движении:

- » движения лицом, спиной вперед (широким скользящим и коротким ударным шагом);
- » вращения вправо, влево (на 180 и 360 градусов);
- » «переступания» лицом и спиной вперед;
- » движения, не отрывая ног ото льда лицом и спиной вперед (за счет сведения и разведения ног и за счет поворотов туловища);
- » прыжки (толчком с двух ног и с ноги на ногу);
- » катание в полном приседе;
- » катание в приседе на левой правой ноге с переносом центра тяжести на другую ногу;

- » скольжение на одном коньке, с толчком другой ногой;
- » торможение лицом в поле (разновидности).

В заключительной части используются упражнения в движении, направленные на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

Для проверки готовности целесообразно проведение контрольного тестирования. Оно проводится в конце каждого этапа подготовки, по результатам которого можно судить о скоростной подготовленности, ловкости и выносливости судей.


Кроме того, сравнение индивидуальных результатов со средними значениями показателей судей данной квалификации позволяет местным коллегиям отбирать лучших судей для назначения их на различные соревнования.

Перед началом тестирования необходимо провести тщательную разминку, предварительно объяснив все детали тестирования в раздевалке или учебной аудитории.

## 2. УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ


**И.П.** - Исходное положение


 - Судья

 - Группа судей

 - Движение вперёд

 - Движение спиной вперёд

 - Передвижение боком

 - Перемещение толчком одной ногой

 - Торможение

 - Шайбы



# 3. ЛЕДОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## ТЕСТ №1 - «БЕГ 40 МЕТРОВ ЛИЦОМ ВПЕРЕД»

Исходное положение. Участник теста занимает стартовую позицию лицом к финишу, коньки перед линией ворот. Старт производится по свистку.

Примечание: секундометрист должен стоять на отметке 40 метров напротив пилона, потому что участник должен проехать между пилоном и секундометристом. Участник не должен останавливаться до отметки 40 метров.

Норматив:

1. Мужчины – хорошо до 5,80 сек.; удовлетворительно с 5,81 до 6,00 сек.; неудовлетворительно с 6,01 сек. и больше.
2. Женщины – хорошо до 6,00 сек.; удовлетворительно с 6,01 до 6,20 сек.; неудовлетворительно с 6,21 сек. и больше.

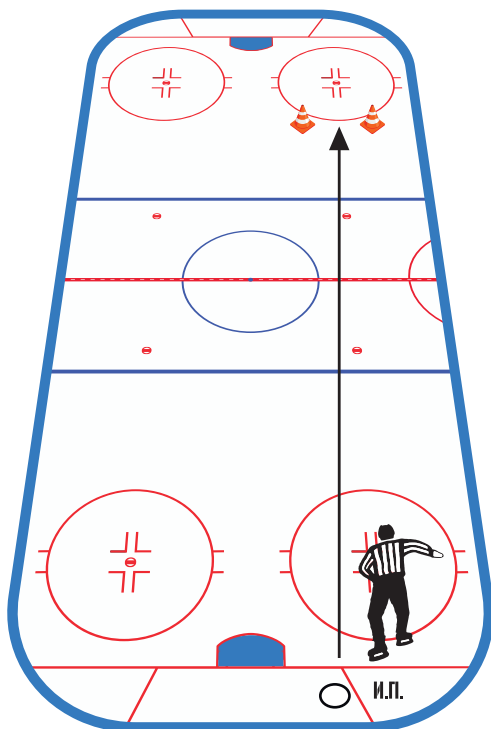


рис. 1

## ТЕСТ №2 - «40 МЕТРОВ СПИНОЙ ВПЕРЁД»

Исходное положение. Участник теста занимает стартовую позицию спиной к финишу, коньки перед линией ворот. Старт производится по свистку.

Примечание: секундометрист должен стоять на отметке 40 метров напротив пилона, потому что участник должен проехать между пилоном и секундометристом. Участник не должен останавливаться до отметки 40 метров.

Норматив:

1. Мужчины - хорошо до 7,80 сек.; удовлетворительно с 7,81 до 7,99 сек.; неудовлетворительно с 8,00 и больше.
2. Женщины - хорошо до 8,00 сек.; удовлетворительно с 8,01 до 8,20 сек.; неудовлетворительно с 8,21 сек. и больше.

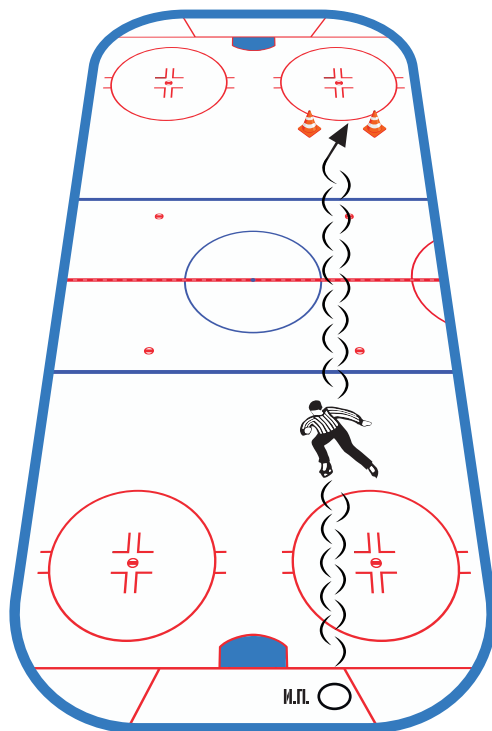


рис. 2

## ТЕСТ №3 - «ПИЛОНЫ»

Исходное положение. Участник теста занимает стартовую позицию на точке конечного вбрасывания лицом к пилонам. Старт производится без свистка, секундомер включается по началу движения.

Участник теста может выбрать сторону, с которой начнет объезд пилоны и должен катиться лицом вперед между пилонами.

За последним пилоном надо развернуться спиной к пилонам и катиться между пилонами спиной вперед к первому пилоны. За первым пилоном следует развернуться, оставаясь в положении лицом к остальным пилонам, и продолжить выполнение теста лицом вперед до последнего пилоны, затем спиной вперед между пилонами и финишировать между пилонами. Финишная линия совпадает с линией старта.

Норматив:

1. Мужчины - хорошо до 23,00 сек.; удовлетворительно с 23,01 до 23,50 сек.; неудовлетворительно с 23,51 и больше.
2. Женщины - хорошо до 25,00 сек.; удовлетворительно с 25,01 до 25,50 сек.; неудовлетворительно с 25,51 сек. и больше.

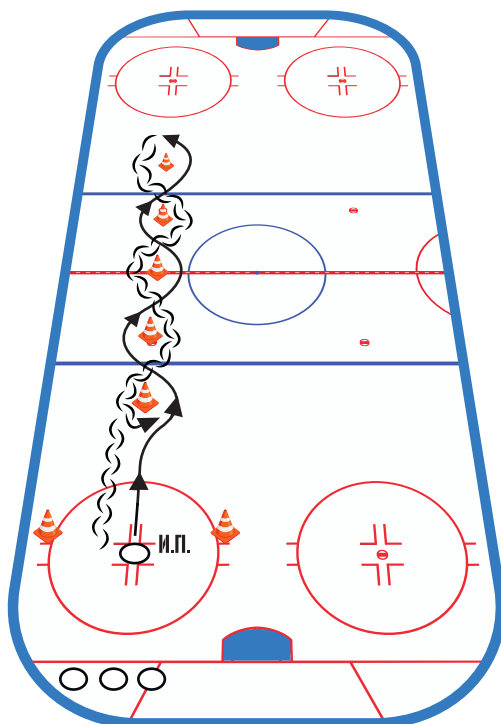


рис. 3

## ТЕСТ №4 - «4 СУДЬИ»

Исходное положение. Участник теста в центральной точке вбрасывания, с шайбой в руке, спиной к пилонам.

Участник начинает тестирование без свистка. Секундомер включается, когда участник вбросил шайбу.

После вбрасывания шайбы участник теста должен катиться спиной вперед и объехать пилон №1 с правой стороны, продолжая движение спиной вперед, подъехать к пилону №2, развернуться лицом вперед и направиться к пилону №3, как показано на рисунке. У пилона №3 участник разворачивается спиной вперед, проезжает между пилонами №4 и №5, объезжает пилон №6 и ворота с левой стороны, производит полное торможение лицом в поле за воображаемой линией между пилонами №7 и №8.

Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, кроме расстояния между пилонами №3 и №2, где двигается спиной вперед. Участник теста возвращается в центральную точку вбрасывания, подбирает шайбу и начинает движение спиной вперед, но в другую сторону площадки (см. рисунок 5)

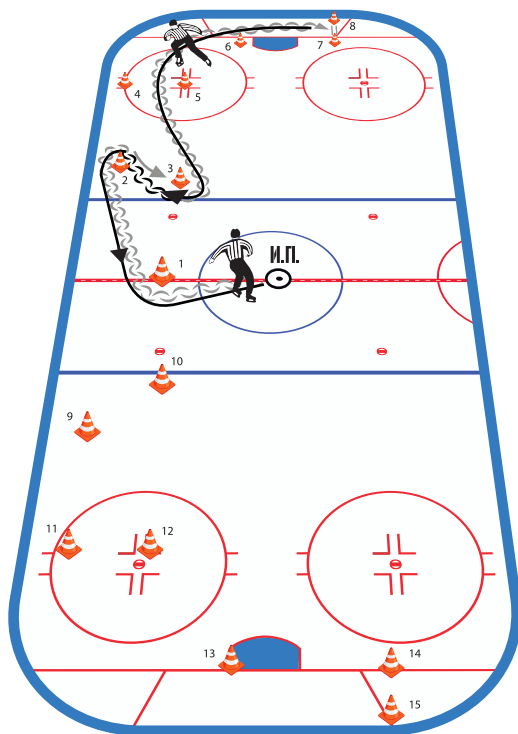


рис. 4

Он должен объехать пилон №1 с левой стороны, продолжить движение спиной вперёд, подъезжает к пилону №9, развернуться лицом вперед и направиться к пилону №10, как показано на рисунке. У пилона №10 участник разворачивается спиной вперед и проезжает между пилонами №11 и №12, объезжает пилон №13 и ворота с правой стороны, производит полное торможение лицом в поле за воображаемой линией между пилонами №14 и №15. Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, кроме расстояния между пилонами №10 и №9, где движется спиной вперед. Финиш на центральной красной линии.

Норматив:

1. Мужчины – хорошо до 59,99 сек.; неудовлетворительно с 60,00 и больше.
2. Женщины – хорошо до 67,99 сек.; неудовлетворительно с 68,00сек. и больше.

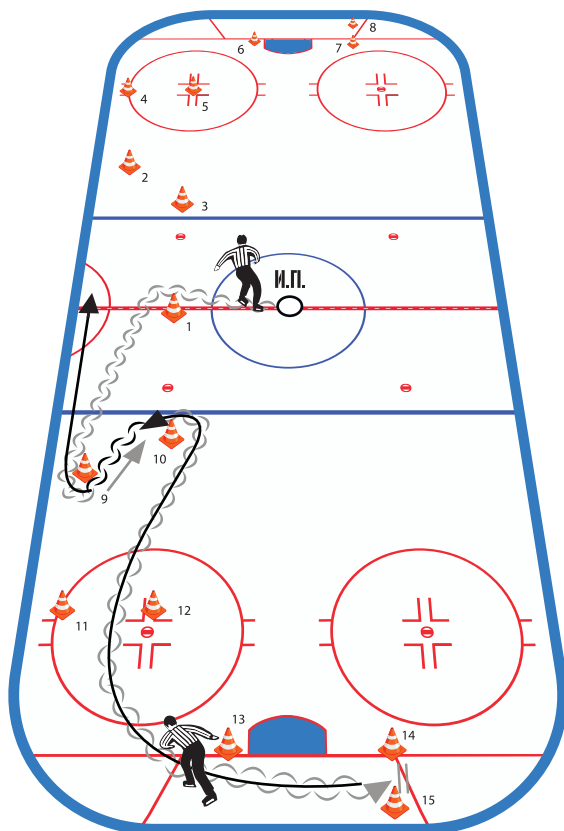


рис. 5

## ТЕСТ №5 «5 БОЛЬШИХ ВОСЬМЕРОК»

Исходное положение. Участник теста располагается лицом по направлению движения, коньки перед красной линией. Можно выбрать направление движения, но участники теста должны двигаться в разные стороны.

Старт производится по свистку. По свистку участник объезжает два пилона, двигается по диагонали в противоположный конец площадки, объезжает там два пилона и возвращается в исходное положение. Необходимо выполнить 5 таких «восьмерок» без остановок. Направление движения на поворотах строго от борта.

Финиш на центральной красной линии.

Норматив:

1. Мужчины – хорошо до 75,00 сек.; удовлетворительно с 75,01 до 78,00 сек.; неудовлетворительно с 78,01 и больше.
2. Женщины – хорошо до 80,00 сек.; удовлетворительно с 80,01 до 83,00 сек.; неудовлетворительно с 83,01 и больше.

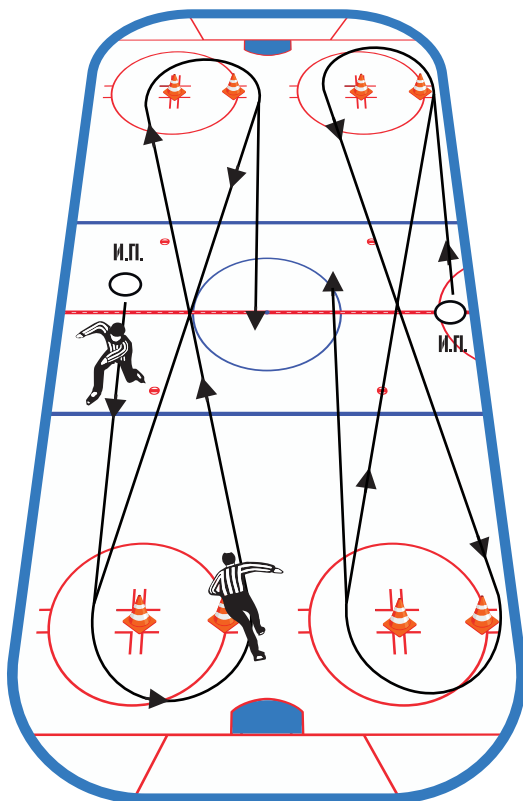


рис. 6

# 4. УПРАЖНЕНИЯ 1-Й ГРУППЫ

## Упражнение 1.1.

Движение в общем потоке (вдоль борта по периметру площадки):

- между линией ворот и синей линией – лицом вперед с переступанием;
- вдоль линии ворот – спиной вперед;
- между синими линиями – толчком одной ногой.

Продолжительность упражнения пять минут.

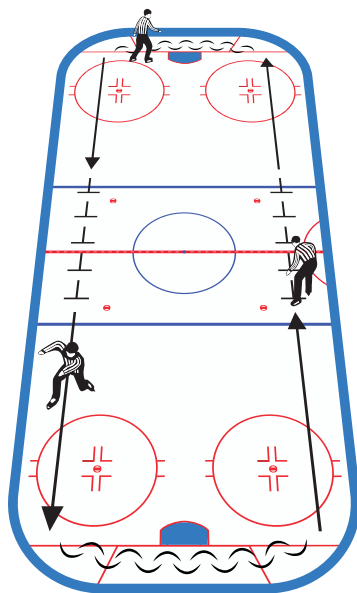


рис. 7

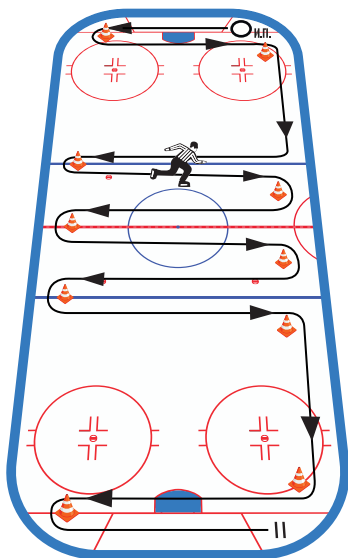


рис. 8

## Упражнение 1.2.

Исходное положение: в углу площадки:  
- упражнение выполняется в потоке один за другим, передвигаться лицом вперед вдоль линий.

Для удобства выполнения упражнения можно расставить пилонны, как указано на рисунке.

На виражах передвигаться лицом вперед с переступанием, смотреть вперед и в центральную часть поля.

Выполняется два – три повтора.

### Упражнение 1.3.

Исходное положение: в углу площадки:  
- упражнение выполняется в потоке один за другим, передвижение спиной вперед вдоль линий.

На виражах передвигаться спиной вперед с переступанием, смотреть назад и в центральную часть поля.

Выполняется два-четыре повтора.

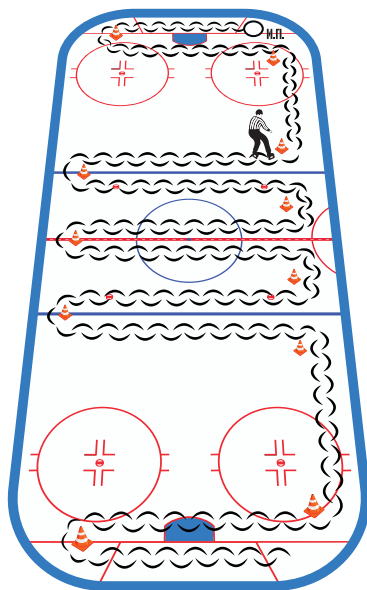


рис. 9

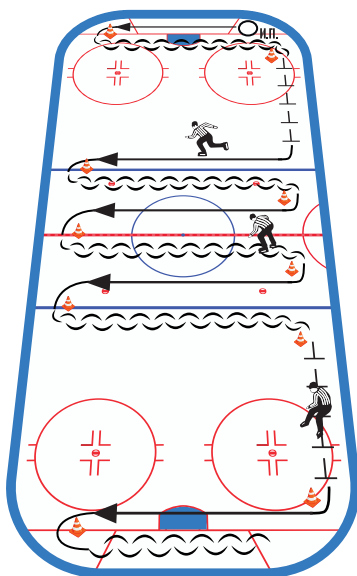


рис. 10

### Упражнение 1.4.

Исходное положение: в углу площадки:  
- ускорение за воротами вдоль линии ворот, объехать пилон;  
- движение спиной вперед перед воротами вдоль линии ворот, объехать пилон;  
- перемещение толчком одной ногой вдоль борта к синей линии лицом в поле;  
- на остальных линиях (синих, красной и линиях ворот), а также вдоль борта перемещение такое же, как указано на схеме.

На виражах при переходе из движения лицом вперед в движение спиной вперед вираж осуществляется лицом в поле. При переходе из движения спиной вперед в движение лицом вперед вираж осуществляется также лицом в поле.

Выполняется два-четыре повтора.



### Упражнение 1.5.

Исходное положение: у круга конечной точки вбрасывания с внешней стороны:

- по свистку участник двигается вокруг кругов вбрасывания дважды (делая восьмерки).

Можно выполнять в группах по пять человек. Менять направление движения.

Примечание: пилоны должны быть расположены внутри круга.

Выполняется два-четыре повтора.

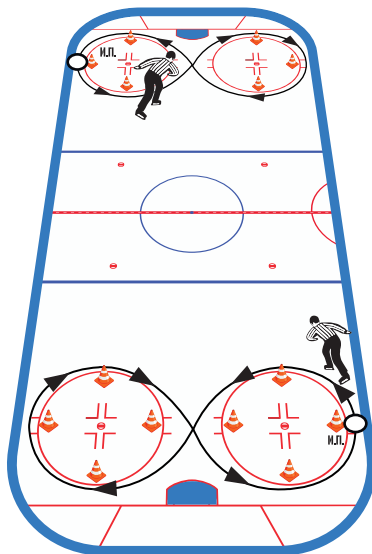


рис. 11

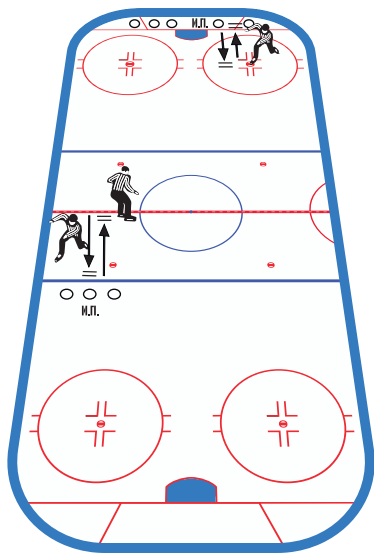


рис. 12

### Упражнение 1.6.

Исходное положение: на линии ворот лицом в поле:

- ускорение лицом вперед до точки вбрасывания;
- торможение лицом в поле;
- ускорение лицом вперед на исходную позицию.

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех и более станций по пять – десять человек, используя исходные положения на линии ворот и синей линии.

Выполняется пять-шесть повторов.

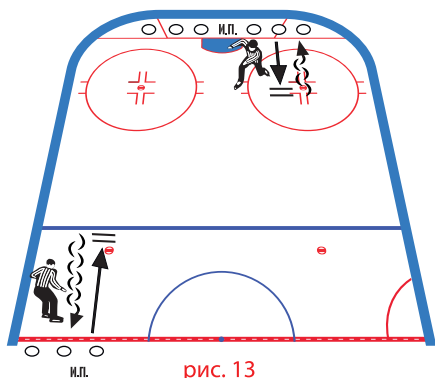


рис. 13

### Упражнение 1.7.

Исходное положение: на линии ворот лицом в поле:

- ускорение лицом вперед до точки вбрасывания;
- торможение лицом в поле;
- ускорение на исходную позицию спиной вперед.

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех и более станций по пять - десять человек, используя исходные положения на линии ворот и синей линии.

Выполняются пять-шесть повторов.

### Упражнение 1.8.

Исходное положение: у борта на красной линии:

- ускорение лицом вперед вдоль борта до линии ворот;
- торможение лицом в поле;
- движение боком до ближней синей линии;
- торможение лицом в поле.

Движение боком выполняется переступанием или толчком одной ногой с прокатом на другой, но обязательно лицом в поле.

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех и более станций по пять-десять человек.

Выполняется пять-шесть повторов.

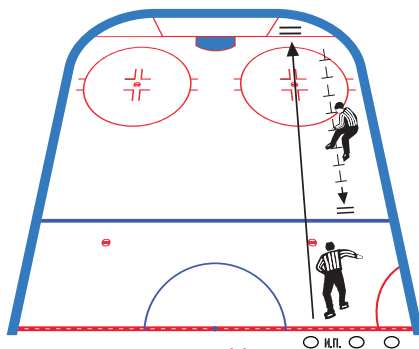


рис. 14

### Упражнение 1.9.

Исходное положение: лицом в поле, оба конька за лицевой линией:

- Старт по свистку лицом вперед к красной линии, тормозит;
- Движение лицом вперед, назад к синей линии, тормозит;
- Движение до дальней синей линии, тормозит;
- Движение лицом вперед, назад к красной линии, тормозит;
- Движение лицом вперед к линии финиша (к точке конечного вбрасывания).

Все торможения необходимо выполнять до полной остановки, лицом к центру площадки, чтобы обеспечить торможение лицом в поле в обе стороны.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Выполнять два-четыре повтора.

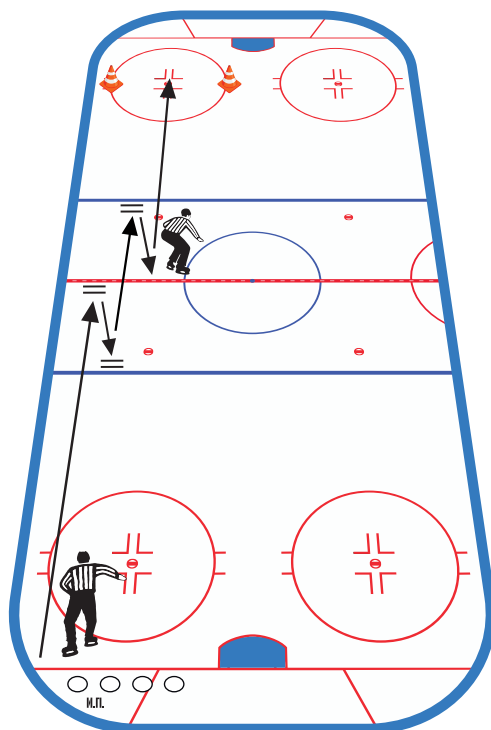


рис. 15

# 5. УПРАЖНЕНИЯ 2-Й ГРУППЫ

## Упражнение 2.1.

Исходное положение: у борта на красной линии:

- Ускорение лицом вперед вдоль борта до лицевой линии;
- Торможение лицом в поле, стартует следующий в очереди;
- Ускорение лицом вперед к ближней точке конечного вбрасывания;
- Торможение лицом в поле.

Упражнение выполняется в потоке один за другим.

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения пять минут.

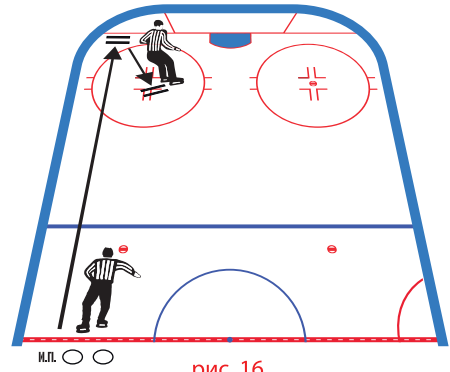


рис. 16

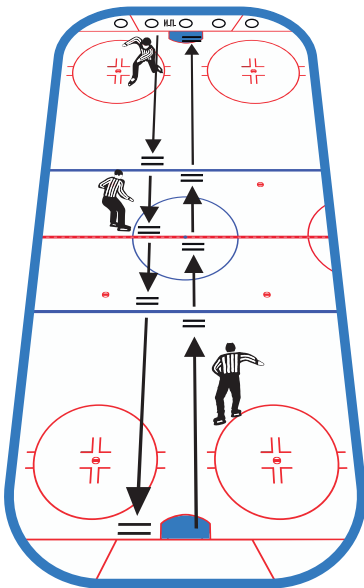


рис. 17

## Упражнение 2.2.

Исходное положение: на линии ворот лицом в поле:

- ускорение лицом вперед до ближней синей линии, торможение лицом в поле:

1. Поднять свободную от свистка руку вверх;
2. Подать свисток и затем указать свободной от свистка рукой на воображаемого хоккеиста;
3. Показать жест нарушения правил;

- Ускорение до красной линии, торможение лицом в поле и повторение процедуры, указанной выше;

- Ускорение до синей линии, торможение лицом в поле и повторение процедуры, указанной выше;

- Ускорение до линии ворот, торможение лицом в поле и повторение процедуры, указанной выше;

- Повторить упражнение в обратную сторону.

Одновременно упражнение могут выполнять несколько групп, по пять-шесть человек в группе, один за другим.

Выполнять два-четыре повтора.

### Упражнение 2.3.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Движение спиной вперед к ближайшему боковому борту;
- А. Движение боком вдоль борта до красной линии;
- Б. Движение спиной вперед вдоль борта до красной линии;
- Торможение лицом в поле.

Упражнение можно начинать вбрасыванием шайбы, а заканчивать выполнением жестов: «отрицания», «вне игры», «отложенное положение вне игры».

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

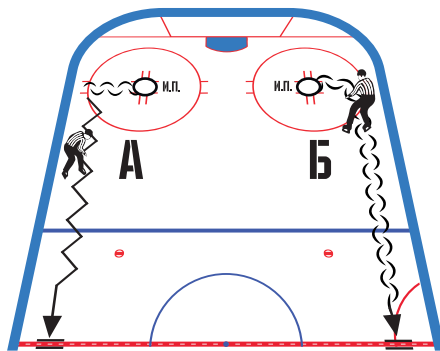


рис. 18



рис. 19

### Упражнение 2.4.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Движение спиной вперед к ближайшему борту;
- Поворот на 90 градусов, ускорение лицом вперед до красной линии;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле.

Начинать упражнение можно вбрасыванием шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

### Упражнение 2.5.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Движение спиной вперед к ближайшему борту;
- Движение боком переступанием вдоль борта до красной линии;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле.

Начинать упражнение можно вбрасыванием шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

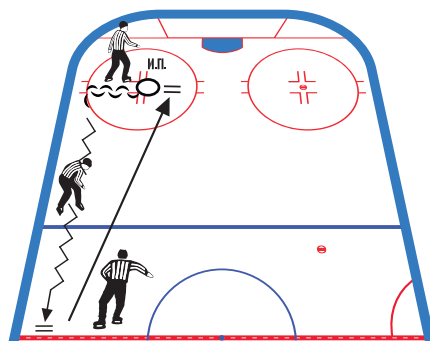


рис. 20

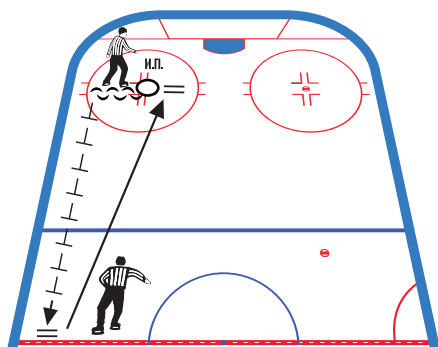


рис. 21

### Упражнение 2.6.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Движение спиной вперед к ближайшему борту;
- Движение боком толчком одной ногой вдоль борта до красной линии;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле;

Начинать упражнение можно вбрасыванием шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения

### Упражнение 2.7.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Движение спиной вперед к ближнему борту;
- Вдоль борта движение спиной вперед до красной линии;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле.

Начинать упражнение можно вбрасыванием шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

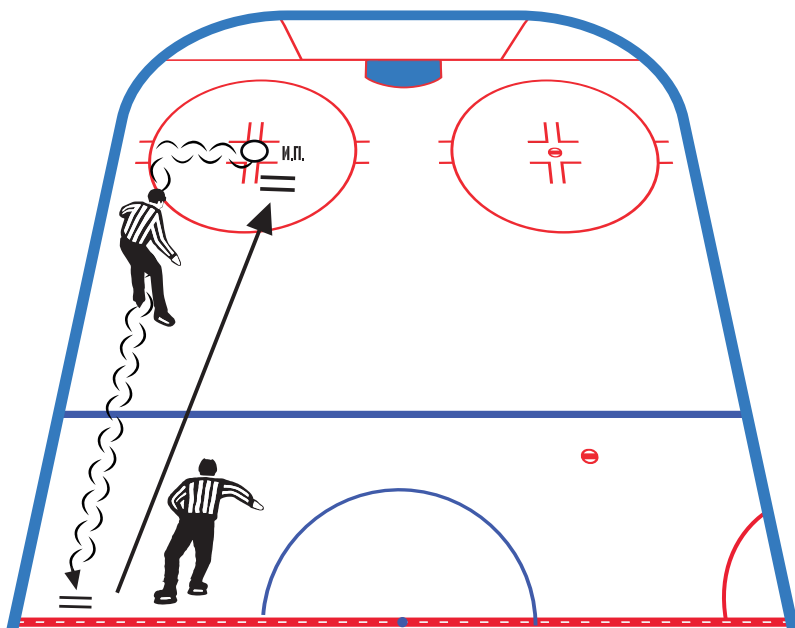


рис. 22

### Упражнение 2.8.

Исходное положение: в углу площадки:

- Ускорение лицом вперед к ближней точке конечного вбрасывания;
- Торможение лицом в поле;
- Движение спиной вперед к ближнему боковому борту;
- Поворот на 90 градусов, ускорение лицом вперед до красной линии;
- Торможение лицом в поле.

Через пять минут после начала упражнения его можно усложнить следующим образом: начинать движение с шайбой в руке, а на точке вбрасывания выполнять вбрасывание шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

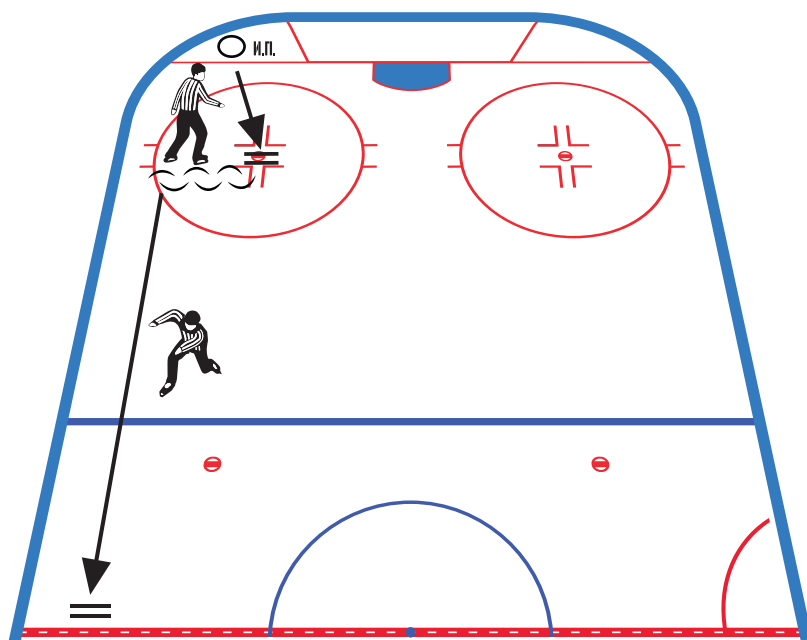


рис. 23



### Упражнение 2.9.

Исходное положение: в углу площадки:

- Ускорение к ближней точке конечного вбрасывания;
- Торможение лицом в поле;
- Движение спиной вперед к ближнему боковому борту;
- Движение спиной вперед вдоль борта до красной линии;
- Торможение лицом в поле.

Через пять минут после начала упражнения его можно усложнить следующим образом: начинать движение с шайбой в руке, а на точке конечного вбрасывания выполнить вбрасывание шайбы.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

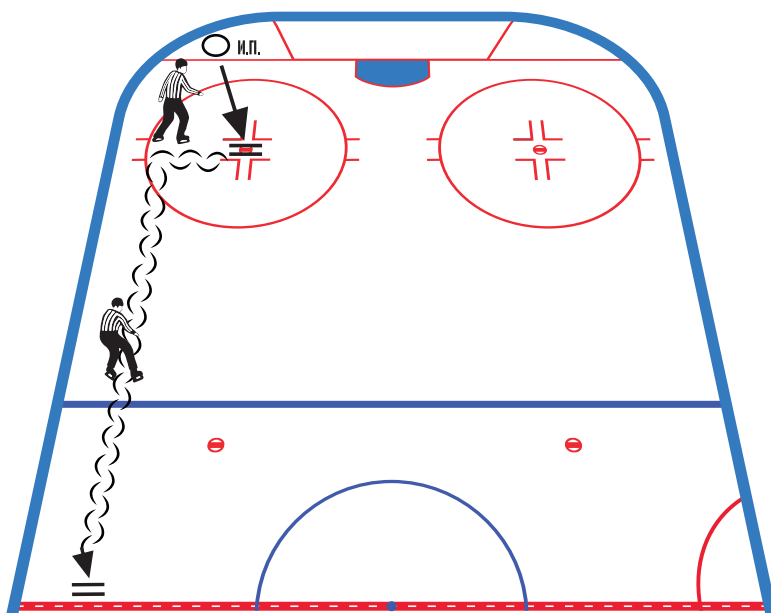


рис. 24

## Упражнение 2.10.

Исходное положение: в центре площадки:

- Вбрасывание шайбы;
- Движение спиной вперед к боковому борту около десяти метров;
- Поворот на 90 градусов, ускорение лицом вперед к ближней точке конечного вбрасывания;
- Поворот (вираж), ускорение лицом вперед к дальней точке конечного вбрасывания;
- Поворот (вираж), ускорение лицом вперед в обратном направлении;
- Поворот, ускорение лицом вперед к красной линии до пилона;
- Торможение лицом в поле.

Упражнение выполняют в потоке одновременно до пяти человек. Упражнение выполняется на двух станциях. Пилоны расположены на точках конечного вбрасывания и на красной линии на одинаковом расстоянии от бокового борта.

Продолжительность упражнения – пять минут.

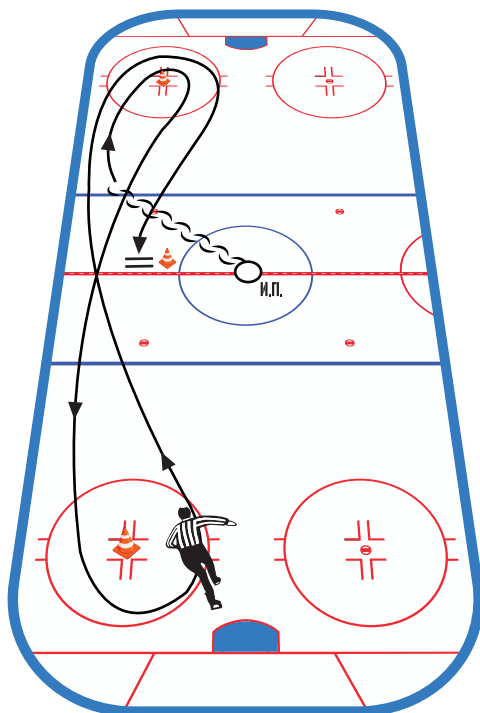


рис. 25

### Упражнение 2.11.

Исходное положение: в центральном круге:

- Движение лицом вперед к внешней дуге круга конечного вбрасывания, за ворота, по внешней дуге другого круга, к красной линии у центрального круга;
- Поворот на 180 градусов, движение спиной вперед по такому же маршруту в противоположной зоне;
- Возвращение на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

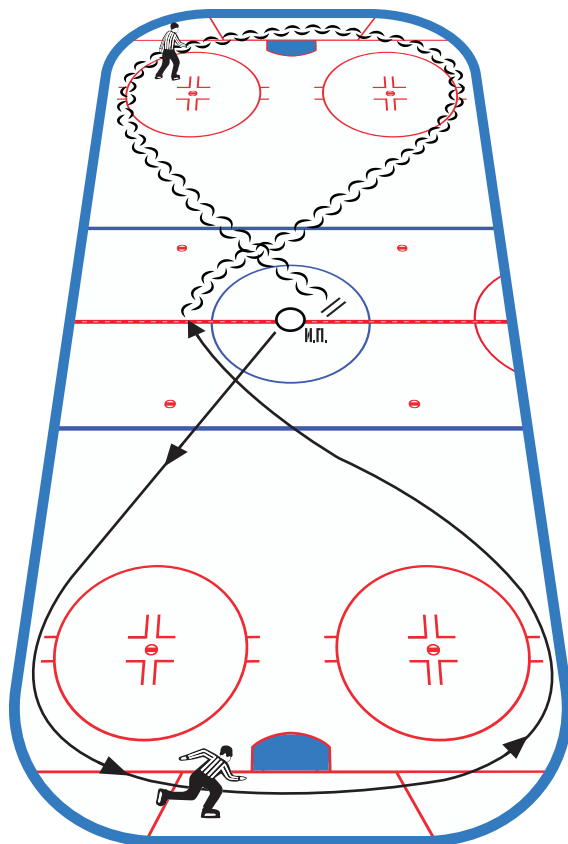


рис. 26

## Упражнение 2.12.

Исходное положение: на точке конечного вбрасывания:

- Вбрасывание шайбы;
- Движение спиной вперед к борту, «слалом» между пилонами до красной линии;
- Торможение лицом в поле, ускорение лицом вперед на другую точку конечного вбрасывания;
- Торможение лицом в поле.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

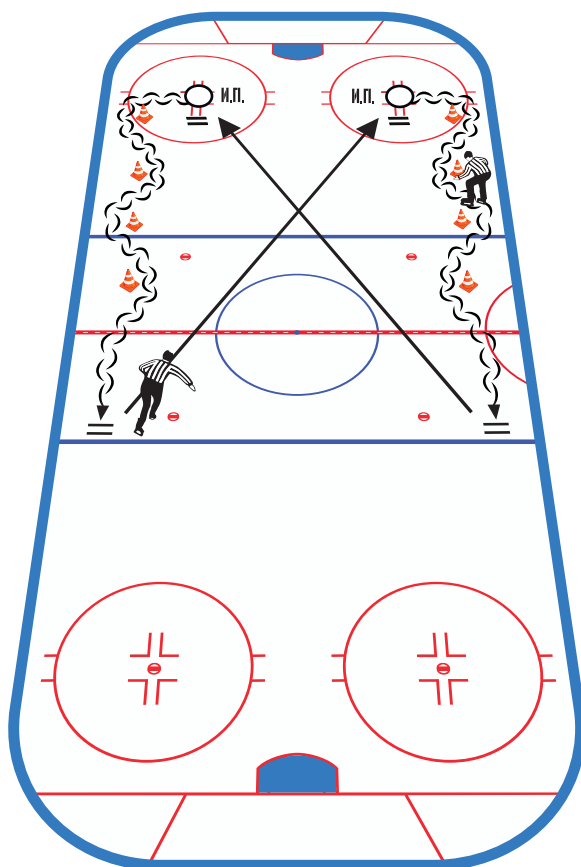


рис. 27

## 6. УПРАЖНЕНИЯ 3-Й ГРУППЫ

### Упражнение 3.1.

Исходное положение: у борта на красной линии:

- Ускорение лицом вперед вдоль борта до линии ворот;
- Подбор шайбы;
- Ускорение лицом вперед к ближайшей точке конечного вбрасывания;
- Торможение лицом в поле;
- Выполнение вбрасывания.

После вбрасывания следующий участник начинает движение.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Упражнение выполняется в потоке пять-десять минут.

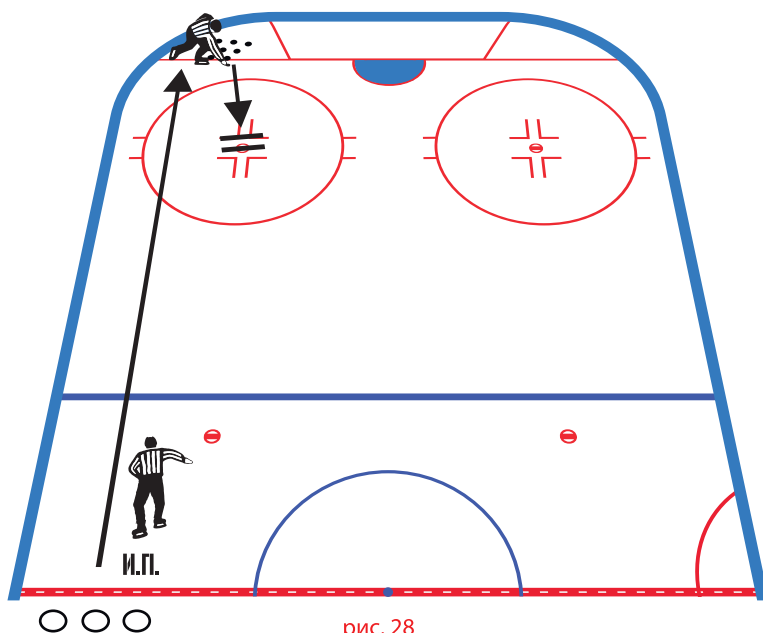


рис. 28

### Упражнение 3.2.

Исходное положение: на синей линии:

- Движение лицом вперед вдоль борта, подбор шайбы у закругления борта, ускорение за воротами на противоположную точку конечного, вбрасывания торможение лицом в поле;
- Вбрасывание шайбы;
- Движение спиной вперед к ближнему боковому борту, поворот на 90 градусов и ускорение лицом вперед до красной линии;
- Торможение лицом в поле.

После вбрасывания следующий участник начинает движение. Упражнение выполняется на двух станциях, расположенных по диагонали.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

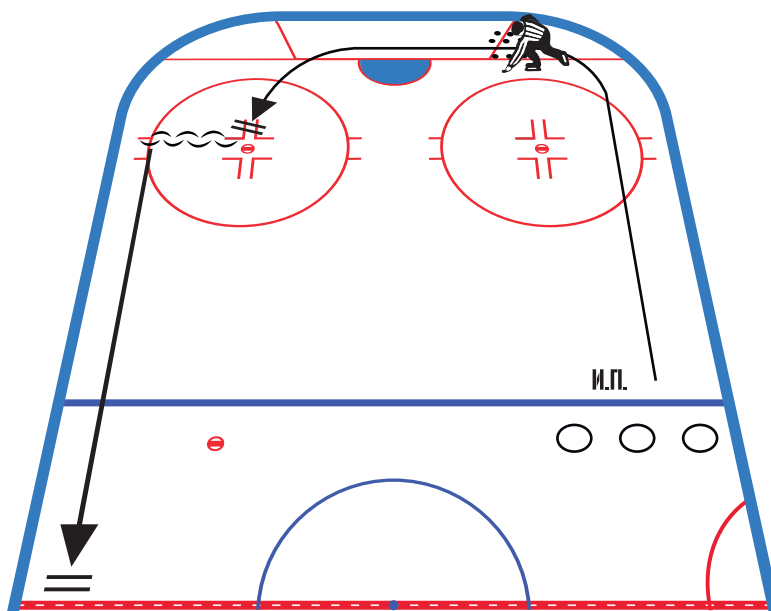


рис. 29

### Упражнение 3.3.

Исходное положение: на синей линии:

- Движение лицом вперед вдоль борта, подбор шайбы у закругления борта, ускорение за воротами на противоположную точку конечного вбрасывания, торможение лицом в поле;
- Вбрасывание шайбы;
- Движение спиной вперед к ближнему борту и вдоль борта до красной линии;
- Торможение лицом в поле.

После вбрасывания следующий занимающийся начинает движение. Упражнение выполняется на двух станциях, расположенных по диагонали.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

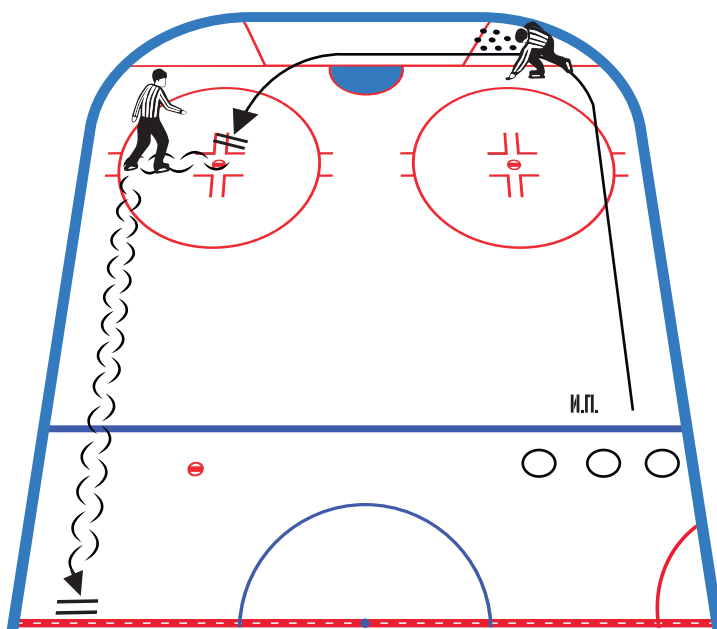


рис. 30

### Упражнение 3.4.

Исходное положение: в центре площадки с шайбой:

- «проверить» готовность судей у ворот и судьи чистого времени;
- Вбрасывание шайбы, движение три-четыре метра назад спиной вперед, поворот в сторону ворот, ускорение лицом вперед к воротам, торможение лицом в поле, показать жест «взятие ворот»;
- Движение спиной вперед к судейскому столику, подбор шайбы, ускорение на исходную позицию, лицом вперед, торможение лицом в поле.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут.

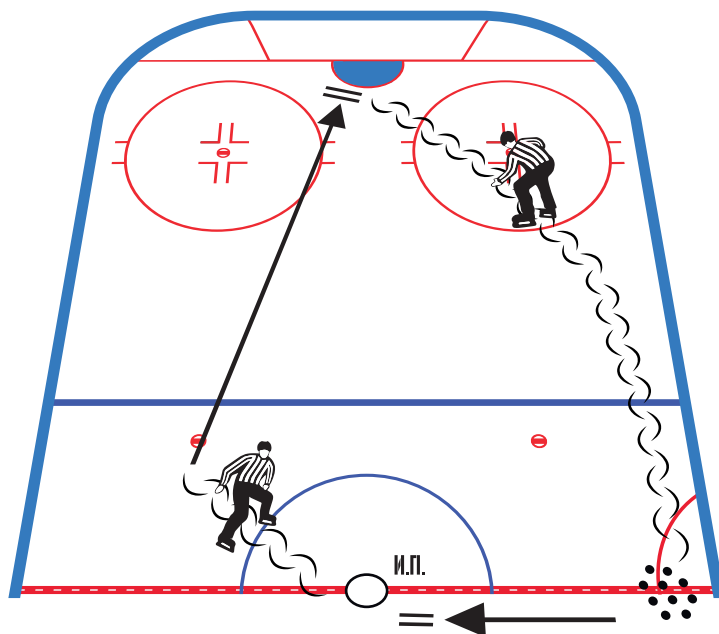


рис. 31



### Упражнение 3.5.

Исходное положение: два-три метра от ворот, перед линией ворот:

- По свистку движение спиной вперед к лицевому борту и вдоль борта по «закруглению» к боковому борту;
- Торможение лицом в поле, поворот на 90 градусов, ускорение лицом вперед на исходную позицию;
- Торможение лицом в поле, жест «взятие ворот».

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

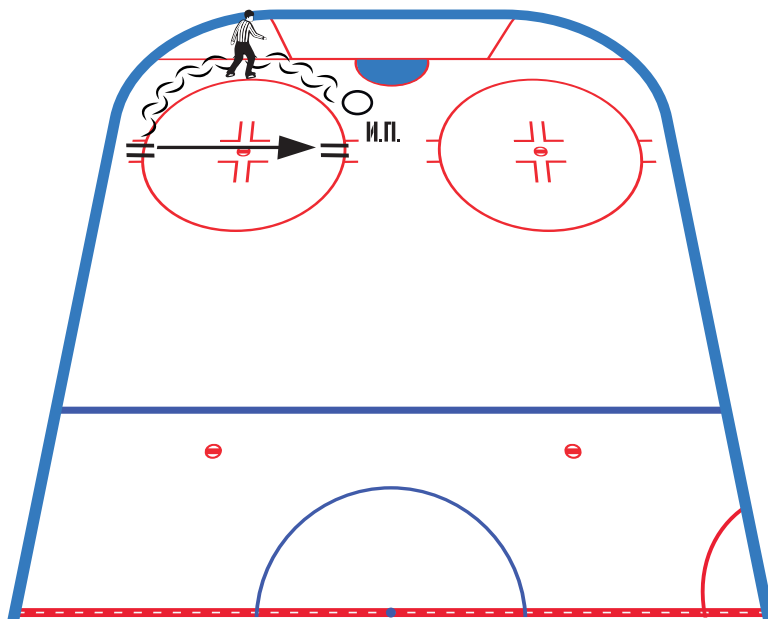


рис. 32

### Упражнение 3.6.

Два варианта выполнения упражнения.

Исходное положение: в центре площадки:

- Вбрасывание шайбы;
- Ускорение в угол площадки лицом вперед;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение к воротам:

А. лицом вперед;

Б. спиной вперед;

- Торможение лицом в поле, жест «взятие ворот» или «отрицания».

В зависимости от численности участников можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

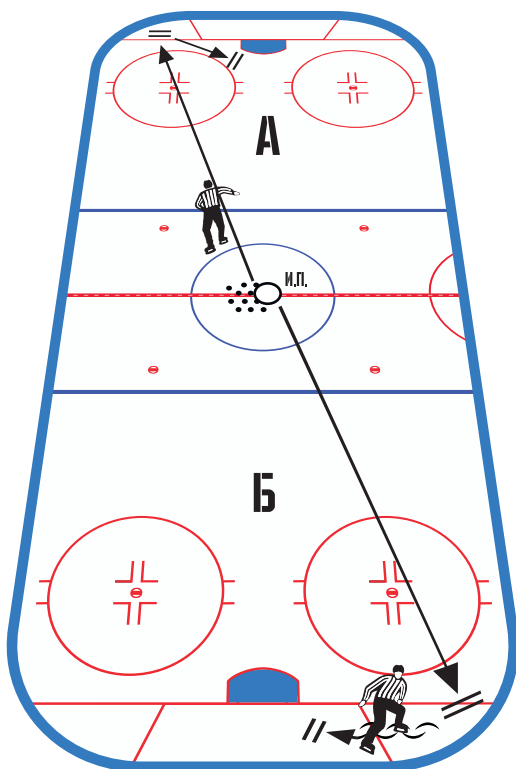


рис. 33

### Упражнение 3.7.

Два варианта выполнения упражнения.

А. Исходное положение: в центре площадки:

- Вбрасывание шайбы;
  - Движение спиной вперед до точки вбрасывания на синей линии;
  - Поворот в сторону ворот ускорение лицом вперед к воротам,
  - Торможение, жест «взятие ворот» или «отрицания»;
  - Ускорение спиной вперед в угол площадки, торможение лицом в поле;
- Продолжительность упражнения – 10 минут.

Б. Исходное положение: в центре площадки:

- Вбрасывание шайбы,
- Движение спиной вперед до точки вбрасывания на синей линии;
- Поворот в сторону ворот ускорение лицом вперед в угол площадки;
- Торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед к воротам, жест «взятие ворот» или «отрицания»;

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

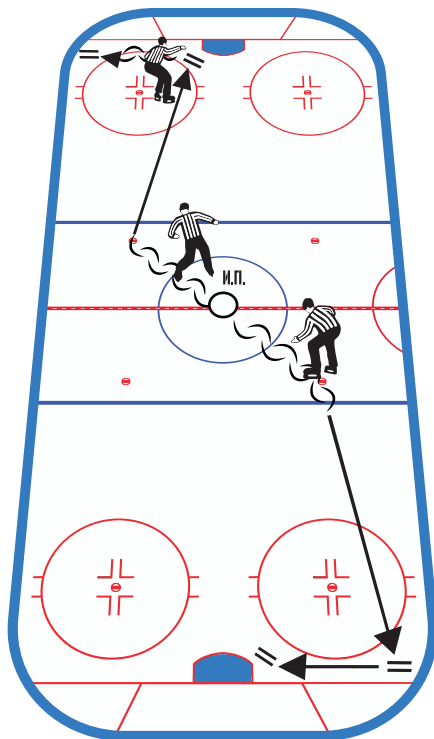


рис. 34

### Упражнение 3.8.

Исходное положение один: полтора метра от линии ворот, перед линией ворот:

- По свистку движение вдоль линии ворот, спиной вперед к боковому борту;
- По «закруглению» вдоль борта к воротам;
- У борта разворот лицом в поле, ускорение лицом вперед по закруглению вдоль борта к воротам;
- Торможение, жест «взятие ворот» или «отрицания».

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до четырех станций.

Продолжительность упражнения – пять минут.

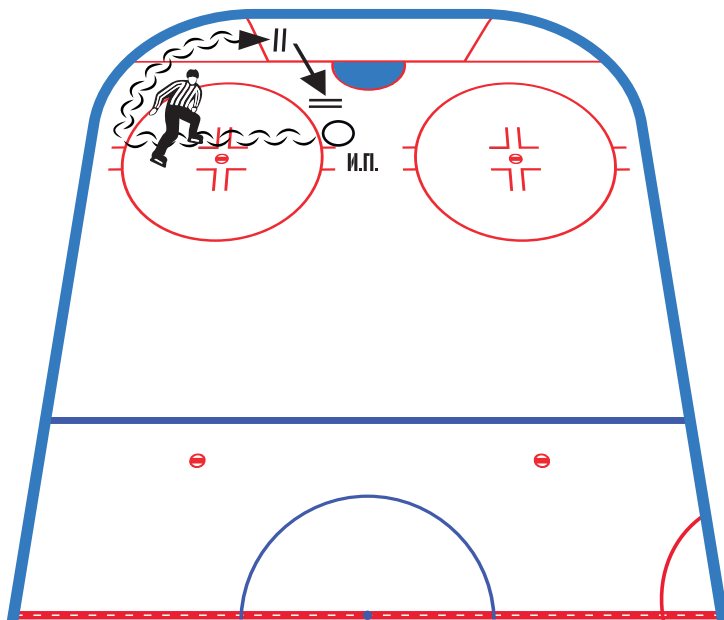


рис. 35

### Упражнение 3.9.

Исходное положение один: полтора метра от ворот, перед линией ворот, лицом к точке конечного вбрасывания в другой зоне:

- по свистку ускорение лицом вперед к противоположным воротам (как показано на рисунке);
- перед воротами выполнить жест «отрицания» в движении;
- ускорение лицом вперед на исходную позицию (как показано на рисунке);
- торможение, выполнить жест «взятие ворот».

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

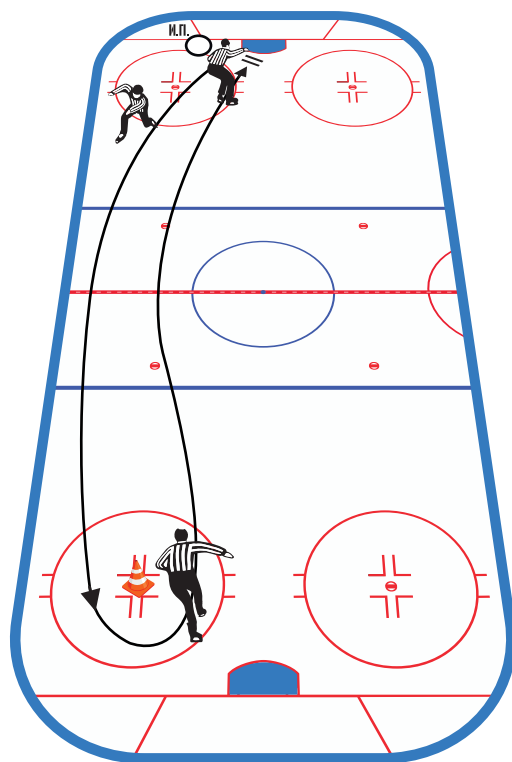


рис. 36

### Упражнение 3.10.

Исходное положение один - полтора метра от ворот:

- Перемещение спиной вперед в угол площадки;
- Разворот, ускорение к противоположным воротам вдоль борта (согласно методике), торможение, выполнить жест «взятие ворот» или «отрицания»;
- Ускорение к противоположному борту, не доезжая до синей линии 5-6 метров, торможение лицом в поле;
- Выполнить жест нарушение правил (любой);
- Спиной вперед откатиться к судейскому столику (скамейке игроков), на расстоянии пяти – шести метров торможение лицом в поле, развернуться лицом к судейскому столику (скамейке игроков), повторить жест нарушения правил.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

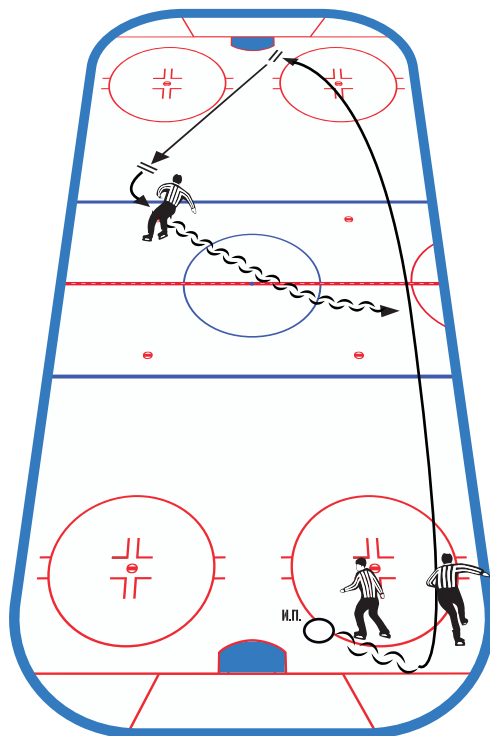


рис. 37

### Упражнение 3.11.

Исходное положение: у ворот, пилы расставлены как указано на рисунке:

- Ускорение лицом вперед к стойке №1, торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед к стойке №3, объезжая пилон №2, торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед к стойке №5, объезжая пилон №4, торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед к стойке №7, объезжая пилон №6, торможение лицом в поле;
- Ускорение лицом вперед к воротам, выполнить жест «взятие ворот» или «отрицания», торможение лицом в поле.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

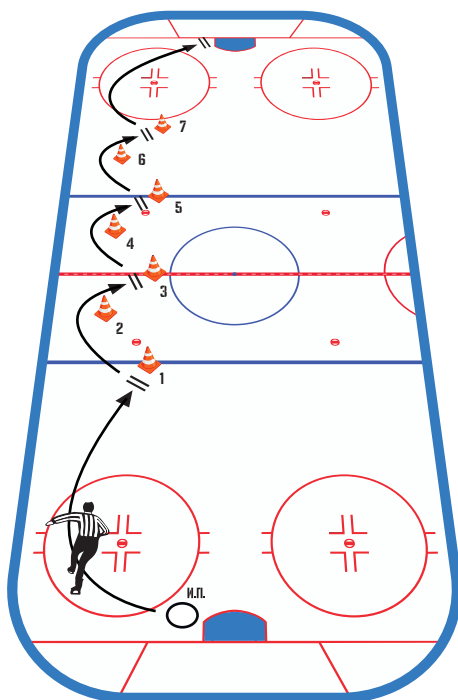


рис. 38

### Упражнение 3.12.

Исходное положение: у судейского столика или напротив у скамейки игроков:

- Движение в право, к дальнему кругу конечного вбрасывания,
- В зоне защиты по «восьмерке» лицом вперед вокруг кругов вбрасывания,
- На выходе из круга вбрасывания разворот и движение спиной вперед в среднюю зону, объезжая центральный круг справа,
- В зону атаки по «восьмерке» спиной вперед вокруг кругов конечного вбрасывания, на исходную позицию;
- На расстоянии пяти-шести метров торможение лицом в поле, развернуться лицом к судейскому столику выполнить жест нарушения правил (любого) согласно методике.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

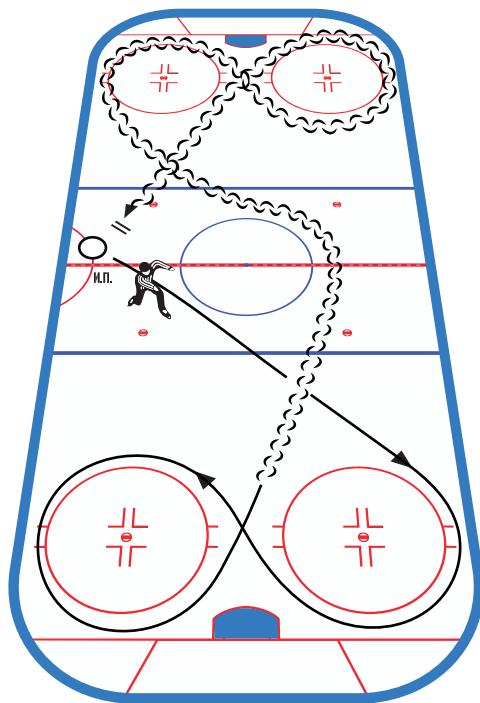


рис. 39



# 7. УПРАЖНЕНИЯ 4-Й ГРУППЫ

## Упражнение 4.1.

Упражнение выполняется в парах.

Исходное положение: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и движется лицом вперед вдоль борта к дальней синей линии, тормозит лицом в поле;
- Одновременно участник №2 движется вдоль борта лицом вперед к линии ворот и фиксирует «проброс» (имитация свистка);
- Участник №1 движется лицом вперед в зону, из которой «пошел проброс» к ближней точке конечного вбрасывания;
- Участник №2 подбирает шайбу и движется лицом вперед к той же точке конечного вбрасывания, где выполняет вбрасывание шайбы;
- Когда участник №2 подъезжает к кругу вбрасывания, участник №1 начинает движение к синей линии, заезжая за ворота.

Примечание: №2 выполняет вбрасывание шайбы только после того, как №1 займет позицию на синей линии.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

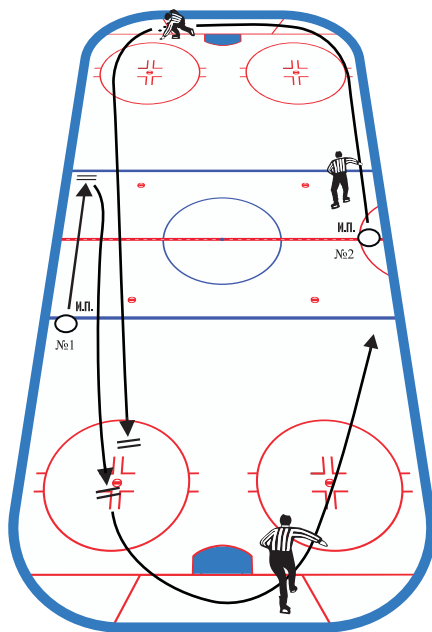


рис. 40

## Упражнение 4.2.

Упражнение выполняется в парах.

Исходное положение: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и движется лицом вперед вдоль борта к дальней синей линии, тормозит лицом в поле;
- Одновременно участник №2 движется лицом вперед вдоль борта к линии ворот и фиксирует «проброс»;
- Участник №1 движется лицом вперед в зону, из которой «пошел проброс» к ближней точке конечного вбрасывания;
- Участник №2 подбирает шайбу и движется лицом вперед к той же точке конечного вбрасывания, где выполняет вбрасывание шайбы;
- Когда участник №2 подъезжает к кругу вбрасывания, участник №1 по прямой движется к противоположному борту на синюю линию, разворачиваясь после двух-трех шагов спиной вперед.

Примечание: №2 выполняет вбрасывание шайбы только после того, как №1 займет позицию на синей линии.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

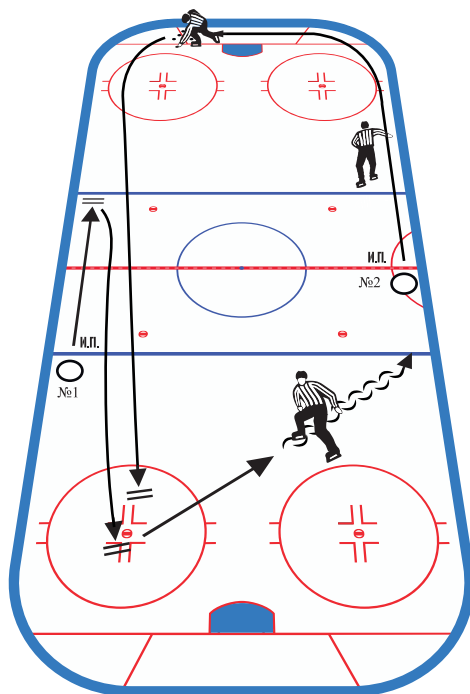


рис. 41

### Упражнение 4.3.

Упражнение выполняется в парах.

Исходное положение: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии лицом в поле:

- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и движется лицом вперед вдоль борта к дальней синей линии, тормозит;
- Одновременно участник №2 движется лицом вперед вдоль борта к линии ворот и фиксирует «проброс»;
- Участник №1 движется лицом вперед в зону, из которой «пошел проброс» к дальней точке конечного вбрасывания;
- Участник №2 подбирает шайбу и движется к той же точке конечного вбрасывания, где выполняет вбрасывание шайбы;
- Когда участник №2 подъезжает к кругу вбрасывания, участник №1 начинает движение за ворота, где разворачивается и откатывается спиной вперед к борту на синюю линию.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

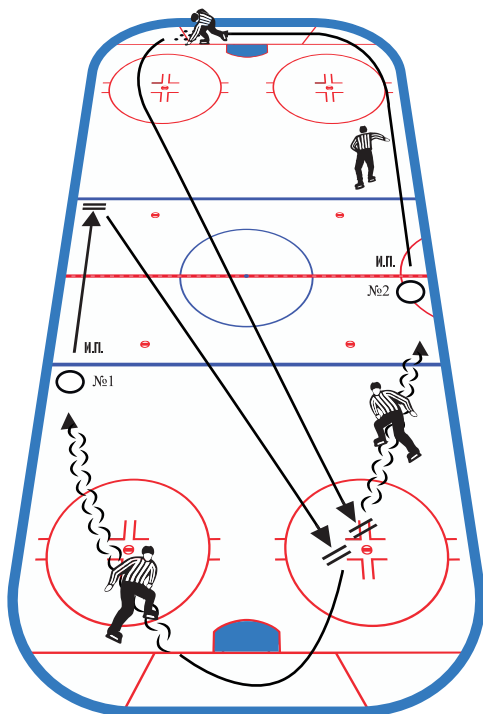


рис. 42

#### Упражнение 4.4.

Упражнение выполняется в парах.

Исходное положение: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и движется лицом вперед вдоль борта к дальней синей линии, тормозит лицом в поле;
- Одновременно участник №2 движется лицом вперед вдоль борта к линии ворот и фиксирует «проброс»;
- Участник №1 движется в зону, из которой «пошел проброс», на синей линии разворачивается спиной вперед и отъезжает на точку конечного вбрасывания;
- Участник №2 подбирает шайбу и движется лицом вперед к той же точке от красной линии спиной вперед;
- В момент пересечения участником №2 красной линии, участник №1 начинает движение за ворота, разворачивается спиной вперед и отъезжает к синей линии;
- Участник №2 выполняет вбрасывание шайбы, когда его партнер занял позицию на синей линии.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

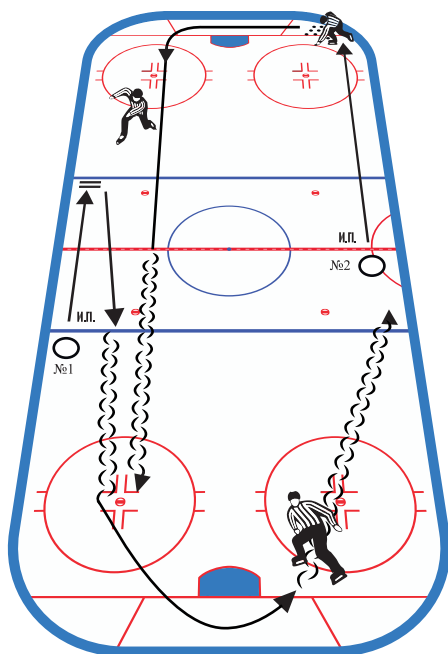


рис. 43

### Упражнение 4.5.

Упражнение выполняется в парах.

Исходное положение: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и движется лицом вперед вдоль борта к дальней синей линии, тормозит лицом в поле;
- Одновременно участник №2 движется лицом вперед вдоль борта к линии ворот и фиксирует «проброс»;
- Участник №1 движется лицом вперед в зону, из которой шайба брошена на проброс, к точке конечного вбрасывания, на синей линии разворачивается спиной вперед и отъезжает на точку конечного вбрасывания;
- Участник №2 подбирает шайбу и движется лицом вперед к той же точке, от красной линии спиной вперед;
- Когда участник №2 пересекает красную линию, участник №1 начинает движение спиной вперед к дальнему борту на синюю линию в тот момент.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

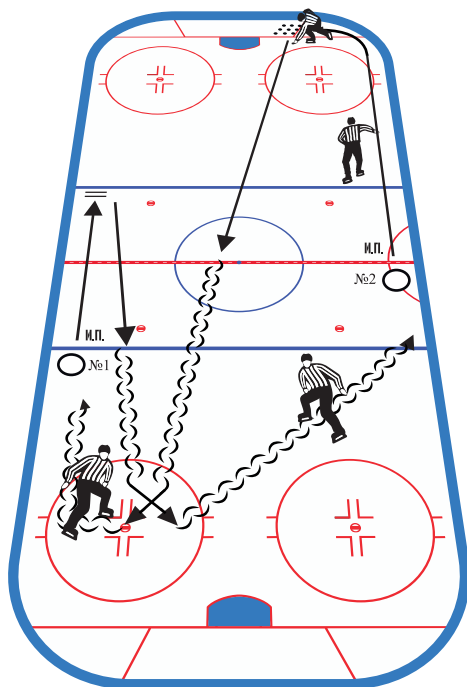


рис. 44

#### Упражнение 4.6.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 в нейтральной зоне у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта по диагонали:

- Участник №1 перемещается лицом вперед вдоль борта к противоположной синей линии, тормозит лицом в поле, поднимает руку;
- Одновременно участник №2 перемещается лицом вперед в противоположном направлении к синей линии, тормозит лицом в поле, показывает жест «отрицания»;
- Участник №2 выполняет ускорение лицом вперед на исходную позицию, поднимает руку вверх;
- Участник №1 выполняет ускорение лицом вперед на исходную позицию, тормозит и показывает жест «отрицания».

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

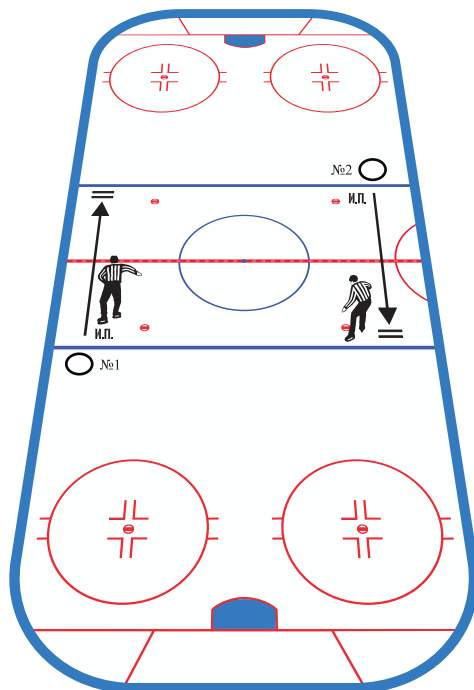


рис. 45

### Упражнение 4.7.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 выполняет ускорение лицом вперед вдоль борта до ближней точки конечного вбрасывания, тормозит;
- Одновременно участник №2 ускоряется лицом вперед в этом же направлении до синей линии, тормозит лицом в поле;
- Участник №1 показывает жест, что шайба пошла на «проброс» и начинает движение лицом вперед к дальней синей линии;
- Одновременно участник №2 ускоряется лицом вперед к дальней линии ворот, тормозит лицом в поле и отменяет проброс жест «отрицания»;
- Участник №1 откатывается спиной вперед к красной линии, тормозит лицом в поле;
- Участник №2 откатывается спиной вперед к синей линии, тормозит.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

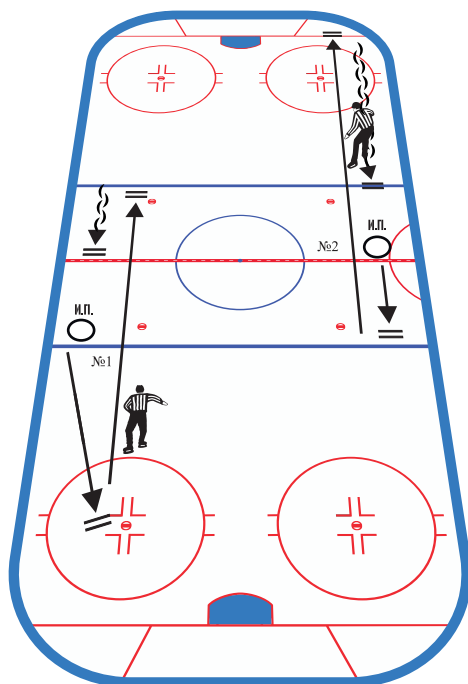


рис. 46

### Упражнение 4.8.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участники №1 и №2 перемещаются лицом вперед вдоль борта: №1 – к красной линии, а №2 –к синей линии;
- Участник №1 тормозит лицом в поле на красной линии;
- Участник №2 тормозит лицом в поле на синей линии
- Участник №2 фиксирует положение «вне игры» и встает на ближнюю точку вбрасывания в нейтральной зоне;
- Участник №1 движется лицом вперед в конечную зону, подбирает шайбу и доставляет ее на точку вбрасывания в нейтральной зоне;
- Участник №2 разворачивается и отъезжает спиной вперед вдоль синей линии к противоположному борту;
- Участник №1 выполняет вбрасывание шайбы.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

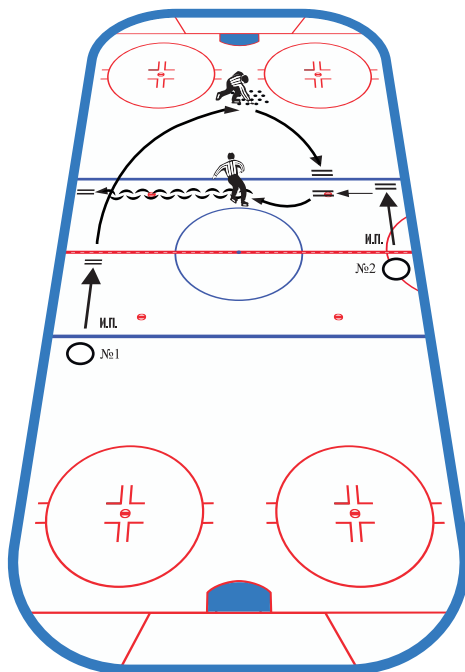


рис. 47



### Упражнение 4.9.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 перемещается лицом вперед вдоль борта к красной линии, а №2 в этом же направлении лицом вперед к синей линии;
- Участник №2 тормозит лицом в поле, фиксирует положение «вне игры» и встает на точку вбрасывания в нейтральной зоне;
- Участник №1 движется лицом вперед в угол площадки, подбирает шайбу и доставляет ее на точку вбрасывания в нейтральной зоне;
- Участник №2 отъезжает спиной вперед вдоль синей линии к противоположному борту;
- Участник №1 выполняет вбрасывание шайбы.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

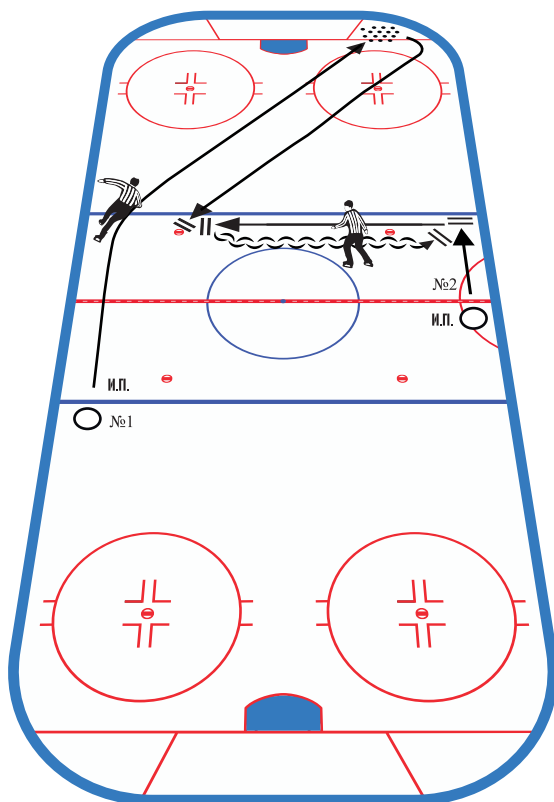


рис. 48

### Упражнение 4.10.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: на синей дальней линии:

- Партнеры перемещаются лицом вперед в нейтральной зоне между синими линиями вдоль бортов, напротив друг друга;
- Преподаватель подает свисток и указывает рукой на одного из участников, который фиксирует положение «вне игры» и встает на точку вбрасывания, где будет проведено вбрасывание (выбирает произвольно);
- Второй участник подбирает шайбу и доставляет ее на точку вбрасывания;
- Первый участник откатывается спиной вперед к противоположному борту.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

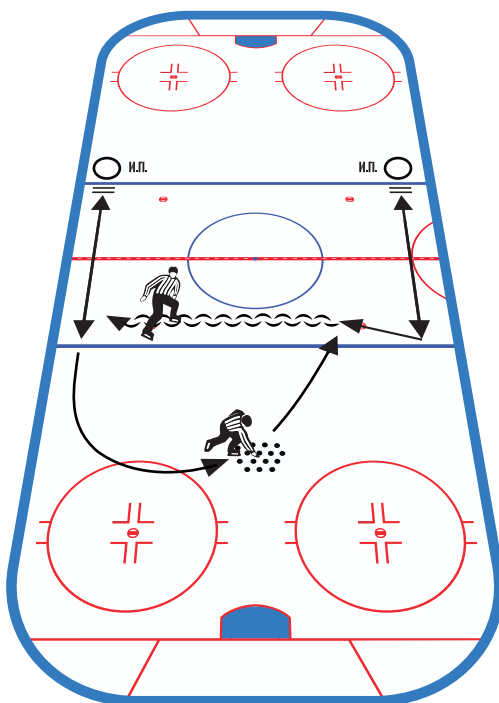


рис. 49

### Упражнение 4.11.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 у борта на синей линии, участник №2 у противоположного борта на красной линии:

- Участник №1 перемещается вдоль борта к красной линии, а №2 в этом же направлении к синей линии;
- Участник №2 фиксирует положение «вне игры» и выполняет ускорение на точку «с места передачи шайбы». Точку выбирает произвольно в нейтральной зоне;
- Участник №1 подбирает шайбу в зоне атаки и доставляет ее на указанную точку;
- Участник №2 отъезжает спиной вперед к дальнему борту напротив места вбрасывания;
- Участник №1 выполняет вбрасывание шайбы.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

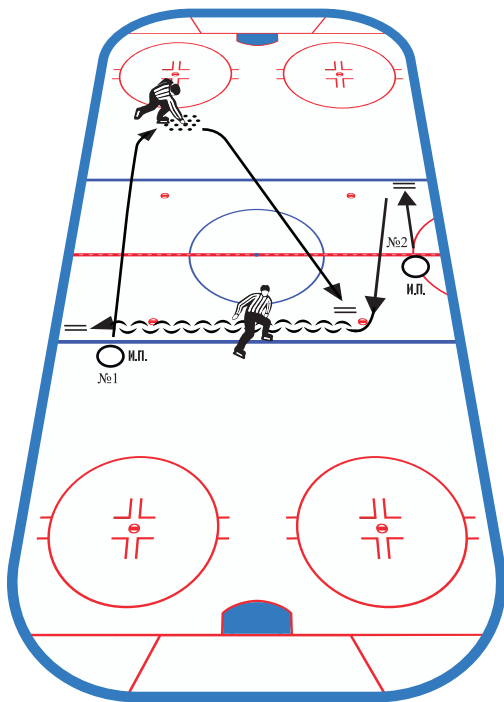


рис. 50

#### Упражнение 4.12.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 у борта на красной линии в нейтральной зоне, участник №2 у борта на синей линии в нейтральной зоне все шайбы в воротах:

- Участник №2 выполняет ускорение лицом вперед к воротам, подбирает шайбу, доставляет ее в центральную точку вбрасывания;
- Участник №1 выполняет ускорение лицом вперед в зону атаки;
- Как только участник №2 подбирает шайбу, №1 тормозит лицом в поле в районе точки вбрасывания и откатывается к борту на синей линии;
- Участник №2 передвигается спиной вперед вдоль красной линии к борту.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

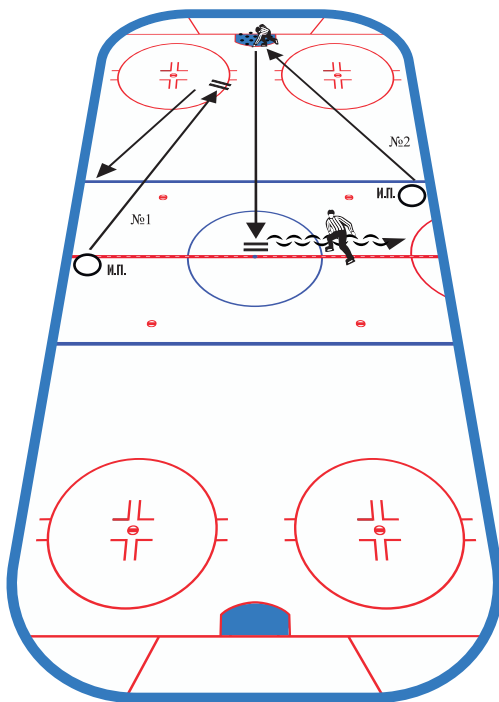


рис. 51

### Упражнение 4.13.

Упражнение выполняется в парах.

Исходная позиция: участник №1 в углу площадки, участник №2 у противоположного борта на ближней синей линии, участник №3 у борта на красной линии по диагонали:

- Участник №1 ускоряется лицом вперед к воротам, тормозит лицом в поле;
- Участники №2 и №3 выполняют ускорение лицом вперед к воротам;
- Участник №1 показывает жест «отрицания»; участники №2 и №3 сразу же выполняют торможение лицом в поле и возвращаются спиной вперед на исходные позиции.

При повторном выполнении упражнения партнеры меняются местами.

Продолжительность упражнения – пять-десять минут в зависимости от численности участников.

В зависимости от численности участников, можно использовать от одной до двух станций.

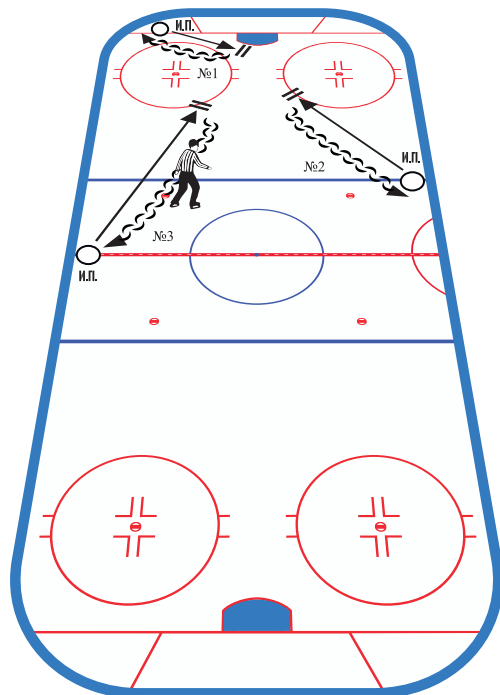


рис. 52

#### Упражнение 4.14.

Исходная позиция: участник №1 в центре площадки с шайбой, участники №2 и №3 у бортов на синих линиях по диагонали, шайбы в воротах.

- Участник №1 выполняет вбрасывание шайбы, откатывается 3-4 метра назад спиной вперед, ускоряется к воротам;
- Участник №3 ускоряется к воротам «вынимает» шайбу, и «привозит» в центр площадки;
- Участник №2 перемещается лицом вперед к красной линии;
- Участник №1 фиксирует взятие ворот, тормозит, перемещается спиной вперед к судейскому столику;
- Участник №2 ускоряется в зону защиты (3-4м за синюю линию), тормозит, откатывается спиной вперед на синюю линию;
- Участник №1 выполняет ускорение в центр площадки;

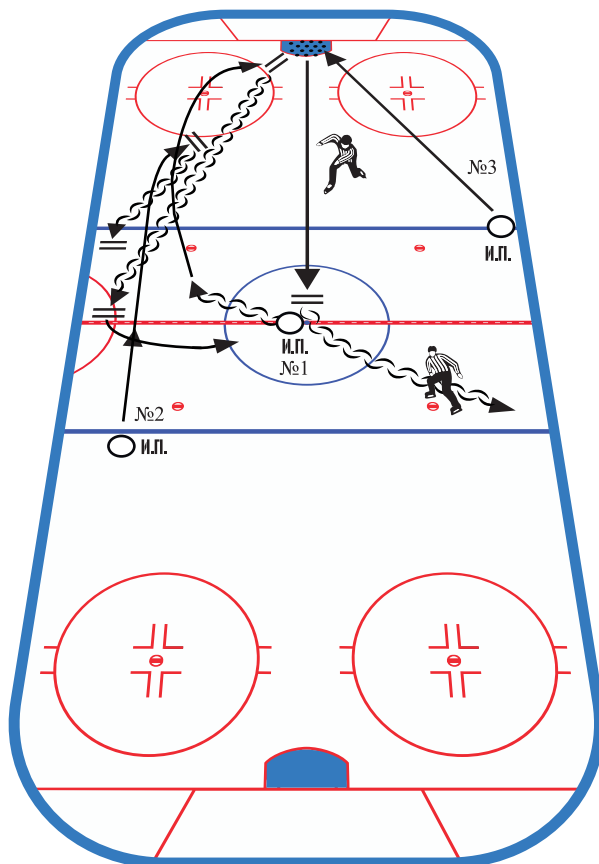


рис. 53

### Упражнение 4.15.

Исходная позиция: участника №1 у линии ворот с шайбой, №2 у дальнего борта на красной линии, участник №3 у ближнего борта на синей линии:

- Участник №1 поднимает руку, участники №2 и №3 выполняют ускорение к №1;

А. участник №1 опускает руку, участники №2 и №3 выполняют торможение лицом в поле и ускорение спиной вперед на исходную позицию;

Б. участник №1 бросает шайбу на лед, участник №3 выполняет ускорение и подбор шайбы;

- Участник №2 выполняет ускорение на точку вбрасывания, тормозит;

- Участник №3 доставляет шайбу на точку вбрасывания, участник №2 перемещается к синей линии;

- Участник №3 выполняет вбрасывание шайбы.

Примечание: №1 произвольно выбирает вариант А или Б.

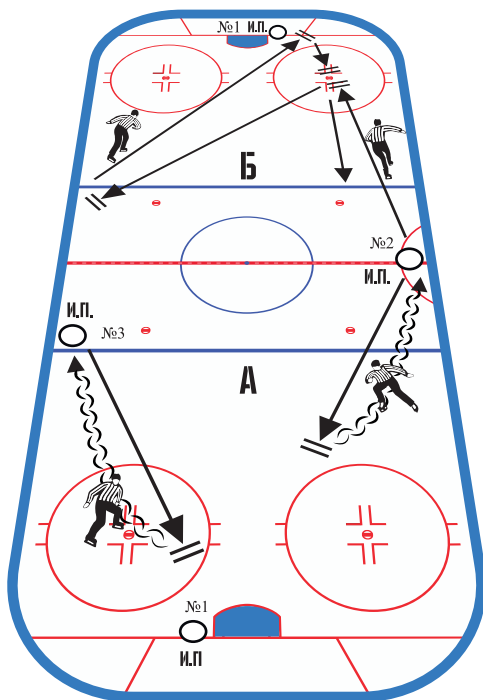


рис. 54

### Упражнение 4.16.

Исходная позиция: участник №1 (главный судья) в нейтральной зоне, участник №2 (линейный судья) в нейтральной зоне у противоположного борта, участник №3 (игрок) на точке конечного вбрасывания:

- Участник №1 движется лицом вперед в направлении №3, поднимает руку, сигнализируя (отложенный штраф), тормозит;
- Участник №1 подает свисток, указывает на игрока, показывает жест нарушения правил (любой) и начинает движение спиной вперед к судейскому столику, где повторяет жест согласно методике;
- Участник №2 выполняет ускорение к месту нарушения и сопровождает участника №3 к скамейке штрафников, препятствуя его приближению к главному судье;
- Участник №3 пытается приблизиться (пассивно) к главному судье.

В зависимости от численности участников, можно использовать до двух станций.

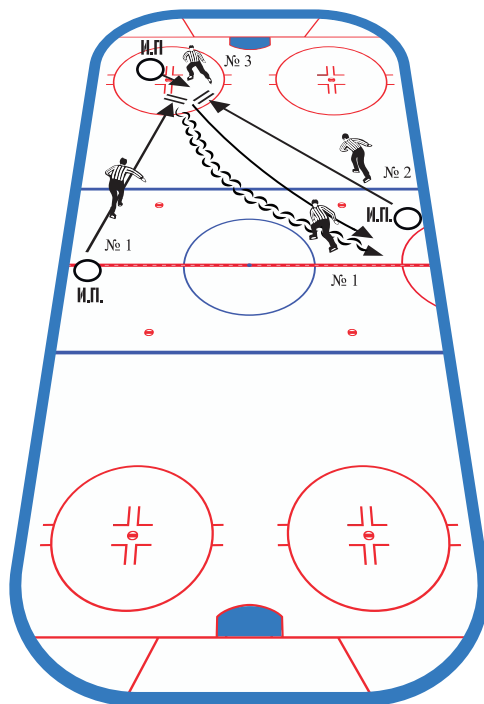


рис. 55



### Упражнение 4.17.

Исходная позиция: участника №1 в углу площадки, участника №2 у борта на центральной красной линии, участника №3 у борта на ближней синей линии.

- Участник №1 ускоряется лицом вперед к воротам, тормозит;
- Участники №2 и №3 выполняют ускорение лицом вперед к воротам;
- Участник №1 определяет взятие ворот;
- Участник №2 забирает шайбу из ворот и доставляет ее в центральную точку вбрасывания;
- Участник №3 тормозит у ближней точки вбрасывания и возвращается спиной вперед на дальнюю синюю линию;
- Участник №1 с ускорением откатывается лицом вперед к судейскому столику, тормозит, а затем занимает позицию в центральной точке вбрасывания.

В зависимости от численности участников, можно использовать до двух станций.

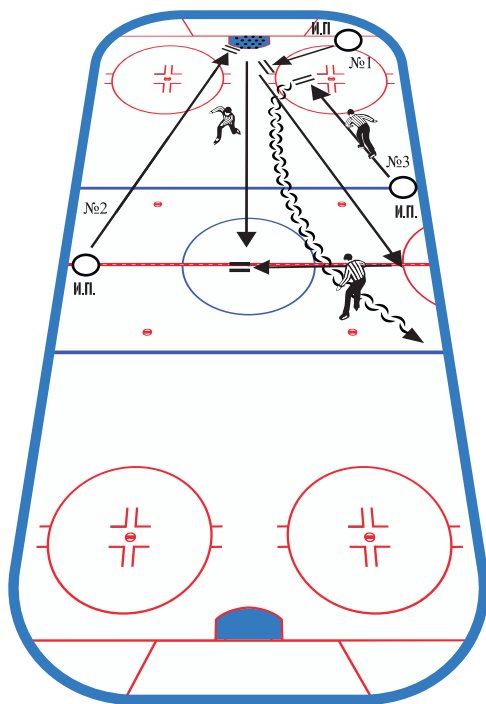


рис. 56

# 8. ЭСТАФЕТЫ

## Эстафета 1.

Исходная позиция: за линией ворот с шайбой в руке:

- По свистку старт лицом вперед до ближней синей линии, поворот на 180 градусов, ускорение до красной линии спиной вперед, торможение лицом в поле, ускорение лицом вперед на исходную позицию, передача шайбы партнеру.

В зависимости от численности участников, можно использовать от двух до четырех станций. Наиболее рациональна «команда» из 4-5 человек.

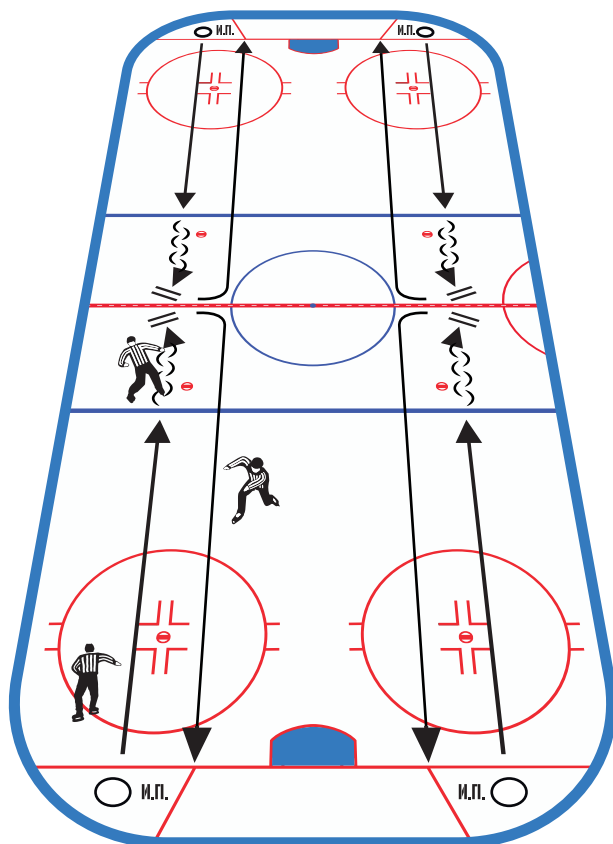


рис. 57

## Эстафета 2.

Исходная позиция: за линией ворот:

- Ускорение лицом вперед до синей линии, объехать пилоны, за дальней синей линии подобрать шайбу, ускорение на исходную позицию, передать эстафету, дотронувшись рукой до партнера.

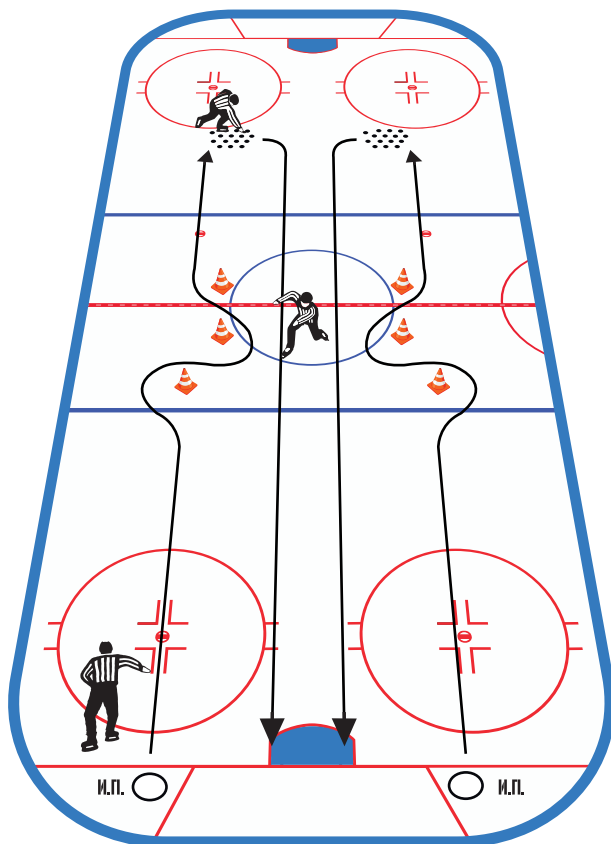


рис. 58

### Эстафета 3.

Исходная позиция: за линией ворот с шайбой в руке:

- По свистку старт лицом вперед до ближней синей линии, поворот на 180 градусов, ускорение спиной вперед до красной линии, поворот на 90 градусов, движение боком толчком одной ноги до дальней синей линии, торможение лицом в поле, ускорение лицом вперед на исходную позицию, передача шайбы партнеру.

В зависимости от численности участников, можно использовать от двух до четырех станций.

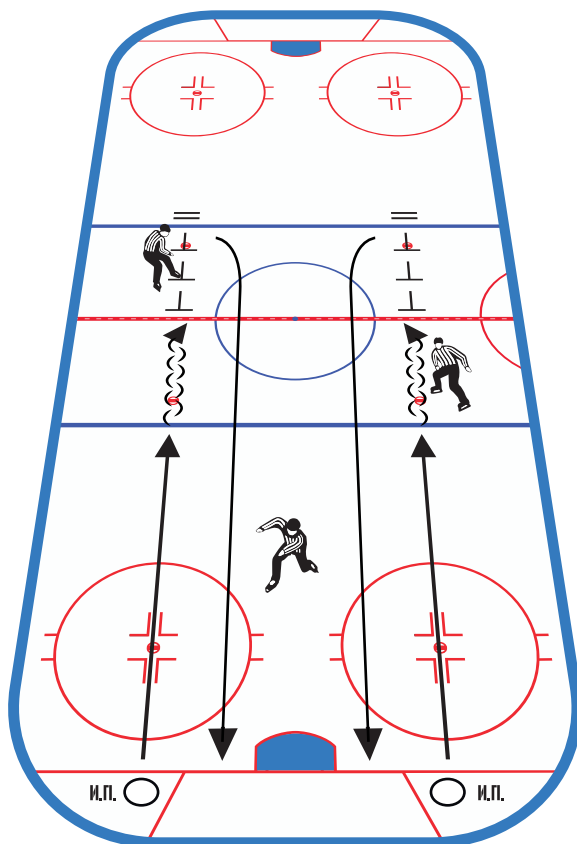


рис. 59

#### Эстафета 4.

Исходная позиция: за линией ворот:

- По свистку старт спиной вперед, слалом между пилонами, за последним пилоном подбор шайбы ускорение на исходную позицию объезжая, лицом вперед пилоны передача шайбы партнеру
- Партнер принимает шайбу, выполняет это же упражнение, но за последними пилонами вместо подбора, тормозит лицом в поле, вбрасывает шайбу, возвращается, объезжая пилоны, передает эстафету касанием руки партнера.

Количество участников в одной «команде» должно быть нечетное, а количество повторений – четное.

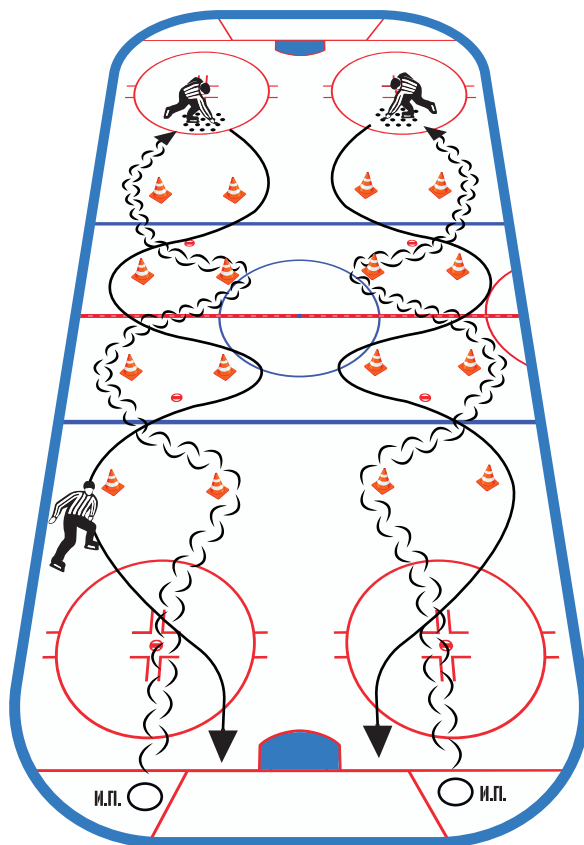


рис. 60

## Эстафета 5.

А. Исходная позиция: за линией ворот:

- Шайбы в количестве, соответствующем количеству участников эстафеты, находятся у ближней точки конечного вбрасывания;
- По свистку «старт» к ближней точке конечного вбрасывания, торможение лицом в поле, подбор шайбы, ускорение к ближней синей линии, поворот на 180 градусов и движение спиной вперед к дальней синей линии, поворот на 180 градусов, ускорение к точке конечного вбрасывания, вбрасывание шайбы, ускорение на исходную позицию, передача эстафеты касанием руки;

Б.

- После того, как все шайбы будут брошены в точке конечного вбрасывания, эстафета продолжается в обратном порядке, то есть подбор шайбы на дальней точке вбрасывания и вбрасывание ее на ближней точке конечного вбрасывания.

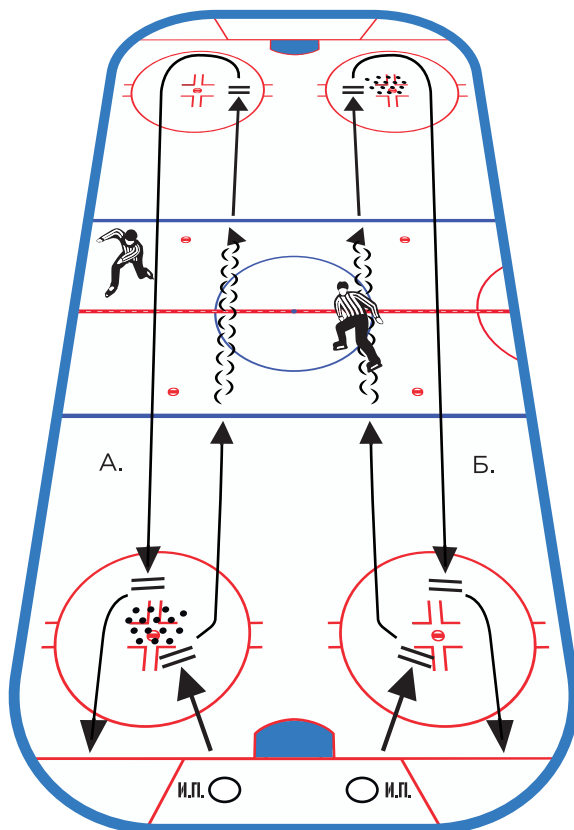


рис. 61

## Эстафета 6.

Исходная позиция: участники каждой команды располагаются в двух группах у бортов на синей линии по диагонали:

- По свистку ускорение лицом вперед по периметру площадки (с внешней стороны кругов вбрасывания);
- Передача эстафеты (шайбы) между синими линиями в нейтральной зоне;

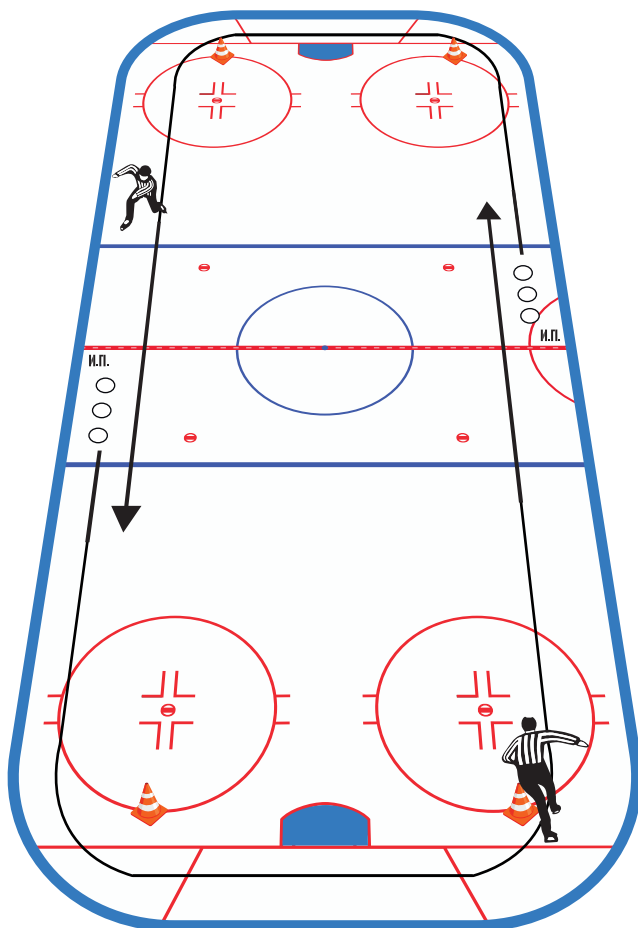


рис. 62

## Эстафета 7.

Исходная позиция: по одному человеку от команды на каждой точке вбрасывания:

- Старт лицом вперед от синей линии до точки вбрасывания на дальней синей линии, торможение лицом в поле, передача эстафеты (шайбы из рук в руки);
- От точки вбрасывания на синей линии ускорение лицом вперед до точки конечного вбрасывания, торможение лицом в поле, передача эстафеты (шайбы из рук в руки);
- Таким образом эстафета передается по кругу на каждой точке вбрасывания.

Примечание: шайбу передавать только после торможения. Если в эстафете участвуют две команды, старт от синей линии по диагонали, если три или четыре команды, старт с трех или четырех точек вбрасывания у синих линий.

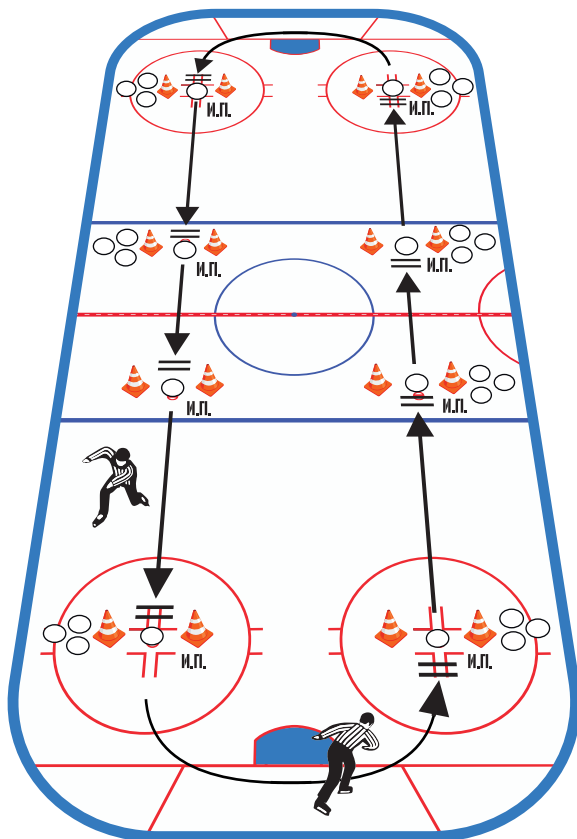


рис. 63





# 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- » Вайсфельд Л.В., Шестаков М.П., Москва, 1996 г., РГАФК. // "Специальная подготовка хоккейных судей"