

Основные правила хоккея с шайбой. Как добиться успеха в командном виде спорта: хоккей.

Хоккей – это профессиональный вид спорта, в котором важна идеально отточенная техника, хорошая физическая форма спортсмена, умение играть в команде и наличие по-настоящему лидерских качеств в каждом игроке команды. В современном мире хоккей занимает чуть ли не лидирующую позицию в списке самых популярных видов спорта. Огромное количество профессиональных и любительских команд, регулярные чемпионаты и соревнования, большое количество фанатов и болельщиков присущи именно хоккею. Хоккей появился в Канаде во второй половине 18 века, но точной информации о его происхождении просто нет.

Основной навык, который требуется от хоккеиста, — это отличная спортивная форма, а именно:

Сила. Именно это качество будет нужно для осуществления бросков и работы с силовыми приемами. Также сила влияет на скорость передвижения и уровень ловкости спортсмена. Например, работать клюшкой намного удобнее, если у вас сильные руки и плечи.

Выносливость. Игра может быть в умеренном темпе, но длительной, либо наоборот: быстрой и интенсивной. В обоих случаях нужна выносливость и умение грамотно тратить силы, распределяя нагрузку на организм.

Быстрота. Чем быстрее вы реагируете на ход событий игры, тем больше у вас преимуществ. Стремительная реакция помогает выиграть время и продумать действия на несколько шагов вперед.

Скорость. Чем быстрее вы можете передвигаться по полю, тем выше вероятность вашей победы. Некоторые игроки в хоккей могут развивать скорость до 50 км в час.

Гибкость и ловкость. Ледовое поле — это не чистое и просторное пространство, а настоящая полоса препятствий. Вы должны уметь легко входить в маневры и виражи, менять траекторию движения и обходить препятствия.

Координация и умение держать баланс. Чтобы твердо стоять на коньках в момент стремительного движения и маневров, необходимо обладать безупречной координацией.

Чтобы научиться играть в хоккей, требуется обязательно соблюдать следующие правила:

Выучите правила. Очень важно хорошо ориентироваться в правилах, терминах и прочих понятиях. Есть “официальные” правила, а есть правила “вне игры”. Вы должны уметь быстро ориентироваться в ситуации на поле, ведь времени, чтобы подумать, у вас не будет. Также в правилах прописано множество нюансов и тонкостей. Например, вам обязательно нужно разобраться с системой штрафов.

Научитесь кататься на коньках. Если вы думаете над тем, с чего бы начать ваше обучение, то идите на каток. Отработайте разгоны, виражи и торможения: в будущем вы скажете себе спасибо, ведь если у вас нет навыков катания, сразу учиться хоккею на льду очень тяжело.

После того как вы научитесь кататься, научитесь основным техникам на льду. проработайте основные движения, это можно сделать и в одиночку либо прибегнуть к помощи тренера.

Помните про экипировку. Обмундирование хоккеиста играет первую роль, когда речь заходит о его безопасности. Даже если вы пришли на индивидуальную тренировку, одевайтесь “по полной”.

При соблюдении вами всех вышеперечисленных правил ваша игра уже будет на достойном начальном уровне.

Хоккей на льду, как спортивная игра, это противостояние двух команд на ледовой площадке. Спортсмены каждой команды стремятся с помощью клюшек забросить шайбу в ворота команды-соперницы, не забывая при этом об обороне своих ворот. Победа присуждается той команде, которая забросила больше шайб в ворота соперника. Традиционно в хоккее используется шайба, которую изготавливают из вулканизированной резины, как правило, цвет шайбы - черный. Не многие знают, что перед соревнованиями шайбы принято замораживать - с целью снизить их трение об лед и, соответственно, повысить качество скольжения. Диаметр обычной шайбы составляет 7,62 сантиметра. Современные клюшки для хоккеистов изготавливают не только из дерева, также широко используется пластик и алюминий.

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты:

матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые , сопровождаются сменой ворот;

одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек;

замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры;

в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, Н который не владеет шайбой;

основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов;

за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Игроки шайба находятся в непрерывном движении. Хоккеист должен уметь выполнять технические приемы со скользящей или летящей шайбой в движении.

Чтобы выполнить такой бросок, нужно точно рассчитать скорость и направление своего движения, скользящей шайбы и движения партнера, которому игрок решит послать шайбу.

Траектория полета шайбы зависит от угла, под которым крючок клюшки в момент отделения шайбы заканчивает бросок, и от первоначальной скорости полета шайбы.

Чтобы бросить шайбу по льду, последнее движение крючка направлено вперед и несколько вниз. Крючок в момент отделения шайбы как бы накрывает ее и придает ей скольжение.

Роль вратаря в хоккее

Роль вратаря в хоккее очень важна, так как он может сделать решающие спасения и сохранить победу своей команды. Вратарь должен быть быстрым, гибким, иметь хорошую реакцию и уметь правильно распределять свой баланс на льду.

Вратарь также является одним из лидеров команды и должен иметь хорошие коммуникативные навыки, чтобы правильно координировать действия со своими защитниками.

Говорят, что вратарь это 50% от команды, потому что его роль настолько важна, что его действия могут определять исход игры. Вратарь может сделать решающее спасение, которое не только сохранит ворота своей команды от гола, но и поднимет настроение и мотивацию всей команды. Он также может быть причиной поражения, если допустит легко избежимый гол. Поэтому вратарь должен быть готов к любым ситуациям на льду и иметь высокий уровень мастерства.

Все это делает его незаменимым игроком в команде и оправдывает выражение "вратарь – это 50% от команды в хоккее".

Почему же так дети стремятся играть в хоккей?

Игра в хоккей помогает развить не только физическую форму, но и множество других навыков, которые пригодятся в жизни. В хоккее вы узнаете, как работать в команде, принимать быстрые решения и умело распределять ресурсы. Вам придется научиться быть гибким, адаптироваться к изменчивой ситуации на поле и сохранять спокойствие в напряженных моментах.

Игра в хоккей также развивает физическую выносливость, координацию и реакцию. Быстрые движения, частые смены направления и резкие остановки требуют от игроков отличной физической формы и хорошей реакции. В хоккее важны не только ловкость и сила, но и стратегическое мышление, тактическая продуманность и наблюдательность.

Более того, игра в хоккей способствует развитию характера. Хоккей требует отваги, выносливости и настойчивости. Здесь вы научитесь преодолевать трудности, не останавливаться на достигнутом и добиваться своих целей. В хоккее вы научитесь быть лидером и справедливым соперником, уметь проигрывать и принимать поражение с достоинством.

И последнее, но не менее важное – игра в хоккей просто весела! Серьезность и азарт соревнования сопряжены с радостью от активного движения, создания команды и достижения общей цели. Хоккей – это возможность отдохнуть, расслабиться, поддержать своих друзей и встретить новых людей, с которыми вам будет интересно провести время.