

Техническая программа по виду спорта хоккей на траве:

* Техническая программа для полевых игроков:

«Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот».

Спортсмен после старта со стартовой линии ведет мяч 11 метров (не более трех касаний клюшкой мяча), далее на протяжении 9 метров обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны (расстояние между стоек не более 1, 5 метров) и производит удар по воротам из-за линии радиуса (круга удара).

Время фиксируется с момента старта до удара по воротам в круге удара.

Время прохождения дистанции для юношей не более 10,0 сек., для девушек 11,0 сек.

Упражнение оценивается по пяти критериям, за упражнение ставится оценка

(зачет \ не зачет). При получении 2-х и менее зачетов, техническая программа считается не выполненной.

Критерий №1. Время (менее 10 сек. - зачет \ более 10 сек. - не зачет);

Критерий №2. Попадание в створ ворот (попадание - зачет \ не попадание – не зачет);

Критерий №3. «Гладкое ведение мяча» дистанция 11 м. Касание клюшкой по мячу: до 3 касаний - зачет, более 3х касаний - не зачет.

Критерий №4. Дриблинг. Обводка 6-ти стоек с минимальным касанием по мячу.

До 8 касаний клюшкой по мячу – зачет, более 8 касаний – не зачет.

Критерий №5. Техника удара (зачет ставится при правильном выполнении 3-х и более составных частей техники удара):

Замах:

техника выполнения: отведение клюшки назад – вверх, руки сгибаются в локтевых суставах, левое плечо разворачивается в сторону мяча, локти не прижимаются к туловищу.

Зачет – замах произведен в соответствии с техникой выполнения;

Не зачет – другое выполнение.

Постановка ног:

техника выполнения: ноги согнуты в коленях и расставлены на расстояние чуть больше ширины плеч, стопы развернуты под прямым углом в направлении удара. Мяч находится от левой ступни игрока на расстоянии приблизительно 2\3 длины клюшки.

Зачет – постановка ног в соответствии с техникой;

Не зачет - другое выполнение.

Удар:

техника выполнения: удар клюшкой по мячу должен приходиться на середину мяча.

Зачет – удар выполнен в соответствии с техникой;

Не зачет - другое выполнение.

Конечная фаза:

техника выполнения: после контакта с мячом клюшка продолжает движение по дуге вперед-вверх.

Зачет – конечная фаза выполнена в соответствии с техникой;

Не зачет - другое выполнение.

**** Техническая программа для вратарей:**

«Передвижение в радиусе удара».

Результат засчитывается при условии выполнения нормативных требований, минимальным количеством набранных очков (2 очка) и обязательным выполнением заданной технической программы.

На уровне отметки 6,4 м. от правой и левой штанги ворот в 30 см. друг от друга ставятся

4 мяча: 2 справа и 2 слева. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к 1 мячу расположенному справа, бьет по мячу правой ногой в створ «ворот» шириной не более

3 метров расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается обратно спиной к центру «ворот», затем выбегает ко 2-му мячу расположенному справа и бьет по мячу клюшкой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Первый удар по мячу выполняет левой ногой, второй удар выполняет клюшкой. Оценивается: время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по четвертому мячу. Точность попадания в створ «ворот» оценивается: попадание- 1 очко, промах- 0 очков.

Время прохождения дистанции:

«ТЭ - тренировочный этап»:

для юношей не более 27,0 сек., для девушек 31,0 сек.

«ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства»:

для юношей не более 26,0 сек., для девушек 29,0 сек.

«ВСМ - этап высшего спортивного мастерства»:

для юношей не более 25,0 сек., для девушек 27,0 сек.