

Внимание!

Любые домашние тренировки для ребенка хоккеиста должны начинаться с обычной разминки. И только после этого, он может приступать уже непосредственно к самим упражнениям.

10 базовых упражнений, которые позволят усилить взрывную силу и скорость ребенка хоккеиста в домашних условиях.

Упражнение 1. Подъем гантелей.

Гантели маленький хоккеист должен поднимать из-за головы очень резко. А отпускать их обратно за голову очень плавно.

Количество движений ребенок пусть определит сам. Вес гантелей ребенок хоккеист также должен подобрать самостоятельно. Если упражнения даются очень легко, тогда вес гантелей нужно увеличить и наоборот. Если слишком сложно, то уменьшить.

Упражнение 2. Боксерские удары с гантелями.

Ребенок берет в руки гантели и делает удары, похожие на удары в боксе. Должны быть резкие скоростные удары. Не целенаправленные на попадание в воображаемого противника, а именно скоростные. Эти движения желательно делать в движении.

Такие боксерские удары с гантелями в движении – это возможность проработать хоккеисту все группы мышц.

Упражнение 3. Приседание с гантелями или «болгарский присед»



Приседать ребенок хоккеист должен быстро, без остановок. В руках гантели. Присел – руки с гантелями на плечах, встал – руки резко выкинул вверх. И так в очень быстром темпе, практически подпрыгивая. Смысл движения именно в скорости и резкости. Число упражнений не больше 10 приседаний. Корпус прямой, наклоны вперед не допускаются.

Такое хоккейное упражнение ребенок дома должен делать, чтобы развить бицепсы и квадрицепсы бедра и ягодичные мышцы. Также прорабатывается мышца пресса и мышцы стабилизаторы корпуса. А гантели позволят проработать мышцы предплечий.

Упражнение 4. Выпрыгивание из приседа

Выпрыгивать из приседа – это классика в хоккее и это хоккейное упражнение считается плиометрическим, при котором создается взрывная нагрузка и совершается быстрое усилие за очень короткий промежуток времени. Развивает силу мышц у детей хоккеистов, увеличивается объем этих мышц, что в итоге позволит существенно увеличить скорость на льду.

Ребенок должен присесть и буквально выпрыгнуть, чтобы встать. Количество повторений не больше 10 раз.

Упражнение 5. Приседание «пистолетик» на одной ноге.



«Пистолетик» – это всем известный и очень полезный вид тренировок для развития силы ног у детей хоккеистов. Это обязательное упражнение для всех хоккеистов без исключения.

«Пистолетик» в хоккее делается так – сначала (в течение первых 2-3 месяцев) можно использовать подставку (стула, скамейки, куба). Т.е. ребенок, вытянув одну ногу приседает, и может в это время сесть на подставку. Когда мышцы ног юного хоккеиста окрепнут, тогда уже нужно приседать без скамейки.

Движения делаются быстро, резко по 3-4 подхода. Повторять данное упражнение для хоккея ребенок дома должен не больше чем по 6-8 раз. Больше делать «пистолетик» просто нет смысла.

Упражнение 6. Отжимание с хлопками.

Юный хоккеист ложиться на пол и начинает делать отжимания. Во время отжимания нужно резко оттолкнуться от пола и хлопнуть в ладоши.

Такие упражнения укрепляют сердечную мышцу. Ими активно пользуются бегуны на длинные дистанции, альпинисты, футболисты и спортсмены тех видов спорта, где нужна выдержка и правильное дыхание на протяжении многих часов.

Упражнение 7. Подтягивание с утяжелением.

Юный хоккеист должен не просто подтягиваться на перекладине, но проделать это с грузом. Груз можно повесить на спину (рюкзак), можно положить на сгибы ног (тяжелую палку, баклажку с водой).

Упражнение 8. Прыжки на скакалке.

Ребенок хоккеист прыжки на скакалке дома должен делать несколько иначе, чем обычные дети. Хоккеист должен прыгать как можно выше и при этом подгибать колени.

Упражнение 9. Перепрыгивание препятствий.

Идеальное упражнение для развития взрывной силы ног маленького хоккеиста. Нужно установить любые препятствия и дать ребенку перепрыгнуть через них 10-15 раз.

Внимание! Ребенку хоккеисту нельзя делать такие упражнения долго и часто. Многочисленные или продолжительные прыжки с препятствиями начнет развиваться выносливость. А нам нужна именно стремительная взрывная силы ног.

Упражнение 10. Складывание.

Это последнее упражнение, которое нужно обязательно выполнять ребенку хоккеисту дома. Ложимся на спину и вытягиваем руки вверх. Ноги на ширине таза. Суть упражнения – дотянуться левой рукой до правой стопы, а правой рукой до левой – как бы складываемся. НО... нельзя поясницу отрывать от пола – она должна в течение всего упражнения касаться пола.

Если ребенок хоккеист не может выполнить данное упражнение самостоятельно, то придите ему на помощь: подложите под его ягодицы полотенце. Высота полотенца должна быть ровно такая, чтобы при складывании поясница не отрывалась, но и не прогибалась слишком сильно.

Всё, на этом наша с Вами домашняя тренировка для ребенка хоккеиста закончена.

Внимание! Родители, все эти упражнения хоккеисты дети дома должны делать НЕ ЧАЩЕ чем 2 раза в неделю. Эти упражнения на развитие резкости, взрывов и стремительности. Частое повторение этих упражнений приведет к другому эффекту, который НЕ НУЖЕН в хоккее.