

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент  
Общероссийской общественной организации  
«Федерация хоккея России»



В.А. Третьяк

«15» августа 2022 г.



Рекомендации ФХР об организации и проведении детских  
соревнований по хоккею в возрастных группах  
до 8 лет, до 9 лет, до 10 лет и до 11 лет

Москва  
2022

Одной из основных задач деятельности Общероссийской общественной организации «Федерация хоккея России» (далее – ФХР) является развитие детского и юношеского хоккея в стране, привлечение к активным занятиям хоккеем детей и молодежи, создание условий для обеспечения процесса воспитания хоккеистов на высоком организационном уровне. В целях реализации данных задач ФХР уделяет особое внимание спортивной подготовке юных хоккеистов.

Рекомендации ФХР об организации и проведении детских соревнований по хоккею в возрастных группах до 8 лет, до 9 лет, до 10 лет и до 11 лет (далее – Рекомендации) подготовлены с целью повышения уровня эффективности спортивной подготовки юных хоккеистов, совершенствования их спортивного мастерства, оказания методической помощи в организации их тренировочного и игрового процессов на необходимом уровне.

Рекомендации предназначены для использования в своей деятельности руководителями и специалистами хоккейных школ, тренерами, хоккеистами, их родителями/законными представителями, а также иными субъектами хоккея, задействованными в организации и проведении детских соревнований по хоккею в возрастных группах до 8 лет, до 9 лет, до 10 лет, до 11 лет в Российской Федерации.

Положения Рекомендаций распространяются на соревнования, проводимые среди девочек до 8 лет, до 9 лет, до 10 лет, до 11 лет.

Общий контроль за организацией и проведением соревнований по хоккею в регионах обеспечивают следующие обособленные подразделения ФХР:

- Филиал ФХР в пгт имени Морозова Ленинградской области;
- Филиал ФХР в г. Воскресенске Московской области;
- Филиал ФХР в г. Сочи;
- Филиал ФХР в г. Самаре;
- Филиал ФХР в г. Екатеринбурге;
- Филиал ФХР в г. Новосибирске;
- Филиал ФХР в г. Хабаровске.

В г. Москве и г. Санкт-Петербурге указанные функции возлагаются на аккредитованные региональные федерации хоккея, являющиеся членами ФХР.

## I. Своевременное развитие физических качеств и навыков

Основным направлением спортивной подготовки юных хоккеистов является развитие и планомерное раскрытие их потенциала. Фундаментальные навыки, полученные в детском возрасте, в значительной степени определяют дальнейшую спортивную карьеру, в связи с чем их детальное освоение может позволить реализовать потенциал хоккеиста.

В соответствии с философией Национальной программой подготовки хоккеистов «Красная машина» (НППХ), важное значение имеет поэтапное формирование и развитие физических, умственных, эмоциональных и познавательных способностей детей и подростков. При этом в каждом возрасте и на каждом этапе обучения необходимо развивать у хоккеистов определенные способности и навыки.

Особое внимание на всех этапах развития уделяется технической подготовке. С начала и до завершения спортивной карьеры тренировки спортсмена направлены на совершенствование определенных технических навыков, качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила и др.

Помимо овладения техническими умениями в процессе реализации тренировочного процесса, немаловажное значение имеет их закрепление и формирование технико-тактических навыков в соревновательной деятельности. При этом результативность хоккеиста по итогам соревнований или отдельного матча не является главным показателем его перспективности, особенно на ранних этапах подготовки.

Вместе с тем, у каждого спортсмена существуют определенные периоды, в которые условия для развития тех или иных качеств оптимальны. Одной из задач НППХ является выстраивание тренировочного процесса таким образом, чтобы тот или иной навык совершенствовался или поддерживался в благоприятный для этого временной период.

Упущение оптимальных возможностей своевременного развития определенных качеств на различных этапах подготовки существенно ограничивает способность хоккеиста раскрывать свой потенциал.

Особое значение на ранних этапах имеет направленность программы подготовки на сам процесс развития, а не на достижение игровых результатов.

Наиболее благоприятные периоды развития технических навыков и физических качеств:

1. Гибкость: 5–10 лет (особое внимание в период интенсивного роста);
2. Быстрота: 7–9 и 13–16 лет;
3. Ловкость: 5–12 лет;
4. Технические навыки: 9–12 лет;
5. Выносливость: 13–16 лет;

6. Сила: 16 лет и старше.

Учитывая изложенное, возрастные группы хоккеистов до 8, до 9, до 10, до 11 лет находятся в наиболее активном периоде развития технических навыков и физических способностей. В связи с этим, уровень их освоения имеет значительное влияние на уровень игры хоккеиста, который будет достигнут в дальнейшей карьере, и свидетельствует о важности приоритета тренировочного процесса над соревновательным.

## **II. Тренировка и игра поперек хоккейной площадки**

Помимо стандартной игры на всю хоккейную площадку спортсменам в возрастных группах до 8, до 9, до 10 и до 11 лет рекомендуется также практиковать игру поперек хоккейной площадки. Это связано с тем, что тренировочный процесс должен осуществляться без существенного форсирования естественных процессов созревания организма хоккеиста. Совмещение игры на всю хоккейную площадку и игры поперек хоккейной площадки помогает последовательно сформировать у хоккеиста необходимые качества в соответствии с возрастной периодизацией развития различных физических качеств.

Особенности тренировки и игры поперек хоккейной площадки:

- повышение эффективности использования пространства хоккейной площадки и времени тренировки и игры;
- сокращение численного состава групп, в связи с чем процесс обучения является более продуктивным;
- упрощение организации программы упражнений, которые определяются в зависимости от уровня подготовленности хоккеистов;
- пропорциональность размера хоккейной площадки габаритам хоккеистов;
- наличие возможности организации отдельных матчей и соревнований с участием нескольких местных команд и деления одной команды на несколько;
- снижение неоправданной конкуренции за включение в основной состав команды в раннем возрасте, что способствует уменьшению психологической нагрузки на детей и родителей;
- развитие всех хоккеистов в равной степени;
- развитие навыка быстрого принятия решений по игровым ситуациям;
- повышенная активность хоккеистов во время игры;
- увеличение времени, в течение которого каждый хоккеист владеет шайбой;
- наличие игровых ситуаций, предоставляющих возможность смены амплуа хоккеистов, что способствует их разностороннему развитию;

– наличие у хоккеиста при создании голевого момента сил на его реализацию;

– увеличение количества и повышение интенсивности технико-тактических действий;

– схожесть многих статистических показателей в матчах, проходящих поперек хоккейной площадки, с аналогичными показателями при проведении матчей профессиональных лиг.

В возрастных группах до 8, до 9, до 10, до 11 лет количество хоккеистов и размер хоккейной площадки влияют на их активность и вовлеченность в игру. Уменьшение количества хоккеистов увеличивает их общую техническую вовлеченность, объединяющую в себе броски, передачи, точность паса и борьбу за шайбу.

Такие показатели как количество бросков, передачи, точность паса, принятые передачи более эффективны при игре поперек хоккейной площадки в формате «3 на 3» и «4 на 4». В этих форматах хоккеисты наиболее активны, и игра проходит динамично. При таких условиях хоккеисты играют на различных позициях, и вынуждены постоянно действовать без возможности остаться в стороне.

В отличие от игр «4 на 4» и «3 на 3», в играх «5 на 5» больше хоккеистов вынуждены покидать лед с нулевыми показателями (без бросков или передач), что свидетельствует об отсутствии у них возможности завладеть шайбой, сделать передачу или бросок во время смены.

## Сравнение ряда показателей при игре поперек площадки и на всю площадку

	На всю площадку	Поперек площадки	
Касания шайбы	■ ■ ■ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Попытки выполнить передачу	■ ■ ■ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Попытки выполнить бросок	■ ■ □ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	6x
Попытки выполнить прием шайбы	■ ■ □ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ □ □	5x
Единоборства за шайбу	■ ■ ■ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Смена направления движения	■ ■ ■ □ □ □	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2x
Отражение бросков в минуту	■ □ □ □ □ □	■ ■ ■ ■ □ □	4x

В играх на маленьких хоккейных площадках хоккеисты быстрее принимают решения по возникшим игровым ситуациям. При меньших расстояниях между воротами чаще меняется ход игры: от нападения к защите или от защиты к нападению.

Хоккеисту приходится быть более внимательным и постоянно придумывать новые решения для различных ситуаций. Кроме того, перед хоккеистом возникает больше задач (сложностей): необходимо совершать больше маневров, постоянно менять направление движения и контролировать ситуацию, чтобы видеть, где находятся товарищи по команде, соперники и шайба. Это способствует поступательному воспитанию технических навыков, закреплению полученных в процессе тренировочных занятий умений в игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите, поскольку в ограниченных игровых составах игроки вынуждены выходить за пределы зоны комфорта и играть в более сложных условиях.

Форматы игр поперек хоккейной площадки, как правило, предоставляют больше возможностей для принятия решений по игровым ситуациям, так как у

хоккеистов меньше времени и пространства, и они находятся в непосредственной близости от происходящего, как в нападении, так и в обороне.

Во время игр на уменьшенной хоккейной площадке в формате «3 на 3» и «4 на 4» наблюдаются некоторые различия в способностях хоккеистов, обусловленные их физической и психологической подготовленностью и продолжительностью занятий хоккеем. Многие из более сильных хоккеистов сталкиваются с большими трудностями, когда размер хоккейной площадки уменьшается, и им приходится больше стараться, чтобы достичь успеха в своих действиях. В полноформатных играх они часто полагаются на свое катание, не прилагают больших усилий для того, чтобы их игровые действия были успешными. При этом более слабые хоккеисты чаще взаимодействуют с шайбой и находятся в центре событий. В связи с этим необходимо уравнивание более подготовленных или более развитых в физическом плане на определенный момент времени хоккеистов, с менее подготовленными и отстающими в физическом развитии.

Кроме того, на небольших хоккейных площадках меняется катание хоккеистов. Оно становится более техничным, с большим количеством разворотов, торможений и т. д. Катание на полноразмерном льду, как правило, представляет собой более продолжительное катание в направлении «длины площадки».

В играх «3 на 3» и «4 на 4» каждый хоккеист должен быть вовлечен в игру, чтобы достичь успеха. При отсутствии фиксированных игровых позиций хоккеисты должны самостоятельно реагировать на ситуацию. В таких играх из-за меньшего количества хоккеистов на хоккейной площадке они приобретают больше возможностей проявить себя в течение одной смены.

Один из важных показателей игры на небольшой хоккейной площадке в ограниченном составе — это количество физических контактов и безопасность хоккеистов. В играх на маленьких хоккейных площадках больше борьбы за шайбу, чем в полноценных играх. На маленьких по размеру площадках скорости ниже, соответственно ниже и влияние физического контакта. В играх на маленьких хоккейных площадках хоккеисты должны больше следить за тем, что происходит на льду, так как противник ближе, что также способствует развитию индивидуальных навыков хоккеистов.

### **III. Общие правила игры поперек хоккейной площадки**

Матчи поперек хоккейной площадки могут проводиться при соблюдении следующих технических требований:

– матч проводится в двух конечных зонах. Одна часть команды играет в одной зоне хоккейной площадки, вторая в другой. Запасные игроки и тренеры располагаются в средней зоне;

– для ограждения игровых зон используются разделительные бортики, установленные по всей ширине хоккейной площадки (от борта до борта);

– игровые ворота должны быть стандартного размера: 122 см х 183 см, в случае наличия на спортивном объекте уменьшенных хоккейных ворот: 45см х 60 см (в одном матче допускается использование только ворот одного размера на одной игровой площадке).

*Примечание: в случае если в возрастной категории еще не определены вратари, допускается использование маленьких хоккейных ворот и в этом случае матчи проводятся без участия вратаря. Данное условие применяется для каждой команды - участницы матча;*

– в возрастных категориях с 7 до 11 лет используются облегченные шайбы (диаметр 7.6 см толщина 2.5 см вес до 156 гр.), в возрастной категории до 11 лет используются шайбы (диаметр 7.6 см толщина 2.5см вес до 170 гр.).

Все матчи соревнований должны проводиться в соответствии с Правилами вида спорта «хоккей», утвержденными Министерством спорта Российской Федерации в установленном порядке (далее - Правила).

Во время матчей запрещено применение силовых приемов. Продолжительность матчей: 4 периода по 12 минут «грязного» времени, длительность перерыва: 3 минуты.

Положение вне игры и пробросы не фиксируются.

Перед матчем тренеры команд подают в судейскую список хоккеистов, распределённых на две группы, для участия в двух игровых зонах.

После второго периода команды меняются составами команд и продолжают матчи дальше. Длительность игровой смены – 60 секунд, по истечении времени звучит звуковой сигнал или свисток, и игровые составы производят смену. Смены звеньев проводятся в одной последовательности в течение всего матча согласно первоначальной заявке на матч. Как только звучит сигнал о смене, полевые игроки должны оставить шайбу и произвести смену состава, игроки, выходящие на лед, должны сразу же продолжить игру.

Вбрасывание шайбы проводится согласно следующим правилам:

1. в возрастных группах до 8 и до 9 лет шайбу вбрасывает в зоны за воротами тренер одной из команд в следующих случаях:

- в начале матча;
- шайба покинула пределы игрового поля;

2. в возрастных группах до 10 и до 11 лет процедура вбрасывания проводится стандартным способом: игроки команд встают друг напротив друга,

все остальные игроки должны располагаться позади хоккеистов, участвующих во вбрасывании:

- в начале матча;
- шайба покинула пределы игрового поля;
- после остановки в случае получения игроком травмы;
- возникновения на площадке конфликтной ситуации;

3. действие участников матча после «взятия» ворот:

– игроки команды, забросившей шайбу, откатываются на середину зоны, не препятствуют команде соперника ввести шайбу в игру;

– игроки команды, пропустившей гол, подбирают шайбу, и игра продолжается;

4. действие участников матча после фиксации шайбы:

– после свистка судьи игроки атакующей команды откатываются на середину зоны и не препятствуют команде соперника ввести шайбу в игру;

– игроки команды, вратарь которой зафиксировал шайбу, подбирают шайбу, и игра продолжается.

В случае совершения нарушения, за которое Правилами предусмотрен малый штраф, назначается штрафной бросок в ворота команды, хоккеист которой совершил нарушение. Штрафной бросок выполняет хоккеист, против которого было совершено нарушение.

#### **IV. Рекомендуемые вариации проведения матчей в возрастных категориях**

##### *1. Хоккеисты до 8 лет*

Ключевые задачи спортивной подготовки хоккеистов данной возрастной категории – повышенная вовлеченность в игру и высокая вероятность успешных действий. Приоритетно создание игровых форматов и проведение игр с низкой интенсивностью, поскольку юные хоккеисты физически не могут постоянно кататься с высокой интенсивностью.

На данном этапе целесообразен переход от формата «4 на 4» к формату «3 на 3», который обеспечивает поступательное развитие техники катания, техники владения клюшкой, а также планомерное воспитание скоростных качеств, для которых в данном возрасте начинается благоприятный период.

Основные условия проведения матчей среди хоккеистов до 8 лет:

- матчи проводятся в формате 4 полевых игрока + 1 вратарь;
- размер игровой зоны: 14,15м x 30м/ 14,15м x 28м/ 14,15м x 26м;
- разделительные борта устанавливаются согласно следующей схеме (на схеме синими трапециями за воротами обозначены зоны для введения шайбы в игру в начале матча или если шайба покинула пределы игрового поля):



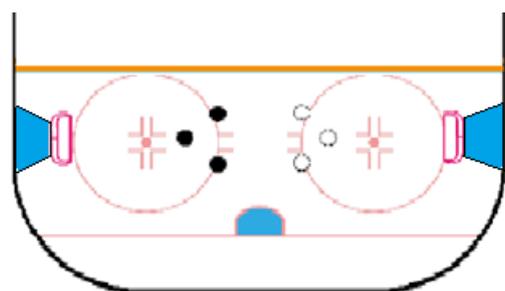
### 2. Хоккеисты до 9 лет

Ключевой задачей данной возрастной категории является обучение хоккеистов как можно большему количеству навыков и создание возможности попробовать себя на разных позициях в различных ситуациях, лучше развить понимание игры.

Кроме того, на данном этапе важное значение имеет то, что с возрастом хоккеистов увеличивается интенсивность игры, и уменьшение количества хоккеистов на льду приводит к большей нагрузке и большему количеству действий. За счет уменьшения количества игроков увеличивается скорость и общая дистанция катания. В связи с этим, немаловажно дальнейшее развитие скоростных качеств со смещением в сторону скоростной выносливости.

Основные условия проведения матчей среди хоккеистов до 9 лет:

- матчи проводятся в формате 3 полевых игрока + 1 вратарь;
- размер игровой зоны: 14,15м x 30м/ 14,15м x 28м/ 14,15м x 26м;
- разделительные борта устанавливаются согласно следующей схеме (на схеме синими трапециями за воротами обозначены зоны для введения шайбы в игру в начале матча или если шайба покинула пределы игровой зоны):



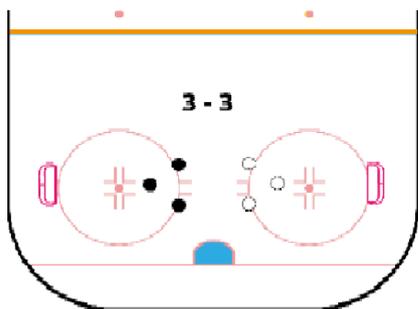
### 3. Хоккеисты до 10 лет

В данной возрастной категории у хоккеистов уже присутствует игровой опыт. Потребность в дальнейшем воспитании таких физических качеств как скорость и скоростная выносливость, а также первые признаки общей выносливости определяют необходимость увеличения игровой зоны.

Особое внимание в данной возрастной группе уделяется более скоростному и интенсивному катанию. Общая дистанция и средняя скорость катания увеличиваются. Увеличивается количество технических действий, а вместе с этим количество отработываемых технических элементов.

Основные условия проведения матчей среди хоккеистов до 10 лет:

- матчи проводятся в формате 3 полевых игрока + 1 вратарь;
- размер игровой зоны: 22,86м x 30м/ 22,86м x 28м/ 22,86м x 26м.
- разделительные борта устанавливаются согласно следующей схеме:



#### 4. Хоккеисты до 11 лет

В играх на небольших хоккейных площадках больше борьбы за шайбу, следовательно, больше физического контакта. Но поскольку скорости на ограниченной площадке меньше, то меньше и травмирующий эффект от физического контакта. В данной возрастной группе подобный формат игр благоприятен для овладения навыками, которые позволят обеспечить безопасность хоккеистов в дальнейшей игровой практике, когда они станут старше, и скорость их катания возрастет.

На маленькой площадке больше трафика, поэтому хоккеистам приходится внимательнее следить за игрой. Формат игры подходит для оптимизации количества повторений, повышения вовлеченности в игру и создания среды для обучения.

Кроме того, во время игры хоккеисты могут развить другие навыки, например, выработать некоторые привычки или научиться тактике. Учитывая, что при игре на малой хоккейной площадке в среднем в 5-8 раз выше количество возможных бросков и передач по сравнению с полноразмерной площадкой в формате «5 на 5», целесообразно уделить внимание именно этим навыкам.

Основные условия проведения матчей среди хоккеистов до 10 лет:

- матчи проводятся в формате 3 полевых игрока + 1 вратарь;
- размер игровой зоны: 22,86м x 30м/ 22,86м x 28м/ 22,86 м x 26м;
- разделительные борта устанавливаются согласно следующей схеме:

