

**САМЫЙ ПОЛНЫЙ
САМОУЧИТЕЛЬ**

ХОККЕЙ

**ЛУЧШАЯ КНИГА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ



Мельников, Илья Валерьевич
М48 Хоккей. Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих / Илья Валерьевич Мельников, Александр Александрович Ханников. — Минск: Харвест, 2016. — 208 с. : ил.

ISBN 978-985-18-3907-6.

Эта игра когда-то родилась в Канаде и со временем из местного зимнего развлечения превратилась в один из популярнейших видов спорта, вошедших в состав Олимпийских игр. Хоккей! Он требует от игрока смелости, скорости, силы и реакции. Он объединяет своих поклонников по всему миру вне зависимости от возраста и рода занятий. Может быть, ты пока — просто болельщик... Но надо наконец решиться и самому выйти на лед! Если ты настроен на это всерьез — открывай нашу книгу, и она непременно поможет тебе в практическом освоении этого вида спорта.

Как развить свои силовые качества? Как выполнять броски и передачи? В чем особенности подготовки вратаря? Как лучше поступить: забросить шайбу самому или вывести на завершающий бросок партнера? При обороне своих ворот — бросаться под шайбу или «припечатать» соперника к борту? Наконец, какова история хоккея, правила игры и ее современное развитие? Внимательно изучив данное издание, ты получишь ответы на все вопросы и узнаешь все о физической, технической и тактической подготовке игроков. Помимо всего прочего, к тебе придет понимание самого важного: настоящего успеха в таком быстром виде спорта, как хоккей, добивается лишь тот, кто умеет работать в команде, действовать, как частица единого организма. Такая сплоченность — залог победы.

УДК 796.966(075.4)
ББК 75.579.я7

Введение

Хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта. Он воплощает в себе стремительные скорости, силовые единоборства и молниеносную смену игровых ситуаций. Поражает разнообразием тактических схем и комбинаций, предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления бойцовских качеств, демонстрации силы, ловкости, гибкости, выносливости и реакции. Объединяет своих поклонников независимо от возраста и рода занятий. Это воистину захватывающее зрелище!

Хоккей — игра непредсказуемая. В ней добивается успеха тот, кто быстро и четко оценивает и просчитывает возможные ходы в сложившейся ситуации и принимает единственно верное решение.



Современный хоккей не стоит на месте — совершенствуются правила игры, повышаются требования к спортсменам, их теоретической, физической, технической, тактической оснащенности. При подготовке юных хоккеистов определяющую роль играет тренер. Он должен найти талантливых ребят, разработать наиболее эффективные методы тренировки и восстановления, рационально планировать и совершенствовать методы работы. В процессе закладывания основ хоккейного мастерства тренеру необходимо обладать терпением, высокой теоретической подготовкой и разносторонними знаниями. Однако, каким бы грамотным и высококвалифицированным специалистом ни был тренер, начинающий хоккеист не сможет стать профессионалом без целеустремленности, желания совершенствоваться и познавать как можно больше премудростей любимого вида спорта.

Наше издание познакомит с основами подготовки, а также со многими нюансами и тонкостями самой быстрой командной игры.



История развития хоккея

В основе названия этого вида спорта — английское слово «hockey». Существует несколько версий его происхождения. По самой распространенной из них — слово это произошло от старофранцузского «хокэ», означающего изогнутый пастуший посох.

В мире существует несколько разновидностей хоккея: с шайбой; на траве; с мячом; на роликовых коньках; флорбол; вертикальный и саночный.

Хоккей с шайбой — это командная спортивная игра, целями которой яв-

ляются поражение ворот противника и защита своих ворот. Побеждает команда, забросившая большее количество шайб (шайба — резиновый диск весом 180 г). Родиной хоккея с шайбой считается Канада. Популярен он также в России, США, Швеции, Финляндии, Чехии, Словакии, Беларуси, Латвии, Украине, Казахстане и других странах.

Членами Международной федерации хоккея с шайбой (International Ice Hockey Federation, ИИХФ) являются 69 стран.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ — организация, курирующая вопросы хоккея с шайбой и инлайн-хоккея (хоккея на роликовых коньках) во всем мире. Образована в 1908 году. До 1948 года носила название Международная лига хоккея с шайбой (*Ligue Internationale de Hockey sur Glace, LIHG*). Основные цели и задачи Федерации: управление, развитие и стимулирование хоккея с шайбой и инлайн-хоккея во всем мире; содействие развитию дружественных отношений между национальными ассоциациями государств — членом Международной федерации; ведение дел в соответствии с уставом, подзаконными актами и правилами Международной федерации; упорядочение взаимоотношений со средствами массовой информации, спонсорами, ведение вопросов лицензионных прав, рекламы, связанных со всеми соревнованиями по хоккею с шайбой и инлайн-хоккею; контроль за соблюдением единообразных международных правил и официальных правил игры; содействие развитию юных хоккеистов, росту их числа; организация всех мероприятий ИИХФ, международных матчей и др.

Регулирующие органы Международной федерации расположены в Европе. Штаб-квартира находится в Цюрихе (Швейцария). Решения по спорным вопросам могут быть обжалованы в Лозанне (Швейцария) в спортивном арбитражном суде. Высший орган ИИХФ — конгресс. В период между конгрессами работают совет и исполнительный комитет. Совет состоит из президента, трех вице-президентов и восьми членов.

Игры, напоминающие хоккей, существовали еще в древних временах. Что-то похожее на игру в современный хоккей изображено на барельефах знаменитой стены Фемистокла в Афинах, на родине Олимпийских игр. В некоторых книгах упоминается, что индейцы Северной Америки соревновались на замерзших водоемах в игре с клюшками. В XVI веке похожая игра проникла на территорию Европы и тут же стала популярной и модной. На картинах голландских художников того времени изображены группы людей, которые играют с посохами и мячом на замерзшем льду каналов. Во второй половине XVIII века британские солдаты привезли в Канаду хок-

кей на траве. Со временем канадцы стали прикреплять резак для сыра к ботинкам и играть в хоккей на замерзших озерах, реках и других водоемах. В Новой Шотландии и Виргинии сохранились старинные картины, на которых изображены люди, гоняющие шайбу по льду. Современный хоккей с шайбой как спортивная игра сформировался также в Канаде.

Первый хоккейный матч был сыгран в 1875 году в Монреале, на катке «Виктория». Каждая команда состояла из 9 человек. Играли деревянным диском, использовали бейсбольную защитную экипировку. В 1877 году были впер-



вые составлены и утверждены хоккейные правила. В 1879 году деревянную шайбу сменила резиновая. С каждым годом игра приобретала все больше приверженцев и к 1883-му стала настолько популярна, что была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале. В 1885 году в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация. В 1886 году правила игры были усовершенствованы, упорядочены и напечатаны. Согласно им, количество полевых игроков в команде уменьшилось до 7. Состав команды в течение всего матча оставался неизменным. Заменять разрешалось только игрока, который получал травму в последнем периоде, причем делалось это на усмотрение соперников. В том же году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами.

В 1890 году в канадской провинции Онтарио был организован первый хоккейный чемпионат, в нем участвовали 4 команды. Вскоре появились крытые катки с естественным льдом. Чтобы лед дольше сохранялся в крышах прорезали специальные узкие щели для доступа холодного воздуха. В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебряных колец, для вручения его чемпиону страны. Так появился легендарный приз — Кубок Стэнли. Сначала за него боролись только любительские команды, но с 1910 года в борьбу вступили профессионалы.

В 1899 году в Монреале был построен закрытый каток с первым искусственным льдом. Чтобы прекратить споры о том, забит гол или



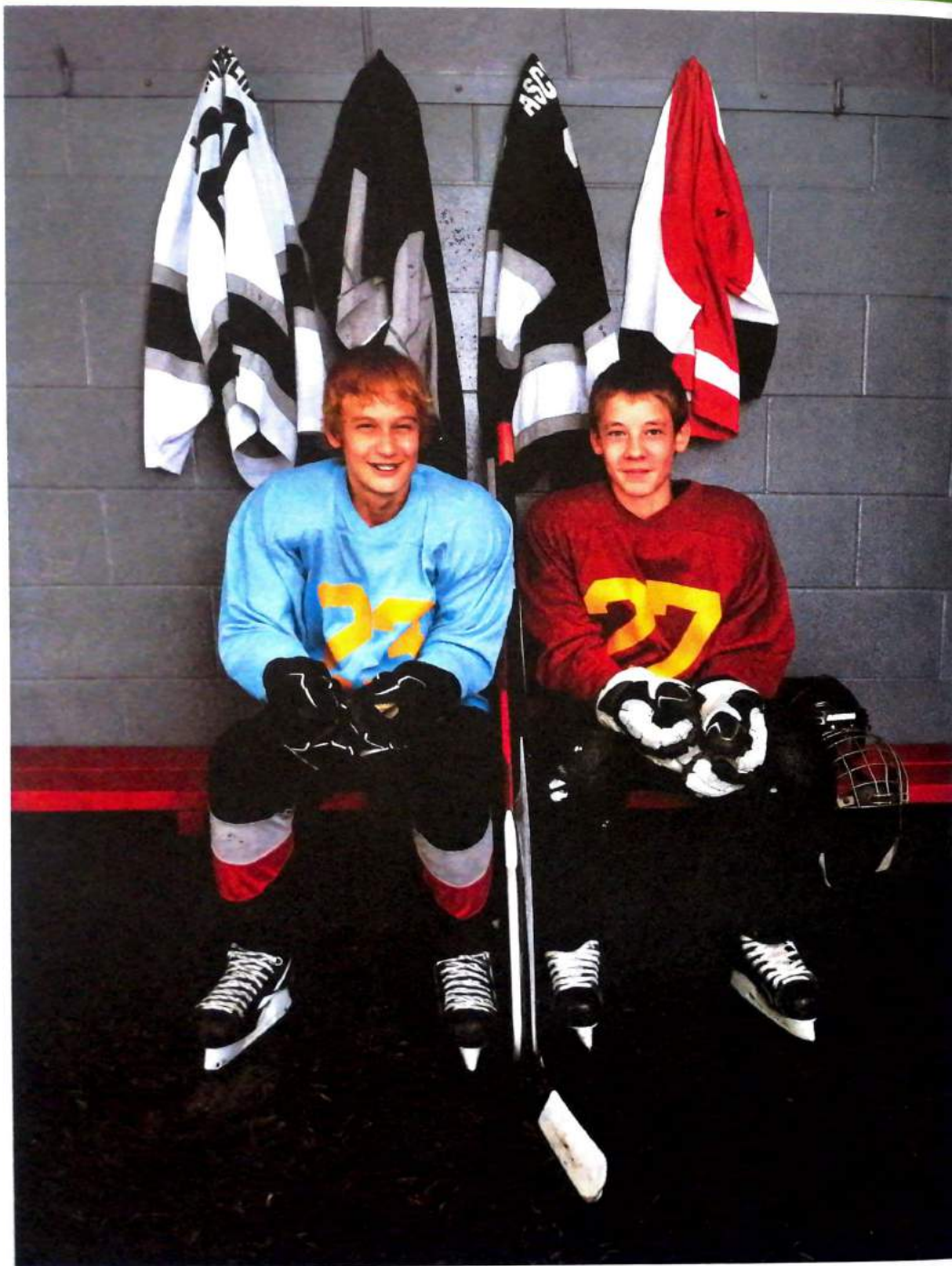
нет, в 1900 году на хоккейных воротах появилась сетка. Металлический свисток, который в холодные зимние дни практически прилипал к губам судьи, сначала заменили колокольчиком, а затем свистком из пластика. В этом же году ввели вбрасывания шайбы. В 1904 году в Канаде была создана первая профессиональная команда. Правила игры в хоккей опять были подредактированы, и хоккеисты перешли к новой системе игры — 6 на 6. Был установлен стандартный размер игровой площадки — 56 × 26 м. В 1908 году произошло разделение команд на профессиональные и любительские. Для любительских команд учредили Кубок Аллана. Впоследствии обладатели этого Кубка представляли Канаду на чемпионатах мира.

В начале XX века канадский хоккей стал распространяться в Европе.

В 1908 году международный спортивный конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея с шайбой, в которую первоначально вошли 4 страны — Франция, Бельгия, Швейцария и Великобритания.

В 1910 году было разрешено в ходе игры менять игроков. В этом же году организована Национальная хоккейная ассоциация. В 1917 году в Канаде была образована Национальная хоккейная лига (National Hockey League, НХЛ).

Много хоккейных новшеств придумали братья Патрики — Джеймс, Крэйг и Лестер. По их инициативе каждому игроку на поле присваивали личный номер, очки стали зачислять не только за забитые голы, но и за результативные передачи (система «гол плюс пас»), площадку разделили на зоны.



НАЦИОНАЛЬНАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА — профессиональная спортивная организация, объединяющая 30 хоккейных команд из 29 городов США и Канады, оспаривающих главный трофей лиги — Кубок Стэнли. НХЛ является старейшей профессиональной хоккейной лигой в мире.

В НХЛ существует 2 конференции — Западная и Восточная, в каждой из них по 3 дивизиона, а в каждом дивизионе по 5 команд. По окончании регулярного сезона команда, набравшая больше всех очков в своем дивизионе, становится чемпионом дивизиона (учитываются очки от игр со всеми командами). Победители дивизионов и еще 5 лучших команд из каждой конференции попадают в плей-офф и разыгрывают Кубок Стэнли.

Плей-офф Кубка Стэнли — турнир на выбывание, в котором команды играют серии матчей до четырех побед. В случае если основное время матча заканчивается вничью, играют овертайм до первой заброшенной шайбы. Овертаймы в плей-офф Кубка Стэнли — полноценные 20-минутные периоды, в которых играют 5 на 5 полевых игроков. Команда, занявшая более высокое место в регулярном сезоне, имеет преимущество — играет решающий матч на домашнем льду. Первая, вторая и, если нужно, пятая и седьмая игры играют на льду этой команды, а остальные — на льду команды, занявшей более низкое место в регулярном сезоне.



В 1911 году Международная федерация хоккея приняла и официально утвердила канадские правила игры. В 1920 году был проведен первый чемпионат мира по хоккею с шайбой. В 1929 году впервые в хоккейных правилах появился штрафной бросок — буллит. В 1945 году за воротами установили цветные фонари, чтобы легче было вести учет заброшенных шайб. Красный цвет означал гол, зеленый — попадание не зафиксировано. В этом же году матчи стали обслуживать 3 арбитра: главный судья и два помощника — лайнсмены.

В 1946 году создана система судейских жестов, используемых при нарушении конкретных правил. В 1947 году Международная федерация хоккея установила современные размеры ворот (183 × 122 см). Были введены линия ворот и красная (центральная) линия, упразднены одно- и трехминутные удаления. Можно сказать, что уже в конце 1940-х годов хоккей с шайбой приобрел современные черты. Еще продолжали меняться правила, вводиться новшества, но они уже не имели революционного значения для игры.

Становление хоккея в России

В 1890-х годах члены кружка «Петербургские любители спорта» сформулировали правила игры в хоккей с мячом, а в 1907 году в России была создана лига хоккеистов (с мячом).

В Москве, Твери, Владивостоке, Харькове, Саратове, Петербурге создавались команды по этому виду спорта.

В 1932 году в Москву приехала команда германского рабочего союза «Фихте». Гости привезли с собой клюшки и шайбы, амуницию, предложив хозяевам провести несколько товарищеских игр в канадский хоккей. Первыми откликнулись спортсмены ЦДКА и обыграли гостей со счетом 3:0. Затем немцы провели еще несколько «спаррингов» с московскими

командами, однако, несмотря на победы для советских спортсменов результаты, скоростная канадская игра в СССР в 1930-е годы не прижилась.

22 декабря 1946 года были проведены первые матчи официального чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Игры прошли в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске. Первыми чемпионами стали динамовцы Москвы. У хоккея появилось много поклонников, хоккеисты стали известны и популярны в стране.

В 1948 году сыграть со сборной Москвы приехала сильнейшая чехословацкая команда ЛТЦ (Прага). Общий счет встреч оказался победным для москвичей — 11:10 (6:3, 3:5, 2:2). В период с 1949 по 1953 год сборная команда Москвы из 26 международных матчей с командами Чехословакии, Польши, ГДР и Норвегии выиграла 25, закончив вничью лишь 1 — со сборной Чехословакии.

В 1952 году Федерация хоккея СССР была принята в Международную федерацию хоккея. В 1954 году сборная СССР впервые участвовала в чемпионате мира, сразу став его победителем. Первая встреча с многократными чемпионами мира, канадцами, принесла советским хоккеистам победу — 7:2. Сборная Советского Союза одержала на чемпионате 6 побед и лишь раз сыграла вничью с хозяевами турнира — шведскими хоккеистами. Лучший игрок

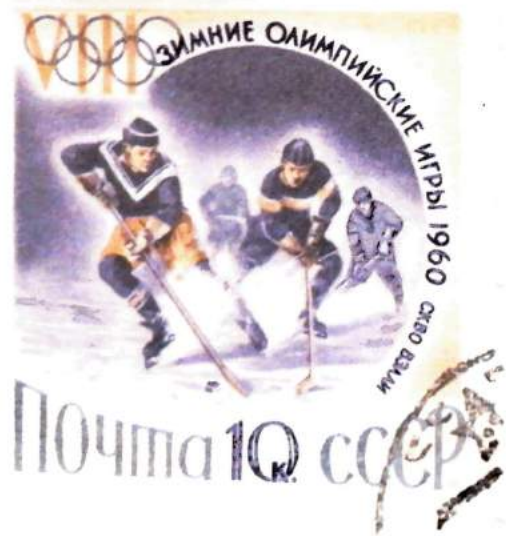


сборной СССР — Всеволод Бобров — вошел в состав символической сборной чемпионата мира 1954 года. С 1956-го сборная СССР участвовала в Олимпийских играх. 6 раз (1956, 1964, 1968, 1972, 1976, 1984) команда завоевывала золотые медали. Советская сборная является 22-кратным чемпионом мира.

Во всем мире известны фамилии советских хоккеистов: вратарей — Н. Пучкова, В. Зингера, В. Мышкина, В. Третьяка; защитников — Н. Сологуба, А. Рагулина, В. Кузькина, В. Лутченко, Г. Цыганкова, В. Первухина, А. Касатонова, В. Фетисова; нападающих — Е. Майорова, Б. Майорова, В. Старшинова, В. Александрова, А. Альметова, К. Локтева, В. Харламова, С. Макарова, И. Ларионова, В. Крутова и др. Нападающий советской сборной Б. Михайлов является лучшим бомбардиром в истории чемпионатов

мира, еще один нападающий сборной СССР А. Фирсов — единственный хоккеист, который возглавлял список лучших игроков по системе «гол+пас» на 4 чемпионатах мира (1967—1969, 1971). Прославленный вратарь В. Третьяк, кумир всех мальчишек Советского Союза, участвовал в 13 чемпионатах мира и на 4 из них (1974, 1979, 1981, 1983) был признан лучшим вратарем.

После распада СССР сборная России выиграла чемпионат мира в 1993 году, а затем долгое время оставалась вообще без медалей. Следующий триумф состоялся в 2008 году, в год официального 100-летия хоккея: сборная России обыграла тогда в финале хозяев турнира — сборную Канады. В 2009 году российская команда защитила свой титул. В 2012-м россияне четвертый раз завоевали золотые медали чемпионата мира, празднуя победы во всех 10 матчах турнира.



Общие правила

Хоккейная площадка

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ площадка должна иметь максимальный размер 61×30 м и минимальный допустимый размер 56×26 м. В официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ допускаются размеры $60-61$ м в длину и $29-30$ м в ширину. Правила НХЛ предписывают размер площадки — $60,96 \times 25,9$ м. Углы площадки должны быть скру-

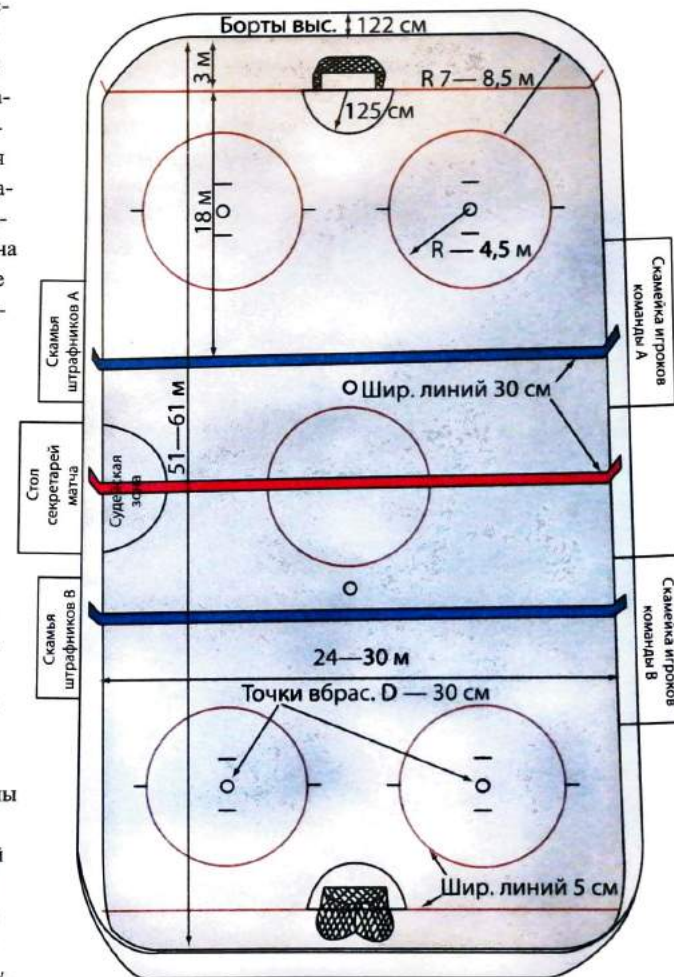
глены дугой окружности радиусом $7-8,5$ м (в НХЛ — $8,53$ м). Площадка окружается пластиковыми или деревянными бортами высотой $1-1,22$ м. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло, а поверх него — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и попадание в зрителей. В средней части бокового бортика располагаются 2 открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще 2 дверцы размещены напротив, на скамейке для оштрафованных игроков. В $3-4$ м от бортов проведены лицевые линии.

каркаса, стойки и перекладина ворот красного цвета, поверхность основания каркаса и другие элементы конструкции, находящиеся внутри ворот, белого цвета.

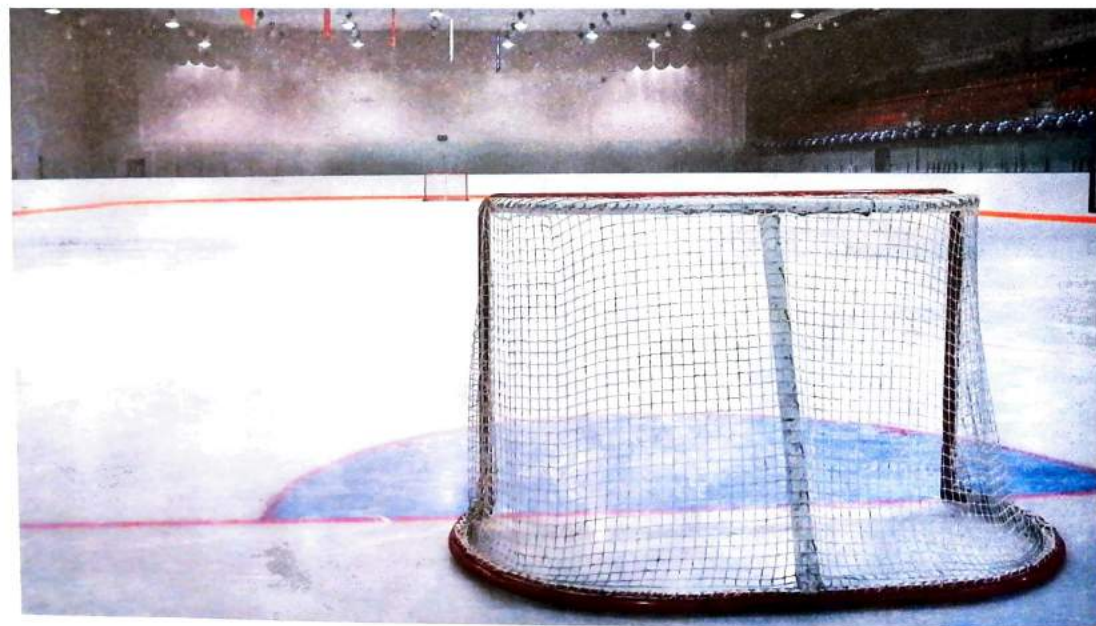
В $17,23$ м от линии ворот — синие линии, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и 2 зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом $4,5$ м. Каждая хоккейная площадка оборудована 2 скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 человек. Минимальная длина скамейки — 4 м, ширина — $1,5$ м. Все выходы с хоккейной площадки смонтированы в борта и открываются в сторону трибун.

Хоккейные ворота

Ширина хоккейных ворот составляет $1,83$ м, высота — $1,22$ м. На расстоянии 4 м от каждого лицевого борта и параллельно им на поверхности льда проводят красные линии шириной 5 см. Посередине этих линий устанавливаются ворота. Перекладина и стойки у ворот изготовлены из металлического прутка (полого внутри) диаметром 5 см, точно такой же диаметр и у трубок каркаса. На каркас натягивают сетку, которая не пропускает шайбы. В глубине ворот к каркасу прикрепляют вторую сетку, свободно спадающую до поверхности льда и предназначенную для задержки шайбы. Наружная поверхность



■ Хоккейная площадка





Позиции игроков на хоккейной площадке

Нападающие: левый нападающий, центральный нападающий, правый нападающий. Защитники: левый защитник, правый защитник. Вратарь.

Судьи

Хоккейный матч обычно обслуживает судейская бригада, в состав которой входят три-четыре человека. Один или два судьи — главные (в за-

висимости от регламента турнира), два других — помощники главного судьи, или лайнсмены. В обязанности главного судьи входит следить за нарушениями правил и отслеживать голы, забитые в ворота. Помощники судей отслеживают положения «вне игры», пробросы шайбы, нарушения численности состава, а также отвечают за проведение вбрасываний шайбы.

Кроме судей, которые находятся на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада, которая находится за пределами площадки. В ее состав входят судьи за воротами, секретарь, судья-хронометрист, судья-информатор, судья видеоповтора, судьи на скамейке штрафников, судьи-регистраторы.

Нарушения и наказания

В хоккее игрокам разрешается применять приемы так называемой силовой борьбы, предусматривающие столкновение двух соперников, игру «корпус в корпус». Однако это не значит, что разрешается всякая контактная игра. Запрещаются подножки, задержки соперника руками, задержки клюшкой, игра высоко поднятой клюшкой, удары руками, локтями, атака не владеющего шайбой соперника и т. д. Иной раз на нарушение правил хоккеисты идут сознательно, рассчитывая на то, что судьи не слишком внимательно следят за ходом игры и нарушение не будет замечено, а значит, штрафа не последует. Очень часто игроки одной команды провоцируют соперника на нарушение правил, которое карается штрафом. Иногда игроки идут на нарушение, чтобы

улучшить настроение и боевой дух своей команды и, наоборот, сбить настрой команды соперника. Для таких целей, как правило, они используют драки, стычки и т. п. Нарушение считается оправданным, если это помогает противнику забить гол. За каждое нарушение правил предусмотрены определенные штрафные санкции.

Дисциплинарные наказания

Толчок соперника на борт. Игрок проводит силовой прием, в результате которого соперник ударяется о борт площадки. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.





Задержка клюшкой соперника, вышедшего на пустые ворота. Наказание: гол.

Атака игрока, не владеющего шайбой (блокировка). Наказание: малый штраф.

Препятствование продвижению шайбы соперником со скамейки штрафников или скамейки игроков с помощью своего тела или клюшки. Наказание: малый штраф.

Попытка помешать передвижению вратаря, который находится в площади своих ворот. Наказание: малый штраф.

Попытка со стороны игрока или официального лица команды, находящегося на площадке незаконно, помешать продвижению соперником шайбы во время отсутствия вратаря. Наказание: гол.

Удар соперника ногой. Наказание: матч-штраф.

Удар соперника коленом. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате удара коленом. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Удар соперника клюшкой. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры.

Травмирование соперника в результате удара клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Замах на соперника клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Атака соперника в область головы и шеи. Наказание: малый штраф + дис-

циплинарный штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате атаки в область головы и шеи. Наказание: матч-штраф.

Умышленная задержка полевым игроком шайбы, летящей в ворота, в руке или в любой другой части экипировки более одной секунды. Наказание: малый штраф.

Неспортивное поведение игроков. Наказание: малый штраф, дисциплинарный штраф или матч-штраф.

Оскорбление соперника из-за его национальной или расовой принадлежности. Наказание: дисциплинарный штраф до конца игры.

Умышленная остановка игры. Наказание: малый штраф.

Намеренный сдвиг своих ворот в последние 2 минуты матча или в овертайме. Наказание: штрафной бросок.

Преднамеренный выброс шайбы за пределы игровой площадки из зоны защиты. Наказание: малый штраф.

Отказ игрока, получившего травму, покинуть игровую площадку. Наказание: малый штраф.

Умышленная попытка игрока помешать проведению игры. Наказание: матч-штраф.

Неспортивное поведение со стороны представителей команды. Наказание: малый скамеечный штраф.

Представитель команды продолжает неспортивное поведение. Наказание: дисциплинарный до конца игры штраф.

Представитель команды делает неприличные замечания, оскорбляющие честь и достоинство представителей

другой расы или этнической принадлежности. Наказание: дисциплинарный до конца игры штраф.

Представитель команды препятствует проведению матча. Наказание: матч-штраф.

Представитель команды бросает на лед клюшку или любой другой предмет. Наказание: малый скамеечный штраф + дисциплинарный до конца игры штраф.

Нарушение командой численного состава. Наказание: любой из присутствующих на хоккейной площадке полевых игроков провинившейся команды по усмотрению тренера наказывается малым скамеечным штрафом.

Нарушение правил экипировки. Наказание: малый штраф.



Во льду сверлят отверстия, в которые устанавливают штыри. На них закрепляют ворота, что обеспечивает крепкую фиксацию и одновременно дает возможность воротам сдвигаться, чтобы игроки не получали травму, столкнувшись с ними. От центра линии ворот (радиусом 1,8 м) прочерчивают их площадь. Ширина линии, ограничивающей площадь ворот, — 5 см. В России длина дуги, ограничивающей площадь ворот, составляет 3,6 м, в НХЛ — 2,44 м. Прямоугольник, ограничивающий площадь ворот, имеет размер 253 × 122 см, включая толщину красных линий. На расстоянии 30 см от внешней стороны стоек проведены боковые линии.



Экипировка хоккеистов

В хоккее большое внимание уделяется амуниции. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от травм и болезненных ударов клюшки и шайбы, при столкновении с другими игроками и при падении на лед, на борт площадки и т. д. Верхняя форма и шлемы у игроков одной команды должны быть одинакового цвета, лишь вратарю допускается иметь шлем, отличный по цвету. На свитерах должны быть нанесены номера и фамилии хоккеистов.

Продолжительность игры

Хоккейный матч состоит из трех периодов (по 20 минут каждый). Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года на чемпионате Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) перерывы между периодами матча, включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки, составляют 17 минут. В случае ничьей по окончании овертайма назначаются штрафные броски — буллиты. Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА (КХЛ) — открытая международная хоккейная лига, объединяющая команды России, Беларуси, Казахстана, Латвии, Словакии, Украины, Хорватии и Чехии, которые ежегодно борются за главный приз чемпионата — Кубок Гагарина. Лига была образована в 2008 году и объединяла тогда 24 команды. С сезона 2013/14 в КХЛ играет 28 команд, из них 21 — из России. Лигу составляют 2 конференции, разделенные по географическому принципу: Восточная (дивизионы: Харламова и Чернышева) и Западная (дивизионы: Боброва и Тарасова). В каждом дивизионе по 7 команд.

В регулярном чемпионате каждая команда проводит по 2 игры на своем поле и поле соперника с каждой командой своего дивизиона (24 матча) и по 1 игре на своем поле и поле соперника со всеми остальными командами других дивизионов (36 матчей). Таким образом, на первом этапе каждая команда проводит по 60 матчей. За победу в основное время команда получает 3 очка, 2 — за выигрыш в овертайме или по буллитам, 1 — за проигрыш в овертайме или по буллитам. По окончании регулярного сезона команда, набравшая больше всех очков в своем дивизионе, становится чемпионом дивизиона (учитываются очки от игр со всеми командами). Команда, набравшая больше всего очков, становится победителем регулярного чемпионата — ей вручается Кубок континента.

Команды, занявшие по итогам первого этапа места с 1-го по 8-е в своих конференциях, участвуют во втором этапе чемпионата, при этом первые 2 места занимают команды — победители дивизионов в порядке убывания спортивных результатов. На втором этапе по 8 команд в каждой из конференций (всего 16 команд) по системе плей-офф определяют победителей в Западной и Восточной конференциях. Победители в конференциях выявляют в серии матчей между собой чемпиона КХЛ, которому вручают Кубок Гагарина.



Составы команд

Обычно на соревнования заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира. Одновременно на игровом поле должно находиться

не более 6 игроков: 5 полевых и вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Замена игроков возможна как во время игры, так и после ее остановки. Во время овертаймов на площадке присутствуют по 5 игроков — вратарь и 4 полевых.

Травмирование соперника в результате толчка на борт. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Клюющийся удар клюшкой. Наказание: двойной малый штраф + дисциплинарный штраф.

Удар и травмирование соперника концом клюшки. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Неправильная атака соперника. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате неправильной атаки. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Нападение сзади, прыжок, физическое воздействие на соперника. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Запрещенный силовой прием и удар соперника на уровне или ниже колен. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате подножки. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Толчок соперника клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате толчка клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Удар соперника локтем. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Травмирование соперника в результате удара локтем. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Исключительная грубость. Игрок совершает действия, не разрешенные правилами игры и которое может привести к травмированию других игроков, судей. Наказание: матч-штраф.

Драка или грубость. В результате драки или стычки игрок умышленно скидывает свою перчатку или перчатки. Наказание: дисциплинарный штраф.

Завязывание драки. Наказание: матч-штраф.

Попытка нанесения ответного удара. Наказание: малый штраф.

Игнорирование приказа судьи прекратить участие в стычке, попытка продолжить ее или препятствовать действиям линейного судьи и помешать выполнению его обязанностей. Наказание: двойной малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Участие в конфликте с игроком или официальным лицом вне игровой площадки. Наказание: дисциплинарный штраф или дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Проявление излишней грубости. Наказание: малый штраф или двойной штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры.

Удерживание лицевой маски или шлема противника. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры.



Умышленный удар головой противника или попытка выполнить подобное действие. Наказание: матч-штраф.

Удар соперника высоко поднятой клюшкой. Наказание: малый штраф или большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Умышленное нанесение травмы высоко поднятой клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Неумышленное нанесение травмы высоко поднятой клюшкой. Наказание: двойной малый штраф.

Задержка соперника руками и/или клюшкой. Наказание: малый штраф.

Задержка клюшки соперника. Наказание: малый штраф.

Травмирование соперника в результате задержки клюшкой. Наказание: большой штраф + дисциплинарный до конца игры или матч-штраф.

Задержка клюшкой соперника, вышедшего один на один с вратарем. Наказание: штрафной бросок.



Нарушения правил, не карающихся скамейным или дисциплинарным штрафом. Игрок высоко поднимает клюшку при ударе по шайбе, при этом нижняя часть клюшки поднимается выше плеча игрока или выше уровня перекладины ворот без риска нанесения травмы сопернику. Игру останавливают и назначают вбрасывание шайбы в нейтральной зоне (правила нарушены атакующей командой) или в зоне защиты (правила нарушены защищающейся командой).

Игрок передает шайбу партнеру, ударив по ней или бросив ее рукой. Игру останавливают и назначают вбрасывание шайбы в нейтральной зоне (правила нарушены атакующей командой) или в зоне защиты (правила нарушены защищающейся командой).



Игрок пытается задержать шайбу в руке или в любой другой части своей экипировки более одной секунды. Игру останавливают и назначают вбрасывание шайбы в нейтральной зоне (правила нарушены атакующей командой) или в зоне защиты (правила нарушены защищающейся командой).

Штрафные санкции

Малый штраф — 2 минуты

В этом случае игрок оставляет площадку без права замены. Малый штраф дают за незначительные нарушения: подножка, зацеп, опасная игра высоко поднятой клюшкой, задержка соперника руками или клюшкой, задержка игры и т. д. Если штраф присуждают вратарю, то на скамейке штрафников наказание за него отбывает любой игрок, находящийся на площадке, на выбор тренера провинившейся команды. Если один и тот же игрок получает малый штраф и дисциплинарный штраф до конца игры (матч-штраф), то малый штраф за него отбывает другой игрок, как и в случае штрафа вратаря. Малый штраф может быть досрочно снят забитым голом. В статистику штрафного времени записывают 2 минуты.

Малый скамейный штраф — 2 минуты

При наложении малого скамейного штрафа любой полевой игрок нарушивший правила команды по усмотрению тренера будет удален со льда



на 2 минуты. Этот хоккеист должен занять место на скамье оштрафованных игроков и отбывать штраф, как будто этот малый штраф был наложен на него.

Большой штраф — 5 минут

Игрока удаляют с площадки на 5 минут без права замены. Большой штраф дают за грубые нарушения — запланированное, намеренное травмирование игрока, драку и т. д. Дополнительно может быть наложен дисциплинарный штраф, который отбывает любой игрок по усмотрению капитана. Большой штраф не снима-

ют досрочно, даже если наказанная команда пропускает шайбу в свои ворота. В статистику штрафного времени записывают 5 минут

Дисциплинарный штраф — 10 минут

Полевого игрока удаляют с площадки на 10 минут с правом замены. После окончания штрафного времени он имеет право покинуть скамейку штрафников при первой же остановке игры. В статистику штрафного времени записывают 10 минут. Если одним и тем же игроком совершается повторное нарушение, за которое накладывается дисциплинарный штраф, его



удаляют с площадки до конца игры с правом замены и отправляют в подтрибунное помещение. После игры судья подает рапорт и организатор соревнований назначает дополнительное наказание. В статистику штрафного времени записывают 20 минут.

Матч-штраф — дисциплинарный штраф до конца игры

При наложении такого штрафа игрок удаляется с поля до конца игры с правом замены через 5 минут, дисквалифицируется на следующий матч и отправляется в помещение под трибунами. Любой игрок из тех, кто находится на площадке, по усмотрению капитана команды идет отбывать пятиминутный штраф на скамейку штрафников. После матча организатор соревнований по рапорту судьи назначает дополнительное наказание. Штраф в 5 минут досрочно не снимают. В статистику штрафного времени записывают 25 минут.

Штрафной бросок (буллит)

Назначается судьей при нарушении правил. Если игрок, вышедший один на один с вратарем, был атакован сзади, главный арбитр может назначить штрафной бросок в ворота провинившейся команды. Все хоккеисты в этом случае покидают площадку за исключением вратаря нарушившей правила команды и полевого игрока команды-соперника. Шайбу кладут в центр площадки перед полевым игроком, и по свистку судьи хоккеист начинает сближение с вратарем. Игрок имеет право сделать один бросок по воротам соперника без возможности добивания шайбы. При выполнении штрафного броска разрешается вести шайбу по любой части средней зоны или своей зоне защиты, но едва она пересечет синюю линию зоны нападения, игрок должен двигаться только в направлении линии ворот команды, нарушившей правила. При штрафных бросках защищать ворота может только один из заявленных вратарей либо игрок, заменивший травмированного голкипера и одетый во вратарскую амуницию. Вратарь не имеет право покинуть площадку ворот до тех пор, пока выполняющий штрафной бросок игрок не коснется шайбы клюшкой после свистка главного судьи. При невыполнении этого правила судья, сигнализируя о наказании, не останавливает выполнение штрафного броска, а в случае неудачи назначает повторный бросок. Вратарь получает предупреждение. За повторное нарушение — десятиминутный штраф, за третье — удаление с площадки до конца игры. Вратарь

имеет право любым разрешенным правилами способом помешать полемому игроку противника совершить штрафной бросок, кроме бросания в шайбу клюшки или любого другого предмета со своего снаряжения, — за такое нарушение засчитывают взятие ворот. Если в момент назначения штрафного броска вратарь был заменен, то ему разрешается вернуться для защиты ворот в момент выполнения броска. Если провинившаяся команда в момент назначения штрафного броска играла в меньшинстве и штрафной бросок был реализован, то правило снятия штрафа не применяют. Если нарушение, караемое штрафным броском, было совершено против игрока, вышедшего на пустые ворота, а вратарь был заменен на полевого игрока, то судья не назначает буллит, а сразу засчитывает гол.

Штраф вратаря

Вратарь не отбывает наказание на скамейке штрафников, оштрафованных за нарушения, наказуемые малым, большим или десятиминутным дисциплинарным штрафом. Вместо вратаря, как говорилось ранее, отбывает штраф один из игроков команды, находившийся на поле во время нарушения. Штраф на вратаря налагают за игру за средней красной линией или участие в стычке и перебранке на площадке (малый штраф), а также за умышленный сдвиг им стойки ворот при выходе его один на один с соперником (штрафной бросок). Если вратарь, покинув площадку ворот, умышленно или непреднамеренно оставил в воротах клюшку и о нее ударилась шайба, брошенная соперником, то за-

считывается гол. Если же шайба прошла мимо ворот и не задела клюшку, то назначается малый штраф.

Вратарю не разрешается бросать шайбу рукой по направлению к воротам соперника, умышленно прятать шайбу в щитках, класть ее на сетку ворот, преднамеренно создавать возле своих ворот любые помехи, препятствующие их взятию.

Игры в неравных составах

Малый штраф (2 минуты), двойной малый (2+2 минуты) или большой штраф (5 минут) приводят к игре в неполном составе. Если количество игроков в одной и другой команде разное, то в таком случае одна команда играет в меньшинстве, а другая — имеет численное преимущество. Гол,



забитый при игре в большинстве, называется реализацией численного преимущества.

На игровой площадке должно быть не менее трех полевых игроков. Если при игре в значительном меньшин-



стве один из хоккеистов получает замечание и отправляется на скамейку штрафников, то его заменяют другим. При этом если команда играет втроем против пятерых, то начало наказания откладывают до момента окончания ближайшего штрафа, а игрок, штрафное время которого закончилось, может выйти на площадку только при остановке игры. Если же меньшинство вызвано малым штрафом, то пропущенный гол снимает этот малый штраф. Если удаляют вратаря или игрока, получившего травму в момент нарушения, то вместо него отбывает наказание другой полевой игрок.

В случае когда нарушили правила, но шайба осталась под контролем пострадавшей команды, назначают отложенный штраф. Главный судья поднимает руку вертикально вверх, а другой рукой подносит свисток к губам и жлет, когда шайбу перехватит нарушившая правила команда. Во время отложенного штрафа вратарь пострадавшей команды может оставить ворота, сменившись на дополнительного полевого игрока. Как только нарушившая правила команда завладеет шайбой, звучит свисток и нарушителя удаляют с поля.

В случае реализации отложенного штрафа нарушителя не удаляют с поля и штрафные минуты не заносят в протокол. Снятие вратаря во время отложенного штрафа часто приводит к пропущенной шайбе, когда кто-то из игроков пострадавшей от нарушения команды случайно отправляет шайбу в свои ворота.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеиста определяет его возможности в исполнении различных технических и тактических действий. У сильного и крепкого хоккеиста получаются более мощный удар и более сильная защита.

Общая физическая подготовка

Для будущих звезд мирового хоккея предлагаем комплекс упражнений утренней гимнастики, разработанной специально для хоккеистов.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Наклоны вправо и влево, скрещивая руки над головой. При выпрямлении скрещивать руки перед туловищем.

2. Стоя в исходном положении, выполнять круговые вращения руками с приседаниями, подскоками, поворотами туловища вправо и влево.

3. Сидя на корточках, колени вместе, руки на бедрах. Левую, а затем правую ногу выпянуть вперед, затем в сторону.

4. Сидя на корточках, колени вместе, руки на коленях. Давлением рук на колени развести их в стороны (ступни прилегают к полу).

5. Сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Согнуть в колене левую ногу, руки согнуть в локтях и положить на затылок. Затем наклониться к левой ноге с касанием локтем пальцев ноги. То же — с правой ногой.

6. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди. Резким движением выпрямить их, пытаясь коснуться пальцами ног пола за головой.

7. Стоя в исходном положении, выполнять наклоны туловища вперед с расслаблением мышц плеча и потряхиванием рук.

8. Ноги шире плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище влево и вправо, поочередно касаться пола то одной, то другой рукой.

9. Ноги вместе, руки вытянуты в стороны.левой ногой коснуться пальцев левой руки, а затем, описав ногой полукруг, коснуться пальцев правой руки. Приставить ногу и повторить упражнение правой ногой.

10. Сидя на корточках, руки вытянуты за спиной. Встать на колени, перенести руки вперед.

11. Упор присев. Поочередно выполнять круговые движения то правой, то левой ногой, вытянув ее вперед.

12. Из положения лежа на спине, руки в стороны делать круговые движения ногами так, чтобы руки не отрывались от пола.

Каждое упражнение следует выполнять сначала по 4—5 раз, затем 10—15 раз. Продолжительность гимнастики — до 30 минут.



Хоккеистам приносят пользу занятия такими видами спорта как легкая атлетика, настольный теннис, большой теннис, баскетбол, футбол, волейбол и др.

Бег является одним из необходимых элементов тренировочного процесса хоккеистов, он помогает выработать выносливость, тренирует мышцы, управляющие движением. Хоккеистам рекомендуется 2 раза в неделю летом и осенью совершать бег до 5 км по пересеченной местности. Начинать следует с короткой дистанции (1—2 км), затем постепенно увеличивать ее в силу своих возможностей и физического развития.

Игра в настольный теннис имеет особое значение для хоккеиста, так как развивает внимательность, быстроту взаимодействия мышц, устойчивость.

Игра в большой теннис на корте способствует развитию глазомера, тренирует мышцы, управляющие движением, помогает выработать выносливость, развивает внимательность.

Летние игровые виды спорта и езда на велосипеде необходимы не только для общего развития, но и для выработки полезных хоккеисту качеств — ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.



Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков и способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, специальной выносливости). Проводится она может как на льду, так и вне льда. Подготовка вне льда называется специализированной. Она представляет собой специальные упражнения по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы, адекватным основным хоккейным движениям. Среди них — упражнения из технического и тактического арсенала хоккея, а также специальные подготовительные упражнения, разработанные на их основе. Количество средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей физической. В ходе подготовки обеспечиваются как комплексные, так и избирательные воздействия на физические качества и способности хоккеистов.

Физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Упражнения, развивающие различные виды выносливости, одновременно воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего утомления (через «не могу»), прививают трудолюбие и т. д.

В современном тренировочном процессе широко используется метод комплексного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и

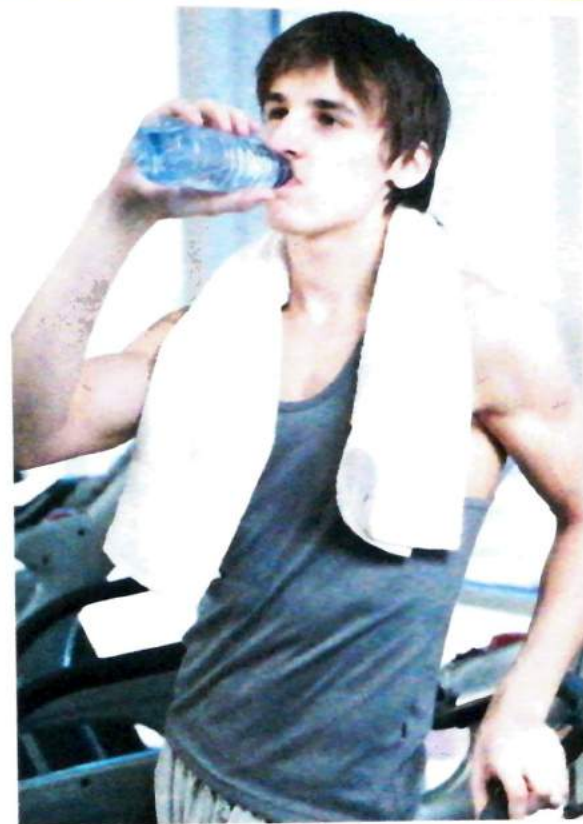
технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление хоккеистов.

Физическая подготовка начинающих хоккеистов должна быть направлена в первую очередь на совершенствование природной координации движений, экономичное выполнение тех или иных элементов движения, развитие способностей к различным формам движения, всестороннее развитие двигательных качеств, максимальное достижение результатов при минимальных затратах энергии, выработку способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности, повышение развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Высокий уровень физической подготовки, достигнутый многолетними тренировками, позволяет хоккеистам решать задачи технической и тактической подготовки более эффективно и является необходимой предпосылкой и основой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Развитие силовых качеств

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту. Силовые



способности — комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Специальные упражнения для развития силы хоккеист может выполнять индивидуально или с партнером. Их следует чередовать с упражнениями другого характера, в том числе с упражнениями на расслабление.

Во время хоккейного матча игрокам приходится выполнять различные действия: торможения, остановки, броски, быстрые старты, силовые единоборства и т. д. Только те хоккеи-



сты, у которых хорошо развита сила мышц, могут эффективно выполнить эти и другие приемы. Выявлена прямая зависимость между силовыми показателями и уровнем мастерства спортсмена.

Каждый хоккеист должен развивать силу мышц. Для стабилизации игровой позы хоккеиста важны мышцы разгибатели спины и позвоночника, для отталкивания ото льда — мышцы сгибатели стопы, разгибатели голени и бедра. Хоккеисту необходимы:

1. Быстрая сила, которая проявляется в скоростных движениях и при преодолении небольших отягощений.

2. Взрывная сила, обеспечивающая быстрое наращивание рабочего усилия. Такая сила характеризует возможность хоккеиста достигать максимальных показателей силы за короткое время по ходу выполнения двигательного действия.

3. Абсолютная сила способствует преодолению значительного сопротивления. В движениях, в которых участвует небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не играет никакой роли, однако если сопротивление значительно, то она приобретает существенное значение и связана с максимумом взрывного усилия.

4. Относительная сила выражает отношение максимальной силы к массе тела. В двигательных действиях, в которых приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение.

5. Силовая ловкость — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

6. Силовая выносливость — способность организма противостоять утомлению, вызванному продолжительным мышечным напряжением значительной величины.

В ходе развития силы мышц необходимо помнить, что динамика развития силовых возможностей спортсмена неравномерна. Она обусловлена особенностями строения скелета, мышечной и нервной системы, суставно-связочного аппарата, биологическими особенностями организма, его общим состоянием.

Силовая тренировка является частью комплексной подготовки, органически связанной с другими физическими подготовками хоккеиста. При построении силовой подготовки необходимо учитывать следующее:

1. Эффективность отдельных силовых упражнений определяется степе-

нью прироста силы соответствующих мышечных групп.

2. Максимальные тренировочные силовые воздействия существенно снижают быстроту движений и способности к проявлению взрывных усилий.

3. Разнообразные средства силовой тренировки по мере приближения к соревнованиям постепенно сводятся к выполнению на основных мышечных группах, в рамках основных соревновательных движений.

4. Энергообеспечение силовых упражнений по мере приближения периода соревнований все больше приближенно моделирует игровые режимы.

Этапы силовой подготовки хоккеистов:

1. *Втягивающий.* Заключается в укреплении силовых возможностей мышечного аппарата в целом и опорно-двигательного аппарата в частности. Возможно использование изометрических напряжений и метода повторных усилий.

2. *Общеподготовительный.* Решает задачи целенаправленного воздействия на основные мышечные группы и повышения общесилового потенциала. Сочетает методы прогрессирующих отягощений, максимальных, динамических повторных усилий.

3. *Специально-подготовительный.* Продолжает наращивание общего и специального силового потенциала. Тренировочные действия носят более специализированную направленность.

4. *Предсоревновательный.* Основная задача — повышение качества основных соревновательных дви-

жений. Используются специально-подготовительные упражнения на льду и соревновательные упражнения. Тренировочные упражнения заостряются на скорости и мощности передвижений, бросках, работе с шайбой, силовых единоборствах.

5. *Соревновательный.* В этот период силовая подготовка носит поддерживающий характер, причем чем более напряженный календарь соревнований, тем концентрированнее и точнее должны быть тренировочные воздействия силового характера.

При силовой подготовке хоккеистов используются общеразвивающие упражнения:

— с отягощениями (гантели, гири, пояса, штанги, эспандеры, набивные мячи и др.);

— с отягощениями в виде веса тела (парные, индивидуальные, групповые);

— на снарядах (брусья, канат, гимнастическая стенка, кольца, перекладина и др.);

— прыжковые;

— на тренажерах;

— из других видов спорта (теннис, борьба, гребля, бокс и др.);





— с преодолением сопротивления внешней среды: такие упражнения обеспечивают работу мышц в преодолевающем и уступающем режимах (плавание и др.).

На начальном этапе проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего гармоничного развития всех мышц. Силовые упражнения должны способствовать образованию мышечного корсета, укреплять дыхательную мускулатуру, воздействовать на группы мышц, которые без применения физических упражнений развиваются медленно.

Все упражнения для развития силовых характеристик должны быть динамичными. Наиболее распространенные среди них — безотягощений и с минимальными отягощениями (2–3 кг). Применяются также упражнения в лазании по канату, в преодолении различных препятствий, с мячами в положении сидя, с баскетбольными и футбольными мячами лежа на животе,

ходьба на четвереньках, смешанные висы и упоры, подвижные игры и эстафеты с элементами указанных упражнений.

Упражнения, способствующие развитию тягового усилия и оказывающие концентрированное воздействие на основные мышечные группы:

— упражнения вратаря с партнером у стенки в зале;

— прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед в основной стойке хоккеиста;

— продвижение диска от штанги железной палкой;

— броски, ведение шайбы, мяча на паркету;

— прыжки с выпрыгиванием вперед вверх и в сторону вперед;

— вращательное движение кистями;

— упражнения на тренажерах, моделирующие толчковые движения при беге на коньках;

— бег в коньках по льду с отягощением, прикрепленным к поясу хоккеиста через гибкую тягу;

— бег с резиновым амортизатором, закрепленном на поясе хоккеиста и на борту площадки;

— выполнение технико-тактических действий с общим отягощением в виде специальных поясов, накладок на коньки;

— упражнения на льду со значительным силовым противодействием.

Комплекс упражнений для укрепления мышц

1. Исходная стойка — упор присев. В прыжке выпрямить назад левую ногу. Затем, также в прыжке, вернуть ее в исходное положение, правую выпрямить назад.

2. Из положения упор присев в прыжке выбросить влево левую ногу. Затем, вернув ее в исходное положение, выбросить вправо правую ногу.

3. Исходное положение — упор лежа. Оттолкнуться от пола руками и ногами и, сделав хлопок руками в воздухе, вернуться в исходное положение.

4. Жимы из стойки на голове с возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется с партнером, который помогает тренирующему сохранить равновесие, придерживая его за ноги.

5. Сидя на полу с упором на руки за спиной, выпрямленные ноги подняты вверх. Выполнять маховые движения ног в стороны, затем скрестить их.

6. Лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Поднимать и опускать ноги, постепенно увеличивая размах движения так, чтобы в итоге коснуться носками ног пола за головой.

7. Присесть на левой ноге. Руки и правую ногу вытянуть вперед. То же — на правой ноге.

8. Лежа на спине, руки вытянуты за головой достать носками ног пола за головой. Резким махом ног без помощи рук принять положение упражнения 7.

9. Лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед, упор левой ладонью в пол перед собой. Поднимать и опускать сведенные вместе ноги. То же — на другом боку.

10. Сидя на полу, туловище отклонено назад, упор на руки. Сомкнутые ноги подняты под углом 45 градусов.

Попеременно опускать ноги в правую и левую сторону.

11. Исходное положение — сидя на полу, правая нога вытянута вперед, а левая назад, руки подняты вверх. Наклонить туловище вперед и ладонями дотронуться до пола, выпрямиться, отклонить туловище назад и снова выпрямиться. Затем, сидя в исходном положении, выполнить наклоны влево. Повторить упражнение с вытянутой вперед левой ногой.

12. Сидя на полу, ноги врозь, руки вытянуты вперед. Выполнять попеременные наклоны к левой и правой ногам так, чтобы коснуться руками пальцев ног.

13. Упражнение с партнером. Стоя спиной друг к другу, руки вытянуты вверх. Один из партнеров держит другого за кисти рук и, слегка наклоняясь вперед, подтягивает его на





вытянутых руках. После возвращения в исходное положение упражнение повторяется.

14. Лежа на спине, разводите руки в стороны и соединяйте их. Затем по команде или поднимать ноги вверх и опускать их, или, поднимая ноги вверх, опускать их попеременно вправо и влево от туловища.

15. Присесть на левой ноге, правая нога вытянута вперед, пяткой касается пола, руки опущены. В прыжке менять положение ног.

16. Присесть на левой ноге, правая отведена в сторону, ее носок касается пола, руки свободно опущены. С подскоком попеременно менять ноги местами.

17. Исходное положение — присесть на обеих ногах, руки вытянуты вперед. Выполнять прыжки на двух ногах вперед, резко отводя руки вниз за спину. Приземляясь, возвращать руки в исходное положение.

18. Упражнение в паре. Присесть на правой ноге лицом друг к другу, при этом у каждого партнера левая нога вытянута вперед и касается пятой коей пола, взяться руками за запястье.

Выполнять прыжки, попеременно меняя ноги.

Для развития силы мышц рук и верхнего плечевого пояса используют упражнения с утяжеленными шайбами, силовые единоборства с акцентированным воздействием на клюшку соперника и др.

В самом начале силовой подготовки юных хоккеистов в основном следует применять скоростно-силовые динамические упражнения: бег, прыжки, подскоки, метание легких предметов на дальность, броски шайбы. В комплекс упражнений должны входить бег по мелкой воде, бег по песку, по мягкому грунту вдоль берега реки, озера, моря, бег в гору.

Вместе с развитием силы у хоккеистов надо развивать способность к снятию напряжения. Мышцы, если они не участвуют в работе по перемещению тела или поддержании его положения, должны быть расслаблены.

При выполнении упражнений на прыжковой дорожке, применяются дополнительные отягощения весом 2—3 кг. Постепенно усложняются игры и эстафеты с набивными мячами, проводятся различные подвижные и спортивные состязания с различными предметами, булавами и др.

В тренировки постепенно включаются упражнения с небольшими отягощениями, которые выполняются в соответствии с требованиями *метода повторных усилий*. Этот метод предполагает использование отягощений, составляющих 30—40% от максимального (с предельным числом повторений), он является важнейшим

при силовой подготовке начинающих хоккеистов. Силовая нагрузка в этом методе соответствует физическим данным хоккеиста, его индивидуальным способностям.

Метод динамических усилий. Этот метод предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном отягощении (10—20% от максимального). Он наиболее эффективен для воспитания быстрой силы.

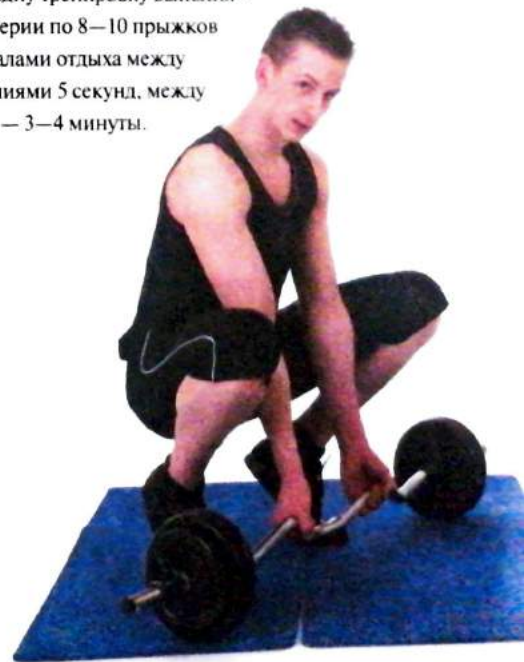
В разносторонней и целенаправленной силовой подготовке наряду с такими отягощениями, как вес собственного тела, вес партнера, гантели, гири, утяжеленные пояса и клюшки, эспандеры, применяют штангу. При работе с ней используют методы максимальных усилий, прогрессирующих отягощений, ударной тренировки, изометрических усилий и изокинетической.

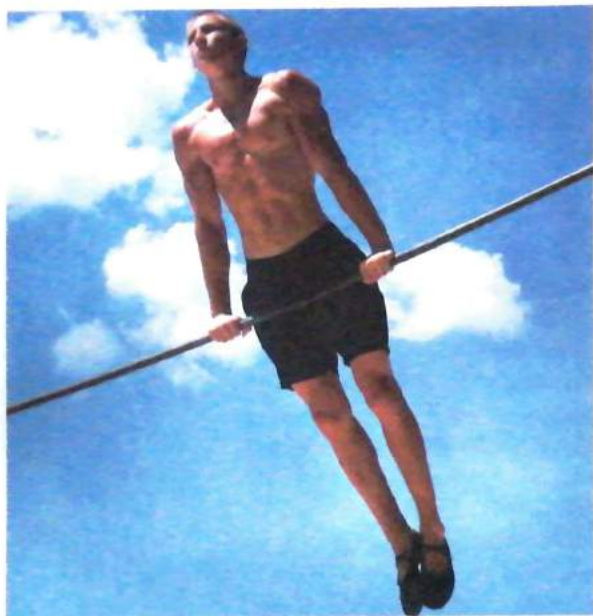
Метод максимальных усилий предусматривает выполнение упражнений с предельными отягощениями. Величина отягощения может составлять тот вес, который спортсмен может поднять от 1 до 5 раз за подход. Такой метод можно использовать при подготовке квалифицированных спортсменов, так как он требует большого напряжения опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата. Не рекомендуется применять метод максимальных усилий при работе с хоккеистами, недавно перенесшими болезнь или травму.

Метод прогрессирующих отягощений позволяет адаптироваться к весу отягощений, предусматривая его увеличение обычно с 50 до 75%, а затем

и до 100% от максимального с интервалом отдыха 3—4 минуты между подходами.

Метод ударной тренировки применяется только при работе с высококвалифицированными специалистами. Он основан на стимуляции тренируемых мышц кинетической энергией падающего тела и обеспечивает быстрый переход от уступающей работы к преодолению. Данный метод позволяет за короткое время добиться проявления максимальных силовых возможностей. Самый большой эффект достигается при использовании веса тела без дополнительных отягощений при прыжках с высоты 40—80 см при приземлении на согнутые ноги и быстром выпрыгивании. Ударный метод используют не более 1—2 раз в неделю на начальных этапах подготовки хоккеистов. За одну тренировку выполняют 2—3 серии по 8—10 прыжков с интервалами отдыха между повторениями 5 секунд, между сериями — 3—4 минуты.





Метод изометрических усилий применяется как дополнительный на начальном этапе подготовки хоккеистов. Он предусматривает выполнение максимального количества повторных напряжений длительностью 5—6 секунд в статических условиях. При этом важно, чтобы исходное положение спортсмена и суставные углы соответствовали специфическим движениям хоккеиста.

Изокинетический метод предусматривает выполнение упражнений, в которых величина прилагаемого усилия по всей амплитуде движения остается неизменной. Это дает возможность создать мышечное напряжение и проработать мышцы при различных суставных углах, что очень важно для хоккеиста, так как в игре он выполняет различные технические действия в самых разнообразных

ходных положениях. Для проведения тренировки изокинетическим методом используют специальные тренажеры, с помощью которых выполняются разнообразные специфические для хоккеиста упражнения. Важную роль играют упражнения, близкие по структуре движений к технике бега на коньках, технике владения клюшкой.

Упражнения силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление: бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц, семенящий бег, медленный, успокаивающий бег. Обычно тренировочные упражнения силовой направленности выполняются в течение 15—30—40 минут. Занятия можно проводить в течение всего подготовительного периода, на отдельных этапах подготовки 2—3 раза в неделю. Силовую тренировку, если она не направлена на воспитание силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточной высокой работоспособности организма, то есть включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня.

Во время тренировочных занятий нередко возникают травмы опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространены из них: растяжения, разрыв мышц и связок, деформация межпозвоночных дисков. Чтобы избежать получения травм, необходимо:

- перед выполнением упражнений делать разминку;
- при появлении болей в мышцах и суставах сразу прекратить выполнять упражнение, вызвавшее боль;
- при воспитании силы мышц нижних конечностей выполнять не только

глубокие приседания, но и упражнения в полуприседе и в приседе;

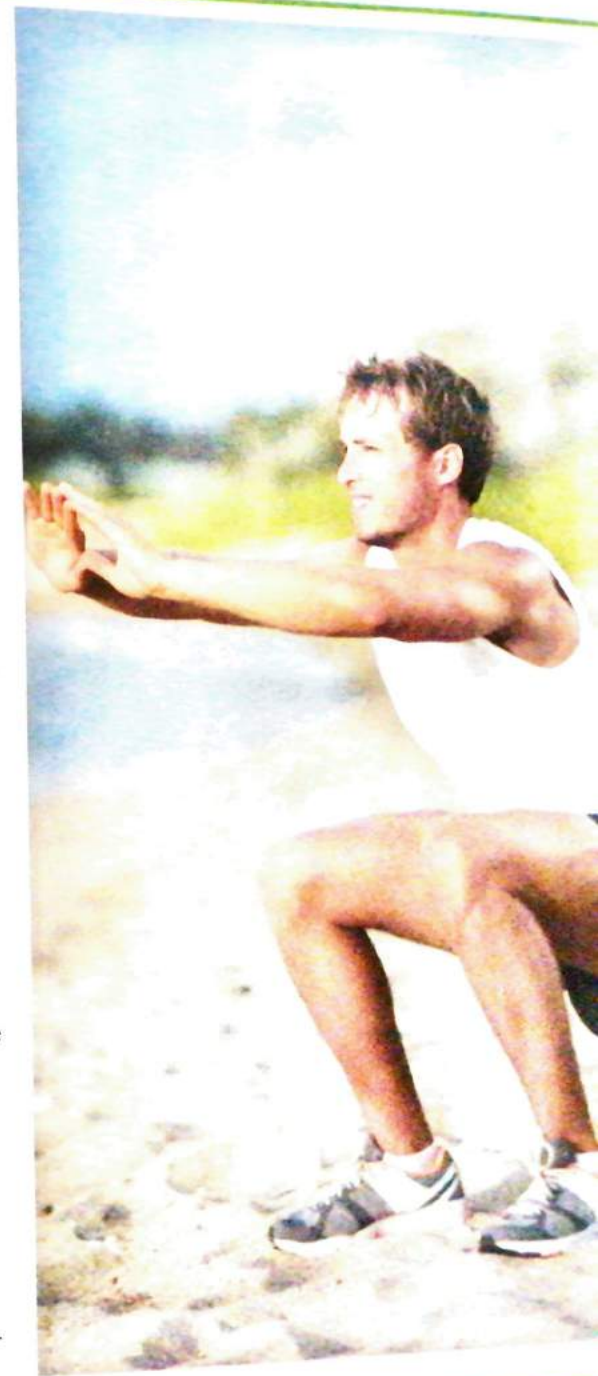
- в процессе выполнения всех упражнений с отягощением следить за тем, чтобы позвоночник был прямой;
- тренировать мышцы спины, чтобы снизить нагрузку на позвоночник;
- избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц и мышечных групп;
- при выполнении приседаний выбирать исходные положения, позволяющие сохранить свободу движения в коленном суставе, ноги должны быть слегка разведены;

— упражнения с большими весами выполнять лишь в том случае, если техника упражнения хорошо освоена с отягощениями малого или среднего веса;

— предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.

Наиболее эффективным способом развития силовой выносливости является выполнение повторной работы с преодолением внешнего сопротивления в 25—40% от максимального. *Силовая самотренировка* включает:

1. Упражнения с камнем: вращение вокруг туловища, бег, прыжки, подбрасывание и ловля и др.
2. Упражнения с металлической палкой: имитация ведения шайбы, прыжки, бег, жонглирование, маховые вращательные движения и др.
3. Упражнения в парах: маневренный бег с партнером на плечах, прыжки, вбегание на лестницу, преодоление препятствий.





Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена в минимально короткий промежуток времени выполнять правильные двигательные действия. Выделяют 7 основных форм проявления скоростных качеств: скорость простой и сложной зрительно-моторной реакции, стартовое ускорение, дистанционная скорость, скорость рывково-тормозных движений, быстрота выполнения технических приемов и быстрота переключения от одного действия к другому.

Выделяют также элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

4. Другие упражнения:
 - бег с приседаниями;
 - бег с приседаниями, когда партнер сидит на плечах, выполняет маховые движения руками, наклоны туловища вперед-назад;
 - качели — стоя друг к другу спинами, схватиться под руки, делать наклоны в стороны;
 - стоя друг к другу спинами, схватиться под руки, бежать и выполнять прыжки;
 - партнер сидит на плечах и выполняет круговые и маховые движения ногами;
 - в глубоком приседе друг против друга — толчки, бокс ладонями;
 - прыжки на одной ноге. В единоборстве необходимо стараться столкнуть или коснуться партнера, при этом выполняя ложные движения, уходы;
 - взять партнера на руки и приседать, бегать, прыгать с ним;
 - ведение хоккейного или теннисного мяча на месте, в движении, когда партнер сидит на плечах;
 - сжимать теннисный мяч;
 - то же, одновременно вращая кистью то в одну, то в другую сторону.

Развитие скоростных качеств

Двигательные реакции подразделяются на простые и сложные. Простая реакция — ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой или

тактильный). К таким реакциям относится действие прекращения игры при свистке судьи. Быстрота реакции определяется по временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Как правило, время простой реакции не превышает 0,3 секунды.

Сложные двигательные реакции характеризуются постоянной сменой ситуации. Большинство таких реакций относится к реакциям выбора, когда из нескольких возможных вариантов действий требуется выбрать одно, адекватное данной ситуации.

Частота, или темп, движений — это число движений за единицу времени. В хоккее элементарные проявления скоростных движений выступают в совокупности с другими физическими качествами хоккеиста и во взаимодействии с другими техническими средствами. Способность развивать максимальную скорость определяется стартовым разгоном, или стартовой скоростью. В среднем это время составляет 5—6 секунд. Скоростная выносливость — это время, в течение которого хоккеист может сохранять достигнутую максимальную скорость. Быстрота торможения — это способность хоккеиста в связи с изменившейся ситуацией мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Быстрота — это многофакторное качество, которое определяется несколькими независимыми друг от друга элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного со-



ращения и максимальной частотой движений.

Большое значение для хоккеистов имеют такие практические навыки, как бег на коньках, ведение шайбы, передача, бросок и др. Скорость передвижения зависит не только от уровня быстроты, но и от длины шага, который определяется силой отталкивания, выносливостью и т. д.

Для развития скоростных качеств хоккеистов выбирают упражнения, которые можно выполнять на предельных скоростях. Упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;
- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способы их



осуществления, а на скорость выполнения;

— продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость оставалась постоянной (для новичков — не более 10 секунд);

— интервалы отдыха должны быть достаточными для достижения оптимального возбуждения центральной нервной системы и восстановления вегетативных функций.

Высокий уровень волевых качеств является обязательным условием скоростных упражнений. В процессе скоростной подготовки хоккеистов выделяют соревновательный, игровой, повторный и вариативный методы.

Соревновательный метод способствует предельной волевой мобилизации, проявлению максимальных скоростных качеств при высоком эмоциональном подъеме, наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Игровой метод — это комплексное развитие скоростных качеств хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных реакций, быстроту движений и переклещений с одних действий на другие.

Повторный метод применяется в двух разновидностях: выполнение скоростных упражнений с предельной скоростью и выполнение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью. При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго следить за соблюдением режима тренировок и отдыха. Интервал отдыха должен быть достаточным, чтобы к началу выполнения следующего упражнения полностью восстанавливались работоспособность вегетативной системы и возбудимость центральной нервной системы. После бега на дистанции 100 м интервал отдыха составляет 8 минут, на дистанции 30 м — 2 минуты. В интервалах выполняются различные упражнения на расслабление мышц и упражнения, не требующие больших усилий (ведение шайбы в медленном темпе, броски и др.).

Вариативный метод предполагает выполнение скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Использование вышеперечисленных методов в их различном сочетании помогает достичь быстрого эффекта в скоростной подготовке хоккеиста.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций

1. Старты с места из различных исходных положений — стоя лицом, спиной, боком, а также сидя и лежа. Выполнять по зрительному и звуковому сигналу.

2. Старты в движении. Выполнять по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу поднятой руки тренера начинает выполнять слаломный бег в максимальном темпе. По второму сигналу (рука в сторону) группа резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По следующему сигналу (обе руки вверх) группа выполняет поворот на 180 градусов и осуществляет бег спиной вперед в максимальном темпе.

3. Подвижные игры. Первый игрок движется вперед, выполняя различные приемы: ускорения, повороты, торможения, остановки, финты. Задача второго игрока — быстро реагировать и повторять движения партнера.

4. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать шайбу партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу. То же с малой шайбой, мячом.

5. Игра в настольный и большой теннис.

6. Игровые упражнения, состоящие из элементов хоккея.

Упражнения для развития стартовой скорости

1. Бег с максимальной скоростью на расстояние 5, 10, 15 м с места без шайбы, то же с места с шайбой.

2. Бег в гору, с отягощениями, по воде, по песку, по пересеченной местности, под уклон, по лестнице.

3. Выполнение первых двух упражнений в паре с партнером.

4. Прыжки вверх, прыжки в длину, различные подскоки.

5. Подвижные игры: старт с преследованием соперника, по беговой дорожке, убегай-догоняй и др.

6. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Упражнения для развития дистанционной скорости

1. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.

2. Бег на дистанции 10—30 м под уклон с ходу, с максимальной частотой движения ног на месте.

3. Бег на дистанции 10—30 м с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени.

4. Многократные пробежки 15—40-метровых отрезков с паузами в 1—3 минуты для отдыха.

5. Подвижные игры.





Упражнения для развития скорости выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов

1. Упражнения на скорость разгибательного движения при имитации бега на коньках.
2. Упражнения на скорость движения клюшкой при имитации бросков шайбы.
3. Выполнение упражнения № 2 с небольшими отягощениями.
4. Упражнения в быстроте выполнения технического приема игры:

ведения, обводки, передачи, удара шайбы, броска.

Упражнения для развития скорости выполнения рывково-тормозных действий и переключений на коньках

1. Челночный бег и различные его виды: 3×9 , 5×9 м.
2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек.
3. Бег по коридору с притормаживанием на поворотах.
4. Бег с поворотами на 180 и 360 градусов.
5. Бег с ведением шайбы и поворотами на 180 и 360 градусов.
6. Игровые упражнения с чередованием различных технических приемов — ведение, прием, обводка, передачи, броски и др.

Упражнения для развития скоростных качеств

1. Эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих увеличение скоростных качеств.
2. Различные спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, ручной мяч, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию и увеличению скоростных качеств (чередование работы с предельно допустимой мощностью и интервалов активного отдыха).

Упражнения на развитие скорости владения клюшкой

1. Ведение шайбы на месте.
 2. Ведение в движении.
 3. Передачи и приемы.
 4. Броски и щелчки шайбы.
 5. Ведение мяча.
 6. Игровые упражнения и игры с мячами для тенниса и хоккея с мячом.
- Вначале все упражнения следует выполнять с умеренной скоростью,

постоянно увеличивая ее темп, при этом необходимо постоянно контролировать состояние хоккеистов. Постепенное увеличение темпа позволяет избежать скованности движений и способствует развитию координационных качеств. Движения в спортивных играх должны быть быстрые и кратковременные. Во время разминки перед игрой в раздевалке целесообразно включать несколько упражнений на быстроту.

Самотренировка на развитие скоростных качеств

1. Старты из разных положений: сидя, лежа, стоя спиной к цели.
2. Прыжки на одной ноге, с одной на другую.
3. Прыжки на одной ноге и с одной на другую, вращаясь, преодолевая препятствия, вбегая в гору, по лестнице.
4. Ускорения вправо, влево, вперед, назад на 3—5 м.
5. Ускорения с клюшкой, с жонглированием клюшкой, с ведением хоккейного или теннисного мяча.
6. Ускорения во время ведения футбольного мяча.
7. Ускорения с камнем в руках, жонглирование камнем.
8. Старты, ускорения с имитацией бега на коньках.
9. Старты с преодолением препятствий.
10. Ускорения, старты по «восьмерке».
11. Ускорения, старты по «восьмерке» при беге спиной вперед.
12. Ускорения, старты по «восьмерке», вращаясь.

Упражнения в парах

1. Салочки, жонглирование камнями в руках, жонглирование с клюшкой, салочки на склоне горы с препятствиями.
2. Партнеры передают друг другу клюшкой хоккейный мяч с расчетом, чтобы каждый выполнял ускорения.



Под влиянием физических нагрузок и при выполнении упражнений в организме спортсменов происходят функциональные изменения, которые способствуют более слаженному, четкому, точному выполнению движений, развивают способность к более быстрому освоению новых упражнений и движений, необходимых в дальнейшей игровой деятельности хоккеиста.



3. Партнеры передают друг другу клюшкой хоккейный мяч с расчетом, чтобы каждый выполнял ускорения в прыжках.

4. Партнеры передают друг другу клюшкой хоккейный мяч с расчетом, чтобы каждый выполнял ускорения в маневренном беге с вращением.

5. Партнеры прижимаются друг к другу грудью. Один из них старается уйти от единоборства и пробежать мимо товарища, который не пропускает его.

6. Повторение упражнения № 5 с клюшкой в руках.

7. Повторение упражнения № 5 с камнем в руках.

Развитие выносливости

Существует несколько видов выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и др. Наиболее важными факторами, определяющими разные виды выносливости, являются процессы энергетического обеспечения организма во время работы. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

В спортивной практике синонимом термина «аэробная работоспособность» является понятие «общая выносливость». Большое значение такая работоспособность имеет при продолжительной мышечной деятельности, когда мышцы полностью

обеспечиваются кислородом. Велико ее значение и в восстановительный период после нагрузок, а также в интервалах отдыха между упражнениями в процессе тренировочных занятий, во время остановок игры, между сменами и периодами матча.

Скоростная и скоростно-силовая выносливость совпадает по своему значению с гликолитической анаэробной способностью организма. От уровня ее развития зависит умение хоккеиста на протяжении всей игры выдерживать быстрый темп и проявлять максимальную работоспособность, несмотря на нарастающее утомление. Гликолитическая реакция достигает своей максимальной мощности к 40–50-й секунде работы. Емкости этой реакции хватает только на несколько минут напряженной работы.

К особо важным аэробным свойствам организма относятся следующие: производительность сердца, от которой зависит в значительной мере количество крови, поступающей к работающим мышцам; эффективность легочного дыхания; кровоснабжение работающих мышц, зависящее от числа капилляров в мышцах и эффективного распределения крови в органах; кислородная емкость крови, определяемая содержанием гемоглобина; содержание в мышцах миоглобина; активность ферментов тканевого дыхания.

Аэробную производительность оценивают по уровню максимального потребления кислорода (МПК), времени для достижения этого уровня, максимальному времени удержания

В современном хоккее ценится умение игрока выдерживать высокий темп игры на протяжении всего турнира. Немаловажное значение для выносливости хоккеиста играет развитие волевых способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства, устойчивости организма к неблагоприятным изменениям внутренней среды.

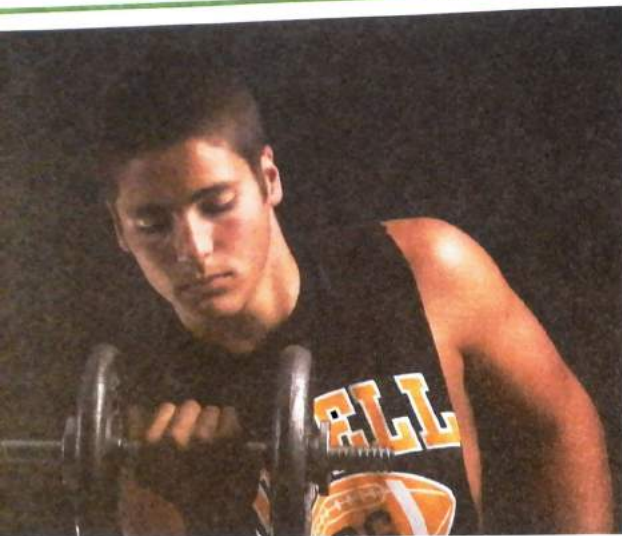
данного уровня кислорода, уровню порога анаэробного обмена (ПАНО).

При работе в анаэробных условиях образуется значительное количество молочной кислоты, которая неблагоприятно воздействует на протекание физиологических процессов в организме, угнетает тканевое дыхание, снижает скорость сокращения мышц, вызывает желание прекратить работу.

Анаэробные возможности спортсмена зависят от его волевых качеств. В хоккее анаэробная производительность имеет большое значение, особенно такой показатель, как мощность гликолитического источника энергообеспечения. Просматривается прямая связь между квалификацией хоккеистов и их анаэробными возможностями.

Для тренировки выносливости в подготовке хоккеиста применяют следующие методы: игровой, равномерный непрерывный, повторный, соревновательный, переменный непрерывный, интервальный.

Игровой метод состоит в том, что многие тренировочные упражнения выполняются в виде игры и различных эстафет. Для данного метода характерны разнообразие способов достижения цели, сюжетная органи-



зация, комплексный характер деятельности, широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативы, находчивости, повышенная эмоциональность. Этот метод позволяет точно дозировать нагрузки. При использовании игрового метода можно регулировать и контролировать нагрузку общей продолжительностью игры и отдельных игровых эпизодов, числом двигательных упражнений, количеством участвующих в игре или эстафете спортсменов, размером игровой площадки, возможностью изменения правил игры и др. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Изменять нагрузку можно, устраивая кратковременные перерывы, используя их для подсчета очков, разбора ошибок, уточнения правил игры, назначения помощников. Увеличить подвижность игрового метода можно путем создания

дополнительных препятствий, изменения количества повторений, удлинения дистанции пробежек. Игровой метод позволяет развить как скоростную, так и общую выносливость.

При *равномерном непрерывном методе* упражнения выполняют с постоянной интенсивностью в течение длительного времени. Во время тренировочного процесса упражнения могут выполняться равномерно с максимально допустимой, средней, умеренной и малой интенсивностью. Метод используется для достижения у хоккеистов общей выносливости, используется в подготовительном и переходных периодах, в промежуточных циклах между соревнованиями.

При *повторном методе* упражнения выполняются многократно с интервалами отдыха, которые позволяют практически полностью восстановить силы организма после тренировки. При тренировке таким методом важно подобрать оптимальные паузы отдыха.

Соревновательный метод является тренировкой участия в соревнованиях. Хоккеисты во время таких тренировок работают на пределе своих возможностей и стремятся показать хорошие результаты.

При *интервальном методе* упражнения выполняются многократно с интервалами отдыха между ними, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предыдущей работы.

Непрерывный метод предусматривает выполнение упражнений с переменной интенсивностью продолжительное время. Используется

для воспитания общей и скоростной выносливости организма.

Продолжительность интервалов отдыха, необходимых для восстановления организма, является одним из факторов, определяющих величину и характер ответных реакций организма на нагрузку при повторной работе. Активный отдых поддерживает дыхательные процессы на высоком уровне и делает последующую работу более эффективной, облегчает переход от отдыха к работе и обратно. Пассивный отдых увеличивает долю анаэробных реакций в последующих повторениях.

Повысить уровень потребления кислорода, способность поддерживать этот уровень в течение длительного времени, развить способность к быстрому достижению уровня МПК — значит, повысить аэробную работоспособность организма.

Для повышения мощности аэробных процессов используют специальные, специфические и неспецифические упражнения продолжительностью выполнения от 5 до 60 минут.

Специальные упражнения, выполняемые на льду, направлены на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической, специальной игровой подготовки.

Упражнения аэробного воздействия, выполняемые на льду

1. Ведение шайбы в большом потоке с обводкой вратарей, находящихся на красной линии в 3 м от бортов (1 круг за 35—40 секунд).

2. Ведение шайбы по кругу в большом потоке с броском по воротам (1,5 круга за 45 секунд).

3. Челночный бег на коньках с торможением (6 × 25 м) × 3.

4. Челночный бег на коньках с торможением (2 × 40 м + 2 × 30 м + 2 × 20 м) × 3.

5. Челночный бег на коньках (от линии ворот до синей линии и обратно, до средней линии и обратно, до второй синей линии и обратно).

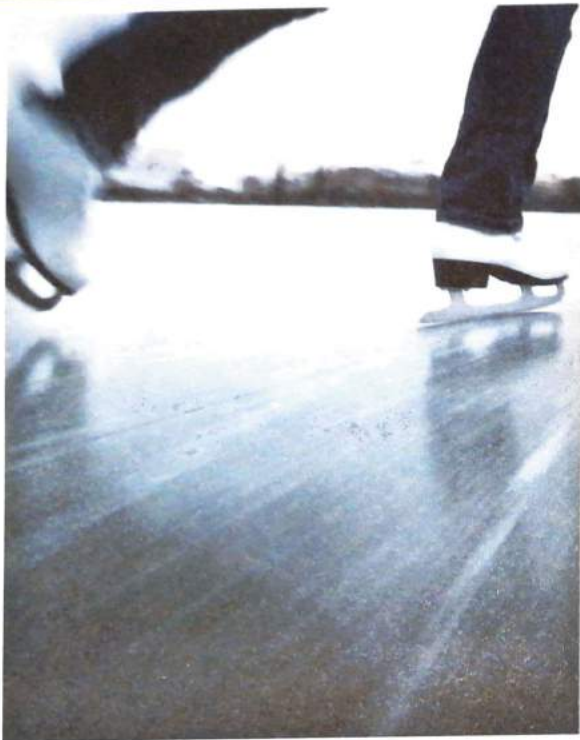
6. Ведение шайбы в парах с передачей партнеру и обыгрыванием вратарей, находящихся на красной линии в 3 м от бортов (1 круг за 35—40 секунд).

7. Продолжительная игра с различным количеством игроков (5 × 5 или 4 × 4) в одной зоне в двое ворот; игра в одной зоне (5 × 4).

Упражнения аэробно-анаэробного воздействия

1. Бег на коньках «змейкой» из угла площадки по диагонали зоны защиты





до борта около синей линии, поворот и движение по диагонали средней зоны к борту, около второй синей линии, поворот и бег по диагонали зоны нападения в угол площадки, затем поворот и движение вдоль линии ворот в другой, ближний угол площадки и затем то же самое по диагонали, откуда начинался старт.

2. Скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях.

3. Ведение шайбы в большом потоке с обводкой 6 стоек в средней зоне, расположенных вдоль борта, с броском шайбы в ворота (1 круг за 25—28 секунд, всего 5 кругов).

4. Ведение шайбы по кругу точки конечного вбрасывания и бросок

по воротам с неудобной стороны (3 круга в левую сторону), затем прокат в другой, ближний круг точки конечного вбрасывания, ведение шайбы по кругу в правую сторону (в каждом кругу лежит по 3 шайбы) и бросок по воротам с удобной стороны.

5. Бег с ускорением от линии ворот до синей линии, падение на два колена, быстрое вставание, обегание стоек (6 стоек в средней зоне стоят по прямой линии на расстоянии 3 м от борта, у последней стойки лежат шайбы), подбор и ведение шайбы с броском по воротам с 3—5 м и добивание отскочившей шайбы от вратаря, затем скоростное ведение шайбы до противоположных ворот с броском по воротам.

6. Скоростное ведение шайбы по двум ближним кругам точек конечного вбрасывания (малая восьмерка), затем до и по кругу центральной точки хоккейной площадки и далее 1×0 от центра с броском по воротам с 5—7 м, после чего ускорение до противоположных ворот.

7. Хоккеист катится от линии ворот до противоположных и везет держащегося за его пояс сзади партнера, который слегка тормозит коньками; возвращаясь, игроки катятся спокойно.

8. Игровое упражнение 3×2 через всю площадку с атакой с ходу. Выполняется с глубокого раската нападающих в своей зоне.

9. Игровое упражнение 5×0 . Выполняется через всю площадку после длинного паса защитника, как контратака.

10. Игровое упражнение 3×2 . Атака начинается от средней линии, на

одной половине площадки. 3 атаки подряд с интервалами отдыха 3—5 секунд между каждой атакой (в общей сложности 40—45 секунд).

11. Игровое упражнение 2×2 через всю площадку. Атака ворот с ходу во встречном потоке. 4 атаки подряд с интервалами 5—7 секунд (60—65 секунд).

12. Игровое упражнение 2×0 через все поле, атака ворот с ходу во встречном потоке. 3 атаки подряд, но отдельные одна от другой 5—7-секундными паузами отдыха (1 повторение, в общей сложности 40—46 секунд).

13. Игровое упражнение $3 \times 1 + 1$ через всю площадку, но 2 атаки подряд в одни и другие ворота.

14. Тренер бросает шайбу в сторону ворот. Защитник и нападающий стартуют от синей линии с целью овладеть шайбой и в условиях борьбы должны атаковать ворота или выйти с шайбой из зоны. В случае выполнения задания оно повторяется снова в пределах 45 секунд.

15. Бег по конькобежной дорожке (1000 м).

16. Бег на коньках в большом потоке с ускорением из-за ворот (18 м) 3—4 секунды и с дальнейшим спокойным прокатом после ускорения 20—22 секунды (1 круг за 25—28 секунд, всего 6 кругов).

17. Разминочный бег на коньках в большом потоке (1 круг за 25—30 секунд).

18. Бег на коньках в большом потоке, ускорение из-за ворот 30—40 м, кувырок и свободный прокат по инерции остатка прямой линии и свободный прокат второй половины круга.

19. Упражнение № 12 выполняется через всю площадку во встречном потоке. 3 атаки подряд с интервалами 3—5 секунд, которые используются для подбора шайбы, принятия исходного расположения игроков для атаки (в общей сложности 40—45 секунд).

20. Нападающий выкатывается из угла зоны защиты, получает пас от защитника в средней зоне перед центральной линией и атакует ворота 1×0 , затем то же самое в противоположные ворота.

Упражнения анаэробного характера

1. Ускорение от линии ворот до синей линии и обратно, в перерыве между ускорениями отжимания в упоре лежа (до 5—8 секунд).



2. Скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях, с продолжительными периодами работы.

3. Спокойное катание на коньках в одной зоне, по сигналу тренера — кувьрки, падения с последующим быстрым вставанием.

4. Челночный бег (6 × 9 м) с торможением.

5. Челночный бег (6 × 20 м × 2 раза) с торможением.

6. Челночный бег (8 × 10 м × 3 раза) с торможением.

7. Челночный бег на коньках с торможением (2 × 40 м + 2 × 30 м + 2 × 20 м × 3 раза).

8. Челночный бег на коньках от линии ворот до синей линии и обратно, до средней линии и обратно, до второй синей линии и обратно.

9. Игровое упражнение 3 × 1 + 1 через всю площадку. Контратака выполняется во встречном потоке.

Развитие аэробных способностей и возможностей организма особенно важно на первом этапе, а также после болезни или травмы спортсмена. Меньше эти способности используются на соревновательном и переходном этапах. Выносливость в играх и игровых упражнениях необходимо развивать в тесной связи с решением технико-тактических задач.



Развитие двигательных способностей

Способности, относящиеся к координации движений, подразделяют на несколько групп.

1. Способности точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Зависят от чувств пространства, времени и мышечного чувства.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Зависят от возможностей тела удерживать равновесие и изменять центр тяжести, не теряя равновесия.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности — скованности. Можно разделить на управление тонической и координационной напряженностями. К тонической напряженности относится чрезмерная напряженность мышц, обеспечивающая поддержание позы. К координационной напряженности относятся закрепощенность, скованность движений, связанные с излишней активностью мышечных сокращений и мышечных групп, участвующих в движениях, и неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

В современном хоккее все чаще возникают ситуации, которые требуют находчивости, концентрации внимания и его мгновенного переключения, пространственной, временной и динамической точности движений, их рациональности. Все эти качества принято называть одним словом — «ловкость».

Под ловкостью понимают способность быстро, оперативно, целесообразно осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, овладевать сложными двигательными координациями, быстро обучаться и совершенствовать спортивные движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Основу ловкости составляют координационные способности, под которыми понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно.

Проявление координационных способностей зависит от следующих факторов: способности к точному анализу движений; деятельности анализаторов, особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических особенностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и др.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся.

Ловкость занимает особое положение среди физических качеств хоккеиста и имеет самые разнообразные связи с остальными его двигательными навыками. Мерой ловкости может служить время, необходимое хоккеисту для овладения необходимой точностью движений. Косвен-



ными показателями ловкости могут служить способность к расслаблению мышц, сохранение равновесия, гибкость.

Предпосылкой для развития ловкости является запас движений. Каждое новое движение опирается на выработанные координационные сочетания, а вместе они образуют навык. Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата, тем большим количеством двигательных навыков обладает хоккеист, тем легче ему усваивать и осваивать новые формы движений, тем лучше он приспосабливается к изменяющейся ситуации, становится более ловким. При развитии ловкости время формирования навыков значительно сокращается.

Способы развития координационных способностей

Упражнения на развитие ловкости должны отличаться некоторой напряженностью и трудностью в координационно-двигательном отношении. При этом важно, чтобы они всегда содержали элементы новизны. Для этого используют различные приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Например: введение необычных исходных положений в стартах, бросках, передачах и т. д.; броски мяча левой рукой; изменение скорости и темпа движения; усложнение упражнений посредством добавления движений (прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением,

ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена); введение зеркального выполнения упражнений (ведение, передачи, броски шайбы с изменением хвата клюшки); изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (ограничение расстояния замаха при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки); изменение способа выполнения упражнения; изменение противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах (применение различных тактических схем и комбинаций, проведение игр с различными соперниками); комбинирование упражнений, в том числе и предварительной подготовки; создание непривычных условий выполнения упражнения, а также применение специальных устройств и снарядов.

Координационные способности хоккеиста являются важной предпосылкой совершенствования его техники. Координацию движений улучшают: постепенное усложнение упражнений, строгое соблюдение определенных временных и пространственных параметров, упражнения на гимнастической скамейке, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике и батуте, передвижения по канату, подвешенному горизонтально, подвижные игры с элементами, требующими удержания равновесия. Чтобы не чувствовать дискомфорта и скованности движений, мышцы должны быть расслаблены. Скованность движений отрицательно влияет на выполнение движения — быстро наступает утомление, умень-

шаются сила и скорость движения. Для борьбы с мышечной напряженностью, а также в состоянии утомления применяют упражнения на расслабление, растягивание, плавание, массаж.

Для совершенствования вестибулярного аппарата, от которого зависит способность поддерживать равновесие, используют такие упражнения, как кувырки, перевороты, кульбиты, наклоны, быстрые вращательные движения головой в различных плоскостях, бег с внезапными остановками и поворотами, бег боком и спиной вперед, ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков, прыжки с поворотами, вращения на одной ноге с остановками в заданной плоскости, в начерченном на полу круге с разметкой и др.

Упражнения на развитие двигательных функций проводят в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны полностью обеспечивать восстановление организма. В восстановительных интервалах можно выполнять упражнения на расслабление — потряхивание мышцами, свободные махи ногами и руками и т. д.

Упражнения на развитие опорно-двигательных функций

1. Из положения стоя присесть на корточки и сделать кувырок вперед, сесть на пол и затем встать.
2. Из положения лежа сделать кувырок назад.
3. Из положения стоя сделать переворот боком («колесо») с возвращением в исходную стойку.



4. Из положения стоя на руках перейти на мост.

5. Кувырок вперед с лета без препятствий и через препятствие, через партнера.

6. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги.

7. Из положения стоя на голове сделать кувырок вперед.

8. Из положения стоя спинами друг к другу с поднятыми вверх и сцепленными руками сделать сальто назад с перекатом на спине партнера.

9. Из положения лежа на животе приподнять туловище на выпрямленных руках. Тело напрячь и подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола руками и ногами, сделать хлопок руками

перед собой, перевернуться в воздухе и перейти в упор лежа.

10. Из положения сидя сделать кувырок назад с выходом в стойку на руках.

Самотренировка для развития ловкости предусматривает различные сложные упражнения, в которых одновременно задействованы туловище, руки, ноги:

— упражнения на бегу в скрестных прыжках, во время ускорения, во время преодоления препятствий;

— различные жонглирования — клюшкой, мячами, камнями;

— кувырки, кувырки через присевшего на корточки партнера, с последующим стартом, прыжками, единоборством;

— стойки на кистях, с продвижением, с различными движениями ногами, на одной руке;

— стойки на кистях с преодолением препятствий, с последующим кувырком и стартом;

— упражнения со скакалкой, в том числе с приседом, в маневренном беге, в быстрых прыжках на одной ноге;

— одновременное ведение футбольного мяча ногами и хоккейного мяча клюшкой, с убыстрением бега, с обводкой стоек;

— одновременная игра двумя мячами (футбольным и баскетбольным);

— быстрое лазание по гимнастической стенке: вниз, в сторону, с опорой на одну ногу, с хватом одной рукой;

— ведение шайбы с одновременным выполнением гимнастических упражнений, в прыжках, в сложном маневренном беге;

— ведение шайбы, передача, броски в цель с выполнением кульбитов.



Развитие гибкости

Эффективная подготовка хоккеистов во многом зависит от способности мышечной ткани к релаксации и во многом связана с гибкостью, то есть со способностью спортсмена выполнять различные движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от многих факторов, в том числе и от условий внешней среды, температуры воздуха, влажности. На гибкость большое влияние оказывает утомление, а также различные свойства суставного и нервно-мышечного аппарата: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок; сила мышц синергистов и антагонистов; сочленения суставных поверхностей; состояние хрящевых тканей; степень развития мышечных групп, участвующих в движениях; состояние центральной нервной системы и т. д.

Гибкость может быть пассивной и активной. *Активная гибкость* проявляется в величине максимальной амплитуды движений, выполняемой за счет активной работы мышц, растяжения антагонистов, сухожилий и связок, а также за счет сокращения синергистов. Активная гибкость зависит от состояния центральной нервной системы, которая координирует силу напряжения и расслабления мышц.

Пассивная гибкость определяется возможной амплитудой движений, которые выполняются с применением различных отягощений и внешних

сил. Пассивная гибкость зависит от форм суставных костей и эластичных сухожилий, связок и растягиваемых мышц. В случае увеличения пассивной гибкости увеличивается амплитуда активных движений. Гибкость очень чувствительна и значительно изменяется под влиянием утомления. Показатели активной гибкости при этом уменьшаются, а показатели пассивной — увеличиваются.

При снижении активной гибкости снижается сила и эластичность мышц, ухудшается способность организма к расслаблению. В утомленных мышцах возникает охранительное напряжение. Поэтому в конце тренировки целесообразно предлагать спортсменам выполнять упражнения на пассивную, а не на активную гибкость.

Гибкость зависит от температуры внешней среды и температуры тела. Охлаждение и пассивный отдых уменьшают гибкость. В разное время суток ее показатели разные. В утренние часы они значительно хуже, чем днем. Упражнения на гибкость способствуют улучшению эластичности мышц, сухожилий, связок, служат хорошей профилактикой против травм всех суставов.



Для предупреждения снижения активной гибкости под влиянием различных факторов надо иметь определенный ее запас, который не позволит произойти нежелательным изменениям в структуре техники игры. Недостаточная подвижность суставов хоккеиста отрицательно сказывается на его технической подготовке и часто является причиной невозможности освоения некоторых двигательных навыков и технических приемов, а также замедляет темп совершенствования и усвоения отработанных приемов. Например, снижается зона досягаемости шайбы. Хоккеист с более высоким уровнем гибкости может первым дотянуться до шайбы, находящейся в удалении. При обводке хоккеист с хорошей гибкостью может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой.

У хоккеиста с недостаточной гибкостью часто бывают травмы, повреждение мышц, связок, суставных сумок, снижается качество управления движением. Если же у хоккеиста имеется запас гибкости, то он выполнит упражнение с большей силой, экономичнее и быстрее.

Способы развития гибкости

По мере роста организма гибкость развивается неравномерно, с возрастом ее способности уменьшаются. Очень часто хоккеисты не способны при выполнении упражнений на гибкость достигать большой амплитуды движений, так как сила соответствующих мышц недостаточна, поэтому следует гармонично развивать силу мышц, участвующих в том или ином движении. В тренировке хоккеистов необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу.

Для развития гибкости и поддержания ее в нужной форме применяют упражнения на растягивание, кото-

рые выполняют с максимально возможной амплитудой движения:

- маховые движения отдельными звеньями тела;
- пружинящие упражнения;
- все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой;
- статистические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Предложенные упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивными мячам, «блинами» и другими предметами), с упругими предметами (амортизаторами, резиной), с помощью партнера с дополнительным усилием, прилагаемым выполняющим упражнением.

Активные упражнения бывают однофазными, пружинистыми, маховыми, фиксированными. Вместе с ними практикуют и статические упражнения, в которых необходимо сохранять неподвижное состояние тела в условиях максимальной амплитуды. Поза в статических упражнениях зависит от воздействия внешних сил. Такие упражнения эффективны для развития общей активной гибкости.

Перед выполнением упражнений надо провести хорошую разминку и согреться. Следует иметь в виду, что чрезмерная нагрузка при выполнении упражнений на гибкость может привести к разрыву мышечной ткани, поэтому надо начинать с малой амплитуды движений и постепенно ее увеличивать.

Упражнения на развитие гибкости

1. В положении стоя, руки вытянуты вдоль тела. Делать попеременные

наклоны головы вперед-назад и повороты влево-вправо, а также вращение головы в правую и левую сторону.

2. В положении стоя, руки вытянуты вдоль тела. Поднимать и опускать плечи вместе, затем опустить левое и поднять правое плечо и наоборот; движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами вперед и назад.

3. В положении стоя, руки вытянуты вдоль тела. Резко занести левую руку вверх за голову, а правую за спину и возвратиться в исходное положение. Повторить в обратную сторону.

4. В положении стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз. Делать движения руками, как при плавании вольным стилем.

5. Согнуть ноги в коленях, опереться правой рукой о голень правой ноги. Выполнять круговое вращение левой ногой. То же — правой рукой и ногой.

6. В положении стоя, ноги вместе, руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Немного поднять левую ногу вперед вправо, а затем отвести влево вверх так, чтобы коснуться ладони левой руки; то же повторить правой ногой.

7. В положении стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Резким движением отвести правую ногу вправо с одновременным поднятием рук вверх через стороны. Приставить правую ногу, руки опустить и скрестить перед собой. То же повторить левой ногой.

8. В положении стоя, руки вытянуты вдоль тела. Выполнять махи

руками вперед до уровня плеч с одновременным неглубоким приседанием; круговые движения руками с одновременным неглубоким приседанием.

9. Из положения стоя, ноги вместе, руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Резким движением поднять левую ногу вперед вверх, одновременно левую руку отвести назад, а правой рукой коснуться носка левой ноги. То же повторить правой ногой.

10. Принять положение барьерного шага — правая нога впереди, руки подняты вверх. Быстрым движением вытянуть вперед левую ногу и обе руки, а затем сесть в положении ноги вместе. Поднять обе ноги вперед вверх, одновременно вытянуть руки вперед, отвести руки за спину и опереться ими о пол. Быстрым движением вернуться в исходное положение. То же повторить левой ногой.

11. Ноги вместе, руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Вытянуть вперед левую ногу и делать ей восьмерку. То же — правой ногой.

12. Принять положение «березка» — стойка на плечах с опорой на руки. Развести ноги в стороны и делать ими полукруговые движения. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях (имитация движений велосипедиста). Правую ногу вытянуть вперед и коснуться носком пола за головой. То же повторить левой ногой.





13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз. Выполнять маятниковые движения руками влево-вправо с поворотом туловища.

14. В положении стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Выполнять круговые движения тазом вправо-влево с небольшим приседанием.

15. Сидя, перед собой согнутые в коленях ноги скрещены (левая нога лежит на правой), руки упираются в пол. Вытянуть обе ноги влево и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону из положения правая нога на левой.

16. Исходное положение — лежа на полу на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты в стороны. Ноги согнуть в коленях одновременно с подъемом вверх, затем повернуться влево с одновременным выпрямлением ног. Опустить их на пол так, чтобы коснуться пальцами ног ладони левой руки. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.

17. Исходное положение — сидя на корточках, правая нога вытянута вправо, ладони рук упираются в пол перед собой. Не отрывая от пола ладоней и ступней, менять положение ног.

18. В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад и в стороны несколько выше уровня плеч. Сильно наклониться, вытянув руки между ног и стараясь головой быть как можно ближе к ногам. Возвратиться в исходное положение и делать короткие махи руками назад, постепенно увеличивая их амплитуду.

19. Ноги врозь, руки отведены назад. Наклон вперед и махи руками.

20. Наклониться вперед и достать руками щиколотку левой ноги, несколько раз наклониться как можно ближе к ноге. Принять исходное положение и повторить его к правой ноге.

21. Сидя, ноги врозь, руки вытянуты вверх. При наклоне вперед коснуться руками пальцев ног, затем выпрямиться и лечь на спину, руки вытянув за головой на полу.

22. Упражнение в паре. Первый партнер находится в стойке: ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки просунуты назад между ног. Второй партнер сидит на полу, ногами упирается в пятки первого, держит его за руки и, периодически подтягивая за них, помогает первому наклоняться. Затем партнеры меняются местами.

23. Упражнение в паре. Сидя спиной друг к другу, ноги врозь. Взяться за руки, развести их в стороны и совершать вращения туловища в разные стороны.

24. В положении стоя, ноги врозь, руки подняты вверх, не меняя относительного положения туловища и рук, производить вращательные движения влево и вправо.

25. В положении сидя, ноги врозь, руки опущены. Повернуться вправо и развести руки в стороны, затем вернуться в исходное положение. Повторить с поворотом туловища влево.

26. Исходное положение — упор руками на левое колено, правая нога вытянута вправо. Наклониться вперед, согнутыми в локтях руками

опереться о пол, при выпрямлении туловища руки развести в стороны, с наклоном влево поднять правую руку, а левую опереть о пол. Упражнение повторить из упора на правое колено.

27. Исходное положение — упор руками на левое колено, правая нога вытянута вправо. Чуть согнуть правую ногу в колене и наклониться к ней, при наклоне руки отвести назад, затем вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

28. Сидя, ноги врозь, руки отведены назад на уровне плеч. Выполнять наклоны вперед, при этом руки вытягивать вперед так, чтобы коснуться ими как можно дальше пола.

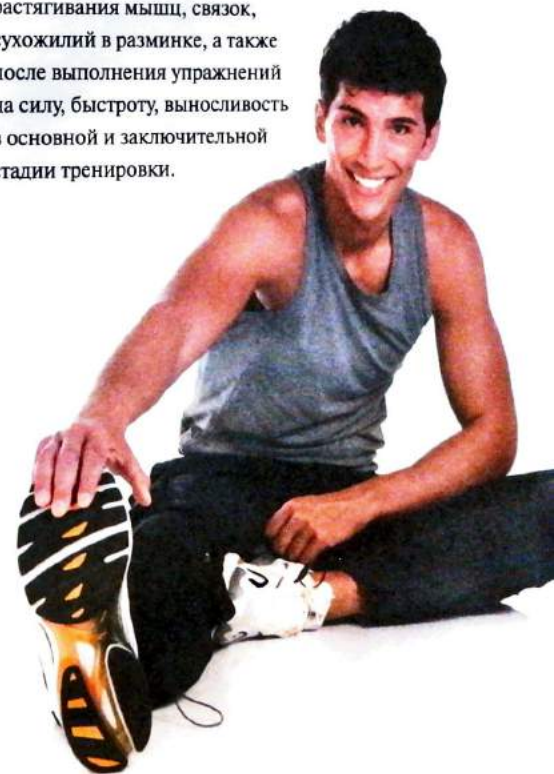
29. Упражнение в паре. Встать лицом друг к другу, наклониться так, чтобы сцепить вытянутые руки. Совершать с увеличивающейся амплитудой повороты в разные стороны.

Мышцы малорастяжимы, поэтому увеличить их длину довольно сложно. Однако если делать больше повторений, то амплитуда движений значительно вырастет. Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 1—25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2—3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постоянно увеличивается до тех пор, пока не достигнет максимума.

Быстрое выполнение движений не позволяет добиться максимальной амплитуды, поэтому упражнения выполняются в среднем и медленном темпе. При выполнении одного и того же упражнения необходимо периодически менять

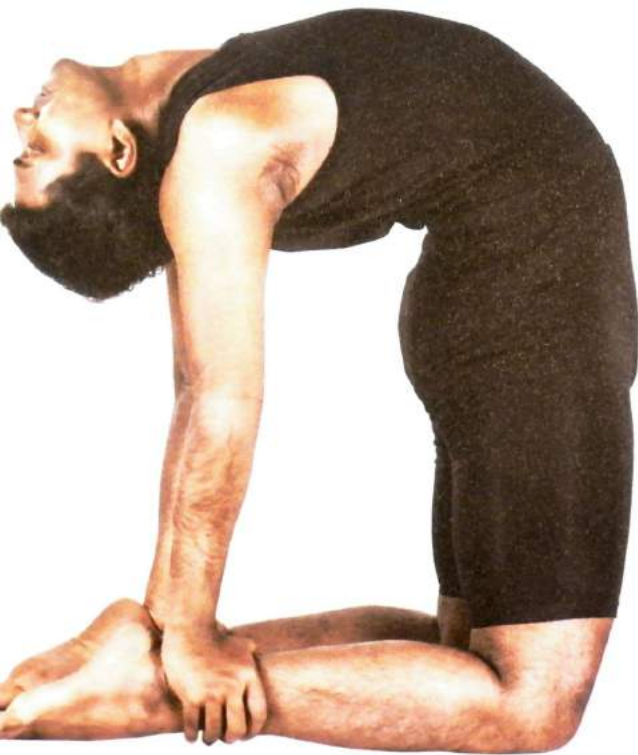
и усложнять исходные позиции. При этом следует проявить максимальные волевые усилия. Например, при выполнении наклона голени вперед ставится задача коснуться коленом какого-либо предмета, поставленного на таком расстоянии от стопы, чтобы достать его можно было только при предельно возможной для данного момента амплитуде движения. При появлении первой боли, даже незначительной, следует прекратить упражнения на гибкость.

Упражнения могут быть основными и дополнительными. Дополнительные используются для растягивания мышц, связок, сухожилий в разминке, а также после выполнения упражнений на силу, быстроту, выносливость в основной и заключительной стадии тренировки.



В начале подготовки упражнениям на гибкость отводится 1—2 или 2—3 отдельных занятия в неделю. На втором этапе подготовительного и соревновательного периодов в занятия необходимо включать группы специальных упражнений для развития и поддержания гибкости не менее 3—4 раз в неделю. Несколько упражнений на развитие гибкости необходимо выполнять на каждом занятии.

Перед выполнением упражнений на гибкость на льду необходимо проводить разминку в раздевалке, пред-



варительно разогрев мышцы. При отдельных занятиях на гибкость упражнения выполняются в следующей последовательности: после разминки делают по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, после которых выполняют упражнения с отягощением или в паре. Упражнения на развитие гибкости выполняют между силовыми и скоростными заданиями. Чтобы получить желаемый эффект, каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время.

Упражнения на расслабление

1. Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием.
2. В положении стоя отвести влево левую ногу и расслабить ее мышцы, перенеся вес на правую ногу. Повторить с правой ногой.
3. Сидя на полу, опереться локтями о пол, ноги согнуть в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног.
4. В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить их мышцы потряхиванием.
5. Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить их мышцы потряхиванием.
6. В положении лежа на животе поднять туловище с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног.

Обучение двигательным действиям

При обучении хоккеистов двигательным действиям необходимо:

- сформировать и довести до определенной степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, в трудовой и других сферах деятельности;

- научить спортсменов относительно простым движениям, создав тем самым основу для овладения более сложными двигательными действиями;

- обучить движениям, в том числе техническим приемам из других видов спорта (футбол, баскетбол, гандбол, гимнастика, легкая атлетика, акробатика, плавание, тяжелая атлетика и др.), чтобы использовать их как средства воздействия на развитие физических качеств и решение тактических задач;

- сформировать специальные двигательные умения, навыки и связанные с ними знания, необходимые для эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее.

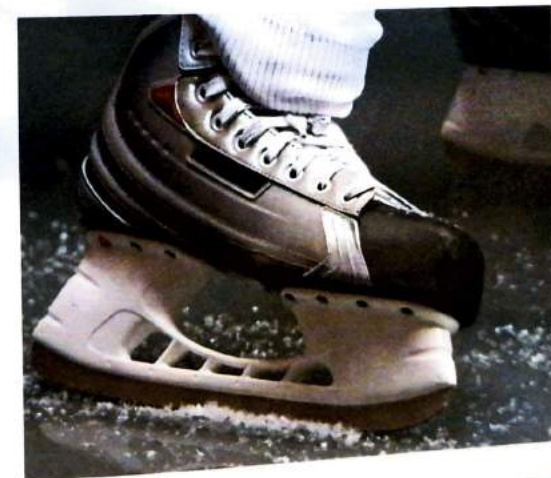
Процесс разучивания двигательных действий включает в себя несколько этапов, различных по методике обучения: начального и углубленного разучивания движения и этап закрепления и дальнейшего совершенствования движения.

На этапе начального разучивания движения закладываются основы техники движений. Начинать изучение

необходимо с создания у хоккеистов представления о движении, его технике и формировании установки на обучение. Затем необходимо обобщать значимость разучивания движения, его смысл и значение, где и в каких случаях его целесообразно применять и т. д. На этом этапе все действия производятся с помощью рассказа, объяснения, демонстрации движений, а также практического применения в целом и по частям.

При изучении сложного движения его разбирают на элементы и разучивают отдельные части. Расчленять упражнение надо на основе анализа техники выполнения, выделив отдельные самостоятельные части, которые помогут более полно и эффективно разучить новое движение. Затем части объединяют в более крупные блоки и выполняют упражнение в целом. При первой же возможности правильного выполнения части должны незамедлительно соединяться друг с другом.

Характерными для начальной стадии разучивания являются наличие



лишних движений, отклонения по направлению и амплитуде, излишняя напряженность многих мышечных групп, а также нарушение общего ритма действия. Путем детального рассмотрения и анализа следует установить причины ошибочного выполнения и определить меры по устранению недостатков.

Надо помнить, что большой объем выполнения упражнения на первом этапе разучивания нецелесообразен, так как количество новых координационных движений быстро приводит к утомлению нервной системы. Число повторений определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения в каждой попытке. Если качество движения начинает ухудшаться, то для того чтобы избежать закрепления ошибок, необходимо прекратить его выполнение. По этим же причинам не следует обучать новым движениям в состоянии утомления.

Интервалы отдыха между выполнением упражнений должны обеспечивать максимальную готовность к вы-

полнению следующего повторения, отвечать восстановлению физических возможностей и соответствующего психического настроя. Чем более сложное упражнение, тем продолжительнее должны быть интервалы отдыха, при этом они должны быть такими, чтобы достигался достаточно высокий уровень функциональной активности организма.

Длительные перерывы в начале обучения задерживают весь процесс. Поэтому лучше выполнять упражнения в небольшом объеме, но чаще.

Основной задачей *этапа углубленного разучивания двигательных действий* является четкое выполнение упражнений. Совершенствование техники происходит за счет многократного выполнения движения и его частей с помощью внесения в движения некоторых изменений. Правильно выполненные движения повторяются без изменений и постепенно доводятся до автоматизма. В дальнейшем их число увеличивает-



ся и двигательное умение спортсмена переходит в навык. На данном этапе формирования навыка основная роль принадлежит мышечному чувству.

Способы обучения на этом этапе отличаются направленностью всего комплекса воздействий и глубоким изучением хоккеистами механизмов и техники движения, правильным воспроизведением всех его частей и деталей.

Расчленение упражнения производится с целью заострения внимания на отдельных моментах техники и экономии усилий. Сначала идет отработка движений в стандартных условиях, затем, по мере повышения навыка, вводятся различные более сложные варианты выполнения движения, в том числе и в усложненных условиях.

Чтобы уточнить технику движений, прибегают к словесным методам, а также к разбору, анализу, самоотчету и другим способам осмысления действий. Способы сочетаются с современными методами демонстрации движений при помощи схем, видеоматериалов и других наглядных пособий. По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, но не доводить организм до сильного утомления, чтобы не возникли и не закрепились ошибки при выполнении движений. Если произошло закрепление техники с ошибочными движениями, необходимо делать перерывы в их отработке, чтобы ошибочно возникшие рефлекторные связи постепенно исчезли. К концу этапа зрительный контроль над движением исключается.

На *этапе закрепления и дальнейшего совершенствования движений* основ-



ной задачей является обеспечение возможности применения изученного движения в любых условиях, в том числе в быстромеменяющихся. Обучение направлено в основном на упрочение навыка, обеспечение его вариативности при максимальном использовании психических и физических качеств. Главным является большое количество повторяемости действий изучаемого движения, вначале отдельно, а затем в различных комбинациях с другими действиями и его применение в условиях соревнования.

Чтобы закрепить двигательный навык, используется многократное целостное воспроизведение движения, для чего применяются способы предыдущего этапа обучения.

При обучении следует уделить внимание рациональному сочетанию стандартного и вариативного упражнения. Если двигательный навык при выполнении основного варианта плохо закреплен, то вариативное воспроизведение движения в большом объеме может привести к неправильному закреплению техники действия.

Иногда легче заново приступить к обучению движения, чем переделывать неверные навыки. Чем раньше тренер заметит ошибку и приступит вместе с хоккеистом к ее исправлению, тем больше вероятность успеха.

Успех обучения невозможен без учета индивидуальных качеств спортсменов, а также без подбора методов в соответствии с их нервной деятельностью, которой существует 4 типа:

- сильный уравновешенный, с быстрой сменой нервных процессов, то есть с их высокой подвижностью;

- сильный, но неуравновешенный, с преобладанием возбуждения (безудержный);

- сильный уравновешенный, но с низкой подвижностью нервных процессов (спокойный);

- слабый, отличающийся слабым развитием нервных процессов, возбуждения и торможения.

Вместе с тем возможны различные сочетания свойств нервной системы. Для первого типа характерно быстрое овладение техникой движения. Такой хоккеист быстро и легко справляется



со сложными двигательными задачами. Однако быстрый успех может сопровождаться потерей желания к дальнейшему усовершенствованию движения. В таком случае тренеру необходимо найти дополнительные стимулы для повторного повторения движений и контролировать качество их выполнения.

Хоккеисты второго типа быстро усваивают движения, однако в силу своего характера проявляют излишнюю активность при освоении данного упражнения. Спортсмены с такими типологическими особенностями отличаются неустойчивым вниманием.

Хоккеисты третьего типа также быстро справляются со сложными по координации движениями, однако образование условных связей у них замедленно. Неоднократное выполнение упражнений не только не снижает познавательного процесса, но и является совершенно оправданным способом освоения техники движения.

Четвертый тип хоккеистов относится к разучиванию новых движений абсолютно безразлично. Сложные двигательные действия не вызывают у них никакой реакции, так как для их освоения надо приложить определенные усилия. Обучение спортсменов слабого типа требует большого умения и настойчивости.

Тип высшей деятельности человека формируется в течение всей его жизни и может в процессе воспитания измениться, однако тренируемость свойств нервной системы человека носит ограниченный характер. Рекомендуется для занятий хоккеем выбирать людей, относящихся к первым трем типам.

Техническая подготовка

Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью — способностью приспособиться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема.

Техника хоккея — это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист не может достичь высоких спортивных результатов, если не владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве. Техника хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной.

В современном хоккее техника приемов обусловлена скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники должно



осуществляться при максимальном проявлении физических способностей, в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления.

Техника передвижения на коньках

За время игры хоккеист преодолевает расстояние до 10 км. Высокая степень владения техникой катания позволяет игроку выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничивает его технический арсенал. До тех пор пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он во время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем — играть в хоккей. Плохую конькобежную подготовку восполнить сложнее, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста.

Стойка (посадка). Обеспечивает устойчивое положение игрока на льду, создает оптимальные условия для максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме того, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор площадки.

Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100—120 гра-

дусов, голеностопные и тазобедренные суставы под углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен, та опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах (рис. 1, 2). Различают 3 вида стойки: низкую, среднюю, высокую.



■ Рис. 1



■ Рис. 2

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков от льда. Движение осуществляется за счет перемещения центра тяжести вперед и в сторону основной стойки хоккеиста. Чтобы продолжить движение, хоккеист перемещает центр тяжести с одной ноги на другую (рис. 3, 4).



■ Рис. 3



■ Рис. 4

Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). Хоккеист выполняет толчок ногой в сторону назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двухопорное положение (рис. 5—7).



■ Рис. 5



■ Рис. 6





■ Рис. 7



■ Рис. 8

Бег широким скользящим шагом.
Хоккеист бежит на коньках широким скользящим накатистым шагом. Во время бега каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад в сторону), подведение ноги, мах вперед в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двухопорное). Толчок выполняется в сторону назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев (рис. 8). При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом — так больше времени уходит на перенос ноги и ухудшается устойчивость.

Старт и бег коротким ударным шагом.
Исходная позиция: носки коньков развернуты в стороны V-образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед (рис. 9). В начале движения центр тяжести переносят вперед и в сторону толчковой ноги, которую разворачивают почти перпендикулярно к направлению движения. Отталкивание осуществляют за счет быстрого разгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с акцентом с пятки на носок. Туловище хоккеиста еще больше наклоняется вперед. Движением рук он удерживает равновесие и помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную. Правильный старт отличает сильный толчок в сторону назад. При этом ногу при переносе не поднимают высоко надо льдом, а проносят рядом с другой ногой,

толчковую полностью выпрямляют. Опорная нога остается согнутой. Взгляд устремлен вперед. Бег начинают со старта короткими, мощными толчками, повторяющими технику бега коротким ударным шагом.



■ Рис. 9

Передвижение скрестным шагом.
Хоккеист переносит внешнюю по отношению к направлению движения ногу во время поворота через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром лезвия конька внутренней ноги (рис. 10). Затем ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в одну и другую сторону. Таким образом хоккеист движется вперед, постоянно смещается то вправо, то влево.



■ Рис. 10

Бег переступанием боком.
Хоккеист располагается боком, смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляет внешним ребром ближней к направлению движения ноги. Другая нога описывает S-образную кривую и ставится вперед.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда.
Для выполнения этого действия достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота, который осуществляют на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней.
В этом случае рабочей является внешняя нога, а внутренняя — направляющей. Туловище наклоняют в сторону поворота (рис. 11).





■ Рис. 11

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька. Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги (рис. 12).

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька. В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога находится в безопорном положении.

Поворот переступанием. Внешней ногой выполняют толчок внутренним ребром лезвия конька, переносят по дуге и ставят впереди внутренней, которой совершают толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивают к внешней ноге и ставят впереди нее (рис. 13, 14).



■ Рис. 12



■ Рис. 13



■ Рис. 14



■ Рис. 15

Прыжки. Выполняют толчком двух ног и одной ноги. Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного, мощного толчка и от координации движений.

Торможение «плугом». Выполняют упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направляют внутрь, колени приближают друг к другу и выводят несколько вперед, туловище слегка наклоняют вперед, а таз отводят назад. Центр тяжести хоккеиста в начале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещается на центр коньков (рис. 15).

Торможение «попругом». Выполняют упор внутренним ребром одного

конька. Опорную ногу слегка сгибают, туловище наклоняют в сторону опорной ноги (рис. 16).

Торможение «волокуша». Хоккеист катится на одном коньке, а другой разворачивает перпендикулярно к направлению движения и остается немного сзади, притормаживание выполняет внутренним ребром лезвия конька (рис. 17).

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Хоккеист одновременно разворачивает корпус и коньки перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняет, коленный сустав сгибает.





■ Рис. 16



■ Рис. 17

корпус наклоняет. Центр тяжести опускается близко ко льду. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног (ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька (рис. 18).

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов одной ногой правым (левым) боком. Движение то же, но торможение выполняют на внутреннем ребре лезвия конька дальней ноги. Тело еще больше наклоняется назад. Ближнюю ногу сильно сгибают в коленном суставе.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком двумя ногами. При выполнении этого приема хоккеист слегка подпрыгивает и в момент прыжка разворачивает

■ Рис. 18

корпус и ноги перпендикулярно к движению. Корпус наклоняет назад и опускает на слегка согнутые ноги. При выполнении этого движения нужно быть максимально осторожным, так как легко можно потерять центр тяжести и равновесие будет нарушено.

Торможение при движении спиной вперед «плугом». Тело подают в противоположном направлении. Центр тяжести выводят за носки коньков. Ноги сгибают. Носки коньков поворачивают во внешнюю сторону и ставят V-образно. Торможение выполняют за счет выпрямления ног и давления на лед внутренней стороной лезвий коньков (рис. 19).

Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». При выполнении этого приема разворачивают только один конек, другой скользит по направлению движения. В конце любого торможения вес тела переносят на кончики пальцев, что дает возможность быстрее начать движение.

Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков от льда. Исходное положение характеризуется тем, что ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, носки коньков и колени находятся на одной вертикальной линии, вес тела — на средней части коньков.

Верхняя часть туловища расслаблена, спина прямая, туловище наклонено. Центр тяжести переносят назад и назад в сторону за счет перемещения таза. Хоккеист выполняет ерзающие движения.

Бег по прямой спиной вперед попеременным толчком ног. В начале движе-



■ Рис. 19



■ Рис. 20



■ Рис. 21

ния за счет выпрямления одной ноги и смещения таза в сторону вес тела полностью переносят на опорную ногу (рис. 20). Ее еще больше сгибают, а конек разворачивают под углом примерно 30 градусов. Затем следует толчок внутренним лезвием конька в сторону вперед, и вес тела переносят на другую ногу. Толчковую ногу полностью выпрямляют.

Бег по прямой спиной вперед переступанием. Хоккеист располагается несколько боком по направлению движения. Вес тела переносит полностью на внутреннюю согнутую ногу. Туловище наклоняет так, чтобы внутреннее плечо стало ниже внешнего. Толчок выполняет внешним ребром лезвия конька внутренней ноги в сторону вперед. Другой ногой опи-

сывает С-образную кривую и ставит скрестно (рис. 21). Затем ногу, выполняющую отталкивание, подтягивает к опорной, ставит параллельно ей на ширине плеч — следует двухопорное скольжение. Движение повторяется в аналогичном порядке только в другую сторону.

Скольжение по дуге спиной вперед без отрыва коньков ото льда. За счет смещения таза центр тяжести смещается так, чтобы не потерять равновесие, хоккеист разворачивает коньки в сторону поворота. Совершает скольжение на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и на внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот переступанием при движении спиной вперед. При поворотах переступанием выполняют периодическое перешагивание внешней ногой, которая является направляющей, через толчковую ногу. Толчок всегда производят внутренней ногой, внешним ребром лезвия конька. После выполнения отталкивания толчковую ногу подтягивают к направляющей и ставят за ней для следующего отталкивания.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Хоккеист наклоняет туловище, за счет чего центр тяжести смещается вперед. Затем голову, плечи, таз начинает разворачивать в обратном направлении. Почти одновременно с этим движением толчком внутренней ноги вес тела перемещает на внешнюю ногу. В момент толчка ногу, на которую будет перемещен вес тела, также разворачивает в обратном направлении.

Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно

прыжком. Поворот осуществляется за счет толчка двумя ногами. Хоккеист в воздухе совершает поворот на 180 градусов.

Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Выпрямлением внешней ноги вес тела перемещают на внутреннюю опорную ногу. При выполнении толчка опорной ногой таз, туловище и плечи разворачивают на 180 градусов. Хоккеист с одинаковым успехом должен уметь выполнять поворот в обе стороны.

Прием шайбы коньком. Шайбу, посланную назад, останавливают коньком. Для этого его ставят перпендикулярно к движению шайбы. Ее принимают как внутренней, так и наружной стороной ребра лезвия конька. Если нужно, чтобы шайба после приема отскочила от конька на ход, то ее принимают наружной стороной лезвия конька, при этом конек должен быть несколько развернут носком внутрь.

Ведение шайбы коньком. Ведение коньком хоккеист осуществляет свободной ногой, в то время как центр тяжести располагается на скользящей опорной ноге.

Передача шайбы коньком. Передают шайбу внутренней и внешней стороной лезвия конька, развернув его, если необходимо, в направлении передачи. Предварительно вес тела переносят на опорную ногу. Передачу шайбы в одно касание выполняют подставлением внешней и внутренней стороны лезвия конька под нужным углом к направлению передачи.

Прижимание шайбы коньками. Прижимание шайбы к борту и тыльной

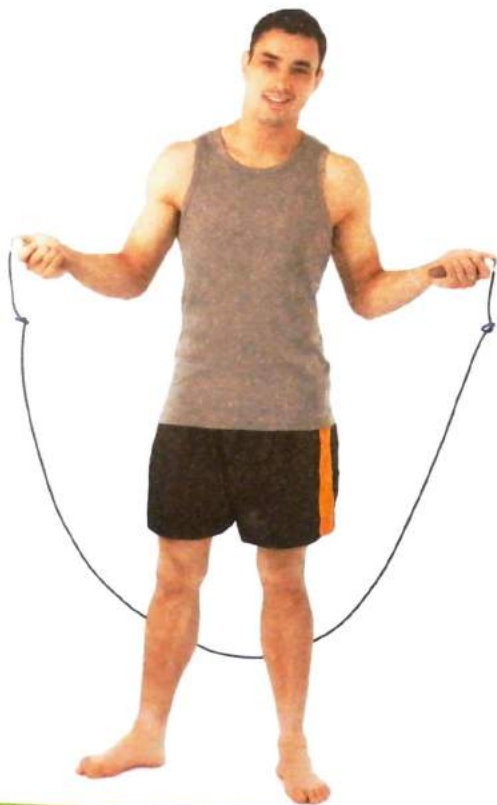
стороне ворот осуществляют одним или двумя коньками. Во время прижимания двумя коньками пятки хоккеиста должны быть вместе, носки врозь и вплотную к борту, руками хоккеист держится за борт, что позволяет ему сохранить устойчивость. При прижимании шайбы одним коньком его ставят внешней или внутренней стороной параллельно или немного под углом.



Обучение технике передвижения на коньках

Осуществлять передвижение на коньках сложно прежде всего в координационном отношении. Для этого нужна предварительная подготовка. Начинать формировать навыки и умения кататься на коньках лучше всего еще до выхода на лед.

Способ предварительной подготовки должен включать в себя подготовительные и подводящие упражнения без коньков, без льда, а также на коньках, но без льда, включать в себя и специальные упражнения на льду, а



также катание на коньках по утрамбованному снегу.

Перечень подготовительных упражнений начального периода обучения технике катания на коньках

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе.

2. Прыжки на месте и в движении на двух ногах или на одной.

3. Чередование прыжков на одной ноге с бегом.

4. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

5. Бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра.

6. Чередование бега с остановками, поворотами левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед, перемещение из упора присев в упор лежа и обратно.

7. Прыжковые упражнения со скакалкой.

8. Различные кувырки.

9. Ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.

Перечень подводящих упражнений вне льда без коньков

1. Принятие основной стойки хоккеиста.

2. В основной стойке попеременное перемещение тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

4. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед и с продвижением вперед.

5. Ходьба переступанием по выражу вправо, влево.

6. Прыжковая имитация бега по выражу переступанием вправо и влево.

7. Ходьба скрестным шагом.

8. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Приступая к обучению катанию на коньках, необходимо учитывать, что выполнение и использование в слишком большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных правил техники бега на коньках может составить ложные представления о механизме координации мышечных усилий, что, возможно, станет причиной формирования неправильного длительного навыка, исправить который удастся не каждому.

Первые шаги на коньках лучше всего делать на земле, вне льда. Хорошо для такой цели коридор или открытая площадка, где есть резиновый коврик.

Перед началом тренировок следует провести специальную разминку длительностью 10—15 минут с элементами бега, ходьбы, прыжков, упражнений на равновесие, гибкость, ловкость.

Перечень подводящих упражнений вне льда на коньках

1. Принятие основной стойки хоккеиста.

2. Выпрыгивание из полуприседа и приседа.

3. Ходьба в различных направлениях приставными шагами левым и правым боком с поворотами на 180 и 360 градусов.



4. Приседания, полуприседания.

5. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

6. Ходьба спиной вперед с выпадами.

7. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же — влево), «сделай фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например ласточку).

8. Ходьба переступанием по выражу вправо и влево.

9. Ходьба на носках, пятках лезвий коньков.

Перед выходом на лед несколько упражнений надо провести на утрамбованном льду, что позволит начинающему спортсмену почувствовать скользкую поверхность. Остальное время на снегу отводится скольжению и разбегу.

Обучение катанию на коньках

1. Толчок одной ногой, скольжение на другой; количество шагов не учитывается.

2. Количество шагов постепенно уменьшается, и более продолжительным становится скольжение.

3. Разбег с попеременными толчками то одной, то другой ногой и скольжение на двух коньках в посадке хоккеиста.

4. То же упражнение, но во время скольжения нужно переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Большую пользу и эффект дает упражнение «Елочка» (коньками вычерчивается рисунок, похожий на елочку и сравнивается потом с нарисованным оригиналом). На утрамбованном льду происходит выполнение тех же упражнений, что и на резиновом коврике, в выработке навыков используются игровые упражнения, подвижные игры, выполнение которых позволяет лучше подготовиться к выходу на лед.

Последовательность обучения технике передвижения на коньках

1. Основная стойка хоккеиста (высокая, средняя, низкая).

2. Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Выполнение этого упражнения можно начинать с по-

мощью дополнительной подвижной опоры или партнера.

3. Скольжение на двух ногах после толчка одной.

4. Скольжение на одной ноге, отталкиваясь другой. В целях облегчения освоения приема обучение можно проводить с дополнительной опорой (стулом, стойкой, партнером и т. п.).

5. Одноопорное скольжение в положении ласточка. Хоккеист поднимает ногу в направлении движения, а под колено просовывает клюшку.

6. Торможение «волокуша».

7. Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»).

8. Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом»). Приемы торможения довольно трудны для освоения. Новым элементом в способе торможения «плугом» является упор внутренними ребрами обоих коньков в лед, а при торможении «полуплугом» — упор в поверхность льда внутренним ребром одного конька. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «фонарик» (после разбега объезжают несколько препятствий, поочередно соединяя и разводя носки коньков в стороны, во время скольжения на двух ногах). Можно использовать также и такое упражнение, выполняя которое хоккеист, толкая сзади партнера, везет его, а тот в свою очередь притормаживает «полуплугом» или «плугом».

9. Бег широким шагом. Является основой техники передвижения на коньках. Обучение следует начинать со скольжения в высокой посадке.



Если спортсмен быстро осваивает лед, он приобретает уверенность в своих действиях, развивает чувство самостраховки. Требовать от начинающих хоккеистов, чтобы они сразу же приняли основную стойку, не стоит, так как они еще не привыкли к тренировкам и быстро утомляются. Катание на коньках происходит при большом мышечном напряжении, поэтому мышцы быстро устают и остается желание поднять туловище вверх. На начальной стадии обучения обычно так и происходит, что вполне приемлемо. По этой же причине в самом начале обучения хоккеисты не могут преодолеть 10—15 м с помощью толчков. Они обязательно несколько раз переходят на двойную опору, выпрямляя ноги и опуская голову.

При выполнении поворота следует научиться управлять сначала одним коньком (скользящим), наклонив его на нужное ребро, а другой ногой в это время выполнять отталкивание в сторону назад, наклонив туловище в сторону поворота. Бег «змейкой» помогает приобрести и закрепить знания при выполнении поворота. Занимающиеся огибают 5—6 препятствий, расположенных на прямой линии и на расстоянии 1 м друг от друга 0,5 м по осевой. При обучении технике поворотов необходимо добиваться, чтобы нога при переносе вперед не поднималась слишком высоко, вес не слишком перемещался на носки, ноги были достаточно согнуты в коленях, туловище наклонено в сторону поворота.

Хоккеисты должны уметь выполнять повороты в обе стороны, прыжки



толчками обеих ног и одной ноги. Для отработки этого приема используют прыжки через клюшку, поднятую на определенную высоту; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках одной ногой правым или левым боком; торможение с поворотом корпуса на 90 градусов прыжком двумя ногами.

При обучении торможению выполняют:

— притормаживание правой и левой ногой (притормаживание идет не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и переноса центра тяжести немного назад);

— торможение одной ногой, толчок той же ногой с изменением направления;

— прыжки с разворотом коньков на 90 градусов (выполняя прыжки, на-



до следить за положением тела и ног, упражнения делать в правую и левую стороны);

— перепрыгивания через клюшки, положенные на лед с интервалом 1,5 м, торможение поочередно правой и левой ногой;

— различные способы торможения в заранее обозначенном месте по команде тренера.

Упражнения для отработки стартов и бега с коротким ударным шагом

1. Ходьба на коньках с постановкой их на лед в V-образном положении.

2. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.

3. Бег спиной вперед по прямой переступанием.

4. Подъем на носки коньков с опорой руками о борт.

5. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги.

6. Бег на коньках на месте с упором руками о борт.

7. Прыжки с изменением глубины приседа.

8. Старты из различных исходных положений.

9. Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

10. Бег на коротких отрезках.

11. Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда спиной вперед.

12. Бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную (неудобную) сторону.

13. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.

14. Торможение при движении вперед «плугом».

15. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

16. Торможение при движении спиной вперед «полуплугом».

Упражнения для обучения технике катания спиной вперед

1. Скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед. При этом оба партнера держатся за клюшку.

2. Скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад с изменением направления движения.

3. Скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад в левую и правую сторону с изменением направления движения.

4. Скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад в левую и правую сторону.

5. Скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, но с варьированием стойки.

6. Скольжение на обеих ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой хоккеиста. При этом оба партнера держатся за две клюшки.

7. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после предварительного отталкивания.

8. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком правой и левой ног.

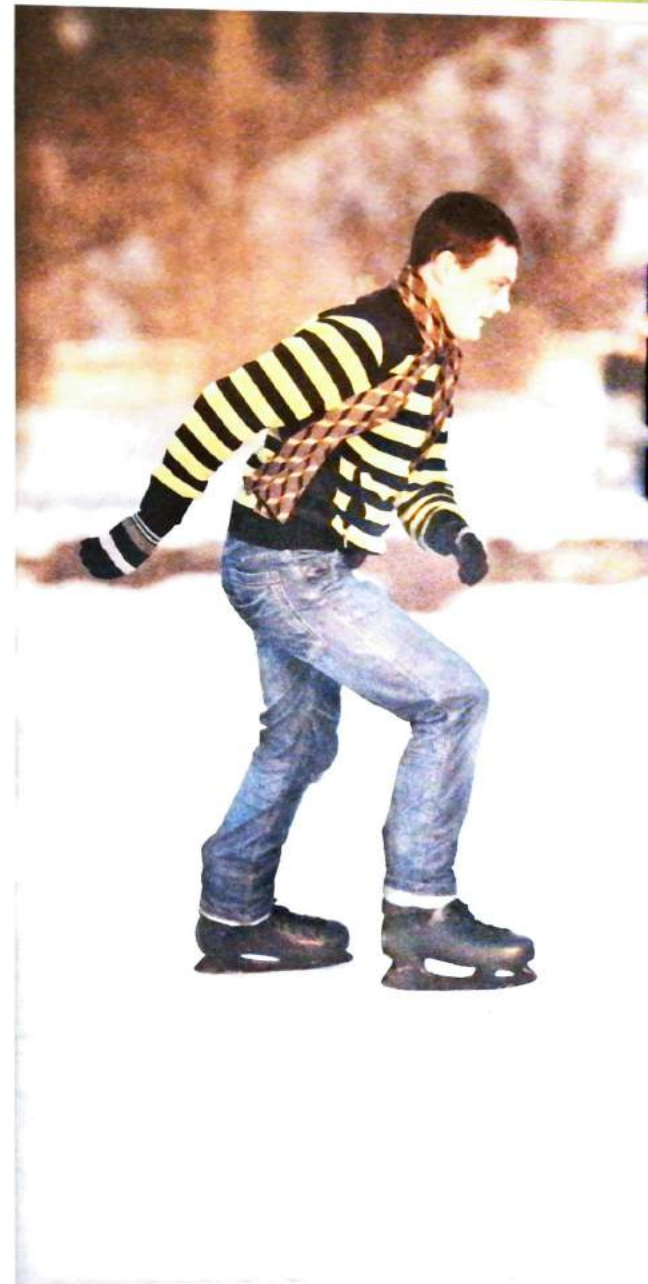
9. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком правой и левой ног.

10. Скольжение спиной вперед без отрыва коньков ото льда за счет попеременного перемещения центра тяжести назад с изменением направления движения по дугам в правую и левую сторону. При этом нога после толчка выносится скрестно.

11. Передвижение спиной вперед без отрыва коньков ото льда с поворотом на 180 и 360 градусов.

12. Передвижение скрестным шагом.

13. Бег переступанием боком.





Помимо обретения основных навыков пользования коньками необходимо постоянно совершенствовать конькобежную тренировку, регулярно выполняя следующее: повороты при беге спиной вперед; выпады в движении; приседания на одно или оба колена, падения на два колена; бег спиной вперед; старты из различных положений; падения в движении на одно, оба колена с поворотом на 90, 180, 360 градусов и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам; бег по прямой с ускорениями на 20—30 м; торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением; бег между препятствиями спиной вперед с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения; торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении; остановки, повороты после бега с максимальной скоростью; прыжки на коньках в длину и через препятствия; челночный бег; кувьрки с последующим быстрым вставанием; игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков; прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45, 90, 180 градусов и приземлением на одну или обе ноги с последующим движением в заданном направлении; бег на время на 18, 36, 54 м; эстафеты; старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувьрков и т. д.

Формирование правильных навыков катания на коньках зависит от оптимального подбора упражнений и игр на льду. Освоение приемов катания должно происходить от простого к сложному, без форсирования процесса. Трудность и сложность заданий должна возрастать постепенно, от занятия к занятию. Если вначале разрешается кататься по прямой, переходя на скольжение на двух сомкнутых ногах, то через определенное время хоккеисты должны уметь скользить попеременно то на одной, то на другой ноге. С первых шагов следует добиваться правильного выполнения того или иного технического приема. Для закрепления и совершенствования элементов техники владения коньками необходимо применять в процессе тренировки подвижные игры и эстафеты.

Техника владения клюшкой и ведения шайбы

Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки. Эту руку принято называть верхней рукой. Запястье и предплечье находятся впереди туловища. Верхняя рука у большинства хоккеистов более сильная. Нижняя рука держит клюшку обратным хватом. Хват клюшки может быть широкий (рис. 22), средний (рис. 23) и узкий (рис. 24). Он изменяется в процессе выполнения того или иного технического приема. Не следует держать конец клюшки напротив живота при непосредственном приближении к борту площадки.



■ Рис. 22



■ Рис. 23



■ Рис. 24



■ Рис. 25



■ Рис. 26

Хоккеист должен уметь вести шайбу, контролируя ее периферическим зрением или, еще лучше, совсем не контролируя. В результате длительных тренировок хоккеист может научиться такому ведению. Обладающий этим приемом хоккеист, владея шайбой, будет видеть партнеров по команде, соперников и сможет свободно ориентироваться на площадке. При ведении шайбы локти нельзя прижимать к туловищу. Движения должны быть мягкими. Основные способы ведения шайбы: с перекладыванием клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы.

Ведение с перекладыванием клюшки различается по амплитуде и по направлению. Оно может быть широкое (рис. 25) за счет плавных движений со значительной амплитудой и короткое (рис. 26), либо движения могут быть быстрыми с небольшой амплитудой («рубка»). Ведение шайбы подразделяется по направлениям движения: из стороны в сторону прямо перед собой (шайбу ведут пря-

мо перед собой с перекладыванием клюшки поочередно слева направо и справа налево); с перекладыванием клюшки по диагонали; вперед-назад (хоккеист ведет шайбу сбоку, перекладывая клюшку вперед-назад; вести шайбу таким способом можно как с удобной, так и с неудобной стороны) (рис. 27). При ведении шайбы с перекладыванием клюшки важно научиться соразмерять силу посылы шайбы. Нельзя резко опускать клюшку на лед, надо стараться работать ею мягко. При остановке шайбы необходимо делать уступающие движения.

При *ведении шайбы толчками* ее просто подбивают вперед, соразмеряя силу посылы шайбы вперед со скоростью движения, чтобы не упустить ее из-под контроля.

Во время *ведения без отрыва клюшки от шайбы* резиновый диск лучше контролировать, когда он располагается в середине крюка. Крюк надо слегка наклонять над шайбой, немного накрывая ее.

Иногда возникает необходимость вести шайбу, держа клюшку одной рукой, в таком случае лучше держать ее за середину рукоятки.

Хоккеисты высокого класса умеют вести шайбу без зрительного контроля, могут разнообразить способы ведения шайбы, работают с шайбой с одинаковой интенсивностью как с удобной, так и с неудобной стороны, обладают способностью мгновенно, если этого требует ситуация, менять способ ведения, направление и амплитуду движения шайбы.



■ Рис. 27

Техника выполнения бросков

Техника броска характеризуется такими показателями, как сила и точность.

Сила определяется скоростно-силовыми качествами мышц плечевого пояса и особенно кистей рук, техникой выполнения движения, качеством клюшки, скоростью движения хоккеиста. Увеличить силу броска шайбы можно за счет опускания нижней руки. Однако это должно происходить без ущерба для скорости броска и техники его выполнения.

Чтобы правильно бросить шайбу, надо добиться устойчивого равновесия перед броском, сосредоточить взгляд на объекте броска, обеспечить проводку крюком клюшки шайбы.



■ Рис. 28 А

Броски выполняют как с удобной, так и с неудобной стороны разными способами. Хоккеист обязан изучить все способы и научиться бросать с обеих сторон.

Бросок шайбы с длинным замахом характеризуется большой амплитудой движения клюшки. В начале движения шайба находится сбоку и несколько сзади (рис 28 А). Оптимальная длина замаха — 60—80 см, так как дальнейшее увеличение пути разгона шайбы не приводит к возрастанию скорости движения крюка.

Обучение технике выполнения броска следует начинать с захлеста. Правильность выполнения этого приема определяется по отношению движения крюка клюшки к ее пятке. На первом этапе амплитуда пятки клюшки должна быть меньшей по направлению передачи. С помощью облегченной шайбы или маленького мяча можно научить хоккеистов одним крюком клюшки двигать шайбу. Увеличивать амплитуду движения пятки крюка в направлении передачи нужно постепенно, затем последовательно освоить следующие элементы:

- разнонаправленное движение рук вместе с захлестом;
- давление клюшкой на лед с целью ее деформации;
- слитное выполнение всех трех элементов;
- проводка;
- выполнение броска в целом.

Вначале следует закрепить правильный навык движения клюшки, а затем сосредоточить все свое умение на быстроте и силе выполнения броска.

При выполнении броска клюшкой туловище должно быть развернуто немного в сторону шайбы. Ближняя нога находится перед шайбой, дальняя нога развернута по направлению к цели. Вес тела вначале перемещают на впереди стоящую ногу с одновременным незначительным давлением в середине разгона нижней руки на клюшку (рис 28 Б). Это способствует деформации клюшки и накоплению в ней упругой энергии, а также созданию потенциального напряжения в работающих мышцах. При этом клюшку выносят вперед с одновременным проведением шайбы по крюку от начала к концу, придавая таким образом шайбе вращательное движение. После того как шайба оказывается напротив ближней ноги, следует резкое, взрывное усилие мышц рук, особенно кистей рук. При этом руки работают разнонаправленно, то есть вектор скорости верхней руки направлен в противоположную сторону. Для того чтобы амплитуда движения верхней руки была достаточной, не следует прижимать локоть к туловищу. Передача шайбе упругой энергии клюшки должна совпадать со взрывным усилием мышц рук. Движение заканчивается подводкой шайбы в цель. Туловище в конце движения наклоняют вперед, вес тела — на впереди стоящей опорной ноге (рис 28 В). В заключительной фазе свободную ногу подтягивают к опорной. Высота полета шайбы контролируется положением крюка: если крюк клюшки накрывает шайбу, то она полетит низом; если крюк раскрыт, шайба полетит верхом.



■ Рис. 28 Б и В

Бросок шайбы с укороченным замахом. Техника выполнения этого броска аналогична броску с длинным замахом. Отличие состоит в укороченной амплитуде движений клюшкой при замахе (рис. 29).



■ Рис. 29



■ Рис. 30



■ Рис. 31



■ Рис. 32

Кистевой бросок. Кистевой бросок выполняется за счет резкого взрывного усилия мышц руки и движения в лучезапястном суставе (рис. 30—32).

Щелчок (удар по шайбе) с длинным замахом. При выполнении щелчка хоккеист располагается в поворота по направлению к предполагаемому движению шайбы. Ноги разведены в стороны, руки крепко держат клюшку. Взглядом хоккеист фиксирует цель, затем шайбу. Шайба должна находиться перед игроком и несколько впереди. Клюшку при замахе хоккеист поднимает назад вверх до уровня плеча (рис. 33) и с силой опускает на лед в нескольких сантиметрах от шайбы. Нижняя прямая рука давит на клюшку в момент соприкосновения крюка со льдом (рис. 34), что способствует значительной деформации клюшки, накоплению в ней упругой энергии и создает дополнительный потенциал напряжения в работающих мышцах.

Сила броска увеличивается и за счет одновременного резкого переноса веса тела на впереди стоящую ногу. Щелчок наносится, как правило, той частью крюка, которая ближе к пятке, или средней частью. Высота полета шайбы зависит от угла наклона крюка клюшки и расположения шайбы. Чем больше крюк открыт и чем дальше шайба находится впереди хоккеиста, тем выше она полетит и наоборот.

Основная ошибка при выполнении щелчка заключается в том, что нижняя рука несколько согнута и не оказывает давления на клюшку. В результате этого не используются упругие компоненты клюшки, что значительно снижает силу броска.



■ Рис. 33



■ Рис. 34



■ Рис. 35



■ Рис. 36

Щелчок с укороченным замахом. Техника выполнения такого удара во многом схожа с техникой выполнения щелчка с длинным замахом. Различаются они лишь тем, что клюшка в этом случае поднимается не выше уровня плеча (рис. 35).

Короткий щелчок. Клюшка при замахе поднимается над льдом не выше, чем до уровня колена (рис. 36). Удар по шайбе наносится за счет быстрого разворота туловища и работы рук. Шайба летит не быстро, но очень точно.

Бросок-щелчок. В начале движения выполняется проводка шайбы, а затем за счет кистей рук производится щелчок.

Подкидка (разновидность броска). Шайба сначала поднимается в воздух на небольшую высоту и перебрасывается через небольшое препятствие, например ногу или клюшку противника. Для лучшего выполнения подкидки шайбе придается вращение. Крюк клюшки при этом открыт (рис. 37). Затем, когда шайба находится ближе



■ Рис. 37



■ Рис. 38

к концу крюка, следует разнонаправленное движение рук. Подкидку можно выполнить также за счет подсечки. Для этого той частью крюка, которая ближе к пятке, шайбу подбивают и придают ей вращение сопровождающим движением клюшкой.

Подставление клюшки. При выполнении этого удара крюк клюшки становится под нужным углом к воротам. Руки жестко держат клюшку.

Выполнение бросков с неудобной стороны. Техника выполнения этих бросков сходна с техникой выполнения бросков с удобной стороны, но при их выполнении больше задействованы мышцы туловища, а вектор скорости верхней руки направлен от игрока. При захлестывающем движении нижняя рука опускается несколько ниже обычного, для того чтобы бросок был сильнее (рис. 38).

Удар по шайбе с лету. При выполнении этого приема важно уловить момент, когда шайба проходит мимо игрока. Различают удары по уходящей, встречной и идущей сбоку шайбе.

Самые распространенные ошибки при выполнении различных бросков: руки располагаются близко одна к другой, из-за чего теряется сила; руки расставляют слишком широко, из-за чего теряется скорость, рукоятка клюшки не пружинит, нарушается также и техника выполнения броска; нижнюю руку сгибают, из-за чего теряются сила и скорость; крюком клюшки касаются льда слишком далеко от шайбы или удар приходится только в шайбу, из-за этого клюшка для удара поднимается слишком высоко и удар теряет силу, отсутствует сопровождение шайбы

клюшкой (теряется точность броска); безопорную ногу поднимают слишком высоко, из-за чего теряется устойчивость и равновесие. Занимаясь совершенствованием техники бросков шайбы, следует стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника.

Техника передач и приема шайбы

Шайба передается несколькими способами, техника передачи во многом схожа с техникой броска. **Разновидности передач:**

- маховым движением клюшки: выполняется так же, как и бросок с длинным и укороченным замахом, кистями рук, передача осуществляется за счет резкого движения кистей;
- подкидкой: выполняется, как и бросок подкидкой;
- толчком: при выполнении этого приема руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены, шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером;
- щелчком: выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок-щелчок, короткий щелчок;
- подставлением клюшки (в одно касание): в зависимости от скорости движения шайбы, а также от направления передачи крюк клюшки жестко ставится под определенным углом к направлению движения шайбы.

При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положе-

нии и лежать всей поверхностью на льду. В момент непосредственного приема крюк необходимо несколько наклонить над ней. Плоскость крюка в идеале должна располагаться перпендикулярно направлению движения шайбы. Обычно ее принимают по центру крюка клюшки за счет небольшого уступающего движения руками. Руки должны быть расслаблены. От силы, с которой послана шайба, зависит уступающее движение руками. Принять шайбу можно, и развернув крюк клюшки концом в направлении движения шайбы, выдвинув крюк немного вперед. За счет уступающего движения руками и опережающего перемещения конца крюка клюшки по отношению к пятке шайба амортизирует и останавливается в центре крюка.



Если послать шайбу далеко вперед, то ее принимают с выпадом, для чего впереди стоящую ногу сгибают в коленном суставе, туловище сильно наклоняют вперед, вытянутая рука составляет одну линию с клюшкой. Шайбу можно остановить, применив падение. В таком случае ее останавливают рукояткой клюшки. Мастерство хоккеиста состоит в том, что уже в момент приема шайбы первым движением крюка он способен обвести соперника.

Отбор шайбы клюшкой и ведение борьбы при вбрасывании

Существует несколько *способов отбора шайбы*. Наиболее простой — выбивание ударом-тычком. Выбрав удобный момент, обороняющий



■ Рис. 39

резким выбросом клюшки в сторону шайбы выбивает ее у соперника. Отобрать шайбу можно и подбиванием клюшки соперника (обороняющийся подводит свою клюшку под клюшку соперника, а затем подбивает ее). Перехват — обороняющийся ставит крюк клюшки или кладет ее на пути движения шайбы. «Метелочка» — шайбу выбивают за счет размашистого движения клюшки одной рукой, клюшка при этом описывает полукруг.

Ведение борьбы за шайбу при вбрасывании

Сила мышц, хват клюшки, быстрота одиночного движения и реагирования на движущийся объект, изучение манеры игры соперников и действий судей, взаимодействие с партнерами — вот те основные факторы, которые влияют на исход вбрасывания.

При вбрасывании шайбы хоккеист может использовать обычный или обратный хват и различные их варианты: широкий, широкий обратный (рис. 39), укороченный, укороченный обратный. При обычном хвате одна рука держит клюшку за конец, другая — на расстоянии 30—50 см от крюка. При обратном хвате нижняя рука держит клюшку хватом сверху.

При широком хвате нижняя рука держит клюшку на расстоянии 30—40 см от крюка. За счет плеча хоккеист выигрывает в силе. При таком хвате колени хоккеиста сильно согнуты, туловище наклонено так, что практически параллельно поверхности льда. Широкий хват дает возможность еще больше увеличить силу, так как нижняя рука держит клюшку хватом сверху.

При укороченном хвате верхняя рука смещается вниз. Преимущество такого хвата — большая скорость движения клюшкой. Ноги игрока должны быть широко расставлены, чтобы обеспечить ему хорошую устойчивость, вес тела в момент вбрасывания переносится на переднюю часть стопы.

В техническом арсенале хоккеистов должны быть различные *способы борьбы за шайбу при вбрасывании*.

Основными из них являются:

1. Воздействие резким ударом на крюк клюшки соперника крюком своей клюшки. Как правило, выигрывает тот, кто более внимателен, сумеет опередить соперника и первым нанести удар по крюку клюшки соперника с последующим отыгрыванием шайбы.
2. Воздействие на рукоятку клюшки соперника крюком своей клюшки,

как бы цепляя ее, с последующим отыгрыванием шайбы или заслоном туловищем и обыгрыванием коньком.

Способы воздействия на клюшку соперника

1. Игра клюшкой с последующим заслоном туловищем и отбрасыванием шайбы коньком. Удар клюшкой играет вспомогательную роль. Самое важное заключается в том, чтобы оттеснить соперника туловищем от шайбы.
2. Воздействие ударом по рукоятке клюшки соперника рукояткой своей клюшки с последующим отыгрыванием шайбы.
3. Остановка (заслон) клюшки соперника рукояткой своей клюшки. Хоккеист закрывает для клюшки соперника доступ к шайбе. Туловище при этом сильно развернуто в сторону отыгрывания шайбы, ноги расставлены шире обычного.



Главным условием успеха при борьбе на вбрасываниях является умение концентрировать свои усилия и внимание. Для этого надо внимательно следить за рукой судьи. В команде обычно есть хоккеисты, которые специализируются на вбрасываниях шайбы. У них отличная реакция и высокие скоростно-силовые качества.

4. Игра сразу «в шайбу», или скоростной способ. Основное в этом случае — сыграть на опережении и играть сразу «в шайбу». Для этого необходимо внимательно следить за рукой судьи, а периферическим зре-

нием контролировать действия соперника. Хоккеист с лучшей реакцией успевает первым завести клюшку с поставленным под углом крюком за шайбу и сделать загребающее движение под себя, отбросив шайбу назад к партнерам.

5. Выигрывание шайбы вперед, себе на ход. Для этого хоккеист первым движением клюшки пробрасывает шайбу между ногами соперника и устремляется за ней. В этом случае помогают серия обманных отвлекающих движений, отличная реакция, а также умение предугадать момент вбрасывания.

Выполнение обводки и обманных движений

Для того чтобы создать численный перевес атакующих на наиболее важном участке площадки, иногда недостаточно умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо обвести хотя бы одного игрока, применив обводку, обманное движение (финт) или же целый каскад обманных движений. Обводка и обманные движения являются самыми сложными приемами в хоккее. Обманные движения требуют от хоккеистов хорошей реакции, координации движений, чувства дистанции. Длинная обводка, кроме перечисленных качеств, требует еще высокой стартовой и дистанционной скорости,

а силовая обводка — умения вести силовую борьбу.

Обучение обводке и обманным движениям может начинаться только после того, как хоккеист хорошо освоил технику катания на коньках и технику владения клюшкой на ледовой площадке. Обманные движения происходят под действием определенных обстоятельств и основываются на импровизации, они очень индивидуальны. Как правило, в арсенале опытного хоккеиста имеется несколько обманных движений, которые ему наиболее удаются.

Основные обманные движения

1. Изменение темпа и ритма движения. В этом случае атакующий замедляет темп движения и следит за действиями обороняющихся. Как только соперник готов вступить в единоборство, хоккеист с шайбой резко увеличивает скорость.

2. Остановка-старт. Существуют 2 разновидности этого приема. В первом случае нападающий резко тормозит, а затем стартует в том же направлении. Во втором случае следует резкая остановка обычно на двух параллельных коньках с дальнейшим поворотом в противоположную сторону до остановки шайбы в том же направлении.

3. Игра на паузе. Нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы. Как только он перенес центр тяжести тела в сторону для отбора шайбы, атакующий резко уходит в другую сторону или, не меняя направления и скорости движения, обыгрывает обороняющегося.

4. Показал в одну сторону, ушел в другую. Нападающий наклоняется влево или вправо и начинает перемещать туда же шайбу, всем видом показывая, что он будет именно с этой стороны обходить соперника. В тот момент, когда обороняющийся, поверив в это, начинает смещаться на шайбу, нападающий резко меняет направление.



5. Показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении. Нападающий перемещает центр тяжести вправо или влево и туда же переводит шайбу. Затем начинает перемещаться влево или вправо. На эти движения реагирует обороняющийся. Он уверен, что нападающий будет обходить его слева (справа). Нападающий же резко меняет направление движения на противоположное и уходит вправо или влево.

6. «Змейка». Нападающий уже за несколько шагов перед тем, как сблизиться с обороняющимся, начинает бег с изменением направления движения, используя скрестный шаг.

7. Движение с имитацией обводки в центр зоны. Нападающий показывает,

что будет идти в центр зоны, а затем в последний момент переводит шайбу в сторону борта, держа клюшку в одной вытянутой руке. Свободной рукой и туловищем он загораживает шайбу от соперника. Таким образом шайба удаляется на достаточное расстояние от обороняющегося, и соперник не может ее выбить.

8. Движение с имитацией обводки в сторону борта. Нападающий показывает, что будет идти вдоль борта, обороняющийся идет на сближение и хочет прижать нападающего к борту. Тогда нападающий слегка притормаживает, посылает шайбу в борт с таким расчетом, чтобы она отскочила ему на ход, обходит соперника, устремляется со стороны поля за спину соперника к месту вероятного отскока шайбы.



9. Изменение направления движения. Хоккеист с шайбой движется в зоне нападения вдоль бокового борта и ждет, когда обороняющийся сблизится с ним, чтобы вступить в единоборство. После этого нападающий резко меняет направление движения на 90 градусов и уходит в центр площадки, оставляя обороняющегося у борта.

10. Ложный бросок. Нападающий выполняет бросок шайбы, но в последний момент пронесет клюшку над шайбой. Если соперник среагировал на эти ложные действия (например, вратарь переместился в угол, куда вероятнее должна была бы полететь шайба, или защитник переключился на ловлю шайбы на себя), атакующий сразу же получает тактическое преимущество.

11. Ложный замах. Нападающий делает сильный замах, высоко поднимая клюшку. Как только обороняющийся предпринял ответные меры, например опустился на колени, лег под бросок, атакующий обыгрывает соперника.

12. Ложная потеря шайбы. За 1,5–2 м от обороняющегося нападающий отпускает шайбу достаточно далеко в сторону (лучше это сделать под удобную руку) и делает вид, что упустил шайбу. Когда обороняющийся начинает движение на шайбу, нападающий резко убирает ее под себя и переводит на другую сторону.

13. Разворот. Нападающий смещается вправо или влево, переводит туда же шайбу, имитируя бросок с неудобной стороны. Обороняющийся, стремясь помешать броску, сме-



щается в сторону шайбы. В этот момент нападающий резко тормозит на двух коньках, располагая их почти на одной линии, затем посылает шайбу себе между ногами и делает поворот на одном заднем коньке.

14. «Вертушка». Нападающий с шайбой делает резкий поворот на 360 градусов.

15. Улитка. Нападающий перед защитником тормозит на одной ноге, разворачивает туловище и уводит шайбу в сторону безопорной ноги, затем переносит на нее центр тяжести тела и выполняет поворот.

16. Клюшка—конек—клюшка. Первый вариант: нападающий посылает шайбу назад, себе в коньки, а в момент атаки соперника коньком направляет себе шайбу на ход. Второй вариант: нападающий смещается вправо или влево, оставляя клюшку с шайбой справа или слева. При атаке соперника, а именно когда он смещается на шайбу, нападающий посылает ее себе под правую (левую) ногу, которая должна обязательно находиться сзади левой (правой), и без промедления коньком посылает шайбу сзади левой (правой) ноги в направлении

Чтобы обводка была эффективной, надо определить момент ее применения, для чего хоккеист должен постоянно совершенствовать чувство дистанции. Атакующая мощь нападающего значительно повысится, если он научится обыгрывать соперника как с удобной, так и с неудобной стороны.

вперед влево (вправо). Третий вариант: нога хоккеиста со стороны шайбы выдвинута — на нее переносится вес тела. Ноги почти на одной линии. Затем шайба посылается за спину. Хоккеист подбивает ее себе на ход с внешней стороны опорной ноги.

Отбор шайбы при помощи силовых приемов

Одним из способов отбора шайбы являются силовые приемы. Существует несколько их видов.



Остановка или толчок соперника грудью. Обороняющийся широко расставляет ноги, сильно упирается коньками в лед, туловище слегка наклоняет вперед и встречает соперника грудью. Толчок производится за счет отталкивания сзади стоящей ногой и посылы туловища вперед.

Остановка или толчок соперника плечом. Обороняющийся разворачивает плечи и идет своим плечом в грудь сопернику.

Остановка или толчок соперника бедром. Обороняющийся откатывается назад спиной вперед, набрав скорость движения в соответствии со скоростью движения хоккеиста с шайбой. В тот момент, когда соперник пытается его обвести, обороняющийся сильно наклоняется, сгибает ноги в коленях, затем делает толчок дальней от соперника ногой, одновременно выполняя полуоборот на ближней к нему ноге. Плечи уводятся в сторону, и выполняется толчок бедром. Толчок бедром можно выполнить, подкатившись под хоккеиста с шайбой сзади сбоку. При этом хоккеист еще больше наклоняется и сгибает ноги в коленях.

Решив применить один из силовых приемов, хоккеист должен внимательно следить за соперником и стараться угадать следующее его действие. Для этого лучше всего сосредоточить внимание на груди соперника. Если это возможно, то лучше всего осуществить силовой прием со стороны опорной ноги.

Хороший хоккеист умеет выполнять силовые приемы как с удобной, так и с неудобной стороны. Не следу-

ет атаковать хоккеиста на встречном движении, если он уже успел отобрать шайбу и поднять голову.

Не всегда надо стремиться самому завладеть шайбой в случае силового приема. Если хоккеиста пугает партнер, его задача с помощью силового приема увести соперника от шайбы, которую подхватывает товарищ по команде.

Чтобы силовой прием оказался удачным, следует подкатиться к сопернику так, чтобы с одной стороны перекрыть его атакующие действия, а с другой — подойти как можно ближе, чтобы приступить к выполнению силового приема и отделить соперника от шайбы.

Прием шайбы на себя

Грамотное выполнение этого приема может ликвидировать острый момент в игре и спасти ворота от верного гола.



■ Рис. 40

В хоккее существуют несколько приемов ловли шайбы на себя:

1. Обороняющийся выкатывается на бьющего игрока и держит ноги вместе (рис. 40).

2. Обороняющийся опускается на одно колено (рис. 41) либо на оба колена (рис. 42). Руки находятся вдоль туловища, клюшка отведена в сторону.



■ Рис. 41



■ Рис. 42

3. Падение под бросок — сложный и рискованный прием. Падение производится на бок, ноги сведены вместе, к шайбе они должны находиться ближе, чем туловище (рис. 43). Опуститься на колени и выполнять падение под бросок надо умело и быстро,

не далее чем в 1,5—2 м от хоккеиста с шайбой.

При ловле шайбы к ней нужно находиться лицом (рис. 44). Разворачиваться боком или спиной нельзя, так как можно получить травму или быть обыгранным.



■ Рис. 43



■ Рис. 44

Обучение владению клюшкой и технике комплексных приемов

Занятия, которые помогают овладеть навыками работы руками, можно проводить в спортивном зале, где пол покрыт любым материалом, позволяющим шайбе спокойно и свободно перемещаться по нему. Для лучшего скольжения можно натереть пол воском или другим средством.

Для тренировки в зале потребуются следующие спортивные снаряды: облегченные шайбы, пластмассовые кубики разных цветов, резиновые колечки, стойки, хоккейные и теннисные мячи, небольшие ворота и щиты-мишени. В процессе обучения владению клюшкой выполняются комплексы упражнений: координационные, подводящие, специальные упражнения на обучение технике владения клюшкой, а также различные эстафеты и подвижные игры.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх и вниз перед собой, за спиной, в правую и левую стороны, вращательные движения.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, право и влево.

3. Вращательные движения клюшкой хватом одной рукой за середину рукоятки сначала сильной, затем слабой рукой, перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх и ее ловля, перемещение клюшки перед собой, сбоку, за спиной.

4. Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке, находящейся перед собой, сбоку, сзади.

Все упражнения выполняются стоя, сидя, стоя на одном колене, на двух коленях, в приседе и др. По мере освоения упражнения добавляют другие сложные элементы, упражнение выполняют в более сложных вариантах: вращения с перехватами, с одновременными шагами назад-вперед, влево-вправо. Во время выполнения упражнений следует добиться, чтобы движения рук и ног не совпадали по ритму и направлению.

Подводящие упражнения с клюшкой

1. Не сдвигая ног, выполнение переставлений крюка клюшки по кругу; то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами.

2. Броски теннисного мяча через гимнастическую скакалку или барьер высотой 30—40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

3. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока

от жестко установленного барьера. После отскока мяч нужно остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой.

4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (прыжок вперед — клюшка назад, прыжок или шаг вправо — клюшка влево и т. д.).

5. Переставление клюшки кистями рук вправо и влево на месте, затем в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении партнера.

6. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не меняя расположения пяты крюка, а затем с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Упражнения усложняются переступаниями, затем выполняются в движении.



7. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед и назад, вправо и влево, сначала не сгибая ног, по мере освоения — с переступаниями и далее — с разворотом туловища.

8. Упражнения в парах на точность передачи, приема и подработки шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

Упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягкими движениями рук, сохраняя неподвижное положение туловища.

2. Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

3. Ведение шайбы в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т. д.).

4. Ведение шайбы по контуру буквы П, цифры 8.

5. Ведение шайбы в движении с переключением клюшки перед собой вправо-влево, сбоку вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрытием туловищем, по контуру цифры 8 в движении, короткое ведение (дриблинг), ведение шайбы с асинхронной работой рук и ног (по ритму и скрестности в направлении).

6. Виды движений с клюшкой и шайбой рекомендуется сочетать также с имитациями без шайбы.

Закрепляются достигнутые навыки и умения владения клюшкой и шай-

бой лучше всего в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя все выше приведенные упражнения и упражнения, связанные с бросками шайбы, передачами, ведением, другими техническими приемами владения клюшкой.

По мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на льду. Последовательность выполнения упражнений с клюшкой точно такая же, как и на земле. Осваивать технические приемы рекомендуется в медленном темпе и следующей последовательности:

1) широкое ведение шайбы с переключением клюшки из стороны в сторону перед собой; бросок шайбы с длинным замахом;

2) бросок шайбы с укороченным замахом; передача шайбы броском с длинным замахом;

3) передача шайбы броском с укороченным замахом; передача шайбы толчком;

4) прием шайбы клюшкой;

5) короткое ведение шайбы с переключением клюшки из стороны в сторону перед собой;

6) бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

7) широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали, то же вперед и назад;

8) короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали, то же вперед и назад.

После того как в выполнении упражнений наметился некоторый



прогресс, приступают к выполнению приемов в движении, постепенно повышая скорость.

К освоению техники бросков по воздуху приступают после того, как хорошо освоена и усвоена техника бросков шайбы по льду. Затем обучают ведению шайбы, держа клюшку одной рукой, а также приему клюшки рукой и туловищем.

Совершенствуя достигнутое мастерство, обучают:

— ведению шайбы различными

способами при движении спиной вперед по прямой, по виражу;

— ведению шайбы поочередно клюшкой и коньками;

— способам закрывать шайбу от соперника туловищем и ногами;

— ведению шайбы с подпусанием под клюшку соперника;

— способам бросания шайбы в одно касание после боковой, встречной передачи;

— выполнению короткого щелчка, выполнению удара по шайбе с длинным замахом, броска-щелчка;

— выполнению кистевого броска, щелчка с укороченным замахом, передачи шайбы кистями рук;

— способам добиваний отскочившей от вратаря шайбы, подправлений шайбы в ворота;

— выполнению броска с подкидкой, передачи подкидкой, передачи оставлением, удара с ходу по уходящей, встречной и движущейся сбоку шайбе.

Далее изучают такие технические приемы хоккея, как ведение—передача, ведение—бросок, ведение—бросок—добивание, прием—ведение—передача и др. На следующем этапе осваивают более сложные хоккейные приемы:

— ведение шайбы с изменением скорости и направления движения;

— ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности хоккеистов, с преодолением препятствий;

— эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом времени и без его учета;

— ведение шайбы без зрительного контроля;

— обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта;

— отбор шайбы ударом по ней, по клюшке соперника сбоку (выбивание), способом «метелочка» снизу (подбивание), при помощи перехвата, прижатия шайбы к борту клюшкой, выбивания шайбы в падении.

После освоения основных технических приемов владения клюшкой и ведения шайбы, техники катания на коньках изучают технику ложных движений

(финтов) в следующей последовательности:

1) изменение темпа движения;
2) показал в одну сторону, ушел в другую;

3) остановка—старт;

4) игра на паузе;

5) улитка;

6) показал в одну сторону, начал перемещаться в другую, затем на полпути остановился и ушел в первоначальном направлении;

7) показал в одну сторону, шайбу оставил в другой, ушел в сторону, куда показывал уход;

8) «змейка»;

9) с имитацией обводки в центр зоны, в сторону борта;

10) ложный захват, ложный бросок, ложная передача, ложная потеря шайбы;

11) «вертушка»;

12) клюшка—конек—клюшка;

13) разворот.

Затем обучают отбору шайбы при помощи силовой борьбы, технике приема шайбы на себя, технике «опеки» соперника.

После выполнения всех упражнений изучается техника выполнения индивидуальной обводки с изменением ритма, темпа и направления движения, а также проводится закрепление и совершенствование навыков изученных ранее видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучаются броски после финтов, обводки из-под защитника, добивание и подправление шайбы после бросков. Рассматриваются различные комбинации бросков шайбы

по воротам. Отрабатываются броски с элементами скрытности и неожиданности. Происходит дальнейшее совершенствование силы и точности бросков по воротам в условиях, максимально приближенных к игровым.

Успешно освоив все технические приемы броска шайбы, приступают к изучению приема шайбы известными способами, выполняя их в игровой форме (рис. 45):

— остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом на партнера, с обводкой, с оставлением шайбы партнеру;

— остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения хоккеиста;

— остановки шайбы, летящей по воздуху;

— совершенствование приемов ловли шайбы на себя.

Следующий этап обучения — изучение технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании; совершенствование изученных приемов обводки в условиях активного противодействия соперника в ситуациях, приближенных к соревновательным; совершенствование силовой и длинной обводки.

Далее изучают особенности выполнения технических приемов в зависимости от поставленной задачи (индивидуальной, групповой, командной); оттачивается умение сокращать подготовительную фазу при выполнении приемов (бросков, передач, остановки шайбы, силовых приемов, ловли шайбы на себя и др.), совершенствуются броски и передачи шайбы с любой точки площадки (рис. 46),



■ Рис. 45

умения овладеть шайбой при введении ее в игру, изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно; рассматривается и индивидуализируется

выполнение технических приемов в зависимости от хоккеиста; изучаются оригинальные технические приемы, используемые мастерами высокого класса.



■ Рис. 46

Совершенствование технической подготовленности

Отработка передачи и приема шайбы. Вратари отрабатывают стойку и перемещения по периметру вратарской площадки. Хоккеисты парами передают шайбу друг другу: после приема передачи старт с шайбой в сторону (попеременно в каждую, на 3—4 м) и передача шайбы партнеру; после передачи возвращение на исходную позицию (рис. 47 А); после приема передачи поворот с шайбой на 360 градусов поочередно вправо и влево (рис. 47 Б); после приема передачи старт с шайбой вперед на 3—4 м и прямая передача партнеру; после передачи возвратиться на исходные позиции (рис. 47 В); повторять оставление шайбы на середине площадки (рис. 47 Г); отработка стойки и перемещения по периметру вратарской площадки вратарями; вариант — менять способы передачи: с удобной и неудобной рук, коротким ударом, шелчком, по воздуху, по льду (рис. 47 Д, Е).

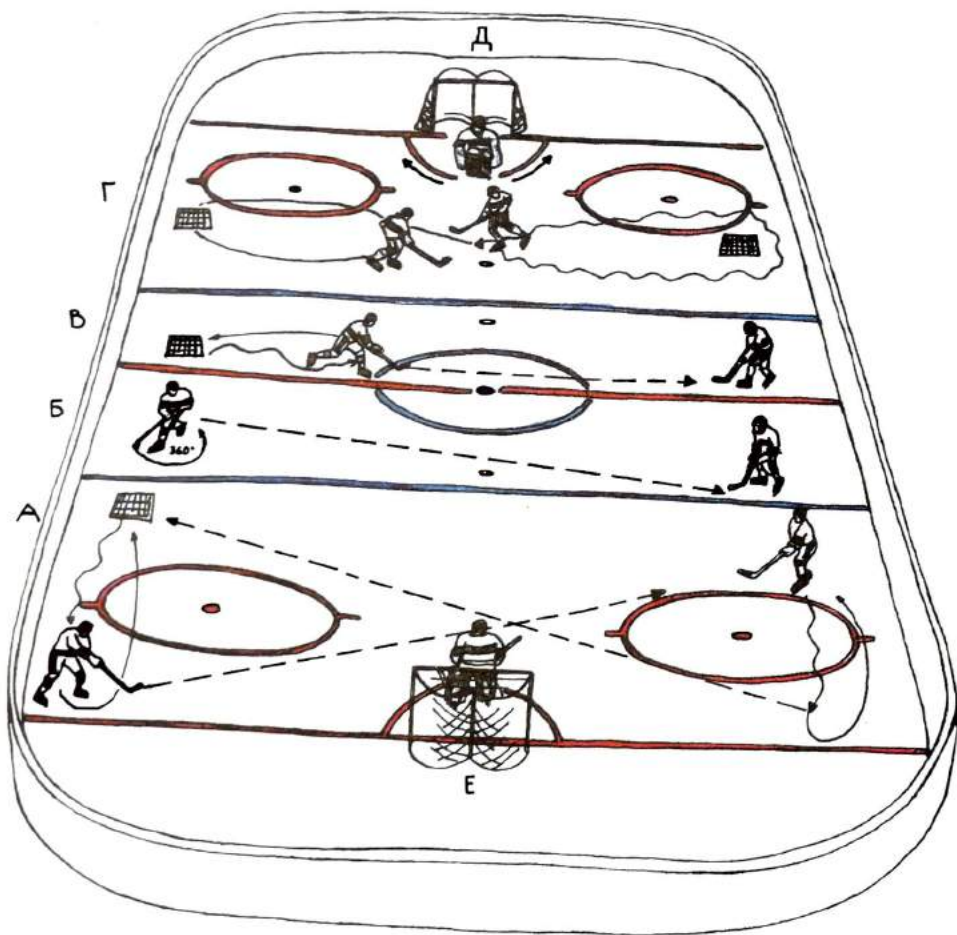
Отработка передачи шайбы на месте и в движении, при скольжении по кругу. Вратари отрабатывают перемещения вне площади вратарской площадки и защиту ворот у штанги: хоккеисты, расставленные по кругу для вбрасывания, передают шайбу в разных направлениях (рис. 48 А); игроки, расставленные по кругу для вбрасывания, передают шайбу друг другу; находя-

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ХОККЕИСТА

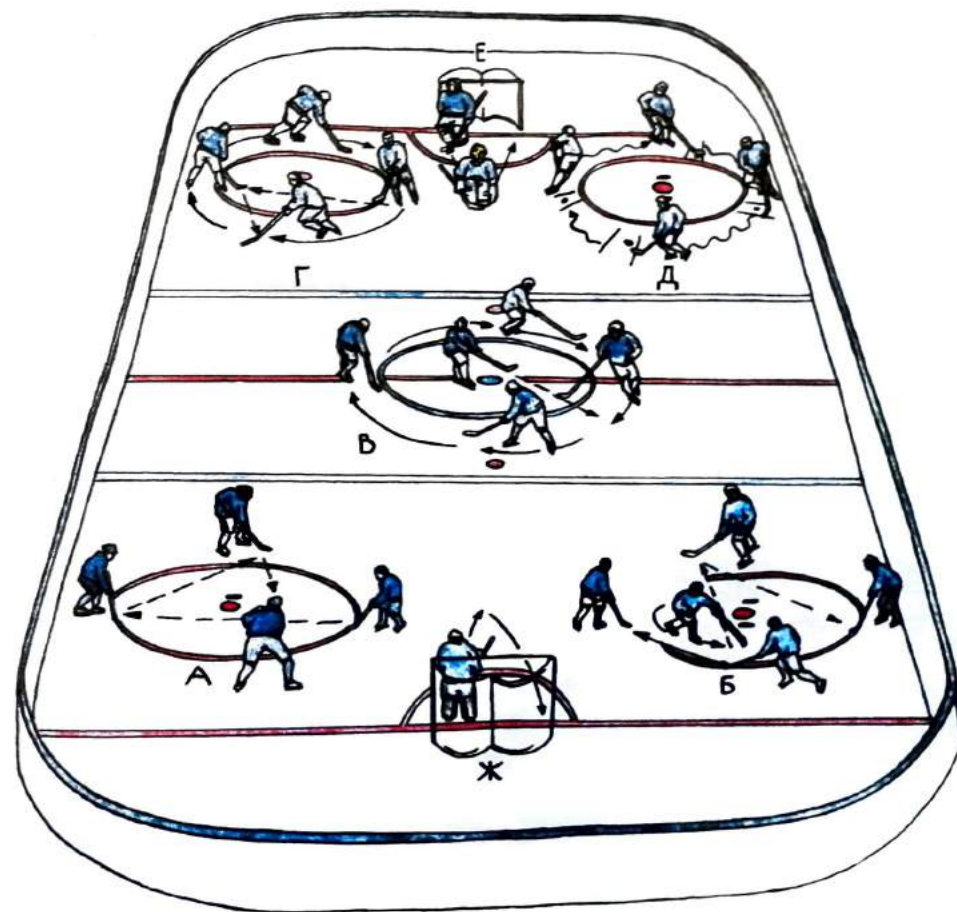
Повышение технической подготовленности хоккеиста осуществляется путем многократного повторения технических приемов в изменяющихся условиях. В результате тренировок нужно добиваться эффективного и успешного выполнения всех технических приемов даже при неблагоприятных факторах: чрезмерном утомлении, в непривычной внешней обстановке (плохие погодные условия, шум на трибунах), в поединках, требующих предельного проявления физических способностей.

щийся в круге старается перехватить шайбу клюшкой или коньком; если передача окажется перехваченной, он меняет хоккеиста в круге (рис. 48 Б); хоккеисты передают шайбу стоящему в центре круга, а тот возвращает передачу игрокам, скользящим по кругу (рис. 48 В); 4 хоккеиста, скользя по кругу для вбрасывания, передают шайбу сначала медленно, потом быстрее в разных направлениях (рис. 48 Г) по сигналу хоккеисты оставляют шайбу скользящим сзади (рис. 48 Д); вратари отрабатывают перемещение из положения 1—2 м перед вратарской площадкой к штанге и защиту ворот у штанги (рис. 48 Е, Ж).





■ Рис. 47



■ Рис. 48

Тактическая подготовка

Тактика — один из основных и важнейших компонентов хоккейной игры — основывается на технической, физической и психологической подготовленности игроков. Для организации игры существует большое количество тактических построений. Профессиональная команда высокого класса обладает большим разнообразием построений, способностью менять тактический рисунок игры в ходе матча. Поэтому значительное внимание в ходе тренировок хоккеистов всегда уделяется тактическим построениям и перестроениям.

Хоккейная тактика подразделяется на индивидуальные действия и командные действия в атаке и обороне.

Тактика атаки

Тактика атаки — это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Основная цель атаки — взятие ворот противника. Обычно атака зарождается у собственных ворот. Срыв наступления соперников, перехват шайбы означает начало своей атаки. Развивается атака в средней зоне, завершается — в зоне нападения.

Атака начинается сразу после овладения хоккеистами шайбы, осуществляются передачи вперед на товарища по команде, находящемуся в более

выгодной позиции. Нападающая команда старается создать численное преимущество на определенном участке площадки, поместить вратарю соперника во время броска, при срыве атаки пытается опять овладеть шайбой и продолжить атаку вторым темпом. Атака должна идти широким фронтом, то есть необходимо как можно шире развернуть защиту. Атакующие должны обеспечивать глубину позиционной атаки за счет расположения хоккеистов на большой площади зоны нападения, осуществляя постоянные перемещения, открывания и уход опекунов. В позиционной атаке по возможности принимают участие все 5 полевых игроков. При атакующих действиях хоккеисты должны как можно чаще импровизировать.

Непосредственную угрозу воротам создает хоккеист, который находится с шайбой в зоне нападения. Если он уходит в угол площадки, мчится вдоль борта — острота атаки теряется. Не всегда у хоккеиста с шайбой получается атаковать ворота противника с ходу. Если у хоккеиста с шайбой слишком высокая скорость, а его партнеры находятся сзади, то нападающему следует, обходя соперника, двигаться за ворота. Из-за них можно сделать передачу своему партнеру, который находится в более выгодном положении.

Иногда нападающий не может пробиться вперед, так как на его пути стоят 2 соперника. Делать передачу не-

кому, так как все его партнеры отстали или находятся под плотной опекой соперника. В этом случае можно немного выиграть время, пока ему придут на помощь. Не следует приближаться к борту или поворачиваться к сопернику спиной, лучше развернуться боком, чтобы можно было самому контролировать развитие хоккейной ситуации. Заметив партнера, нужно быстро и точно передать ему шайбу, а самому устремиться к воротам.

В атаке надо уходить от опеки, не нужно откатываться на фланг или угол — здесь у хоккеиста остается мало возможностей для маневра. Хоккеист должен стремиться выйти на голевую позицию, на ту точку площадки, откуда можно забросить шайбу или неожиданно оказаться возле ворот противника, чтобы получить передачу. Задача эта не простая, но в этом-то и заключается мастерство хоккеиста.

Надо постараться оторваться от своего опекуна, и, увидев, что партнер делает передачу, внезапно выскочить вперед и с ходу бросить по воротам. Хоккеист должен стараться передавать шайбу тому игроку, который находится в более выгодной позиции.

Ожидая передачу, надо находиться вполоборота к своему партнеру, чтобы видеть и его, и ближайшего соперника. В таком положении легче оценить ситуацию на площадке и просить остановить шайбу, а затем послать ее в ворота. Однако не стоит недооценивать мастерство соперника, он будет препятствовать вам занять голевую позицию, задерживать вашу клюшку, толкать, порой нарушая правила, поэтому надо уметь терпеть.

Успешное проведение атаки зависит от точности и остроты передач. Чем быстрее движется шайба, тем больше неожиданных ситуаций создаст команда для соперника. Чтобы сделать передачу, надо видеть свободного игрока. Поэтому, как только хоккеист сделал передачу, ему надо стремиться занять такую позицию, чтобы в любой момент он мог получить шайбу.

В атаке нужны точные и быстрые передачи, нельзя передерживать шайбу. Очень ценится умение неожиданно для соперника выскочить к шайбе, отлетевшей от вратаря (от защитника, от лицевого борта). Поэтому хоккеист должен правильно просчитывать действия своих соперников и партнеров.

Тактика обороны

Оборона представляет собой организацию индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Основная цель игры в защите — торможение и срыв атаки противника. Основные принципы обороны: отбор шайбы начинают сразу же после ее потери, защищается вся команда, оборона должна быть активной, обороняющиеся должны обеспечивать взаимостраховку и глубину обороны.

При выборе тактики игры для каждого конкретного матча надо учитывать уровень подготовки хоккеистов своей команды, уровень подготовленности команды противника, тактику ведения наступательных и оборонительных действий противника. Такти-

ческие действия хоккеистов должны меняться в ходе игры в зависимости от действия соперников.

Роль центрального нападающего

Как правило, место центрального нападающего занимает игрок, знающий все тонкости хоккея и разбирающийся во всех игровых моментах. Часто он начинает атаку, и ее успех зависит от его индивидуального технического мастерства. Центрфорвард является ключевой фигурой как в нападении, так и в защите. Он должен быть расположен к коллективной игре, обладать организаторскими способностями, знать особенности игры партнеров и в случае необходимости помогать им. Если шайбой овладевает соперник, центральный нападающий должен своевременно переключаться на активные оборонительные действия. Он сам непосред-

САМОПОДГОТОВКА НАПАДАЮЩЕГО

1. Прыжки на одной ноге с постоянным ведением хоккейного или теннисного мяча (7—8 минут).
2. Бег по «восьмерке»; жонглирование клюшкой, ведение ее вокруг туловища, пропускание между ног (8 минут).
3. Имитация выполнения какого-либо приема ведения шайбы, обводки, бросков, передач (10 минут).
4. Пробежка с ведением хоккейного или теннисного мяча клюшкой, периодически жонглируя клюшкой (5 минут).

ственно вступает в борьбу за шайбу и страхует своих товарищей по команде. Центральный форвард должен быть хорошо подготовлен физически, уметь выполнять разнообразные передачи и из любого положения точно выкладывать шайбу партнеру, правильно вести силовые единоборства, точно и сильно бросать по воротам, грамотно вести позиционную игру, успешно играть при вбрасывании шайбы, опекал соперников на пятке, уметь принимать шайбу на себя. После того как шайба оказалась у центрального направляющего, он передает ее по ходу движения крайнему нападающему, сам продолжает двигаться дальше, чтобы выбрать удобное место и вновь получить шайбу.

Роль крайнего нападающего

На позиции крайнего нападающего обычно играет хоккеист, владеющий быстротой и маневренностью катания на коньках, умелыми обводками и навыками по ведению силовой борьбы у бортов.

Крайнему нападающему необходимо уметь бросать шайбу с любого положения и в любой ситуации, с любой руки. Вместе с тем он должен уметь опекал игрока соперника в своей зоне, а также по всей площадке. Обычно для такой роли подходят игроки с бойцовским характером и высокой агрессивностью. Крайнему форварду чаще других приходится пробиваться к воротам соперника в одиночку, принимать вызов к сило-

вой борьбе. Поэтому неотъемлемыми качествами крайнего нападающего являются ловкость, физическая выносливость, стартовая скорость, внезапность, быстрота реакции, а также стремление из любой ситуации поразить ворота противника.

Роль защитника

Основная задача защитника — оборонять свои ворота от атак соперника. Его основные приемы: отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, точная передача партнеру из любых положений, особенно вдоль и по диагонали площадки. Защитник должен уметь правильно рассчитать действия соперника и смело принимать шайбу на себя. Ему должны быть свойственны решительность, рассудительность, быстрое и четкое мышление, способность мгновенно анализировать сложившуюся ситуацию.

При тренировке защитников особое внимание уделяется обучению маневренному катанию на коньках лицом и спиной вперед, владению точным и сильным броском с дальних позиций, быстрой смене направления движения, проведению силовых единоборств, умению предугадать направление атаки противника, готовности в любой момент подстраховывать партнера. Защитники работают в тесной связи с вратарем и согласовывают с ним свои действия. Если вратарь в силу обстоятельств покинул ворота, его место должен занять защитник. Защитник не должен позво-

САМОПОДГОТОВКА ЗАЩИТНИКА

1. Ходьба в глубоком приседе с чередованием различных прыжков на одной ноге, с ускорением в ходе маневра, вращения (10 минут).
2. Маневренный бег с вращением (350—450 м).
3. Маневренный бег лицом, спиной вперед, спиной вперед с выполнением гимнастических упражнений: круги, махи руками, повороты, наклоны туловища. Маневренный бег боком (7—8 минут).
4. Бег спиной вперед с утяжелением (2—3 кг) с выполнением различных движений: махи руками, быстрый посыл камня из одной руки в другую; вращение камня вокруг туловища (5—6 минут).
5. Ведение баскетбольного или футбольного мяча с выполнением ускорений, с постоянным вращением (15 минут).

лять обыгрывать себя нападающим соперника.

В современном хоккее очень ценится умение защитника своевременно подключиться в атаку. При первой же возможности он должен пытаться атаковать ворота соперника, особенно если команда имеет численное преимущество и выбирать такую позицию, чтобы можно было точно бросить шайбу или сделать результативную передачу партнеру.

Прием и ведение шайбы в атаке

Хоккеист, принимающий шайбу в атаке, должен пытаться занять свободное место, освободившись от опеки, видеть партнера с шайбой и занимать

такую позицию, чтобы тому было удобно сделать передачу, стремиться рассчитать момент и направление передачи. Если пас проходит на ход игроку, надо увеличить скорость и догнать шайбу. Если шайба послана немного назад, то лучше поймать ее коньком и постараться подыграть на крюк клюшки.

Бывают ситуации, когда партнеров плотно опекают соперники, а нападающий игрок оказывается в выгодной позиции для атаки ворот. В этом случае необходимо подхватить шайбу и завершить атаку самостоятельно. Для этого надо уметь двигаться с шайбой на большой скорости, выполнять крутые повороты, торможения и обводки. Шайбу надо вести центром крюка, при этом не смотреть на нее, перед тем как сделать обманное движение, не останавливаться, ноги должны быть в движении.

Приемы ведения шайбы: плавное, широкое; резкое легкими ударами крюка справа и слева. Широкое и плавное ведение шайбы применяют только в случае наличия перед игроком свободного пространства.

Хоккеист должен касаться шайбы то левой, то правой стороной крюка, придавая скольжению нужное направление. Во время ведения шайба должна быть прикрыта крюком и находится на середине крюка или ближе к его пятке. При таком положении выгодно делать бросок и шайба надежно защищена от соперника.

При большой скученности игроков применяют короткое и резкое ведение шайбы. Клюшку в этом случае крепко держат обеими руками и подталкивают вправо-влево боковой плоскостью крюка, направляя ее в сторону и вперед. Крюк шайбы в мо-

мент толчка должен прилегать нижним ребром ко льду. Когда нужно набрать большую скорость и оторваться на старте от соперника, лучше всего вести шайбу толчками. Во время бега по виражам предпочтительно вести шайбу без отрыва клюшки от шайбы. Можно вести шайбу и коньками, ее при этом подбивают к другому коньку или клюшке. Тяжесть тела переносят на скользящую ногу, другую слегка приподнимают и носок немного поворачивают наружу. Коротким движением внутренней стороны конька шайбу слегка подталкивают к крюку клюшки. После удара ногу опускают на лед. Чтобы направить шайбу от одного конька к другому, толчок шайбы выполняется плавно. После этого ногу, пославшую шайбу вперед, ставят на лед впереди скользящей ноги, чтобы продолжить движение. Оттолкнувшись скользящей ногой, ее поворачивают носком наружу для нанесения последующего удара по шайбе. Если клюшка хоккеиста прижата соперником или он остался вообще без клюшки, ведение шайбы коньком — единственный способ контроля шайбы. При движении по виражу можно удерживать клюшку одной рукой, прикрывая шайбу телом от соперника.

Обыгрывание соперника

Чтобы обыграть соперника, нужно владеть обманными движениями. Их можно делать головой, туловищем,

клюшкой, мимикой и даже глазами. Суть их в том, чтобы ввести соперника в заблуждение и он не смог бы разгадать истинные намерения хоккеиста, владеющего шайбой. Каждый хоккеист должен уметь применять правила обводки. Их успех зависит от неожиданности, своевременности и убедительности. После обманного движения важно развить большую скорость.

Существует много *способов ложных движений*. Против активно сопротивляющегося и обороняющегося соперника применяют обводку с множеством перемещений. Против защитника, медленно передвигающегося по площадке, применяют обводку с изменением темпа движения и изменением направления движения. Против игрока, предпочитающего скоростную игру, применяют финт «игра на паузе». Если обороняющийся откатывается спиной вперед и не предпринимает попыток отобрать шайбу, то атакующему также можно не стараться обыграть соперника, так как главное — выйти на ударную позицию и сделать бросок, а если таковой выполняется из-под защитника, это еще лучше. Если обороняющийся первым делает выпад для отбора шайбы, можно уйти в противоположную сторону за счет изменения движения. Соперника, находящегося в непосредственной близости, можно обвести, сделав кивок в сторону и направив в сторону корпус, при этом надежно контролируя шайбу клюшкой, и в момент при-





ближения соперника резко изменить направление движения.

Если нападающего встречают двое обороняющихся, то ему следует сделать маневр в сторону более сильного защитника, а самому проскочить между ними или обойти одного из них со стороны борта.

Обводка с шагом в сторону заключается в том, что игрок делает движение туловищем в одном направлении, а сам уходит в другую сторону. Такую обводку надо начинать заранее, чтобы соперник успел среагировать на обратное движение, подумав, что оно является окончательным направлением. Нужно приблизиться к сопер-

нику и в последний момент сделать обводку в сторону.

Когда для маневрирования у игрока слишком мало пространства, применяют обводку с наклоном туловища. Игрок, не докатившись до соперника примерно 1,5 м, делает наклон туловища в одну сторону, а сам стремительно уходит в другую. Порой даже незначительное движение в сторону заставляет соперника отвлечься и принять неправильное решение, позволив игроку занять выгодную позицию.

Обводка с поворотом плеч заключается в том, что игрок, вместо того чтобы наклониться в ту или иную сторону, поворачивает плечи, будто собирается двигаться в этом направлении, затем быстрым движением поворачивает плечи в другую сторону и стремительно уходит.

Обманные движения клюшкой тоже могут отвлечь соперника. Перед тем как вступить в единоборство, хоккеист может сделать движение клюшкой будто собирается передать шайбу или изменить направление ее движения, затем, воспользовавшись вниманием соперника, резко изменить движение клюшки.

Обводка коньками несложна в техническом исполнении. Для этого делают выпад в левую сторону, смотря, как прореагировал соперник, и если надо, то быстро изменяют направление бега на противоположный и проносятся мимо соперника.

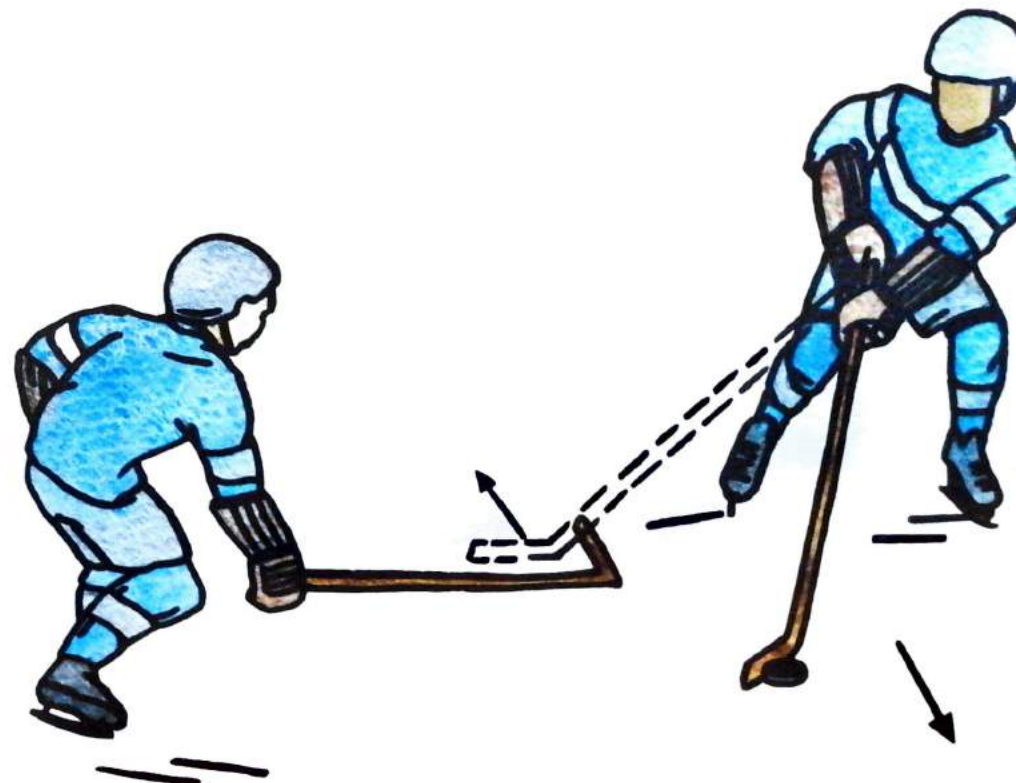
При обводке путем изменения темпа бега хоккеист приближается к опекуну на небольшой скорости и, подойдя к нему почти вплотную,

развивает огромную скорость. К этому времени соперник уже рассчитал свои действия в соответствии с первоначальной скоростью игрока, и неожиданное изменение скорости застает его врасплох.

В случае применения обманного броска (рис. 49) хоккеист быстрым движением клюшки ведет шайбу, затем делает замах для броска, в следующее мгновение отрывает шайбу от льда и переносит вперед и в сторону, начиная обходное движение.

Одним из обманных движений является пробрасывание шайбы между ногами соперника. После этого следует быстро обойти соперника, подхватить шайбу и продолжить движение.

Очень часто для обыгрывания используют борт хоккейной площадки. В тот момент, когда соперник собирается атаковать игрока, он резко бросает шайбу под острым углом в борт площадки, затем обходит соперника и подбирает шайбу за его спиной.



■ Рис. 49

Для успешного выполнения обманных маневров надо уметь внезапно увеличивать скорость (взрываться). Рывок выполняется в тот момент, когда соперник введен в заблуждение. Довольно часто даже кивок головой партнеру сбивает с толку соперника, он переключается на партнера, а игрок с шайбой делает внезапный рывок, мчится к воротам соперника и забрасывает шайбу.

Броски по воротам

Бросок по воротам должен быть сильным и точным. Принято считать, что более успешные броски выполня-

ют хоккеисты с широкими плечами и крепкими руками. Однако важнейшим фактором успеха является высокая техника броска, позволяющая хоккеисту выполнить прием без спешки, лишней траты сил, четко и точно.

Необходимо научиться бросать сразу после остановки, во время ведения, обводки, единоборства, из неудобного положения, с ходу. На завершающем этапе обучения надо вкладывать в бросок всю силу, не забывая о внезапности и четкости выполнения. Броски могут выполняться различными способами: с длинным замахом, с коротким замахом, с удобной руки, с неудобной, ударом, подкидкой, поворотом крюка и др. Перед броском хоккеист должен учесть расстояние до ворот, расположение пар-



тников и соперников, готовность вратаря к отражению атаки, время для подготовки броска, а также определить свое положение по отношению к воротам и вратарю. Наилучшим местом для броска считается позиция по центру ворот на расстоянии 4—5 м, если вратарь стоит посередине на линии ворот. Опасными считаются броски в верхний угол со стороны клюшки вратаря и бросок в направлении внешней стороны опорной ноги, в момент перемещения вратаря.

Бросок с длинным замахом лучше применять с дальних дистанций и когда нужно угодить точно в цель. Со средних дистанций и в короткий промежуток времени применяют броски шайбы с укороченным замахом.

Чтобы бросок шайбы выполнялся с удобной руки, хоккеист должен повернуться боком к воротам. Клюшка

нижним ребром должна находиться на льду под острым углом к шайбе. Шайба в свою очередь должна лежать чуть впереди хоккеиста и быть слегка прикрыта крюком клюшки. Чтобы в начале броска придать ей вращательное движение, сильным маховым движением клюшку двигают на себя. Затем открывают прикрытую крюком шайбу и выполняют это движение резким поворотом крюка к цели. Чтобы усилить бросок, можно использовать естественный прогиб клюшки, который появляется в результате быстрого движения клюшки и давления ею на лед. Клюшка, отрываясь ото льда, придает шайбе дополнительную скорость.

При выполнении броска тяжесть тела переносят на ближнюю ногу, чтобы усилить бросок и сохранить равновесие. Правая рука крепко держит

клюшку, левое плечо отведено назад.левой рукой вначале мягко удерживают клюшку, чтобы крюк мягче соприкасался с шайбой и движение получилось плавным, затем захват клюшки левой рукой усиливают. Рука вместе с туловищем движется вперед. Самый важный заключительный момент броска — когда обе руки поворачивают клюшку в сторону ворот. Взгляд хоккеиста при этом устремлен на точку, куда посылается шайба.

Для выполнения сложного броска с неудобной руки хоккеист должен повернуться левым боком к цели, клюшку опустить на лед рядом с шайбой и слегка прикрыть ее крюком. Правую руку необходимо согнуть в

локте и немного отвести назад, левой рукой удерживать клюшку около середины палки. Бросок выполняют коротким, энергичным, резким движением клюшки вперед и немного на себя. Чтобы увеличить силу броска, клюшку и туловище поворачивают в сторону цели. Ноги для устойчивости расставляют шире плеч, тяжесть тела резко переносят на ногу, выдвинутую вперед, которая в момент броска скользит в сторону полета шайбы.

Кистевые броски выполняют с небольшого расстояния за счет резкого движения кисти, когда хоккеист ограничен во времени в пространстве. Выполняют такие броски без замаха, поэтому они всегда неожиданны: невозможно определить направление полета шайбы в момент броска. Кистевые броски очень точны и особенно эффективны, когда их производят при ведении или обводке. Для хорошего выполнения кистевого броска необходимы постоянные и длительные тренировки.

Сильным считается щелчок с длинным замахом. Но для его выполнения требуется много свободного пространства и времени, также он не отличается высокой точностью. Его целесообразнее выполнять с дальних позиций.

Щелчок со средним замахом более точен и требует гораздо меньше времени и пространства для подготовки. Перед ударом клюшку отводят назад и резко бьют по шайбе, слегка коснувшись льда. Крюк отбивается ото льда и получает дополнительное ускорение, в результате удар получается более сильный и шайба летит с большей скоростью, чем при обычном броске.



Короткий щелчок применяют в случаях, когда шайбу следует незамедлительно послать в ворота. Такой удар считается более точным. Подкидка применяется, если шайбу надо перебросить через какое-нибудь препятствие.

Подставление клюшки вблизи ворот — прием эффективный и неожиданный. Его применяют, если нужно изменить направление движения шайбы. Для выполнения броска этим способом хоккеист располагается перед вратарем или в стороне от него таким образом, чтобы визуально расширить створ ворот, клюшку ставит на лед так, чтобы шайба, отскакивая от крюка, могла попасть в незащищенную часть ворот. Часто становится результативным прием, когда партнер посылает шайбу игроку, находящемуся перед воротами, стараясь попасть в крюк клюшки нападающего, изменяющего направление полета шайбы.

Удар с ходу применяют, чтобы застать вратаря врасплох. Опасными считаются броски шайбы с разворота, так как вратарь не видит начальной подготовки к броску и ему трудно определить направление полета шайбы.

Многие хоккеисты при входе в зону соперника сразу же бросают, а после этого все атакующие игроки идут на добивание шайбы, отскочившей от вратаря или от обороняющегося. Если шайба при выполнении броска прошла мимо ворот, то надо подкараулить отскок от борта, овладеть ею и продолжить атаку.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БРОСКА ПО ВОРОТАМ

Клюшку в момент броска надо держать крепко. Для того чтобы он получился сильным, лучше всего бросать из-за туловища, сбоку. Высота полета шайбы определяется положением крюка. Чтобы шайба шла низом, крюк должен слегка прикрывать шайбу. Чем меньше шайба прикрыта крюком, тем выше она полетит. Низкие броски самые опасные. Перед броском надо определить его направление. При броске верхом целиться надо в ту сторону, где находится клюшка вратаря. Надо помнить, что вратарю труднее действовать рукой с клюшкой. Оптимальное расстояние для броска — 4,5—6 м. Если перед бросающим хоккеистом находятся защитники, то лучше всего бросать из-под них, чтобы у вратаря был закрыт обзор. Если ваш партнер находится в лучшем положении чем вы, лучше всего передать шайбу для броска ему.

Единоборство с вратарем

Нападающему при приближении к воротам лучше вести шайбу не перед собой, а сбоку и находиться в готовности бросить ее по воротам. Нужно постоянно держать вратаря в напряжении, угрожать броском ежесекундно, заставив его принять стойку, а потом решить, бросать шайбу или отводить голкипера.

Если хоккеист решил бросать шайбу, то он должен сделать обманное движение. Наклонить туловище в сторону, показать крюком клюшки одно направление, а в последний момент направить шайбу в другом.

В момент, когда нападающий прорывается к воротам, вратарь начинает маневрировать: он то выезжает вперед,

то откатывается назад, сдвигается то в одну сторону, то в другую. Необходимо внимательно наблюдать за маневрами вратаря, уловить начало его движения и постараться бросить шайбу в противоход. В этом случае гол неминуем. Опытные нападающие смотрят, каким коньком двинул вратарь, и бросают шайбу рядом с его опорной ногой, так как отбить шайбу он не сможет.

При броске надо учитывать положение вратаря в рамках: если он не выходит вперед, нападающий должен сместиться в сторону, чтобы заставить вратаря сделать движение, а затем бросить шайбу в незащищенную часть ворот. Если вратарь вышел за пределы ворот, надо обыграть его за счет обводки.

При броске следует учитывать не только технику вратаря, но и его рост. Если вратарь высокого роста — бросать шайбу следует низом, если маленького — верхом.

Чтобы выиграть поединок с вратарем, необходим тщательный анализ индивидуальных возможностей, особенностей, сильных и слабых сторон игры каждого конкретного вратаря.



Кроме этого, нападающий должен знать и просчитывать свои действия, анализировать причины удачных и неудачных бросков и, найдя их, совершенствовать свои сильные стороны, избавляясь от недостатков.

Индивидуальная тактика хоккеистов в атаке

Тактика нападающих в атаке

В зоне нападения надо выбрать выгодную для броска позицию и расположиться на пяточке так, чтобы видеть всю игровую площадку; выбрать позицию для помехи вратарю и для подправления шайбы, наезжать на пяточек в нужный момент, прижать соперника к борту, чтобы отобрать шайбу; войти в зону и удержать шайбу, дожидаясь партнеров.

В средней зоне следует совершить индивидуальный проход по центру или флангу площадки; поддержать атаку.

В зоне защиты необходимо попытаться перехватить шайбу и устремиться в контратаку.

Тактика защитников в атаке

Защитник при подключении в атаку должен быть хорошо подготовлен, быстр, вынослив и техничен. Его участие в атаках не должно наносить ущерб обороне.

В зоне нападения защитнику надо занять ударную позицию на рубеже синей линии; выйти к воротам для завершения броска.

В средней зоне защитник должен поддержать атаку проходом по флангу с последующим входом (возможным) в зону нападения.

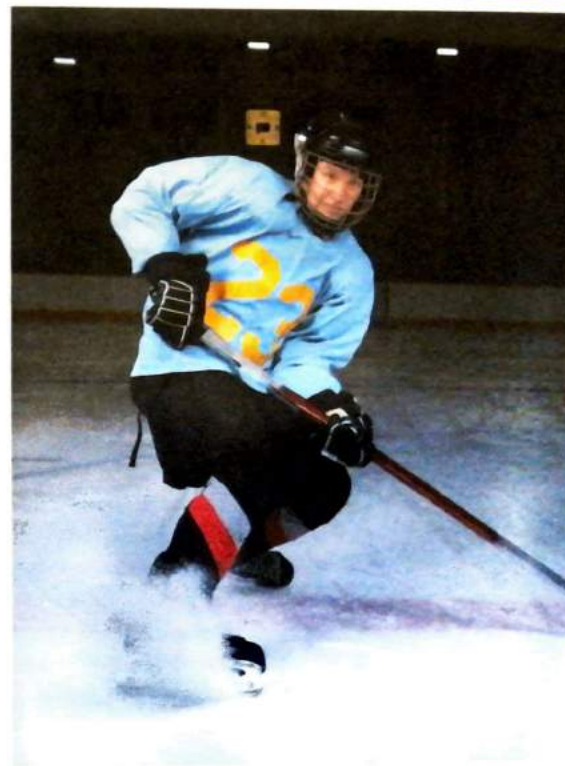
В зоне защиты следует выйти из борьбы на свободное место, сделав короткий рывок; послать шайбу вдоль борта; выйти из зоны по флангу или по центру площадки.

Индивидуальная тактика хоккеистов в обороне

В обороне должно быть минимум действий с шайбой, особенно возле ворот. При первой же возможности надо вывести и отбросить шайбу с пяточка. Нельзя передавать ее через свой пятак, а также бросать без опеки соперника.

Под опекой обычно понимают действия против «своего» игрока команды соперников, владеющего или не владеющего шайбой, с целью ограничить его маневры и возможность передать или принять шайбу. Основной задачей опекуна является быстрое реагирование на действия подопечного и умение предугадать их в нужный момент.

При опеке хоккеист двигается параллельным ему курсом немного сзади и сбоку своего соперника. Особое внимание следует уделить опеке на пяточке. Здесь можно вести силовое единоборство, нужно пытаться произвестить отбор шайбы при помощи



клюшки, а также следует ограничить возможности своего подопечного для выхода на ударную позицию или для приема шайбы.

Если в зоне действий хоккеиста нет игроков соперника, он должен переключаться на опеку игрока в соседней зоне, не выпуская из наблюдения свою. При появлении в ней соперника, надо тут же переключаться на него. В зоне защиты, кроме опеки соперника, надо умело применять приемы овладения шайбой и в случае необходимости принимать ее на себя.

Чтобы овладеть шайбой, можно ее отобрать, применив толчок корпусом или выбив клюшкой. Лучшими по-

зиями для отбора шайбы являются углы у борта хоккейной площадки, где возможности соперников ограничены. Обороняющийся должен заставить игрока с шайбой переместиться туда. Можно положить свою клюшку сверху на клюшку соперника и удержать ее. Шайба отойдет от крюка, и в этот момент ему необходимо быстро овладеть. Если соперник находится впереди, применяют подбивание клюшки. На пятачке наиболее эффективно действует поднимание (подбивание) клюшки. Нередко применяют выбивание ударом-тычком по клюшке соперника, его эффективно использовать, когда соперник готовится сделать бросок или старается обыграть обороняющегося.

Все перечисленные приемы могут иметь успех только в том случае, когда хоккеист внимательно следит за действиями соперника, не отвлекаясь на его финты. Если одной клюшкой отобрать шайбу у соперника не представ-



ляется возможным, то можно смело идти на столкновение и применять силовые приемы, оттеснить своего опекуна корпусом и завладеть шайбой. Силовая борьба — это умение технически грамотно и по правилам использовать силу в борьбе за шайбу. Когда у соперника нет возможности для маневра, лучше всего вести силовую борьбу плечом, бедром или толкать его грудью. Особенно эффективны приемы силовой борьбы, когда атакующий собирается проскочить около борта или между двумя защитниками. Шайба движется быстрее хоккеиста, поэтому не нужно пытаться овладеть ею, если имеется возможность остановить соперника, который ее ведет. Для применения силовых приемов надо обладать хорошей физической формой и иметь идеальную технику катания. Важно применять силовые приемы в подходящий момент, например, когда соперник, увлекшись обводкой, смотрит вниз на шайбу. Нужно сделать попытку выбить шайбу клюшкой, что, как правило, вынуждает соперника спешить, уделять больше внимания шайбе и пропустить силовой прием.

При остановке грудью клюшку опускают крюком на лед, голову и свободную руку не выставляют вперед, чтобы не возникло соблазна толкнуть соперника и тем самым нарушить правила. Остановив противника, нужно толкнуть его корпусом в сторону, чтобы он потерял равновесие. При этом не выпускайте из своего поля зрения шайбу, это поможет вам быстро овладеть ею после проведения силового приема.

Перед выполнением толчка плечом широко расставляют ноги (для принятия устойчивого положения), резко тормозят, корпус наклоняют немного вперед. Если соперник оказался сбоку, остановить его можно толчком задней части бедра. Хоккеист, резко затормозив, выставляет в сторону бедро, а соперник, не ожидавший столкновения, лишается равновесия и теряет шайбу.

При опеке соперника, не владеющего шайбой, не разрешается применять силовые приемы. При игре против двух атакующих можно использовать блокировку. Обороняющийся располагается между ними и стремится помешать нападающему с шайбой выйти на голевую позицию и одновременно исключить задачу партнеру. При игре против трех атакующих обороняющийся располагается по центру и старается затормозить их продвижение, сместить атаку к борту или в угол площадки. В любом случае при отборе хоккеисту следует терпеливо наблюдать за тем, что предпримет соперник с шайбой, то есть заставить атакующего первым раскрыть свои планы, чтобы затем предпринять верные действия.

Если в результате предпринятых действий хоккеист не смог отобрать шайбу у соперника, ему необходимо выкатиться под бросок и преградить своим телом путь шайбе в ворота. Если расстояние, с которого выполняется бросок, — 7—8 м, то надо выкатиться навстречу шайбе на одном колене, в одной руке удерживая клюшку, а другую отвести в сторону, стараясь закрыть как можно большую



часть ворот. В то же время необходимо уметь быстро вставать, чтобы продолжить игру, опекать соперника или быть готовым принять шайбу от партнера.

Если шайба брошена по льду, то ее лучше всего останавливать внутренней стороной конька или двумя коньками, носки которых смотрят наружу. Летящую шайбу можно остановить ладонью свободной руки. Если хоккеист готовится принять шайбу на себя, надо внимательно следить за действиями игрока с шайбой, чтобы не упустить время для правильного выполнения приема, так как после того как обороняющий лег под шайбу, соперник может произвести обводку и создать угрожающую для ворот ситуацию. При приеме шайбы на себя на оба колена надо вставать лишь в том случае, когда соперник наверняка бросает шайбу по воротам.

Под бросок, совершаемый с дистанции, можно выезжать в прямой стойке, при которой ноги соединены вместе, клюшка находится в одной руке, а другая рука готова к приему шайбы. Такая стойка позволяет легко переключиться на другое положение, если соперник попытается произвести обводку или передать шайбу партнеру.



Индивидуальные тактические действия хоккеистов в обороне в разных зонах

Действия нападающих в зоне нападения. В зоне нападения центральные нападающие первыми вступают в борьбу за шайбу. Крайние нападающие атакуют ближайшего соперника, ведущего шайбу, опекают противников, страхуют своего атакующего защитника.

Действие нападающих в средней зоне. Центральные нападающие быстро возвращаются в свою зону для участия в оборонительных действиях или пытаются сместить атаку противника к борту площадки. Крайние нападающие опекают крайних нападающих соперников: ведут атаку игрока, владеющего шайбой, страхуют атакующего защитника, в случае необходимости быстро возвращаются в зону защиты. Цель всех нападающих — исключение возможности развития атаки соперников по центру площадки.

Действие нападающих в зоне защиты. Центральные нападающие ведут опеку центрфорварда команды соперников, оборонительные действия на пяточке, подстраховывают защитников. Крайние нападающие опекают защитника соперников, атакуют игрока, ведущего шайбу.

Действия защитников в зоне нападения. Защитник должен вступить в

отбор шайбы на рубеже синей линии, выбрав для этого самый подходящий момент — во время приема шайбы соперником или при потере нападающим контроля за предметом игры. Его же задача — подстраховка своих партнеров.

Действия защитников в средней зоне. Защитник должен затормозить движение хоккеиста с шайбой, сместить направление развития атаки к борту, выбрать лучший способ отбора шайбы, подстраховать партнеров.

Действия защитников в зоне защиты. Защитник должен активно действовать против опекаемого им игрока, в случае необходимости задержать атакующего у борта площадки или оттеснить его к борту, занять позицию между соперником и воротами.

Действия защитников на пяточке перед своими воротами. Защитник должен расположиться на пяточке так, чтобы не закрывать обзор вратарю, опекать атакующего, следить за всеми перемещениями шайбы, не упускать из вида своего подопечного, применять в случае необходимости силовые приемы против атакующего, поймать шайбу на себя, выбить, перехватить, отбросить шайбу с пяточка.

Тактика игры хоккеистов при вбрасывании шайбы. При вбрасывании важно соблюдать правильную стойку и правильно держать клюшку. Стоя на льду нужно широко расставить ноги. Чем ниже хват клюшки, тем больше сила и меньше скорость движения крюка, и наоборот. Чтобы создать мощный рычаг, руку, расположенную на клюшке внизу, передвигают ближе к крюку и внимательно наблюдают за



шайбой в руке судьи. При выигрыше шайбы у ворот соперника часто сразу бросают по воротам. Перед вбрасыванием хоккеист должен внимательно ознакомиться с положением партнеров по команде и убедиться, что они готовы к игре. При вбрасывании шайбы в зоне нападения хоккеисты должны располагаться так, чтобы сразу начать атаку, а в случае потери шайбы, чтобы прикрыть соперника и при любом удобном случае начать контратаку.

При вбрасывании в своей и центральной зоне шайбу лучше отбросить защитнику. При вбрасывании на рубеже синей линии зоны нападения ее лучше отбросить на фланг свободному нападающему. В зоне нападения — в направлении бросающего игрока. На рубеже синей линии защиты шайбу следует послать вперед, чтобы вывести ее из своей зоны.

Некоторые хоккеисты стараются сами подхватить шайбу после выигранного вбрасывания. Если это удастся, то за счет движения на хоккеиста защитников от опеки освобождается левый крайний нападающий.

Тактика групповых взаимодействий в атаке

Выполнение передач

1. Передача должна быть точной и своевременной, поэтому ее силу и направление необходимо соизмерять с учетом игровой ситуации и скорости движения принимающего шайбу, для этого нужно видеть партнера.

2. Не должно быть безадресных передач.

3. Нельзя передавать шайбу перед своими воротами.

4. В некоторых эпизодах эффективно на передача с использованием борта.

5. Передачу нужно делать для того, чтобы улучшить игровую ситуацию или сохранить контроль за шайбой.

6. Не следует делать передачу партнеру в противоход, иначе нападающий будет вынужден затормозить или вообще остановиться.

7. Передачу маховым движением применяют в основном в своей зоне.

8. Передавать шайбу нужно для того, чтобы вывести партнера на более выгодную позицию; стараться обыграть одного или нескольких игроков команды соперников, обеспечив численное преимущество.

9. Если необходимо потянуть время, предпочтительней использовать передачи назад. Такая передача является очень острой и неожиданной для соперника, когда подключается игрок из второго эшелона атаки.



10. При передачах ориентиром служит крюк клюшки партнера. Нужно стараться передавать шайбу партнеру под удобную руку, особенно для завершающего броска.

11. Если мешает защитник, шайбу лучше передавать между его клюшкой и коньками.

12. Шайбу следует передавать на ход, так как партнеру достаточно увеличить скорость, чтобы ее достать.

13. Передача должна быть скрытой. Ее ценность во многом зависит от точности, своевременности и неожиданности выполнения, что во многом определяется правильным выбором способа передачи шайбы.

14. Кистевую передачу наиболее эффективно применять, когда нужно отпасовать на небольшое расстояние и при дефиците времени.

15. Передачу щелчком лучше делать перед воротами соперника, поскольку при щелчке шайба летит очень сильно и может при любом подправлении отскочить в ворота.

16. Продольные и диагональные передачи больше всего подходят для организации атаки. Они часто направляются в свободную зону.

Групповые взаимодействия в атаке с использованием передач

Стенка. Хоккеист, сделав передачу партнеру, развивает большую скорость, чтобы освободиться от опеки и самому получить передачу.

Оставление. Хоккеист прорывается к воротам соперника, привлекая к себе внимание. Затем, как только начинают его атаковать, просто оставляет шайбу сзади себя или несколько откидывает ее назад. Его партнер в

такой ситуации имеет больше возможностей для маневра. Сделанные таким образом передачи очень эффективны, но связаны с определенным риском. При выполнении такой передачи хоккеист должен быть уверен, что его партнер находится сзади и может завладеть шайбой.

Скрещивание. Партнеры меняются местами. При пересечении их путей шайба передается от одного другому.

Групповые действия атакующих в разных зонах

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 2 × 1

1. Атакующие двигаются с максимальной скоростью.

2. Если обороняющийся атакует игрока с шайбой, следует передача свободному партнеру.

3. Если обороняющий больше внимания уделяет игроку без шайбы, то хоккеист с шайбой сам атакует ворота.

4. Если обороняющийся не предпринимает активных действий, возможны следующие варианты:

— игрок с шайбой смещается в центр и идет прямо на обороняющегося, его партнер несколько снижает скорость и занимает позицию сзади него, следует оставление шайбы; игрок, передавший шайбу, продолжает двигаться на обороняющегося, нейтрализует его, закрывает обзор вратарю;

— игрок с шайбой делает ложный замах, имитируя бросок, а сам передает шайбу партнеру;

— владеющий шайбой хоккеист немного сбрасывает скорость, а его партнер на максимальной скорости устремляется за спину обороняющегося, обычно к дальней штанге ворот, для получения шайбы или подправления ее в ворота.

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 3 × 2

Шайба находится у крайнего нападающего. Центральный нападающий немного сзади. Другой крайний нападающий выкатывается вперед к воротам на бросковую позицию. В таком случае возможны следующие действия атакующих:

— центральный и другой крайний нападающий идут на добивание шайбы;

— передача (оставление) центральному нападающему. Два крайних идут на добивание, подправление, создание помех вратарю;

— передача на выход крайнему нападающему на противоположный фланг. Партнеры поддерживают атаку;

— крайний нападающий с шайбой сам идет на ворота, а в последний момент передает шайбу вдоль линии ворот между вратарем и обороняющимся на противоположный фланг крайнему нападающему, задача которого «замкнуть штангу», направив шайбу в ворота.

Возможен другой вариант. Шайба находится у центрального нападающего, а двое крайних устремляются к воротам. Центральный нападающий может сам выполнить бросок по воротам, а может сделать передачу одному из крайних нападающих. В этих вариантах один из крайних и центральный нападающие выполняют скрещивание с целью «разменять» одного из атакующих, не владеющего шайбой, на одного из обороняющихся игроков и создать ситуацию 2 × 1, а еще лучше ситуацию 1 × 0 — это и является одной из



основных задач атакующих при соотношении 3 × 2.

Действия нападающих в зоне нападения. Ситуация 2 × 2 и 3 × 3

Крайний нападающий ведет шайбу по флангу, а затем смещается в центр. На его место заступает центрфорвард, другой крайний нападающий устремляется на ворота. Если за крайним нападающим последовал его опекун и фланг освободился, то следует сделать передачу центральному нападающему. Если будет применена зонная защита, то следует сделать бросок по воротам.

Шайба у одного из крайних нападающих. Он обводит соперника, для спасения ситуации к нападающему спешит еще один обороняющийся. Следует сделать передачу освободившемуся центральному нападающему.

Крайний нападающий идет с шайбой за ворота и уводит с собой опекуна. Надо сделать передачу на пятак перед тем, как уйти за ворота, или объехать ворота.

При 2 × 2 и 3 × 3 атакующим следует стремиться к созданию ситуации 2 × 1 или 3 × 2.

Действия нападающих в зоне защиты

Центральный нападающий с шайбой находится в глубине зоны защиты. Крайний нападающий открывается у борта в середине зоны и принимает передачу. Крайний нападающий в одно касание передает шайбу на ход освободившемуся из-под опеки центральному нападающему.

Из глубины зоны центральный нападающий отправляет шайбу в борт так, чтобы она отскочила в среднюю зону за спину защитнику на ход крайнему нападающему.



Из глубины зоны центральный нападающий отправляет шайбу открывающемуся ближнему крайнему нападающему, который самостоятельно выводит ее из зоны.

Действия нападающих и защитников в зоне нападения

Защитник посылает шайбу в створ ворот низом от красной линии, нападающий подправляет и добивает ее.

Защитник делает сильную передачу на штангу. Задача нападающего — ее «замкнуть». Нападающий закрывает обзор вратарю, располагаясь на пятачке, — защитник производит бросок.

Крайний нападающий входит в зону соперника и уходит в угол площадки — защитник закрывает зону, располагаясь на синей линии у борта. Затем следует обмен передачами с защитником. Защитник производит бросок, нападающий идет на добивание.

Действия нападающих и защитников в средней зоне

Нападающий ведет шайбу по флангу, затем перед синей линией уходит



в центр, уводя за собой опекуна, отбрасывает шайбу на свободное место защитнику. Защитник на максимальной скорости входит в зону.

Защитник ведет шайбу по флангу и диагональной передачей посылает ее на противоположный фланг в район

синей линии набравшему скорость крайнему нападающему; продольная передача вдоль борта крайнему нападающему; диагональная передача центральному нападающему.

Защитник ведет шайбу по центру, затем диагональной передачей посылает ее набравшему максимальную скорость крайнему нападающему; продольная передача центральному нападающему.

Крайний и центральный нападающие меняются местами. Могут меняться местами два крайних нападающих. Тому игроку, который освободился от опеки, следует передача шайбы от защитника.

Крайний нападающий катится на большой скорости впереди защитника. Защитник после пересечения красной линии пробрасывает шайбу в зону нападения в ближний к нападающему угол. Нападающий идет на подбор шайбы.

Защитник проходит с шайбой среднюю зону и пробрасывает ее вдоль борта. Нападающие устремляются на ее подбор.

Защитник с шайбой проходит среднюю зону и на рубеже синей линии зоны соперника играет с нападающим в «стенку» и сам входит в зону. Нападающий или защитник на средней скорости ведет шайбу и перед синей линией оставляет или передает ее набравшему максимальную скорость партнеру, который легко входит в зону за счет разницы скоростей с обороняющимися.

Действия нападающих и защитников в зоне защиты

Из глубины зоны защитник отправляет шайбу в борт с расчетом,

что она попадет в среднюю зону, за спину защитнику или на ход нападающему.

Из угла площадки защитник передает шайбу ближайшему крайнему нападающему, освободившемуся от опеки у борта в средней зоне. Затем следует перевод шайбы при помощи сильной диагональной передачи на противоположный фланг другому крайнему нападающему.

Защитник с шайбой за воротами. Центральный нападающий катится к нему. Защитник отдает шайбу центральному нападающему или решает выходить из-за ворот самостоятельно (накрывая шайбу клюшкой).

Защитник самостоятельно выходит с шайбой из зоны, стараясь быть ближе к центру, чтобы было большее количество вариантов для дальнейшего развития атаки. Затем следует продольная передача шайбы центральному нападающему или диагональная передача крайнему нападающему. При необходимости и в зависимости от развития игровой ситуации защитник может развернуться и занять исходную позицию.

Групповые действия нападающих защитников в зоне нападения

Обучаясь игре в зоне нападения, целесообразно отрабатывать взаимодействия на рубеже синей линии за счет продольных передач, а также комбинации:

1. Передача — прием — бросок и передача шайбы — бросок с ходу.
2. Прием — ложный замах на бросок — передача.
3. Прием — ложный замах на бросок — обводка.

Групповые действия нападающих защитников в средней зоне

Даже во время атаки защитники в средней зоне не должны располагаться по одной линии, чтобы была возможность разыгрывать шайбу между собой, используя диагональные передачи.

Групповые действия нападающих защитников в зоне защиты

Если рядом с защитником находится опекун, то следует осуществить перевод шайбы на противоположный фланг за воротами. Для этих целей можно использовать также рикошет от борта. Защитники выходят из зоны за счет передач шайбы.



Групповые действия в обороне

Спаренный отбор. Обороняющийся хоккеист, чаще всего это крайний нападающий, преследует владеющего шайбой соперника, всячески мешая ему осуществлять различные маневры. В это же время другой обороняющийся вступает в силовое единоборство с соперником, владеющим шайбой, и старается отнять у него шайбу. Первый обороняющийся игрок, который ранее преследовал игрока с шайбой, подбирает освободившуюся шайбу и переходит в контратаку. При другом варианте первый обороняющийся игрок активно вступает в силовое единоборство с соперником, владеющим шайбой, а его партнер подбирает освободившуюся шайбу.

Силовое давление. Ближний к шайбе хоккеист вступает в силовое едино-



борство с соперником, находящимся рядом с шайбой, и старается забрать ее или отделить от нее соперника. К шайбе в это время устремляется его партнер, стараясь овладеть ею. Он тоже может вступить в силовую борьбу, особенно если сопернику на помощь приходит партнер по команде.

Тактики спаренного отбора и силового давления требуют от игроков слаженной работы, отличного взаимодействия, превосходной физической подготовленности и умения вести силовую борьбу.

Действия защитников в зоне защиты и в средней зоне

Ситуация 1 × 2. Защитники располагаются по диагонали. Ближайший к нападающему, ведущему шайбу, защитник вступает с ним в единоборство, второй защитник страхует своего партнера, контролирует свой фланг. При спаренном отборе идет на подбор шайбы.

Ситуация 2 × 2. Защитники действуют «один в одного», и чем ближе к воротам, тем плотнее должна быть опека. Задача защитников состоит в том, чтобы не дать нападающим занять ударную позицию, остановить продвижение нападающих как можно дальше от вратарской зоны, уменьшить угол обстрела ворот.

Ситуация 3 × 2. Шайба находится у крайнего нападающего, нападающие играют по своим местам. Ближний к нападающему, ведущему шайбу, защитник несколько выдвинут вперед по отношению к своему партнеру по обороне. Он пытается заставить нападающего с шайбой уйти в угол, бросить с неудобной стороны или



сделать безадресную передачу. Второй защитник при этом выбирает такую позицию, чтобы в случае необходимости он мог перехватить передачу и подстраховать партнера. Если шайба передается центральному нападающему, то ближний защитник выкатывается на него.

В случае, когда крайние нападающие меняются местами, защитники играют в одном случае зонную защиту, то есть каждый остается на своем месте, во втором — персональную опеку, то есть меняются местами и играют со «своими» нападающими.

В зоне нападения защитники страхуют друг друга, если один из них подключается к атаке.

Действия защитников и нападающих в зоне защиты

Защитник вступает в единоборство с атакующим. Ближний нападающий

обороняющихся идет на подбор шайбы. Если у защитника не получается отобрать шайбу, то ему на помощь спешит крайний нападающий и также вступает в отбор или помогает прижать хоккеиста с шайбой к борту. Шайбу забирает другой нападающий.

Действия защитников и нападающих в зоне нападения

Нападающий страхует атакующего защитника и занимает его место. Важно при вбрасывании распределить игроков так, чтобы шайба не досталась сопернику. Игроки команды должны быть предельно собраны и готовы в любой момент принять шайбу. В случае, если шайба отыграна назад защитнику, то впереди стоящим игрокам целесообразно сдерживать обороняющихся и дать партнеру возможность эффективно распорядиться шайбой.



Командная тактика в атаке

Командная тактика в позиционной атаке

Позиционная атака проводится в нескольких случаях: если атаку с ходу провести не удалось и если соперники потеряли шайбу в начале своей атаки в зоне защиты. Позиционная атака трудна в исполнении, требует слаженных коллективных действий и рационального использования индивидуальных способностей каждого хоккеиста. При позиционной атаке расположение игроков при системе 2—1—2 следующее. Защитники закрывают зону, расположившись у синей линии: один защитник — на фланге, где идет развитие атаки, второй — по центру зоны. При смене фланга атаки защитники соответственно смещаются. Центральный нападающий — на пяточке,

крайние играют у ворот, в углах зоны. Нападающие маневрируют, стараясь создать голевую ситуацию.

При системе 2—2—1 два крайних нападающих активно участвуют в атаке, им помогают центральный нападающий и один защитник, другой защитник выполняет оборонительные функции.

Мастерство и профессионализм хоккеистов в наибольшей степени проявляются в позиционной атаке. Расположение игроков зависит от игровой ситуации, сложившейся на площадке. К основным элементам позиционной атаки относятся:

- обыгрывание соперника в углах хоккейной площадки;
- угроза одним или двумя нападающими с «пяточка»;
- смена фланга атаки;
- постоянное перемещение нападающих.

Командная тактика в контратаке

Сразу же после отбора шайбы у соперника, независимо от того, в какой части поля находится хоккеист, он должен начать контратаку. Действовать при контратаке нужно особенно быстро, пока соперники не успели перестроиться для оборонительных действий, иначе контратака не получится.

Как правило, контратака получается за счет своевременной точной и сильной продольной или диагональной передачи, отрезающей несколько обороняющихся, на ход нападающему, набравшему скорость. Обычно контратака завершается атаками с ходу, то есть действиями, ведущими кратчайшим путем к завершающему броску по

воротам. Атаки с ходу могут проходить при численном большинстве атакующих, при численном равенстве атакующих и обороняющихся, а также при численном меньшинстве атакующих.

В атаках, как при численном равенстве хоккеистов с той и другой стороны, так и при численном меньшинстве атакующих, необходимо стремиться обеспечить себе выигрышные позиции на наиболее важном участке поля. Достичь этого можно за счет обводки, перемещений между хоккеистами, выхода из-под опеки соперника, пусть даже на непродолжительное время.

Во время атаки нужно совершить бросок по воротам соперника с последующим добиванием шайбы. В этой ситуации очень эффективен бросок из-под защитника.

В атаках при численном большинстве атакующих, нападающим необходимо действовать быстро. Чтобы вывести хоккеиста на завершающий бросок нужны точные передачи. Много передач в этом случае делать не рекомендуется. Хоккеисты должны научиться решать тактическую задачу, используя 2—3 передачи и завершающий бросок без остановки шайбы.

Командная тактика в обороне

Различают активную и пассивную тактики отбора шайбы. *Пассивный отбор*, как правило, обеспечивается расположением игроков по системе:

0—5, 1—4, 1—3—1. Такое расположение игроков следует применять в игре с более сильным соперником, а также при желании удержать счет. Вместе с тем и оно дает возможность в средней зоне и в зоне защиты применять спаренный отбор.

Активный отбор шайбы предполагает расположение игроков по системе: 2—1—2, 2—3, 3—2, 2—2—1. Эти построения позволяют применять спаренный отбор уже в зоне нападения, особенно при расстановке игроков по системе 3—2.



При активном отборе шайбы от всех пяти игроков команды требуется умение вести силовую борьбу, иметь отличную физическую подготовку, развитое чувство взаимопонимания, слаженность действий, согласованность действий при спаренном отборе, взаимостраховка, достаточная мотивация на выполнение задач. Так как возможны различные тактические построения игроков, то существуют определенные *способы отбора шайбы*:

- зонная (позиционная) защита;
- персональная опека (прессинг);
- смешанная защита.

При зонной защите каждый хоккеист должен отвечать за свою зону в обороне, свой участок площадки. При перемещениях игроков соперника обороняющиеся хоккеисты не идут за ними, а передают их под опеку друг друга, в зависимости от зоны, что требует от игроков хорошей согласованности в действиях: когда обороняющиеся игроки располагаются в своей зоне позиционно, все их усилия сосредотачиваются на том, чтобы закрыть ближние подступы к воротам. Атакующая команда в таком случае располагает большой свободой действий за воротами, в углах, на рубеже синей линии. Зонная оборона хороша, если есть вратарь, который уверенно отражает дальние броски. При зонной защите происходит пассивный отбор шайбы.

Персональная опека предполагает активный отбор шайбы. Каждый из игроков команды получает установку опекающего определенного соперника. Потеряв шайбу, игроки команды разбирают своих подопечных, играют

«один в одного» или «каждый с каждым». Такой способ ведения борьбы требует от хоккеистов умелого выполнения силовых единоборств и опеки, сложной взаимоподстраховки и отличной выносливости.

Смешанная защита сочетает в себе персональную опеку игрока с шайбой и зонную защиту. Применение смешанной обороны позволяет создать численное преимущество игроков в наиболее опасном для обороняющихся месте.

Системы обороны

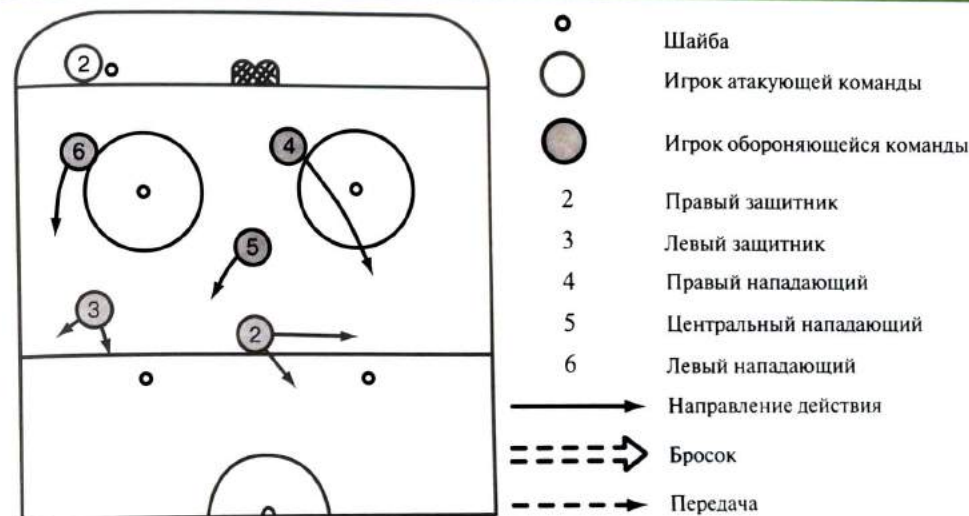
Система 0—5 предполагает, что все 5 игроков находятся в зоне защиты.

Зона нападения. При утере шайбы все 3 нападающих быстро откатываются назад и опекают нападающих соперников. Защитники остаются свободными. В зоне соперника инициатива полностью отдается атакующей команде (рис. 50).

Средняя зона. Хоккеисты откатываются, применяя зонную защиту, и на рубеже синей линии выстраивают заслон, который игроку с шайбой преодолеть очень сложно.

Зона защиты. При вбросе соперником шайбы на ее подбор идут дальний защитник и ближний нападающий (спаренный отбор) (рис. 51).

При расположении игроков по **системе 1—4** (1—2—2) центральный нападающий и второй эшелон обороны из крайних нападающих и защитников выдвинуты вперед. Также вперед

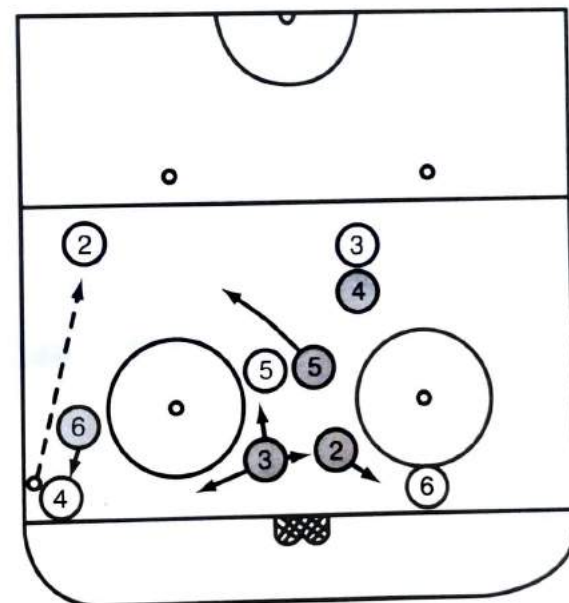


■ Рис. 50

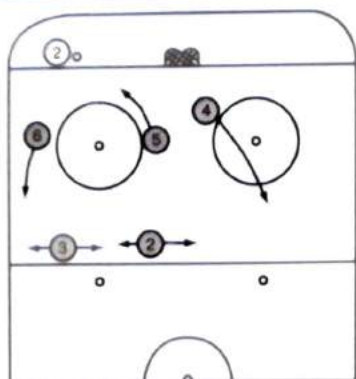
может быть выдвинут и крайний нападающий, а его функции выполняет центральный.

Зона нападения. Центральный нападающий находится перед игроком с шайбой, мешая сопернику начать атаку и стараясь сместить ее к борту. Крайние нападающие позиционно опекают крайних форвардов. Защитники закрывают центр площадки и подстраховывают крайних нападающих (рис. 52). При системе 1—2—2 дальний крайний нападающий берет под опеку центрального нападающего соперников и старается расположиться так, чтобы перекрыть возможную передачу дальнему крайнему нападающему соперников (рис. 53).

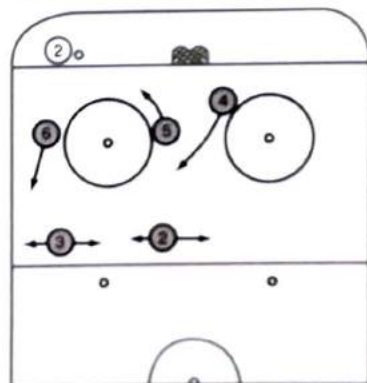
Средняя зона. Обороняющиеся откатываются назад, сохраняя свои позиции. В средней зоне возможно применение спаренного отбора, наибольшее сопротивление оказывается на синей линии зоны защиты.



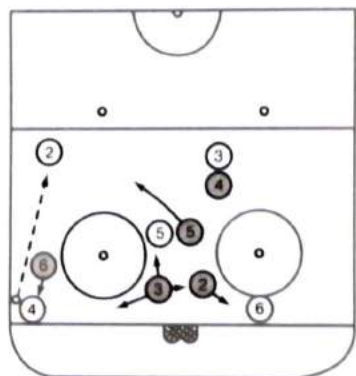
■ Рис. 51



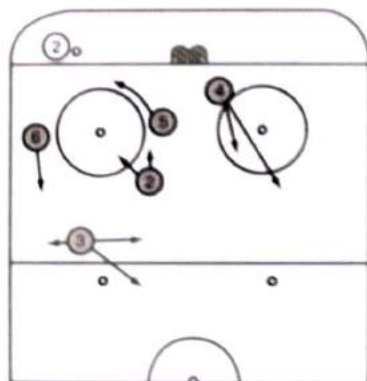
■ Рис. 52



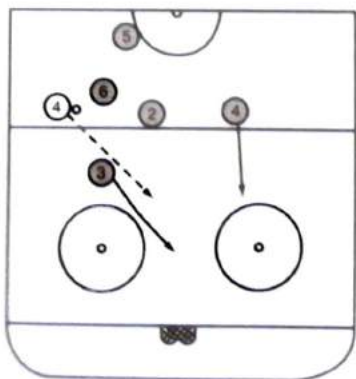
■ Рис. 53



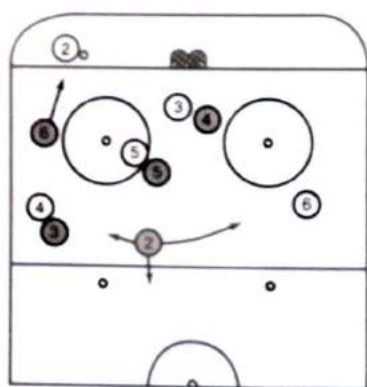
■ Рис. 54



■ Рис. 55



■ Рис. 56



■ Рис. 57

Зона защиты. Крайние нападающие опекают крайних нападающих соперника и следует за ними в глубину своей зоны. Крайнему нападающему при отборе шайбы в углах площадки помогает ближний защитник. Центральный нападающий опекает центрфорварда соперников, а при передаче шайбы одному из защитников атакующей команды временно переключается на последнего. Центрального защитника соперников в этом случае берет под контроль один из защитников. Второй защитник контролирует зону пятачка (рис. 54).

Система 1—3—1. Построение хоккеистов по этой системе предполагает активного центрального нападающего впереди. Во второй линии защиты — двух крайних нападающих и защитника. В третьей — оттянутого назад защитника.

Зона нападения. Центральный нападающий выдвинут вперед и нападает на соперника с шайбой. Крайние нападающие опекают крайних нападающих атакующей команды. Один защитник контролирует действия центрального нападающего, другой оттянут назад и подстраховывает партнеров (рис. 55).

Средняя зона. В средней зоне построение 1—3—1 обычно переходит в 1—4. Четко выдерживается зонная защита.

Зона защиты. В случае проброса шайбы овладеть ею спешит ближний нападающий и оттянутый свободный защитник (рис. 56). На охрану пятачка катится защитник, опекавший центрального нападающего соперников.

Система 2—1—2 предусматривает центрального нападающего между активными крайними нападающими и защитниками.

Зона нападения. Ближний нападающий выезжает на соперника с шайбой. Центральный нападающий опекает центрфорварда команды соперника. Второй крайний нападающий играет с защитником, располагающимся на пятачке. Защитник опекает ближнего к шайбе крайнего нападающего из атакующей команды. Другой защитник располагается позиционно. Он блокирует нападающего на своем фланге и в то же время подстраховывает всех обороняющихся (рис. 57). При передаче шайбы на другой фланг защитнику в отбор вступает нападающий, располагавшийся на пятачке. В этом случае применяют персональную защиту.

В *средней зоне* и в *зоне обороны* сохраняется персональная защита, так как расположение игроков в зоне в целом сохраняется. При использовании тактики силового давления на подбор шайбы выходит ближний игрок.

Система 2—3 предполагает 2 линии защиты: двух нападающих впереди и нападающего и двух защитников на втором плане. Эта система отличается большой надежностью защитных построений и во многом похожа на систему 2—1—2.

Зона нападения. Центральный нападающий направляется в угол площадки для отбора шайбы у защитника. Крайний нападающий плотно опекает крайнего нападающего команды соперника. Другой крайний

нападающий обороняющейся команды плотно играет с защитником, располагающимся на пятачке. Ближний защитник атакует центрального нападающего (в случае передачи ему шайбы). Другой защитник блокирует нападающего (в случае передачи ему шайбы) и подстраховывает всех обороняющихся. При смене фланга атаки в угол для отбора шайбы спешит центральный нападающий. Задачей ближнего к шайбе крайнего нападающего является плотная опека ближнего крайнего нападающего соперников (рис. 58). Опека продолжается и в средней зоне, тем самым создаются благоприятные предпосылки для спаренного отбора.

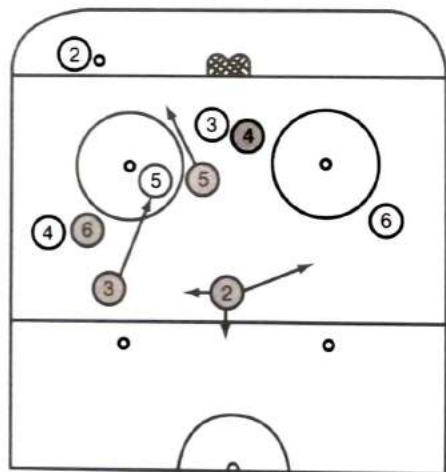
Система 3—2 предусматривает активный отбор шайбы у соперника тремя нападающими в первой линии обороны и двумя защитниками во второй.

Зона нападения. Ближний игрок быстро выдвигается на нападающего

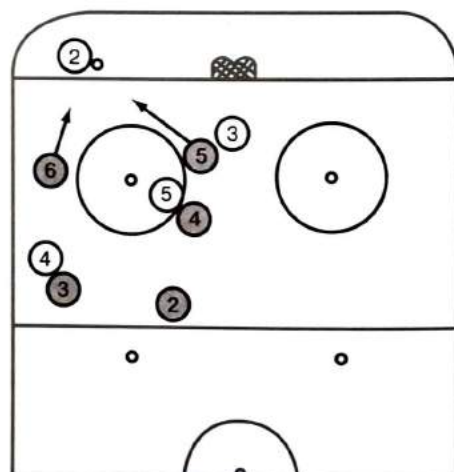
с шайбой и навязывает ему силовую борьбу. Как правило, в спаренный отбор вступают крайний нападающий и центральный нападающий. Крайний нападающий опекает центрфорварда соперников. Ближний защитник закрывает борт, другой защитник немного оттянут (рис. 59). При переводе шайбы на противоположный фланг крайний нападающий, опекавший центрального, атакует защитника с шайбой. Центральный нападающий обороняющихся спешит на подбор шайбы. Другой крайний нападающий занимает место партнера на фланге. Защитники также перестраиваются, дальний от шайбы защитник немного оттягивается назад.

Средняя зона. Нападающие игроки команды обороняющихся активно перемещаются и создают условия для спаренного отбора. Защитники контролируют центр площадки.

Зона защиты. Ближний защитник атакует в углу крайнего нападающего



■ Рис. 58



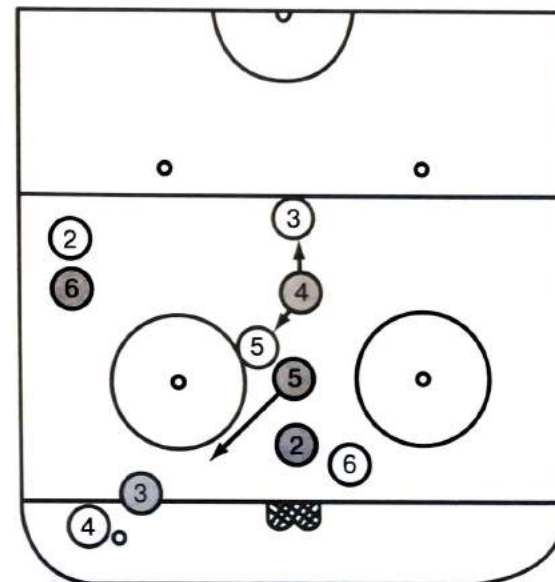
■ Рис. 59

с шайбой. Второй защитник опекает другого крайнего нападающего. Центральный нападающий контролирует действия центрфорварда атакующей команды, и если защитник навязывает нападающему с шайбой силовую борьбу, то он направляется на спаренный отбор шайбы. Ближний к шайбе крайний нападающий обороняющихся опекает своего защитника. Другой крайний нападающий располагается позиционно между центральным нападающим и защитником атакующих (рис. 60).

Система 2—2—1. 2 активных нападающих находятся впереди. Это могут быть как два крайних нападающих, так и один крайний и центральный. На рубеже второй линии защиты предполагается размещение защитника и нападающего. Другой защитник страхует всех игроков.

Зона нападения. Защитника с шайбой атакует ближний нападающий. Второй нападающий опекает центрального нападающего. Один защитник находится возле ближнего к шайбе крайнего нападающего атакующих, другой располагается позиционно, исключая передачу шайбы на противоположный фланг другому крайнему нападающему. Защитник, оттянутый назад, находится в средней зоне и страхует партнеров. Такое расположение игроков команды позволяет активно противодействовать началу атаки соперника.

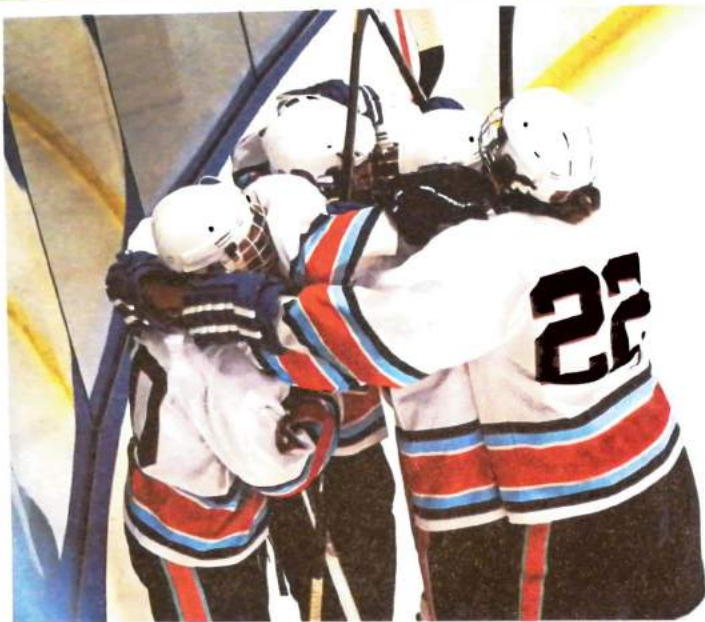
Средняя зона. Здесь построение 2—2—1 переходит в систему 1—4. Обороняющиеся создают мощный заслон сопернику на рубеже синей линии и не дают игроку с шайбой войти



■ Рис. 60

в зону, создается отличная возможность для проведения контратаки, и возникают хорошие предпосылки для спаренного отбора.

Зона защиты. Один из защитников активно атакует нападающего с шайбой соперника, а другой — опекает центрального нападающего. Центральный нападающий располагается перед воротами и охраняет пятачок. Нападающий обороняющейся команды, который находится ближе к шайбе, закрывает своего защитника, а дальний нападающий, находящийся в средней зоне, нацелен на контратаку. При проведении такой тактики важно выиграть шайбу при вбрасывании и быстро и точно провести первую передачу за спину соперникам свободному нападающему.



Обороняющиеся могут определить дальнейшее направление развития атаки, если она разворачивается по флангу, и перекрыть возможные пути ее продолжения. В таком случае атакующие не смогут занять всю ширину игровой площадки и у них будет ограничена возможность перевода шайбы с фланга на фланг, что даст возможность обороняющимся укрепить глубину обороны за счет диагональной подстраховки защитников.

Если атака происходит по центру, то предугадать дальнейшее ее направление довольно сложно. Обороняющиеся игроки вынуждены растянуть оборону в ширину за счет уменьшения ее глубины. Защитникам сложнее организовать диагональную подстраховку. Если они это делают, то за счет разряжения обороны на рубеже синей линии, что облегает вход в зону соперникам.

Командная тактика при вбрасывании

Расположение игроков во многом зависит от места вбрасывания шайбы и сложившейся на площадке игровой ситуации. Приведем наиболее распространенные и типичные ситуации.

Вбрасывание шайбы в центре площадки. Слева от линии центрального круга находится крайний левый нападающий, справа — правый крайний нападающий. Левый защитник — за центральным нападающим, правый защитник — за правым нападающим в 7—8 м. Центральный нападающий отыгрывает шайбу в направлении левого защитника. Левый крайний на-

падающий смещается к левому борту, получает шайбу и пытается войти с ней в зону.

Действия обороняющихся. Левого защитника, владеющего шайбой, атакует правый нападающий. После того как левый крайний нападающий атакующих получает шайбу, правый защитник не дает ему войти в зону, левый защитник страхует партнера, располагаясь по диагонали.

При другом расположении хоккеистов пятерки при вбрасывании шайбы вариант взаимодействия будет следующий: левый крайний нападающий сразу занимает позицию у борта, в нескольких метрах от красной линии, что даст ему возможность набрать скорость перед приемом шайбы. На место левого крайнего нападающего становится один из защитников, который не дает правому крайнему нападающему обороняющихся атаковать защитника, в сторону которого отыграна шайба, и дополнительно мешает ему сделать передачу набравшему скорость левому форварду.

Вбрасывание в средней зоне у синей линии зоны соперника, справа. Центральный нападающий, выигравший шайбу, посылает ее в зону защиты противника вперед вправо. Задача обороняющихся заключается в следующем. Левый крайний нападающий мешает набрать скорость правому крайнему нападающему атакующих. Левый ближний защитник стремится первым к шайбе. Дальний защитник страхует, расположившись по диагонали.

Вбрасывание в зоне нападения, слева. Левый нападающий располагается слева на кругу точки вбрасывания,

правый нападающий — справа. Левый защитник находится у борта у синей линии, правый защитник — за центральным нападающим. Центральный защитник отыгрывает шайбу в направлении правого защитника и бросает по воротам. Задачи правого крайнего нападающего — закрыть обзор вратарю и пойти на добивание шайбы.

Действия обороняющихся: левый защитник пытается выиграть шайбу у крайнего правого нападающего атакующих, не дает ему добить шайбу в ворота. Левый крайний нападающий обороняющихся движется на игрока с шайбой. Правый защитник обороняющихся подбирает отскочившую от вратаря шайбу.





Варианты расположения при вбрасывании в зоне нападения:

1. Левый крайний нападающий переходит в центр зоны к правому нападающему для усиления атакующей мощи перед воротами.

2. Расположение то же, но левый крайний встает за центральным нападающим в надежде получить шайбу и произвести бросок.

Приведенные варианты расположения игроков и способы розыгрыша шайбы при вбрасывании необходимо досконально вплотную до автоматизма отработать на тренировках.

Игра в численном большинстве

Как правило, в этом случае на площадку выходит лучшая пятерка игроков. В некоторых случаях одного из защитников заменяют четвертым нападающим с сильным и прицельным броском.

Основные задачи при игре в большинстве: войти и расположиться в зоне соперника, занять выгодные позиции и стараться при помощи сильных и точных передач вывести лишнего игрока на завершающий бросок. Хороший эффект создает использование заслонов.

При проведении атаки в большинстве один из нападающих должен находиться перед воротами соперника. Его основные задачи — закрывать вратарю обзор поля и связывать защитников, добивать и

подправлять отскочившую шайбу. Два других нападающих должны постоянно маневрировать и изыскивать возможности для продолжения атаки. Во время перемещения нападающих и смены мест возникают благоприятные моменты для взятия ворот.

Защитники должны быть готовы бросать шайбу с дальних позиций, в том числе с ходу. Один из защитников может находиться в глубине зоны соперника, чтобы помогать нападающим и угрожать воротам. Важно, чтобы защитник умел играть в одно касание. Наиболее эффективны неожиданные броски с ходу.

Не следует спешить и принимать рискованные решения при игре в численном превосходстве. Основными задачами являются умелый розыгрыш нескольких комбинаций и выполнение 4—5 подготовленных бросков.

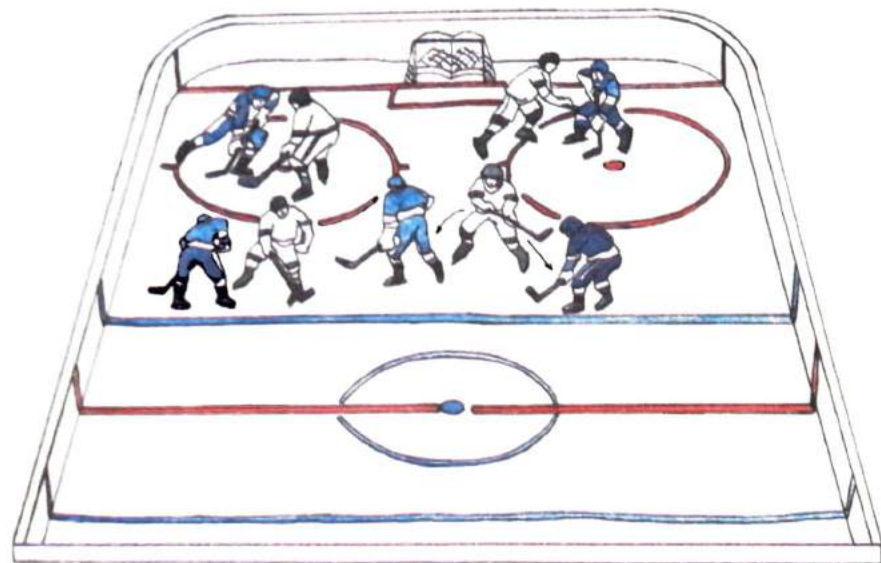
Игра в неполном составе

Лучше всего в такой ситуации защищаются хоккеисты с хорошей конькобежной подготовкой, владеющие способами отбора шайбы, навыками ведения силовой борьбы, тактически грамотные, хладнокровные, с бойцовским характером. Основная задача обороняющихся — организовать надежную позиционную оборону.

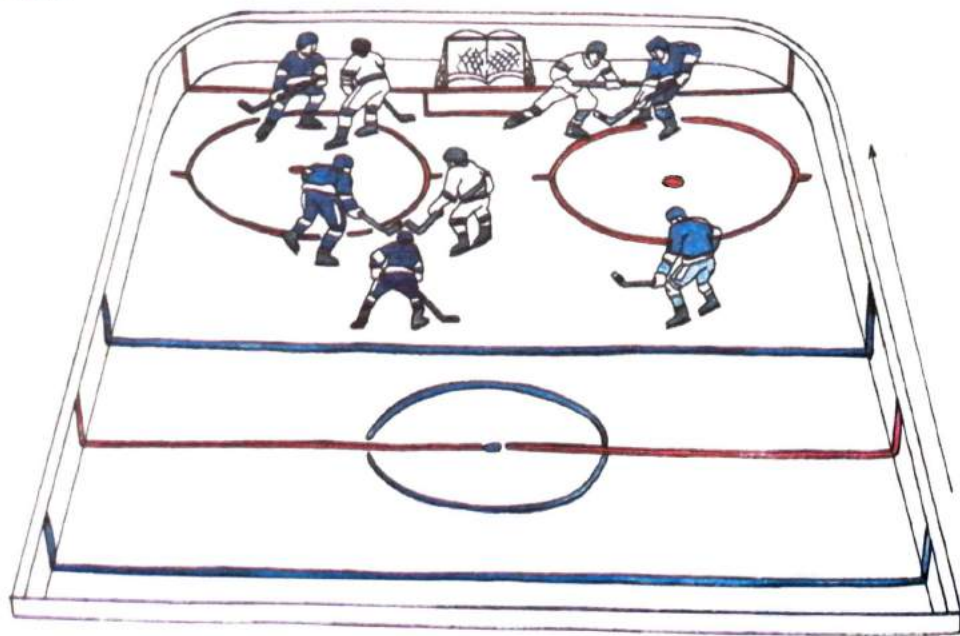
При игре 4 против 5 хоккеисты в своей зоне располагаются обычно

четыреугольником (рис. 61). Нападающие выдвинуты немного вперед, а защитники занимают место около ворот. Если один из защитников смещается к борту в угол на игрока с шайбой, второй должен занять его место перед воротами. Если шайба находится у защитников атакующей команды, один из нападающих выкатывается на него, а другой нападающий обороняющихся опекает центрального нападающего. Только дальний защитник атакующих в такой ситуации остается без опеки.





■ Рис. 61



■ Рис. 62

При обороне нападающие также могут помочь своим защитникам при отборе шайбы в углах площадки, но это целесообразно делать лишь в некоторых благоприятных ситуациях. Например, партнер по защите навязал силовую борьбу у борта игроку атакующей команды и тот потерял шайбу.

Если играют 3 против 5, то игроки обороняющейся команды выстраиваются в треугольник — 2 защитника у ворот, нападающий впереди (рис. 62). В некоторых случаях выстраивается треугольник с двумя выдвинутыми вперед игроками.

Если шайба оказалась в зоне соперника, то уже на дальних подходах к своим воротам надо организовать оборону. Основными задачами являются отбор шайбы и помехи в организации атаки.

При отборе шайбы надо применить тактику 2—2, которая предусматривает активные помехи или отбор шайбы в зоне нападения. При такой тактике один из нападающих команды, играющей в меньшинстве, идет глубоко в зону на игрока с шайбой, другой располагается на пяточке. Защитник опекает ближнего крайнего нападающего атакующих. Второй защитник является страхующим.

Для создания помех в организации атаки обычно применяется тактика 1—3, при которой 1 хоккеист находится впереди, а 3 — во второй линии обороны. Главная задача хоккеиста, выдвинутого вперед, — находиться постоянно перед игроком с шайбой,

не давать ему обыгрывать себя. Защитники опекают крайних нападающих. Второй нападающий опекает центрального нападающего.

В средней зоне необходимо как можно дольше сдерживать атаку соперника, не давать ему раскатиться с шайбой. На рубеже синей линии нужно обеспечить надежный заслон. Для этого действуют согласно с тактикой и применяют построение игроков по системе 0—4 и 1—3.

Тактика 0—4 предусматривает откатывание игроков назад. Нападающие опекают крайних нападающих соперников, а защитники держат центр. Защитники атакующей команды противника остаются свободными. На рубеже синей линии выстраивается заслон из 4 хоккеистов, который значительно затрудняет вход в зону игрока с шайбой.

При тактике 1—3 выдвинутый вперед нападающий атакует игрока с шайбой после пересечения им средней линии площадки.

Играя в меньшинстве, применяют зонную защиту. Обороняющиеся должны сбить темп игры соперника. Для этого нужно как можно чаще задерживать шайбу: прижимать ее к борту, делать остановки. При первой же возможности следует переводить шайбу в зону соперника, а самый надежный способ — выбросить шайбу подальше от своей зоны. Если шайбой завладела команда обороняющихся игроков, то надо потянуть время, контролируя при этом шайбу.

Смена ХОККЕИСТОВ

Игроков можно заменять как при остановках игры, так и по ходу матча. Основными причинами для смены игрока являются следующие:

- необходимость поддерживать высокий темп игры;
- утомление хоккеистов;
- пятерка соперника, находящаяся на площадке; как правило, против определенной пятерки соперников наиболее удачно играет та или иная пятерка команды;
- уровень мастерства пятерки: чем лучше играет звено, тем больше времени оно проводит на льду.



Чистое время пребывания на льду хоккеиста за одну смену не должно превышать 90 секунд. Производить замены по ходу матча необходимо только в том случае, когда шайба находится в зоне соперника и нет угрозы контратаки, или шайбой надежно владеет игрок своей команды.

Обучение ТАКТИКЕ ИГРЫ

Тактическая подготовка подразумевает изучение групповых, командных, индивидуальных действий в нападении и защите.

Совершенствуется дальнейшая тактическая подготовка преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, календарных и тренировочных матчах. Для тактической подготовки используются следующие средства и способы:

1. Теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейной площадки тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий.
2. Освоение взаимодействий хоккеистов при различном соотношении количества игроков при пассивном единоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2 × 1, 3 × 1, 3 × 2, 1 × 1 и др.).
3. Товарищеские матчи с последующим разбором видеозаписи и анализом тренерских наблюдений.
4. Календарные игры, разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда.

5. Совершенствование взаимодействия игроков в обороне при различном соотношении количества обороняющихся и атакующих игроков (1 × 1, 1 × 2, 1 × 3, 2 × 3 и др.).

6. Тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

7. Отработка взаимодействий хоккеистов при различном соотношении количества игроков (без сопротивления соперников).

При проведении тактических занятий следует формировать у хоккеистов единые взгляды на тактику ведения игры, общие критерии оценки игровых ситуаций, а также способность вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактику игры постоянно совершенствуют исходя из индивидуальных способностей хоккеистов, их уровня физической подготовки, технического мастерства, наличия бойцовских качеств. Чем больше хоккеист сталкивается с разными ситуациями на практике, анализирует специальную литературу, смотрит матчи профессионалов, тем богаче его тактический материал.

При просмотре матчей вместе с тренером необходимо изучать все действия профессионалов не только с шайбой, но и без нее, а также обращать внимание на слаженную работу игроков профессиональной команды как в нападении, так и в обороне.

Тренировки должны проводиться таким образом, чтобы каждое занятие, каждое задание, отработанное в одиночку, затем выполнялось в паре, группой и всей командой. Важно умение хоккеистов общаться на поле,



взаимодействовать друг с другом и понимать едва заметное движение на игровой площадке.

Важна и сама организация тренировок. Необходимо четко знать, сколько времени потребуется на отработку того или иного элемента, как добиться качественного улучшения игры, где можно импровизировать, а где нет.

Тренер должен давать игроку право на ошибку, так как без достаточной свободы движения в игре, ощущая постоянную боязнь ошибиться, хоккеист будет скован и безынициативен.

При проведении тренировок следует дать каждому игроку команды попробовать себя в различных амплуа (защитник, крайний и центральный нападающий), чтобы при определенных обстоятельствах заменить любого игрока без ущерба для игры команды.

Тактическая подготовка хоккеистов в системе многолетней подготовки занимает важное место, поэтому ей следует уделять пристальное внимание на каждой тренировке.

Подготовка вратаря

Технико-тактические действия вратаря во многом отличаются от действий полевых игроков, что требует для него индивидуальной специализированной подготовки. На тренировках подготовке голкипера уделяется отдельное внимание: он выполняет специальные упражнения. Отдельные занятия для вратарей следует проводить 1—2 раза в неделю. Только в результате упорных, непрерывных тренировок в течение долгих лет вратарь может достичь высшей степени спортивного мастерства.

Голкипер в хоккейной команде играет ведущую роль. Не зря говорят, что хороший вратарь — половина команды. Успешная игра вратаря придает уверенности действиям партнеров на площадке и позволяет им больше внимания уделять атаке. Действия голкипера и его задача сводятся к одному — не пропустить шайбу в ворота. Для этого вратарь должен обладать ловкостью, скоростью мышления, умением хорошо кататься на коньках и владеть клюшкой, смелостью, психологической устойчивостью, отличным зрением и реакцией, а также правильно оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать решения и столь же быстро реагировать на бросок.

Физическая подготовка

Физическая тренировка у вратаря такая же, как и у полевых игроков, но учитывая специфику его работы, может быть сделан дополнительный акцент на *воспитании следующих качеств*:

1. Быстрота реакций на движущийся объект.
2. Быстрота одиночного движения.
3. Стартовая скорость на отрезках 2—3 м из различных исходных положений.
4. Скорость перемещения в стойке вратаря, выполнение при перемещении прыжков в полуприседе и в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево.
5. Скорость и скоростная выносливость в специфических движениях вратаря.
6. Гибкость, подвижность позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
7. Специальная гибкость и подвижность суставов в полушпагате, шпагате.
8. Ловкость и координация движений при беге приставными и скрестными шагами.
9. Ловкость и быстрота в челночном беге лицом и спиной вперед, в стартах правым и левым боком.

10. Прыжки (типа «маятник») при перемещениях и прыжки с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча.

11. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах), безупрочная координация движений и упражнений на батуте.

12. Силовые и скоростно-силовые свойства мышц брюшного пресса, мышц спины, рук.

Для развития быстроты могут быть использованы упражнения, требующие внимания, резких движений, мгновенных реакций, различные эстафеты и подвижные игры, упражнения на быстрые и резкие движения. Такие виды спорта, как теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, бокс и другие используются для развития реакции.

Знаменитые хоккейные вратари рекомендуют выполнять для *повышения уровня быстроты реакции и внимания* следующие упражнения:

1. Упражнение с гимнастической палкой. В положении стоя вытянуть вперед правую руку с зажатой в кисти за нижний конец вертикально стоящей палкой. Разжать кисть так, чтобы палка свободно скользила в ней, при этом необходимо поймать палку за верхний конец. То же проделать и левой рукой.

2. В положении стоя поднять палку над головой двумя руками, немного прогнуться назад и, отпустив палку, быстро повернуться и поймать ее так же двумя руками.

3. В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед

при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук и поймать палку двумя руками до ее падения на пол.

4. В положении стоя взять палку за концы и вытянуть руки вперед при горизонтальном положении палки. Разжать кисти рук, быстро сделать хлопок руками и после этого поймать палку.

5. В положении стоя положить палку на вытянутые перед собой руки, чуть выше локтей. Затем чуть опустить руки так, чтобы палка покачалась по ним вниз. Поймать палку в положении кистей ладонью вверх. То же — в положении кистей ладонями вниз. То же — после хлопка ладонями.

6. Упражнение в паре. Сесть лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой — первый ладонями вниз, второй ладонями вверх под ладони первого. Смотреть в глаза друг другу. Второй быстрым движением рук старается ударить сверху по рукам первого, который стремится уйти от удара. Упражнение выполняется попеременно.

7. Упражнение в паре. В положении стоя лицом друг к другу с вытянутыми вперед руками. Один держит в руках горизонтально палку и внезапно отпускает ее. Второй ловит палку, прежде чем она упадет на пол. То же — после хлопка ладонями.

8. Упражнение в паре. Встать лицом друг к другу на расстоянии 5 м и по очереди подавать серию команд, второй при этом их выполняет. Из основной стойки по команде в темпе делать разножку, полуразножку, кувырки вперед (на-



зад), садиться на пол, ложиться на живот (спину) и быстро принимать исходное положение.

9. Встать лицом друг к другу на расстоянии 5 м. В хорошем темпе один из партнеров делает полуразножку, разножку, кувирки вперед (назад), садится на пол, ложится на живот (спину), быстро принимает исходное положение. Второй партнер быстро повторяет его движения.

Упражнения с теннисным мячом:

1. Стоя лицом в 3 м от стены (приняв основную стойку), бросать в нее мяч одной рукой и ловить его той же рукой.

2. Стоя спиной в 4 м от стены, бросить мяч в стену и, повернувшись на 180 градусов, поймать его.

3. 2 вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по 2 мяча одновременно. Задача каждого — поймать брошенные мячи.

4. 3 вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу

или по 2 одновременно. Задача каждого — поймать брошенный мяч.

5. Вратарь принимает основную стойку лицом к стене на расстоянии 3 м от нее. Партнер стоит за его спиной на расстоянии 6—8 м и бросает мяч в стену (рукой или с помощью ракетки). Задача вратаря — поймать или отбить мяч.

6. Вратарь принимает основную стойку, закрывает глаза и ждет команду. Партнер с расстояния 6—8 м бросает мяч низко над землей с возгласом «Бросок!». В этот момент вратарю нужно открыть глаза и поймать мяч.

7. Для развития мышц кистей рук полезно попеременно сжимать в руке теннисный мяч.

8. 2 хоккеиста, встав в 3—4 м от ворот и в 8—10 м друг от друга, кидают друг другу руками или с помощью ракетки теннисный мяч. Вратарь, находясь в исходной позиции перед воротами, перемещается приставным

шагом вперед за линию ворот и назад по направлению полета мяча. Упражнение необходимо выполнять с левой и правой сторон ворот.

9. То же самое, но в положении на линии ворот, когда партнеры находятся за воротами.

10. Один партнер находится за стойкой около ворот, другой — перед воротами. Они передают один другому мяч руками или ракеткой. Вратарь, находясь в основной стойке, перемещается приставным шагом по направлению полета мяча вперед за линию ворот и назад. Упражнение необходимо выполнять с левой и правой сторон ворот.

11. 2 хоккеиста располагаются по обе стороны от ворот, а третий находится в 6—7 м перед воротами. Хок-

кеисты руками или ракетками передают друг другу мяч. Вратарь, находясь в основной стойке, перемещается по направлению полета мяча приставным шагом от одной стойки к другой, вперед до линии ворот и назад.

12. С расстояния 6—8 м от ворот хоккеист посылает ракеткой мяч последовательно в различные зоны ворот. Вратарь из положения основной стойки на линии площадки либо ловит мяч, либо отбивает его руками, ногами или туловищем в сторону от ворот.

13. 2 хоккеиста, находясь в 6—8 м от ворот и в 8—10 м друг от друга, передают друг другу мяч и неожиданно пробивают по воротам. Третий хоккеист в роли защитника перемещается в зоне между воротами и мя-





чем в соответствии с перемещением мяча. Вратарь, приняв первоначально основную стойку на линии вратарской площадки, перемещается приставными шагами и старается либо поймать мяч, либо отбить его. Упражнение 13 полезно выполнять без снаряжения, но с ловушкой в левой руке и вратарской перчаткой и клюшкой в правой.

Основная цель этих упражнений — научиться ловить мяч (шайбу). Вратарь должен всегда следить за полетом шайбы, поймать ее ловушкой или отбить «блином» или клюшкой.

В дальнейшем на льду для тренировки реакции вратарь может использовать следующие упражнения:

1. Игры в одних воротах двух вратарей. Первый, закрывая обзор другому, пропускает шайбу.

2. Ловля шайбы, брошенной из-под защитника.

3. Ловля маленькой шайбы (такая шайба летит значительно быстрее).

При выполнении этих упражнений не следует забывать и о том, что нужно постоянно сохранять стойку вратаря. Их следует чередовать с упражнениями на расслабление (прыжки на месте со свободными махами правой (левой) ногой вперед и назад).

В тренировку вратаря также включают различные прыжки: приставными и скрестными шагами; вперед-назад; право-влево («маятник»); в стойке, вправо-влево, вперед-назад; в приседе со сменой положения ног («казачок»); пятки вместе, колени развернуты, с подтягиванием коленей к груди, касаясь руками ступней.

Технико-тактическая подготовка

Вратарь в процессе технической и тактической подготовки овладевает сложными приемами ведения борьбы, учится правильно выбирать то или иное действие для успешного решения поставленной задачи в зависимости от создавшейся ситуации.

Техническая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- стойке вратаря (основной, низкой, высокой);
- принятию стойки вратаря после передвижения и выполнения различных упражнений (выпада влево или вправо);
- стартам и торможениям на коротких отрезках;
- выпадам и полупагатам;

- ловле шайбы ловушкой, туловищем;
- ловле и отбиванию мяча, отскочившего от отражающей стенки, в различных направлениях;
- передвижению по дуге;
- обманным действиям;
- передвижению в воротах в стойке вратаря;
- отбиванию шайбы «блином», клюшкой, щитками, коньком;
- выбиванию шайбы клюшкой в падении;
- выходам из площадки ворот навстречу игроку, бросающему шайбу;
- отбиванию высоко летящей шайбы грудью, плечом, предплечьем;
- накрыванию шайбы ловушкой, щитками, корпусом;
- катанию на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, бокком приставными шагами (короткими и длинными), без отрыва коньков ото льда;

- умению сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий;
 - овладению отскочившей шайбой;
 - выпадам с одновременным движением клюшки в сторону выпада;
 - падениям на правый и левый бок, ногами вперед и опусканию на одно и оба колена;
 - отбиванию скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой;
 - координационным действиям при защите различных зон ворот.
- Техника игры вратаря должна быть предельно проста, быть рациональной и экономной в движениях.

Тактическая подготовка вратаря заключается в последовательном обучении:

- умению владеть коньками;
- умению определять момент и направление завершения атаки;
- правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций;
- умению предвидеть передачу шайбы на пятачок из-за ворот и сбоку;
- выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях;
- выбору места в воротах при комбинационном действии соперника;
- взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной;
- умению следить за соперником, находящимся за воротами;
- тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы, при ее подправлениях и добиваниях;
- действиям при отскоке шайбы от вратаря;



— навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами;

— обманным движениям (финтам) и способам их применения.

Освоение вратарской деятельности начинается с обучения катанию на коньках. Вратарь должен уметь отлично кататься, так как его игра не позволяет ни минуты стоять на месте. Он должен быть всегда готов стремительно выкатиться навстречу сопернику и молниеносно вернуться на свое место в воротах. Он должен уметь делать выпады и рывки, а в случае необходимости принять участие в силовой борьбе. При этом не следует забывать, что все это он делает в громоздком вратарском снаряжении и с тяжелой клюшкой.

Катание на коньках может осуществляться несколькими способами: скользящими широкими, короткими (ударными) и скрестными шагами,



спиной вперед. При беге широкими скользящими шагами туловище должно быть полусогнуто и наклонено вперед, как в основной стойке вратаря, носки разведены в стороны, лезвия коньков ставятся под углом к направлению движения, голова поднята. Отталкивание происходит ребром внутренней стороны лезвия конька, поочередно то правой, то левой ногой. Центр тяжести при этом смещается в сторону скользящей ноги, толчковая нога полностью выпрямлена.

Бег короткими (ударными) шагами используется при старте с места и при ускорениях в ходе движения. Туловище еще больше наклоняется вперед, чем при беге широкими шагами, больше разворачиваются наружу носки коньков. Начинать толчок нужно всей плоскостью лезвия конька, а заканчивать передней частью лезвия. Важную роль играет и быстрый вынос толковой ноги вперед при смене толковых ног.

При беге скрестным шагом колени хоккеиста должны быть согнуты, отталкивание происходит в направлении движения до полного выпрямления ног. Центр тяжести переносится на ногу, скользящую вперед. Скольжение осуществляется на внешнем ребре конька, колено при этом согнуто. Затем толчковая нога уходит вперед ноги, на которой осуществляется движение, и ставится на лед внутренним ребром конька. Этой ногой выполняется отталкивание в направлении движения, одновременно поднимается другая нога.

Также вратарю необходимо уметь выполнять *бег спиной вперед*. При таком беге коньки нельзя отрывать

от поверхности льда, ноги следует поставить на ширине плеч и согнуть. Ступни ног параллельны друг другу, тело слегка наклонено вперед, тяжесть тела сосредоточена на передней части коньков — типичная основная стойка вратаря. Передвижение осуществляется попеременным отталкиванием ног. Отталкиваются при этом внутренним ребром лезвия конька вначале всей поверхности, а затем передней частью конька. Нога остается выпрямленной в коленном суставе до следующего толчка.

При движении спиной вперед из того же исходного положения толчок осуществляется внешней стороной лезвия конька толковой ноги. Другая нога одновременно ставится скрестно перед толковой. Скольжение происходит на обоих коньках. Затем следует толчок другой ногой и повторяются все описанные выше действия.

При повороте переступанием влево плечи и туловище вратаря развернуты влево, левый конек при этом выводится вперед, а правый одновременно отрывается ото льда. За счет быстрого разворота туловища и плеч осуществляется поворот. При этом правой ногой выполняется переступание (из положения носком вперед в положение пяткой вперед). Поворот вправо выполняется аналогично. После поворота скользят на широко расставленных ногах в основной стойке вратаря.

Поворот без отрыва коньков ото льда выполняется за счет максимального и быстрого разворота плеч и туловища в нужную сторону на двух коньках одновременно. В момент поворота необходимо немного припод-



няться на носках. Затем продолжить скольжение в основной вратарской стойке. Крутой поворот выполняется точно так же, как и бег по дуге, не отрывая коньки ото льда, но при этом туловище вратаря больше наклоняется в сторону поворота.

При торможении носки коньков следует повернуть внутрь и свести колени вместе. Туловище необходимо наклонить вперед, центр тяжести перенести назад (торможение «плугом»). Можно выполнять торможение одним коньком (торможение «полуплугом»). При остановке носки коньков соприкасаются и коньки располагаются на одной линии.

Упражнения для развития навыков катания

1. Скольжение прямо вперед.
2. Скольжение прямо назад.
3. Скольжение вперед по кривым малого и большого радиуса с остановкой.
4. Повороты при скольжении вперед и назад.

5. Остановка во время скольжения вперед.

6. Остановка во время скольжения прямо назад.

7. Бег по прямой от синей линии до красной в центре на полной скорости, остановка, принятие основной стойки и возврат спиной к исходной точке.

Все упражнения повторить 6—7 раз.

Упражнения для развития равновесия

1. Отвести назад правую ногу, затем левую.

2. Отвести в сторону правую ногу, затем левую.

3. Вытянуть вперед правую ногу, затем левую.

4. Наклоны вперед с переносом центра тяжести тела на правую ногу, затем на левую.

5. Скольжение вперед по волнистой линии, ноги вместе, остановка, скольжение назад.

6. Наклоны в движении вперед с переносом центра тяжести тела на правую ногу, затем на левую.



7. Присесть, клюшку поднять над головой на прямых руках.

8. Присесть на левой (правой) ноге, правую (левую) ногу вытянуть вперед, клюшку вытянуть перед собой.

9. Выполнить приседания в движении, клюшку поднять над головой на прямых руках.

10. Двигаясь, присесть на левой (правой) ноге, правую (левую) ногу вытянуть вперед, клюшку вытянуть перед собой.

11. После толчка одной ногой скольжение на другой в сторону, скольжение боком.

Далее на тренировках отрабатывается основная стойка вратаря, так как она является исходным положением последующего движения и имеет важное значение для хода самой игры.

Основная стойка вратаря

Большую часть времени в воротах вратарь проводит в своей основной стойке. При ее выполнении:

1. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленных суставах (125—135 градусов).

2. Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед (степень наклона туловища и сгиба ног в коленях зависит от игровой обстановки). Голова чуть подана вперед, держится без напряжения и находится в таком положении, чтобы взглядом можно было постоянно следить за шайбой.

3. Пятки находятся друг к другу ближе, чем носки; середина шитков — на одной линии с плечами.

4. Между шитками небольшой просвет.

5. Крюк клюшки находится на льду перед коньками, ловушка несколько



отставлена в сторону и выдвинута вперед, руки согнуты в локтевом суставе.

6. В основной стойке клюшку удерживают рукой в той части, где ее широкая часть переходит в рукоятку, то есть у плечиков клюшки.

7. Центр тяжести тела распределен по всей поверхности лезвий коньков.

8. Перчатка-ловушка должна находиться на уровне колена и слегка касаться внешней стороны шитка.

Другая перчатка, которая находится на руке с клюшкой, должна касаться верхней части шитка с внешней стороны.

Низкую стойку вратарь применяет, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот, чтобы не потерять ее из поля зрения. Выполняя такую стойку, вратарь все больше наклоняется вперед, таз опускает, ноги сгибает, голову отклоняет назад.

Когда шайба находится в зоне защиты соперника, вратарь может от-

дохнуть и принять высокую стойку. Туловище можно распрямить, мышцы расслабить. В игровых паузах рекомендуется выпрямиться, расслабиться, но постоянно следить за событиями на хоккейной площадке, чтобы в любой момент вступить в игру.

Разминка хоккейного вратаря

Перед матчем не только полевым игрокам команды, но и хоккейному вратарю необходимо сделать разминку. Общая ее часть должна способствовать подготовке мышечно-связочного аппарата, деятельности дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем и мышечной деятельности. В ходе разминки необходимо обеспечить постепенное увеличение тренирующих воздействий, уделив внимание не только основным мышечным группам, но и

мышцам туловища, спины, шеи, лица. Особо важное значение имеет подготовка мышечно-связочного аппарата и суставов ног.

Целью разминки является всесторонняя подготовка к игре, и у каждого вратаря есть свой способ. Некоторые, разминаясь перед игрой, отражают до 150 бросков, другие разминку перед игрой предельно приближают к условиям матча, чтобы с первых же секунд игры быть морально, физически и психологически подготовленными. Вратарю перед матчем следует еще раз повторить все технические приемы и убедиться в своей полной боевой готовности.



Отражение бросков

Надежность защиты зависит не только от степени подготовки вратаря, его физической формы, техники и тактики ведения игры. Вратарь обязан продумывать и предвидеть каждый ход соперника по его поведению, положению корпуса. Он должен знать и изучить все возможные виды бросков шайбой по воротам. Правильный выбор позиции, стойки вратаря, положения клюшки и руки с ловушкой во многих ситуациях помогает защитить ворота.

У каждого игрока команды соперника есть свое «пристреленное» (определенное) место, с которого он

предпочитает бросать по воротам. Вратарь должен знать сильные стороны игроков команды соперника и быть готовым к броску при приближении противника к излюбленным точкам. Успех защиты ворот также во многом зависит от умения правильно оценивать игровую ситуацию и от изучения игроков соперника.

Выбор правильного места в воротах. Перемещение вратаря при защите ворот

Позицию у ближней штанги ворот вратарь занимает, если ворота атакуют с фланга или из-за ворот. В таком положении ноги у голкипера сомкнуты и прижаты к штанге, клюшка прижата к конькам, а рука с ловушкой опущена вниз и прижата к шиткам.

Обычно вратарь располагается на линии ворот, но при дальних бросках для сокращения угла обстрела лучше выехать подальше от ворот. Если соперник находится в непосредственной близости от ворот, то выходить не рекомендуется, так как нападающий может сместиться немного в сторону и поразить незащищенные ворота.

Таким образом, вратарь старается всегда закрыть как можно большую площадь ворот и расположиться по направлению шайбы. Вместе с тем он должен следить за ней и не упускать из поля зрения. Для этого вратарю надо развивать периферическое зрение и способность видеть всю игровую площадку в целом.



Во время игры вратарь перемещается различными способами. Скольжение вдоль ворот без разворота ноги происходит на коньке, который находится ближе к направлению движения. При этом конек скользит перпендикулярно к направлению движения. Толчковая нога подтягивается к скользящей. При более длинных перемещениях конек разворачивается в сторону движения. Одновременно другой ногой производится толчок, и центр тяжести переносится на скользящую ногу. Приставными шагами вратарь перемещается так, чтобы корпус был всегда перпендикулярен к воображаемой линии, соединяющей шайбу с центром линии ворот.

Если вратарю необходимо сделать выпад в сторону и переместиться, то он перемещается скольжением, без отрыва коньков ото льда. Толчковая нога в этом случае притягивается к ноге, на которой вратарь скользит.

Торможение или остановки вратарь выполняет на коньке, ближнем



к шайбе. при этом клюшка должна скользить по льду перед коньками.

При передвижении спиной вратарь переносит центр тяжести на скользящую ногу, а толчковую отводит за нее по дуге, толчок производится передней частью лезвия конька.

Иногда бывают случаи, когда вратарю приходится опускаться на одно или оба колена. Например, когда вратаря пытаются обвести, он может резко развернуть конек в сторону обыгрывания и сделать выпад, одновременно опустившись на одно колено. Опускаясь на оба колена, вратарь сдвигает их вместе, а пятки врозь. Это требуется, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот, при этом крюк шайбы находится на льду.

Бывают случаи, когда единственным способом защитить ворота является падение. Оно должно происходить молниеносно. Правильным считается падение, когда вратарь лежит на льду на боку. Ноги, боковая часть туловища и плечо при этом плотно прижаты ко

льду, ноги лежат одна на одной, чтобы создать более высокое препятствие. Такое положение дает возможность прикрыть максимальную площадь ворот.

Вратарь не имеет права поворачиваться к шайбе ни боком, ни спиной, он должен лежать к ней лицом, чтобы во время борьбы не упустить ворота из вида.

Чтобы ни случилось, вратарь должен иметь ориентиры — точки вбрасывания, линии площадки ворот, линии на бортиках и др. Боковые штанги также могут помочь ему определить свое положение. Для этого достаточно протянуть руку или клюшку назад и коснуться боковой штанги.

Брошенную в ворота шайбу вратарь ловит перчаткой-ловушкой или отбивает руками, «блином», а также предплечьями, плечом, клюшкой, ногами (щитками, коньками) и туловищем. При ловле шайбы ладонь с перчаткой-ловушкой должна быть все время открыта. После попадания шайбы в ловушку, она фиксируется большим пальцем. Не нужно ловить шайбу встречным движением ловушки.

При ловле шайбы, летящей в верхнюю зону ворот, свободная рука совершает движение снизу вверх. Пока шайба не окажется в ловушке, она должна быть в поле зрения вратаря.

Шайбу, летящую со стороны руки, держащей клюшку, вратарю лучше остановить наружной стороной «блина» и тут же накрыть ее ловушкой так, чтобы шайба не отскочила на площадку. Если применить все вышеописанное не получается, то голкипер должен отразить шайбу «блином» в сторону или за ворота.

Надежным способом защиты ворот является ловля шайбы на туловище с последующим прижатием ее ловушкой. В непосредственной близости от ворот шайбу отбивают плечом или предплечьем. Как правило, вратарь должен играть только той частью тела, которая находится на пути движения шайбы.

Скользящую по льду шайбу голкипер отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногами, для чего делает полувывод. В таких случаях он должен следить, чтобы крюк клюшки не отрывался ото льда.

Клюшка у вратаря должна быть под некоторым углом. Если же шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, то ее надо немедленно отбить в угол площадки.

Вратарь может отбить шайбу клюшкой, как теннисист отбивает мяч ракеткой. Такое может случиться, если шайба отскочила от его груди, щитков или летит верхом с небольшой скоростью. Особенно молниеносно вратарь должен действовать, если шайба перемещается из-за линии ворот. Необходимо выбить шайбу и прервать передачу, адресованную нападающему перед воротами.

Одним из способов успешной игры при выходе один на один является выбивание шайбы у нападающего за счет резкого движения клюшкой. Ее в таком случае держат за самый конец, чтобы использовать всю длину.

Обычно вратари держат клюшку в том месте, где заканчивается утолщение ручки, — именно там находится центр тяжести вратарской клюшки. Такой хват позволяет легко

выполнять ею самые разнообразные движения.

Если шайба брошена в промежутки между щитками, то вратарь принимает ее сомкнутыми щитками. Клюшка располагается перед коньками, рука с ловушкой находится сбоку от щитков и подготовлена для подбора шайбы.

Броски низом особенно опасны, если они производятся в непосредственной близости от ворот. В таких случаях вратарь должен стремиться отбить шайбу щитками, клюшкой и в положении на коленях.

Вратарь обязан просчитывать ситуацию на хоккейной площадке и научиться предугадывать направление броска. Хорошим ориентиром в га-





ком случае может служить положение клюшки атакующего, так как ее крюк всегда повернут в сторону броска. Как правило, шайба посылается в верхний угол, если игрок контролирует шайбу перед собой. Если шайба остается позади нападающего, то следует ожидать бросок низом. Низом посылается шайба и в том случае, если атакующий держит клюшку одной рукой.

Вратарь должен изучить способы и приемы бросков шайбы соперников, а также их приемы обыгрывания вратарей. Голкипер обязан знать все обманные движения, повадки и особенности, характерные для нападающих соперника. Изучение манеры игры противника помогает вратарю быть во всеоружии и правильно выбрать тот или иной технический прием для противодействия. В этом случае надо учитывать и месторасположения соперников, особенно игрока с шайбой, способ выполнения броска, скорость и направление полета шайбы. Прочитав и проанализировав ситуацию, вратарь может принять правильное решение и выполнить соответствующий технический прием.

По возможности голкипер должен спровоцировать нападающего сделать движение первым и лишь потом сорвать его намерения. Голкипер и сам может сделать обманное движение, например оставив преднамеренно открытым какой-нибудь угол ворот, который ему легче защищать.

Упражнения для совершенствования технической и тактической подготовки вратаря

1. Перемещение по линии ворот к левой штанге. Выкатиться на середину линии площадки ворот, проехать спиной вперед к правой штанге, затем повторить в другую сторону.
2. Скольжение без разворота конька от одной штанги к другой с переносом центра тяжести на скользящую ногу. В конце скольжения принять основную стойку.
3. Перемещение вперед к границе вратарской площадки, затем возврат спиной вперед в исходное положение.
4. Старт от линии ворот спиной вперед. Объехать зигзагом 3 стойки, которые расположены на ближней синей, красной и дальней синей линиях поля, сделать поворот на 360

Вратарь — главный игрок команды, он должен лучше других игроков видеть всю хоккейную площадку и расположение на ней игроков обеих команд, руководить действиями партнеров, а в случае необходимости вмешиваться в ход игры. Ему необходимо уметь логически мыслить и предвидеть ход игры, своевременно управлять игроками своей команды, при этом его указания должны быть однозначными, краткими и четкими. Игроки обязаны понимать своего голкипера с полувзгляда, с полуслова, с одного жеста.

Вратарь может подсказать, когда надо сделать замену и остановить игру. Например, обратить внимание на свободного нападающего из команды соперника или сказать, чтобы свои игроки не закрывали видимость площадки и шайбы, ходы и др. Умелые и тактически правильные ходы вратаря могут своевременно разрядить напряженную ситуацию возле ворот.

градусов и объехать ворота. То же, но лицом вперед.

5. Перемещение в воротах в зависимости от положения шайбы у игроков, передающих ее в различных направлениях.
6. Перемещение по линии ворот из левого угла в правый.
7. Перемещение приставными шагами по линии ворот в зависимости от положения соперника, ведущего шайбу поперек площадки.
8. Выход из ворот на 4—5 м навстречу сопернику, а затем возврат в ворота спиной вперед.
9. Падение на лед поочередно вправо и влево. Вратарь закрывает щитками один угол, быстро встает и закрывает щитками другой угол.
10. Выход на 3—4 м вперед и в сторону под различными углами и возврат спиной вперед в исходное положение.

11. Падение на лед на оба колена с быстрым подъемом, затем то же поочередно на правое и левое колено.

12. Движение с подбиванием шайбы коньком, остановка ее клюшкой с последующим направлением себе под ноги и повторным подбиванием коньком.

13. Передвижение на коньках спиной вперед с изменением направления движения.

14. Выход из ворот до ближней синей линии (у бортов и по центру ставится три стойки). Вратарь делает рывок по направлению к правой стойке и от нее спиной вперед катится к правой штанге. Сразу же делает рывок к средней стойке и откатывается точно в центр ворот, затем рывок к левой стойке и откатывание к левой штанге.

15. Из основной стойки устремиться к шайбе, лежащей на льду в 8 м от



ворот, отбить ее на синию линию к правому (левому) борту и, оставаясь лицом к площадке, быстро вернуться назад.

Правильная ловля шайбы

Некоторые вратари думают, что ловушкой можно поймать все шайбы и стремятся к этому. Выдающийся вратарь Владислав Третьяк не рекомендует так поступать, поскольку голкипер неизбежно будет делать ошибки, которые приведут к утере равновесия или отражению шайбы в сторону противника. Ловить нужно только те шайбы, которые удобны для взятия ловушкой. Для этого необходимо видеть момент броска,



оценить траекторию полета шайбы и правильно рассчитать, куда надо поставить ловушку.

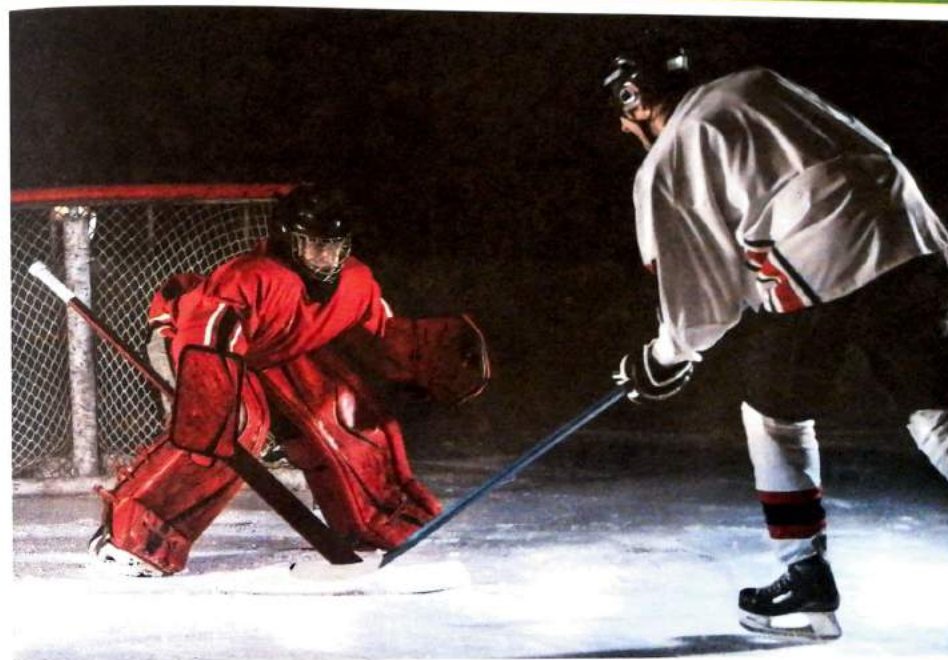
Ловить ловушкой нужно шайбу, которая летит в ворота и направлена прямо во вратаря. Во время ловли надо постоянно наблюдать за игрой, за полетом шайбы и за ловушкой. Многие вратари пытаются ловить шайбу не глядя, что приводит к выработке неправильного навыка, от которого впоследствии трудно избавиться. Сильно брошенную шайбу не поймать, к тому же она может неправильно отскочить. Перчатку с ловушкой необходимо держать ладонью вперед, а в момент удара шайбы быстро отвести руку с шайбой назад, по ходу движения шайбы чтобы погасить ее скорость и смягчить силу удара о ладонь, а также чтобы задержать в ловушке. Для гарантии зафиксировать шайбу большим пальцем.

Когда шайба в ловушке, надо быстро отдать ее своему игроку, который находится в выгодном положении, или прижать ко льду, если поблизости только нападающие соперника. Решение вратарь должен принять еще во время ловли шайбы.

Голкиперу разрешается удерживать шайбу не более трех секунд. После этого судья останавливает игру и назначает вбрасывание в зоне защиты.

Прижимая шайбу ко льду надо опуститься на одно или оба колена и обязательно положить клюшку утолщенной частью перед перчаткой, чтобы соперник не смог выбить шайбу из-под перчатки или травмировать руку.

Не следует пытаться брать шайбы, которые летят выше, правее или ле-



вее ворот, а также летящие в сторону «блина». Нужно стараться ловить шайбы, летящие слева перед собой, а также посланные в нижний или верхний левый угол ворот по воздуху.

Буллит

Самым острым моментом в игре вратаря является штрафной бросок, или буллит. Отражая его, следует знать характер соперника и его манеру исполнения. У каждого игрока в запасе есть свой собственный финт. Многие хоккеисты рассчитывают на силу и точность и используют чаще всего прямолинейный бросок.

Чтобы отразить шайбу, нужно развить в себе высокую стартовую

собранность, для чего в игре необходимо чередовать моменты сильного напряжения и моменты расслабления. Брошенная с 5—10 м шайба развивает скорость до 30—40 м/с и каким бы опытным вратарь ни был, он просто не сможет вовремя среагировать на полет шайбы. Однако, как утверждают профессионалы, из этой ситуации есть выход. Вратарю важно зафиксировать момент отрыва шайбы от крюка клюшки, а потом не следить за ее полетом, а мысленно и очень быстро построить траекторию ее полета и молниеносно воздвигнуть препятствие в нужном месте. Удачное исполнение этого приема свидетельствует о высшем хоккеем мастерстве. С первых же шагов в хоккее надо отрабатывать

его, применять на тренировках, оттачивать до совершенства.

Если шайба летит прямо в ворота, то лучше не отбивать ее, а ловить. Но если шайба отражается клюшкой при дальнем броске, то надо стараться отбить ее не перед собой, а в стороны, в углы хоккейной площадки, чтобы соперник не мог добыть ее в ворота.



Правильная игра клюшкой

Вратарская клюшка не только обеспечивает защиту ворот, но и помогает правильно отбить шайбу своему игроку или в угол площадки, а в некоторых случаях и выбить шайбу у соперника. Если шайба находится в зоне, клюшку надо держать так, чтобы ее плоскость была направлена на шайбу, а рука вратаря лежала рядом с плечиком клюшки. Один из пальцев при этом должен лежать на верхней части плечиков, чтобы не допустить вращения клюшки.

Когда клюшка находится не далее 15—20 см от носков коньков, тогда ею удобно управлять. При перемещениях или падении нельзя отрывать клюшку ото льда. Она должна прилегать нижней кромкой ко льду в случае отбивания, иначе шайба проскочит под клюшкой. Подстраховаться можно перчаткой и щитками.

Если соперник движется прямо перед воротами, вратарь в основной стойке должен быть направлен на шайбу, то есть скользить вдоль ворот. Голкипер клюшкой описывает полукруг и останавливает ее на линии ворот так, чтобы перчатка выходила за штангу. Предплечье следует держать прямо, а ручкой клюшки касаться локтя. На тренировках это движение должно быть доведено до автоматизма. В процессе тренировки надо обратить внимание, чтобы одна нога вратаря находилась на линии ворот и при движении клюшка не задевала перекладину. Когда соперник перемещается за воротами, необходимо

следить за ним и совершать указанный выше поворот. Клюшку при этом полезно выставить за стойку ворот, чтобы прервать возможную передачу шайбы соперникам.

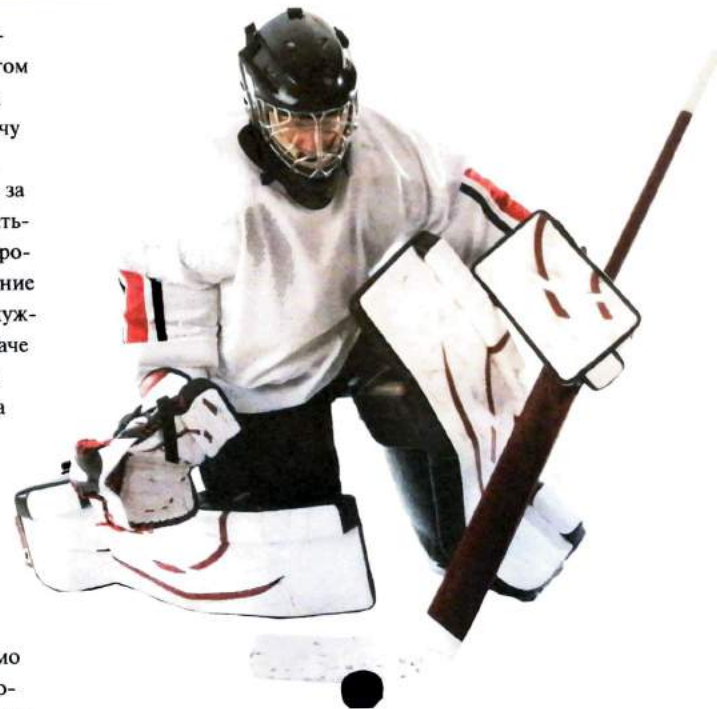
Если клюшка вратаря находится за штангой ворот, то она должна касаться льда только углом, а не всей широкой нижней частью. Такое положение клюшки помогает быстро занять нужную позицию в воротах при передаче шайбы. Владеть клюшкой вратарь должен не хуже полевого игрока, а иногда даже и лучше.

Упражнения для правильного владения вратарской клюшкой (выполнять в полном вратарском снаряжении)

1. Останавливать шайбу, посланную по борту.
2. От красной линии необходимо пройти с шайбой, обводя тренировочные стойки сначала в медленном темпе, затем увеличить его и сделать бросок верхом по воротам.
3. Точно выполнять передачу на клюшку своему партнеру.
4. Жонглировать клюшкой, то есть свободно вращать ее в руке наподобие мельницы.
5. Выполнять броски по воротам и в борт в заранее намеченные зоны.
6. Отбивать клюшкой, как ракеткой, теннисные мячи и шайбы.

Упражнения для совершенствования техники ловли и отбивания шайбы

1. С расстояния 8—10 м хоккеист бросает шайбу в левую от вратаря сторону (низом, на уровне щитков, на уровне плеч). Поймав шайбу, голкипер кладет ее на лед и клюшкой возвращает нападающему.



2. То же, только в правую от вратаря сторону.

3. Броски во вратаря. Голкипер стоит на линии ворот, затем выходит вперед на 0,5, 1 и 1,5 м.

4. Хоккеисты с точек вбрасывания поочередно бросают шайбу в дальний от себя угол на различной высоте. Вратарь, перемещаясь, ловит шайбу.

5. Хоккеисты располагаются веером на расстоянии 7, 10, 12 м от ворот. Броски выполняют справа налево, слева направо, поочередно с каждой стороны или поочередно от центра. Разновидности: вратарь стоит на линии ворот, перемещается в площади ворот, вратарю мешают, закрывают обзор и подправляют шайбу.



6. 2 игрока за воротами передают шайбу друг другу. По сигналу тренера следует передача партнеру, находящемуся перед воротами, который бросает шайбу по льду в ближний или дальний угол в сторону руки с клюшкой, в шитки.

7. 2 игрока поочередно из угла площадки делают диагональную передачу партнерам, которые выкатываются от синей линии. Хоккеист, приняв шайбу,

может бросить или сделать голевую передачу партнерам, которые выкатились на удобную позицию. Вратарь должен правильно среагировать на действия соперников, после броска откатиться спиной вперед на линию ворот.

8. То же, но хоккеист, принимающий шайбу, имеет варианты: бросок, передача одному из игроков.

9. То же, но в момент приема шайбы одним из хоккеистов другой мешает вратарю.

10. Игроки располагаются на среднем и дальнем пяточках и поочередно производят броски в разные части ворот и на различной высоте. Вратарь, перемещаясь, ловит или отбивает шайбу, а один или 2 игрока после каждого броска партнеров идут на добивание шайбы.

11. Хоккеисты выкатываются к воротам под острым углом попеременно слева и справа и по заданию тренера бросают по воротам. Центральный нападающий идет на добивание.

12. Несколько хоккеистов располагаются перед воротами на расстоянии 5—10 м и производят поочередно броски на разной высоте в различные части ворот. 1 или 2 игрока располагаются непосредственно перед воротами, закрывая обзор вратарю, подправляют и добивают шайбу в ворота.

13. Двигаясь от синей линии, игрок с 8—10 м бросает шайбу по воротам в дальний угол низом или движется дальше, пытаясь обвести вратаря. Тот отбивает шайбу клюшкой, коньком, «блином», предплечьем.

14. То же, но в ближний угол.

15. Хоккеист выкатывается из-за ворот к любой штанге и делает пере-

дачу партнеру, который стоит перед воротами, тот сразу же бросает по воротам. Вратарю нужно перехватить передачу из-за ворот, а если это не удалось, то выкатиться навстречу бросающему игроку.

16. То же, но центральный нападающий мешает вратарю в момент броска.

Психологическая подготовка

Вратарь — это самая ответственная фигура в команде. Если команда выигрывает с крупным счетом, нападающие могут позволить себе играть расслабленно, снизить темп и сделать

небрежную передачу, у вратаря же такого права нет. Он, чтобы надежно защищать ворота, должен постоянно находиться в тонусе, ему необходимо иметь уверенность, спокойствие, быстроту реакции и умение концентрировать внимание.

Выходя на лед, вратарь должен быть убежден, что это его лучший матч и он знает, что для этого нужно сделать и как сыграть. Перед игрой и во время нее голкипер должен внушать себе: «Я самый лучший, я знаю, что я стою превосходно. Я не пропущу ни одной шайбы. Пропускать нельзя». Психологическая настройка — дело индивидуальное, и каждый вратарь готовится по-своему. Одни голкиперы перед игрой становятся слишком молчаливыми, другие ста-



раются уснуть, третьим необходимо выговориться, чтобы использовать биологический фактор регуляции нервной системы и т. д. При этом психологическое настроение вратаря во многом зависит от реакции партнеров на его действия.

Вратарь должен стабильно хорошо играть на протяжении всего матча. Во время игры нужно постоянно удерживать внимание, можно использовать самовнушение и постоянно говорить про себя: «не отвлекайся», «расслабься, отдохни», «будь внимательнее», «не хмурься, держи лоб гладким», «я не устал, во всем теле необычная легкость, дыхание ровное и спокойное». Когда вратарь раз-

говаривает сам с собой мысленно, то действует аутогенная тренировка, которая включает правильный настрой центральной нервной системы посредством слова.

Во время игры вратарь подвергается сильнейшему психологическому напряжению. Справиться с ним поможет идеомоторная тренировка. Такую технику мысленного воспроизведения применяли многие вратари, в том числе и Владислав Третьяк. Если с ее помощью голкипер может реагировать на бросок на долю секунды быстрее, то это будет иметь существенное значение как для него, так и для всей команды. В процессе идеомоторной тренировки вратарь



мысленно воспроизводит некоторые моменты игры, в которых он выступил особо успешно, что возвращает ему уверенность в своих силах, позитивные ощущения и эмоции. Он может воспроизвести в уме основные движения и свою игру в отдельных моментах предстоящей встречи, что также окажет положительное влияние на его игру.

Перед началом игры надо заблаговременно предусмотреть игровые моменты или движения, требующие

мысленной репетиции. Здесь вратарю понадобится совет тренера. Вместе с ним голкипер должен выбрать момент, на котором ему надо конкретно сосредоточить свое внимание, чтобы в предстоящем матче сыграть успешно.

Если вратарю предстоит игра против команды, хоккеисты которой успешно играют на добивание, то полезным будет вызов в памяти ситуации, когда ему удалось отбить или прижать ко льду неудачно отскочившую шайбу.

Заниматься идеомоторной тренировкой нужно за полчаса до того, как команда начнет одеваться к матчу, и проводить ее в течение 20 минут. Для занятий нужно выбрать тихое место, где можно расслабиться, закрыть глаза и воспроизвести моменты особенно успешной игры. Проигрывание ситуаций мысленно должно быть как можно более реальным. Сначала упражнения будут выполняться довольно сложно, но со временем зрительные образы станут привычными, легкими, изображения четкими.

Различают 2 вида идеомоторной тренировки: внешняя визуализация и внутренняя визуализация. Внешняя визуализация заключается в том, что выполняя то или иное движение, вратарь видит себя словно со стороны, будто на экране.

При выполнении внутренней визуализации вратарь помещает себя в воображаемую игровую ситуацию и старается прочувствовать мысленно выполняемые движения так, как будто это происходит на самом деле. За долгие годы тренировок у голкипера может выработаться дар предвидения. Оба вида идеомоторной тренировки весьма эффективны, поэтому прежде чем заняться ею, следует опробовать оба способа и выбрать тот, к которому вы более предрасположены.

Идеомоторную тренировку можно применять в перерывах между матчами и во время коротких тренировок в игре. В таких случаях полезно сочетать с данной тренировкой дыхательные упражнения, чтобы помочь себе расслабиться и снять физическое и психологическое перенапряжение.

Во время мысленно проводимых тренировок надо отбросить ненужные мысли и не следует думать о своих недостатках, так как они могут повредить настрою на игру. Большой эффект дает идеомоторная тренировка, если ее проводить перед каждой игрой. Перерыв, даже совсем незначительный, значительно ослабляет достигнутые результаты.

Идеомоторная тренировка не исключает и других психологических приемов подготовки, которые создаются и успешно применяются в различных хоккейных школах для совершенствования техники, тактики, соревновательной деятельности хоккеистов. Она дополняет физические тренировки, позволяет повысить уровень готовности вратаря в соревновательный период.

Упражнения для самотренировки хоккейного вратаря

1. Бег с разведенными в стороны стопами — 300 м.
2. Прыжки на одной ноге с выполнением маховых, круговых движений руками — 10 минут.
3. Жонглирование клюшкой (различные махи, вращение клюшкой с одновременным вращением туловищем, поворотами головы, с пропуском клюшки между ног) на шагу, на бегу, в прыжках — 5 минут.
4. То же с периодическим принятием основной, низкой стойки с последующим выполнением имитационных приемов отбивания шайбы — 10 минут.
5. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево, имитируя передвижения в воротах, — 5 минут.

Экипировка

Экипировка вратаря должна обеспечивать свободу передвижений при ловле шайбы, а также защищать его от ударов шайбой или клюшкой соперников. Чтобы не испытывать неудобств в игре, вратарь обязательно должен проверить новое снаряжение во время тренировочных упражнений. Перед соревнованиями новую амуницию надевают, так как она жесткая и затрудняет движения. Хорошо и правильно подобранное снаряжение снижает вероятность получения травмы вратарем, повышает его уверенность в борьбе.

Вратарское снаряжение определяется правилами и включает следующие элементы: нижнюю и верхнюю одежду, перчатку с ловушкой, перчатку «блин», ботинки с коньками, щитки, маску (шлем) и вратарскую клюшку.

К нижней одежде вратаря относятся нижнее белье, носки, гетры, панцирь, суспензорий. Нижнее белье должно хорошо впитывать пот и сохранять тепло, поэтому оно состоит из тонкого льняного белья и хлопчатобумажного комбинезона. После каждой тренировки и игры белье необходимо стирать.

Суспензорий состоит из полости, изготовленной из тонкого дюралю или тонкого пластика. Он защищает пах игрока от ударов. Подгонка суспензория индивидуальна — он должен обеспечивать свободу движений.

Требования к носкам хоккеиста такие же, как и к нижнему белью. Кроме всего прочего, они не должны

стеснять ногу в ботинке и натирать ее. Обычно сначала надевают хлопчатобумажные носки, а сверху — тонкие шерстяные.

Под голенные щитки надеваются тонкие шерстяные гетры длиной выше колен. Они прикрепляются к поясу суспензория при помощи подтяжек.

Панцирь, изготавливаемый из толстого войлока достаточной гибкости, защищает руки, плечи и грудную клетку хоккеиста до пояса. С этой целью на войлок нашиты специальные валики. Щиток закрепляется на груди ремешками. Существует несколько вариантов защиты рук, плеч и груди. Наиболее простым из них является вратарская стеганка, представляющая собой короткое стеганое пальто с длинными рукавами. Другим способом защиты является применение нескольких щитков: плечевых, локтевых, щитка для защиты груди. Руки





требуют особой защиты, так как на них приходится очень много ударов шайбой и клюшкой: на локтевой щиток под локоть нашивается толстый слой губки или пенопласта.

Снаряжение вратаря должно быть плотно подогнано по фигуре, щитки — соответствовать размерам вратаря. Если щитки маленькие, то часть шеи, плеч и рук будет незащищенной, большие же замедлят движения вратаря.

Верхний костюм вратаря должен быть удобным в использовании, теплым, легким и не затруднять работу. Хоккейные трусы и майка — установленной для команды формы.

Ботинки и коньки вратаря. Кроме того, что ботинки выполняют свое

основное предназначение, они должны обеспечивать защиту ступней от ударов. У вратарей — свои специальные вратарские ботинки без каблучков, с двойной кожей носка и щитками в виде полосы из толстой твердой кожи по всей длине ботинка, не прикрытой голенными щитками. Язык ботинок прошивается тонким слоем пенопласта, а задник должен быть сделан из толстой кожи и быть достаточно высоким. Шнуровать ботинки нужно не слишком туго и не слишком слабо. Степень шнуровки проверяют, став в основную стойку вратаря. При сильном давлении на верхнюю часть стопы шнуровку ослабляют. После тренировки и игры ботинки просушивают, предварительно набив газетной бумагой.

Вратарские коньки также отличаются от коньков полевого игрока. Они имеют форму, позволяющую вратарю легко отражать шайбу, посланную по льду. Кроме того, вратарские коньки ниже и шире обычных коньков и имеют лезвие, которое помогает вратарю лучше удерживать равновесие на льду.

Заточку коньков и их крепление проверяют перед каждым выходом на лед. В ботинках с коньками вратарь должен чувствовать себя удобно, они не должны затруднять действия во время игры и быть причиной падений.

Щитки для ног служат для защиты от ударов и дополнительного прикрытия ворот. Правилами определено, что ширина каждого не должна превышать 25 см. Изготавливают щитки из мягкой кожи и обшиваются с внутренней стороны фланелью, а с наружной — кожей с валиками, наби-

тыми шерстью или конским волосом. В нижней части щитки должны плотно облегать ногу, поэтому прикрепляются к ступне ремешками, закреплять которые нужно так, чтобы при вратарских движениях они не съезжали в сторону и не сдавливали ноги. При этом щитки должны быть на 6—7 см выше колен. Перед игрой и во время нее необходимо проверять ремешок носовой части щитка, так как при его обрыве можно травмировать ноги.

Перчатка с ловушкой — наиболее важная часть экипировки вратаря — приспособлена для ловли шайбы и защиты от ударов. Она изготавливается из тонкой кожи. Большой палец и раструб (манжета) защищены набивными валиками и фиброй или пластиком. Ловушка представляет собой карман из цельной кожи или переплетенных ремешков; она располагается между ладонью и большим пальцем. Чем больше карман, тем удобнее ловить шайбу. Раз в месяц перчатку смазывают маслом снаружи и внутри и просушивают.

Перчатка для другой руки вратаря — «блин». Представляет собой перчатку из мягкой кожи с раструбом (манжетой) и прикрепленным к нему с наружной стороны перчатки защитным щитком из пенопласта. Защитный прямоугольный щиток размером 38 × 20 см покрыт грубой кожей, под которой вшит кусок толстого войлока. Защитный прямоугольник должен быть плоским. Перчатку нужно просушивать после каждой игры и периодически смазывать.

Вратарская клюшка отличается от клюшки полевого игрока формой и

размерами. Последние строго прописаны в правилах. Вратарская клюшка изготавливается из прочного, упругого и легкого материала. Ее выбор определяется ростом вратаря.

Защитный шлем вратаря изготавливается из пластмассы. Он закрывает всю голову, оставляя открытыми лишь шею и лицо. Для защиты лица предусмотрена специальная шлемная проволочная маска. Она прикрепляется в верхней части шлема двумя винтами, чтобы в случае необходимости ее можно было свободно поднять. Маску подбирают в соответствии с размером лица. В нормальном положении нижняя часть маски должна полностью лежать вокруг подбородка.

Впервые вратарская маска появилась в Канаде в 1956 году, когда ее вместе со своим



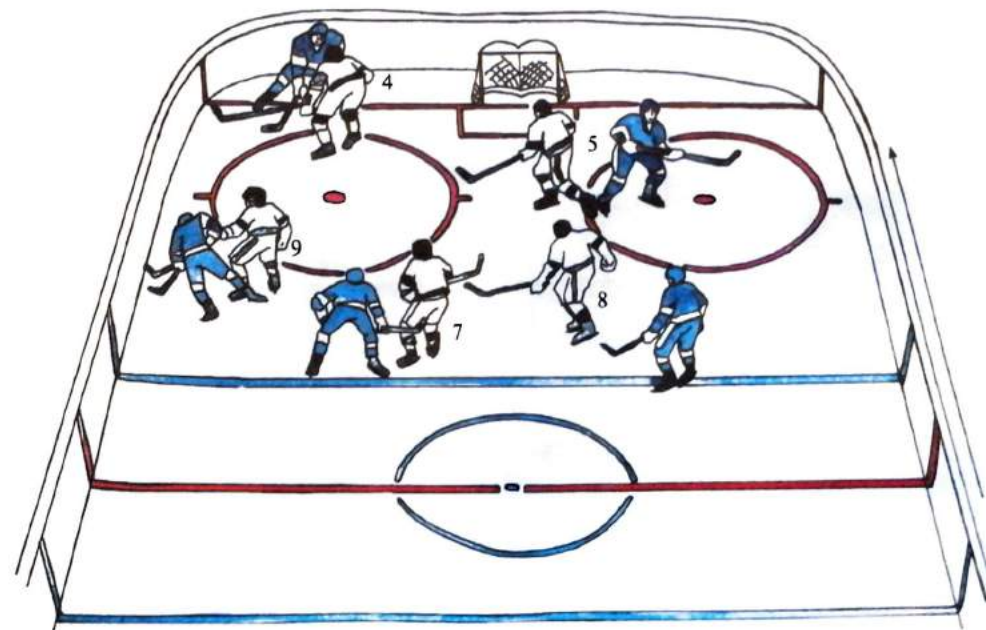
приятелем (специалистом по стекловолокну) изобрел известный канадский вратарь Жак Плант. Однако эта маска не была достаточно прочна. Во время игры на Кубок Стэнли один из хоккеистов ударом клюшки разбил ее — вратарь был доставлен в больницу с диагнозом сотрясение мозга. После выздоровления Плант придумал новую маску из фиброгласа, которая, считалось, могла выдержать удар любой силы клюшкой, коньком или шайбой. Были проведены испы-

тания, во время которых маску даже обстреливали специальной (немного подмороженной) шайбой. В результате маска оказалась настолько прочной, что выдерживала удары шайбой, летящей со скоростью 216 км/ч. Для сравнения: в то время самым сильным щелчком обладал канадский хоккеист Бобби Халл — пущенная им шайба летела со скоростью 188 км/ч. Поэтому новая маска Жака Плана стала считаться непробиваемой.



Приложение

Вариант расположения хоккеистов при смешанной защите

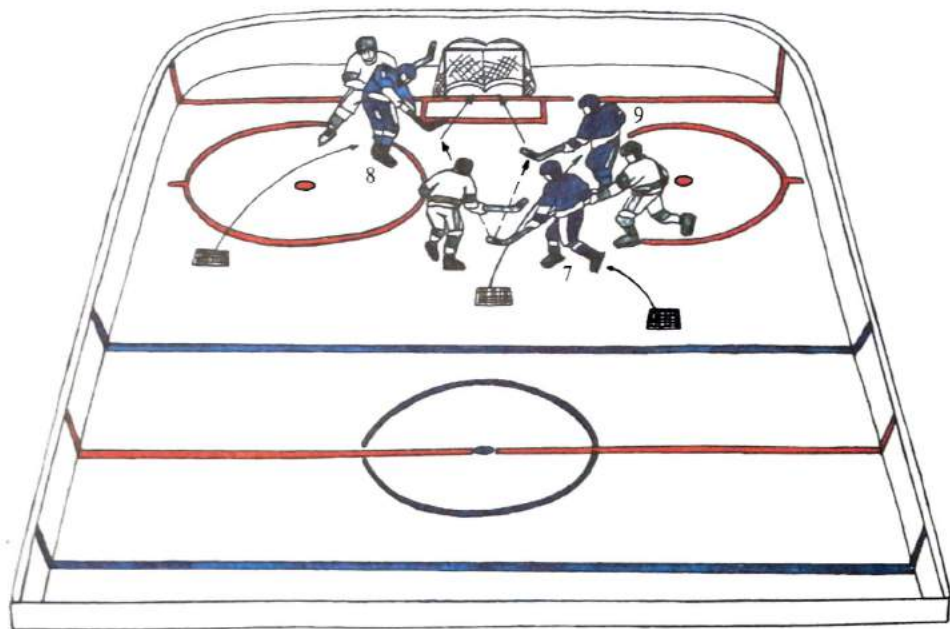


■ Рис. 63

Применяются зонная и персональная опеки. При позиционном нападении на владеющего шайбой хоккеиста выходит ближний игрок 4. Соперника, вышедшего ему на помощь, опекает нападающий 9. С этого времени хоккеисты 9 и 4 при различном перемещении играют персонально. Защитник 5 держит зону ближнего и среднего пятачка и опекает в ней соперника. Крайний нападающий 7 контролирует свою зону и опекает ближнего к шайбе защитника соперника. Крайний нападающий 8 контролирует зону

среднего и дальнего пятачка и отвечает за другого защитника. Если шайбу переводят на другой фланг, защитник 4 занимает зону перед воротами и опекает появляющегося там соперника. Центральный нападающий 9 опекает соперника, выходящего в центр на средний и ближний пятачок. Защитник 5 идет на хоккеиста, владеющего шайбой в углу поля. Крайний нападающий 7 контролирует зону среднего пятачка и опекает дальнего защитника. Крайний нападающий 8 опекает ближнего защитника (рис. 63).

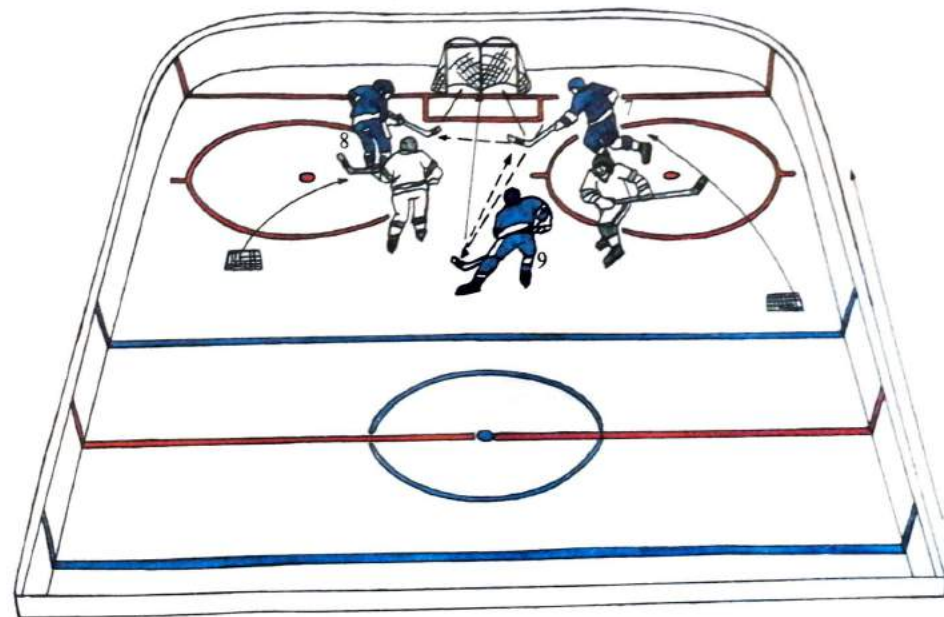
Варианты атак с ходу при численном равенстве соперников
и численном преимуществе атакующих



■ Рис. 64

Вариант 1. В случае атаки с ходу при численном равенстве, крайний нападающий 8 при входе в зону на высокой скорости обыгрывает соперника с внешней стороны и выходит на голевую по-

зицию, угрожая воротам. На него переключается опекун партнера 7. Крайний нападающий делает передачу освободившемуся партнеру 9, который завершает атаку броском в ворота (рис. 64).

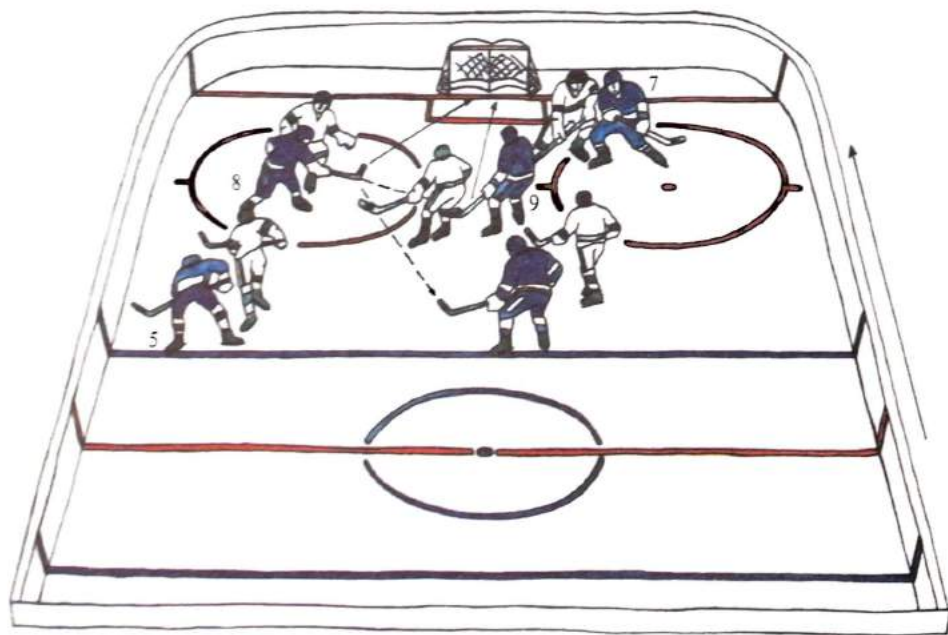


■ Рис. 65

Вариант 2. Если атака с ходу идет при численном большинстве атакующих, необходимо входить в зону в движении на скорости по своим местам. Не следует меняться местами и пользоваться обводкой, так как это будет снижать темп атаки. Чтобы атаку сделать более острой, нужно применять скрытые, неожиданные передачи, чаще бросать по воротам и

идти на добивание. На схеме левый крайний нападающий 8, войдя на скорости в зону, идет на ворота, отвлекая на себя соперника. Затем он делает скрытую передачу центральному нападающему 9, который атакует ворота сам или отдает острую передачу на дальнюю штангу выходящему крайнему нападающему 7 (рис. 65).

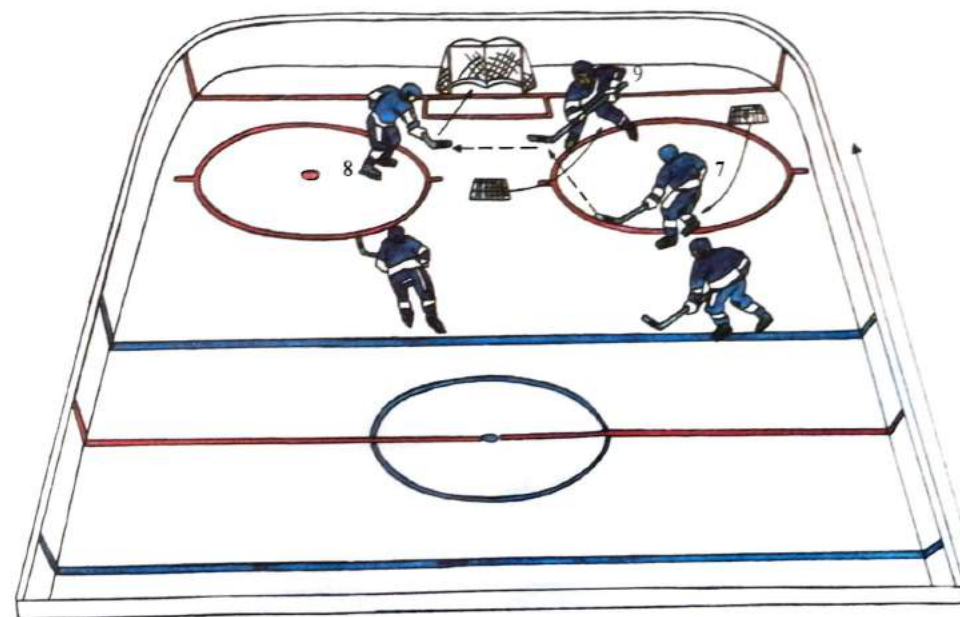
Варианты расположения хоккеистов при позиционной атаке



■ Рис. 66

Вариант 1. Шайба находится у крайнего нападающего 8, находящегося в углу на левом фланге. Защитники располагаются на рубеже синей линии, закрывая зону. Один из них находится возле левого борта, чуть впереди, другой располагается по центру, чуть сзади. Центральный нападающий располагается на дальнем

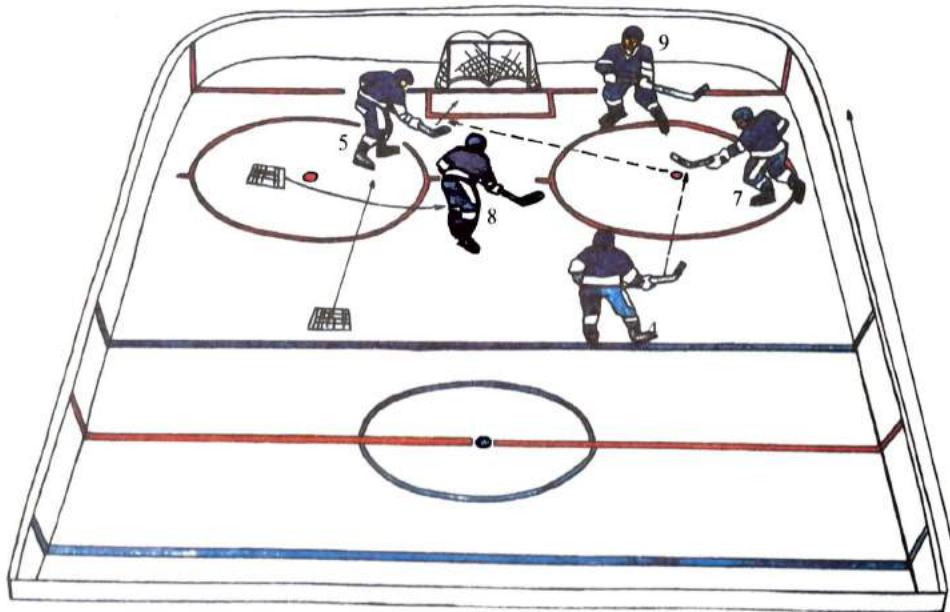
пяточке. Крайний нападающий 8, обыгрывая соперника в центре, выходит на активную позицию, отвлекая на себя опекунов партнеров 9, 5 и 7. Одновременно эти хоккеисты открываются для получения шайбы. В этом случае у нападающего 8 появляется возможность для острых продолжений атаки (рис. 66).



■ Рис. 67

Вариант 2. Крайний нападающий 7 в ходе обводки делает передачу сместившемуся на левую линию центральному нападающему 9, а сам открывается в центре. Центральный нападающий

может или отдать передачу в одно касание нападающему 7, или, выкатываясь на ближний пяточок, отпассовать крайнему нападающему 8, или атаковать ворота сам (рис. 67).

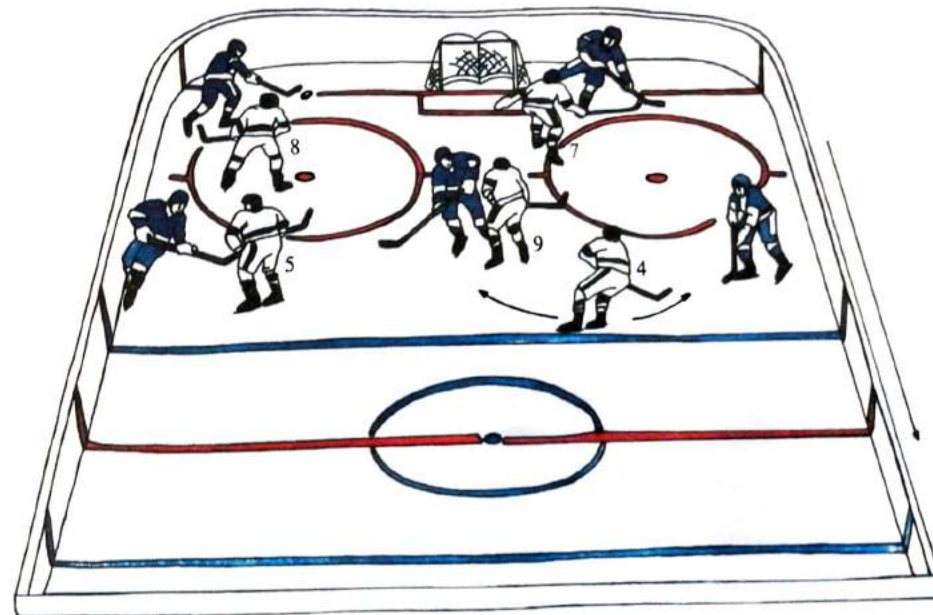


■ Рис. 68

Вариант 3. Подключение на завершающий бросок защитника. Хоккенисты 4 и 7 передают шайбу друг другу. В это время открывается на линии ворот центральный нападающий 9, а в центр на его место смещается крайний на-

падающий 8, уводя за собой опекуна. Одновременно по освободившемуся месту открывается на дальней штанге ворот защитник 5, которому отдают передачу для завершения атаки (рис. 68).

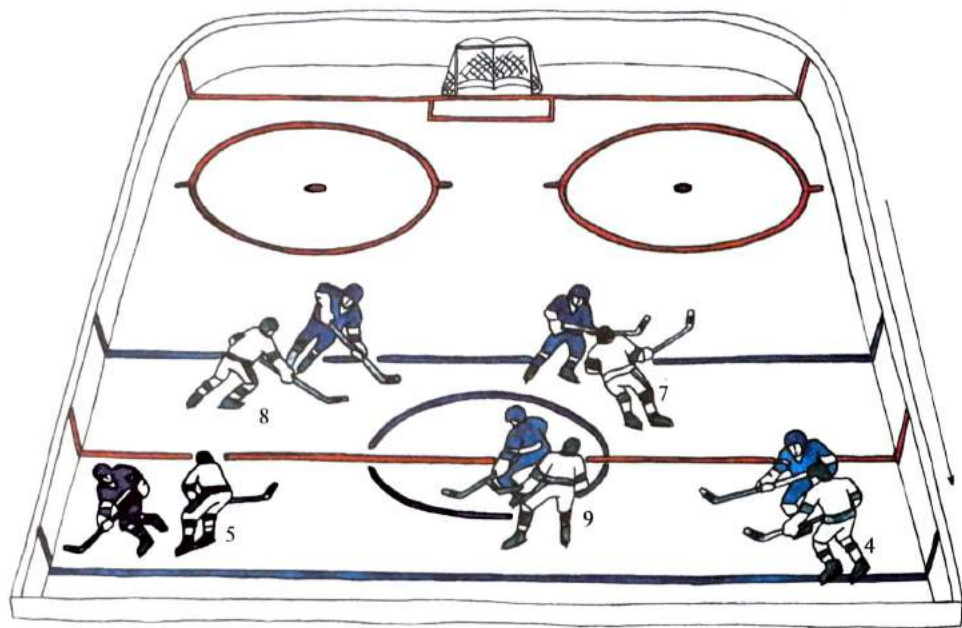
Варианты игры в обороне



■ Рис. 69

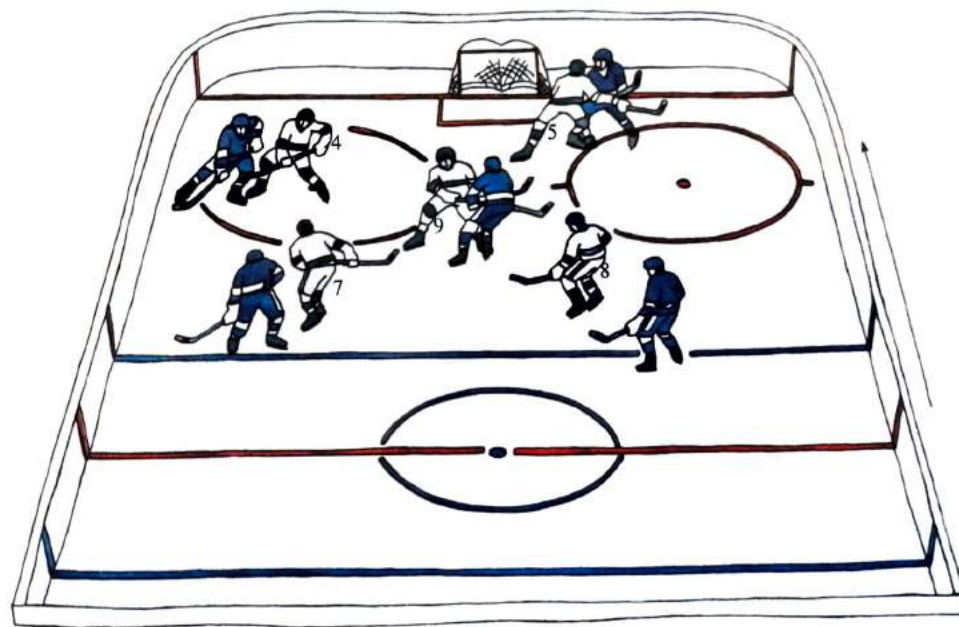
Вариант 1. Если шайбу контролирует соперник, нападающий 8 идет на владеющего шайбой, нападающий 7 закрывает соперника на лицевом борту, не давая ему получить передачу. Защитник 5 закрывает борт, а центральный

нападающий 9 — нападающего соперников. Защитник 4 страхует всех. Основная задача игроков — выполнять свои функции и взаимодействовать с партнерами, стараясь, чтобы их не обыграл соперник с шайбой (рис. 69).



■ Рис. 70

Вариант 2. В средней зоне хоккеисты 5, 9, 4 опекают нападающих соперника, нападающие 8, 7 контролируют защитников соперника, не давая им возможности подключиться к атакующим действиям (рис. 70).

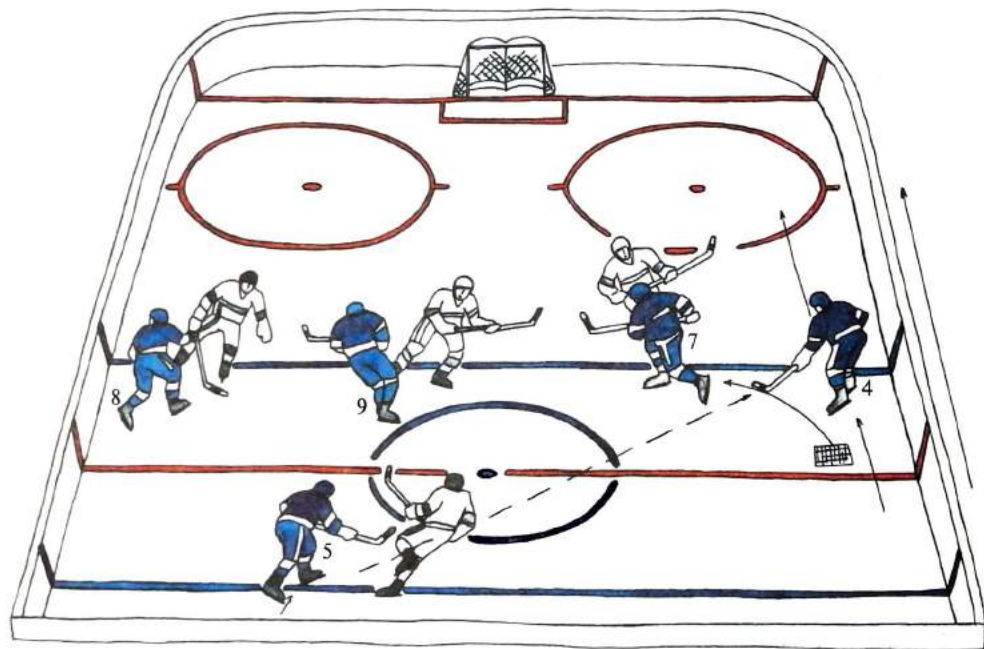


■ Рис. 71

Вариант 3. Владеющего шайбой соперника атакует защитник 4, который стремится ее отобрать. Защитник 5 контролирует зону перед воротами и опекает соперника, находящегося в этой зоне. Центральный нападающий 9 контролирует зону среднего пятачка и опекает в ней соперника. Правый крайний нападающий 7 контролирует свою зону, опекает защитника соперника и помогает защитнику 4 в отборе. Ле-

вый крайний нападающий 8 контролирует свою зону, опекает другого защитника и в случае необходимости помогает в отборе центральному нападающему 9 и защитнику 5. Если соперники начинают перемещение, хоккеисты не идут за атакующими, а передают их друг другу, оставаясь в своей зоне. Если шайба переводится на противоположный фланг, действия обороняющихся изменяются (рис. 71).

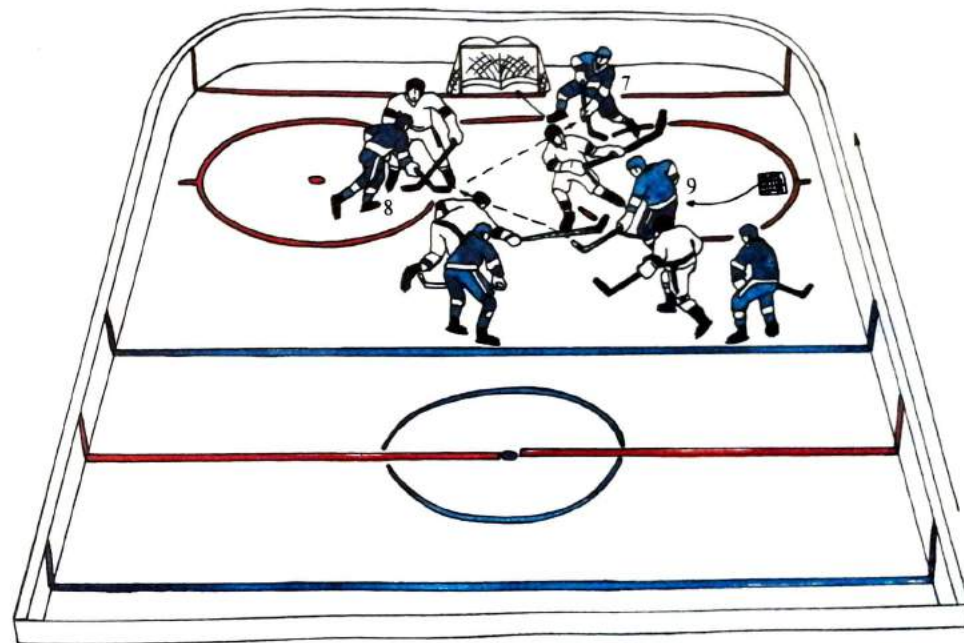
Варианты тактик при игре в численном большинстве



■ Рис. 72

Вариант 1. Вход в зону нападения с помощью подключения защитника. Защитник 5 при выходе в среднюю зону отдает диагональную передачу крайнему нападающему 7, который осуществляет рывок в центр перед синей линией, уводит за собой соперника и пропускает шайбу

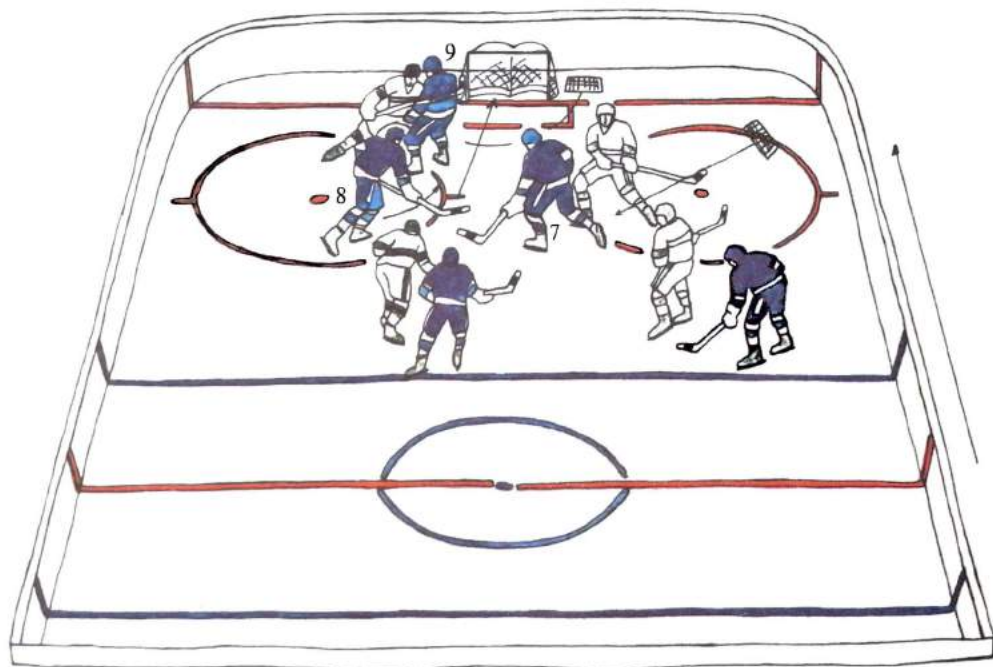
катящемуся вдоль борта на высокой скорости защитнику 4. Защитник входит в зону нападения и в зависимости от обстановки продолжает атакующие действия. В это время нападающие 8 и 9 открываются к синей линии по своим местам (рис. 72).



■ Рис. 73

Вариант 2. Позиционная атака. Центральный нападающий 9, выходя с правого фланга в центр на ударную позицию и отвлекая на себя внимание защитника и крайнего нападающего

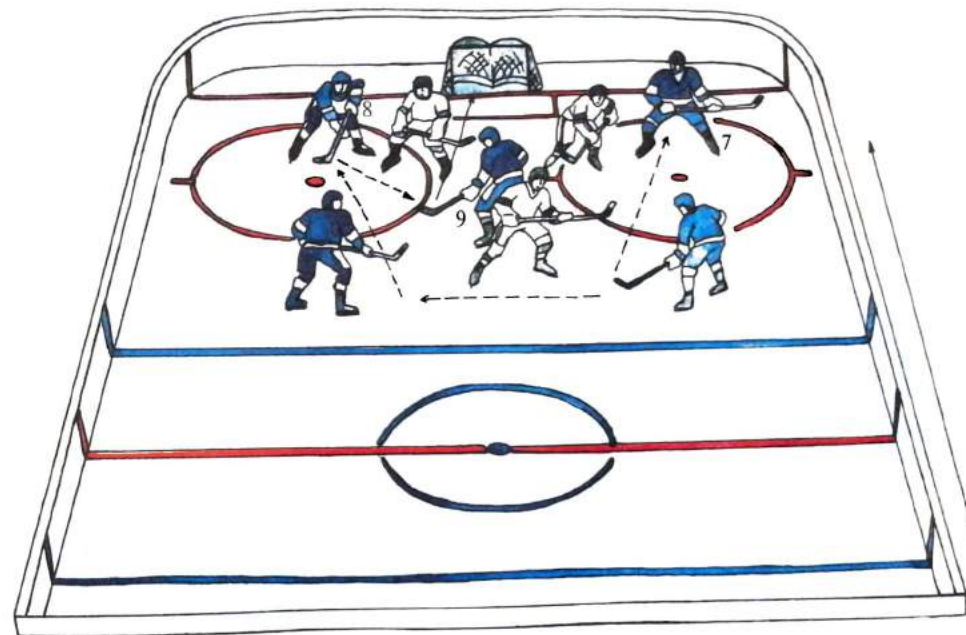
соперника, делает передачу крайнему нападающему 8, который, получив шайбу и оттянув на себя защитника соперника, передает ее партнеру 7 на завершающий бросок (рис. 73).



■ Рис. 74

Вариант 3. Позиционное нападение с использованием заслона. Крайний нападающий 7 делает передачу центральному нападающему 9 за линию ворот. Получив шайбу, центральный нападающий возвращает шайбу нападающему

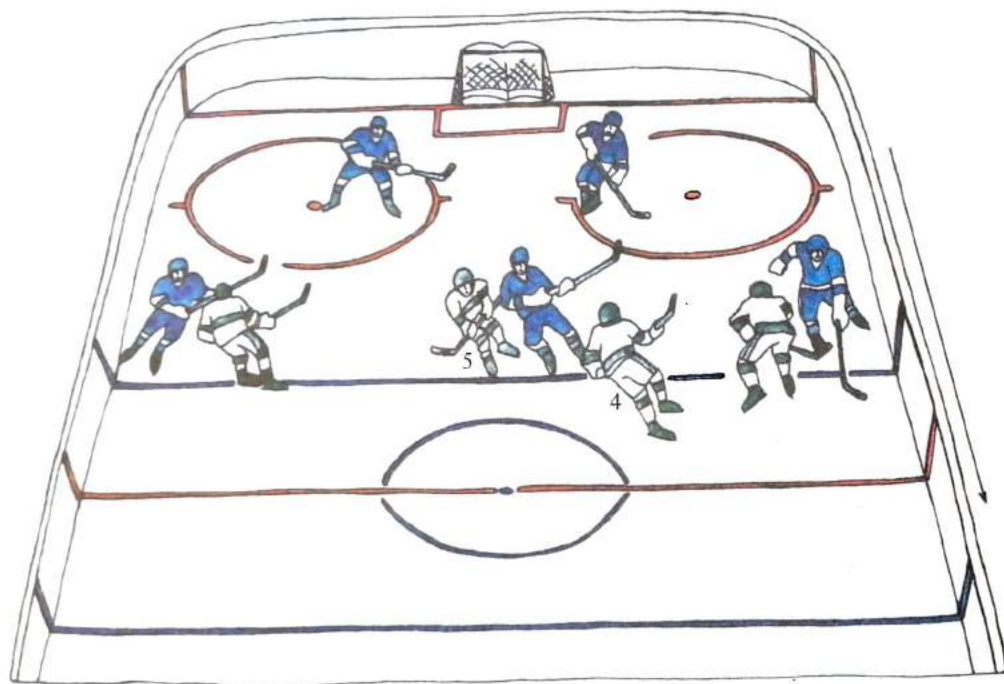
7, выкатывается на ближний пятак, ставит заслон правому защитнику соперника, освобождая путь к воротам крайнему нападающему 8, который получив шайбу от партнера 7, завершает атаку (рис. 74).



■ Рис. 75

Вариант 4. Позиционная атака с численным преимуществом в 2 игрока. Защитники располагаются на рубеже синей линии, немного ближе к центру. Центральный нападающий 9, находясь в середине защитного треугольника соперника, сковывает его действия, держа в постоянном напряжении. Крайние нападающие

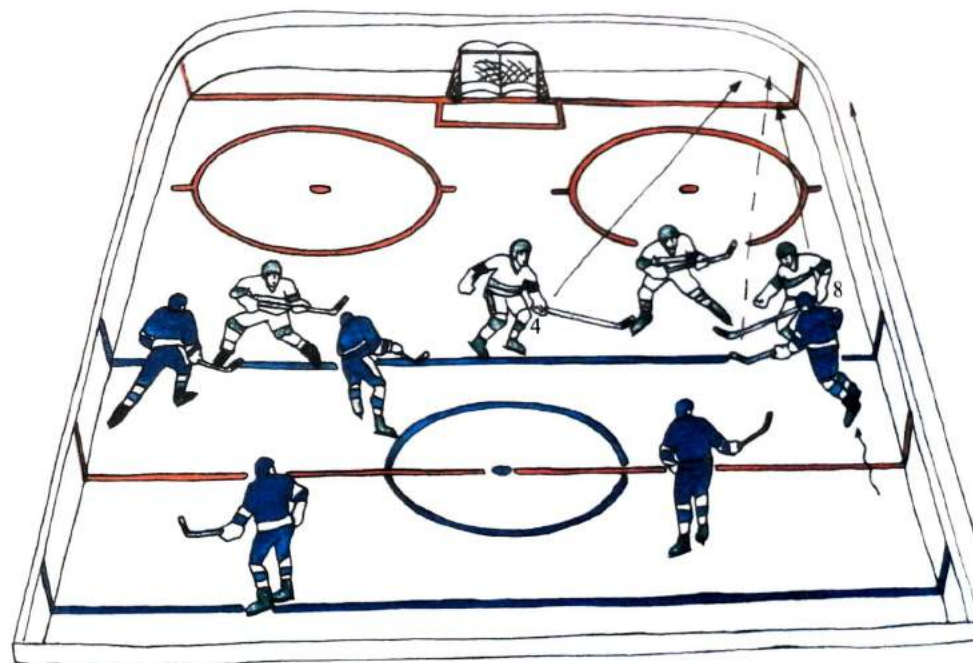
7 и 8 располагаются на флангах недалеко от ворот. Передавая шайбу друг другу и открываясь на ударную позицию, хоккеисты атакующей команды растягивают оборону соперника. В образовавшуюся брешь подключается игрок на завершающий бросок в ворота, остальные нападающие идут на добивание (рис. 75).



■ Рис. 76

Вариант 5. Тактика обороняющихся 0—4. Трое обороняющихся подкатываются к нападающим соперника в зоне нападения и начинают их опекать, откатываясь близко с ними и сдерживая развитие атаки. Защитник 4 страхует всех. В средней зоне крайние нападающие откатываются по своим местам, переключаясь

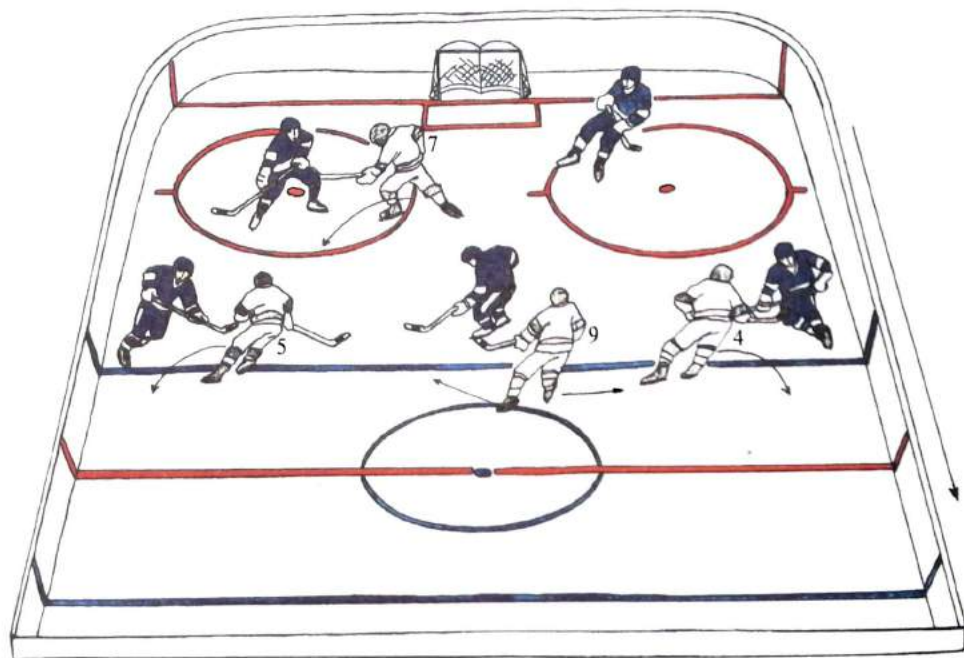
на другого соперника в случае смены игроков атакующими. Защитники 5 и 4 контролируют середину площадки. Неподалеку свободно передвигаются защитники атакующей команды, у которых значительно ограничена возможность передачи шайбы своим нападающим (рис. 76).



■ Рис. 77

Вариант 6. На рубеже синей линии четверо обороняющихся выстраивают заслон, препятствуя входу соперника с шайбой. В случае если

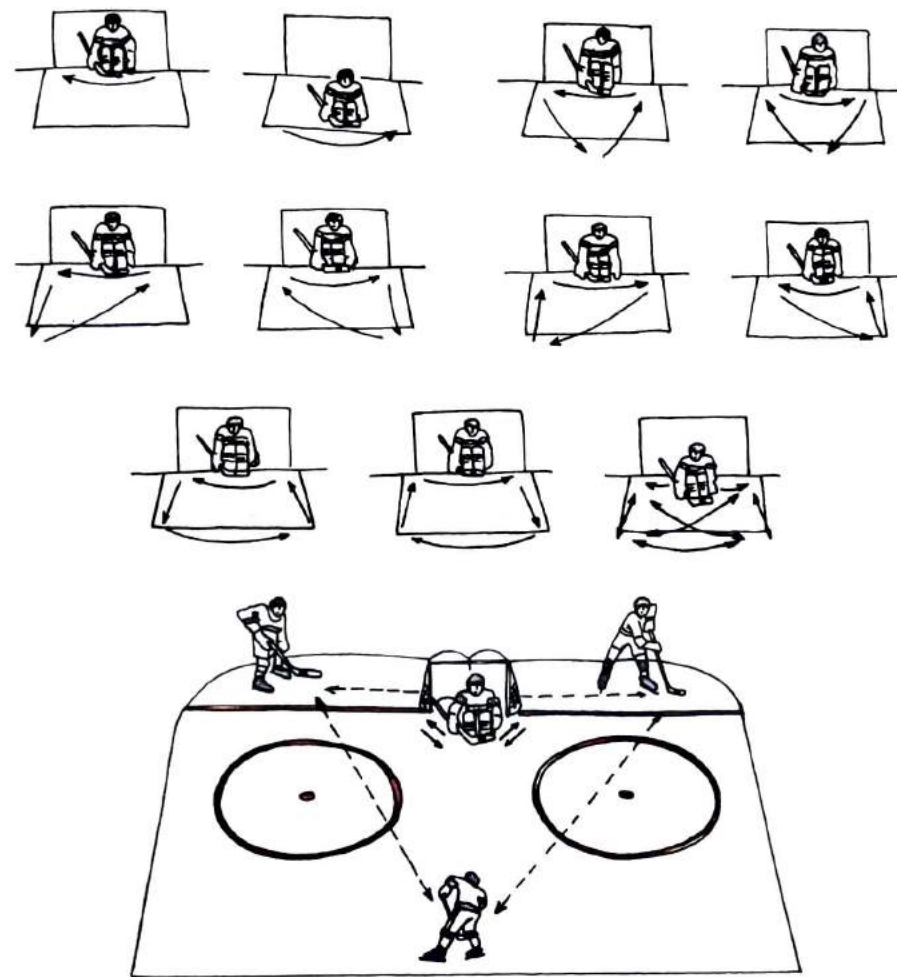
соперник вбрасывает шайбу в дальний борт, на ее подбор идет крайний нападающий 8 и защитник 4 (рис. 77).



■ Рис. 78

Вариант 7. Оборона при тактике 1—3. При обороне в этом случае в зоне нападения и в средней зоне вперед выдвигается нападающий 7 для опеки игрока соперника, владеющего шайбой. Основная задача нападающего состоит в том, чтобы не дать сопернику организовать атаку, для чего он перемещается в соответствии с движением шайбы. Защитники 4 и 5 опекают крайних нападающих соперника на флангах, центральный нападающий 9 внимательно следит за действиями соперников в центре поля.

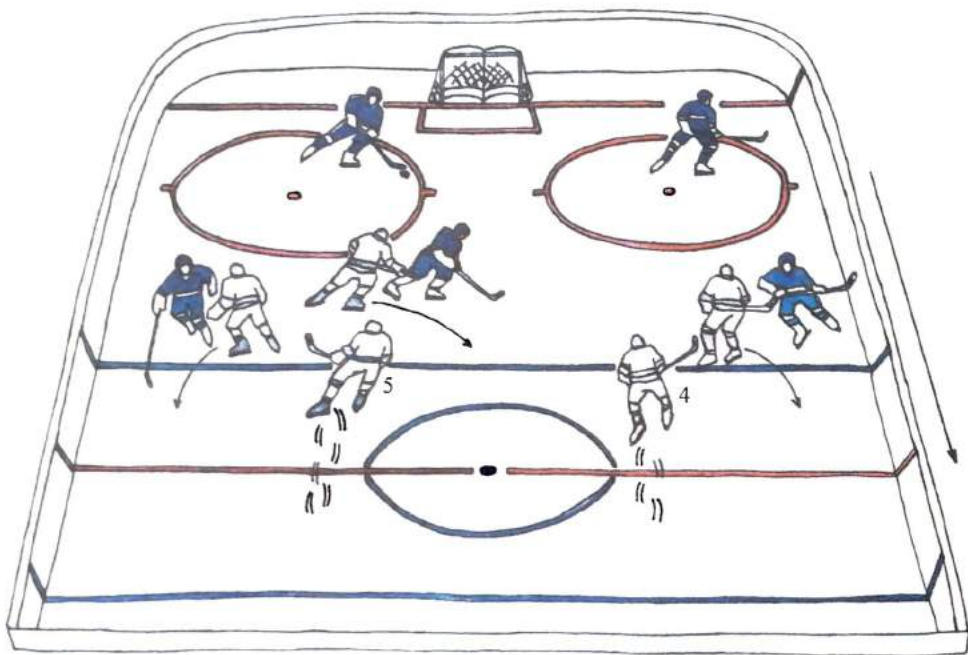
Откатываясь по своим местам, они передают своих подопечных в случае их смены. Нападающий 7 старается овладеть шайбой, находящейся у соперника, после того как он пересечет красную линию. На рубеже синей линии четверо обороняющихся выстраивают заслон, вынуждая соперника сделать вбрасывание шайбы. В случае отбора шайбы можно начать контратаку или поддержать шайбу, или отбросить ее в зону соперника. Тактика 1—3 обеспечивает надежную и активную защиту (рис. 78).



■ Рис. 79

Примерные упражнения для изучения и совершенствования различных способов передвижений и выбора позиции вратарем (рис. 79).

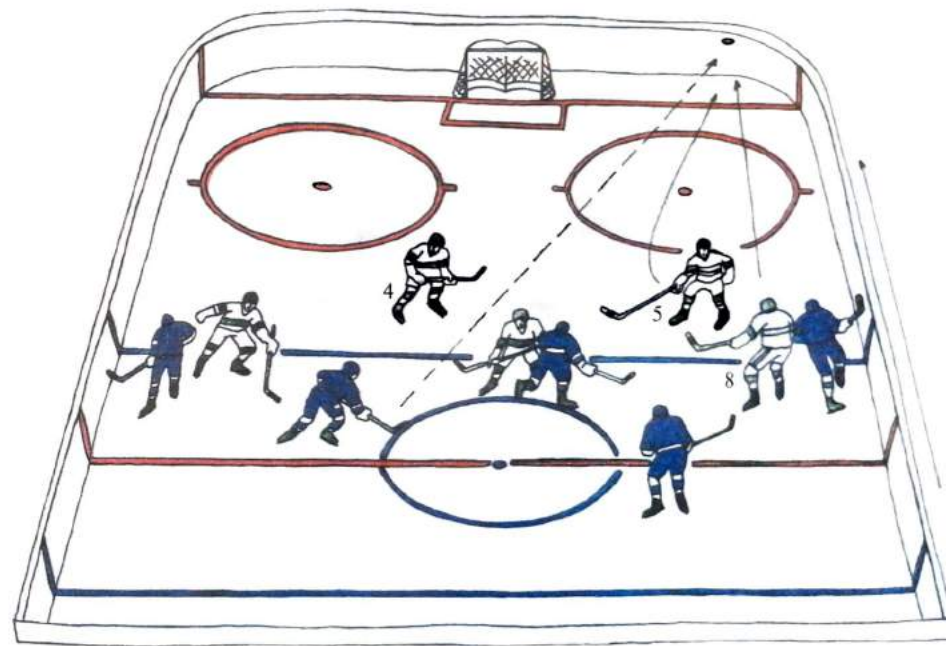
Варианты действий при оборонительной тактике 0—5



■ Рис. 80

Вариант 1. Отбор осуществляется путем перехвата передач шайбы, посланной соперником в линию нападения. Когда соперник в своей зоне овладевает шайбой, нападающие начинают плотно опекал нападающих соперника по своим местам. Защитники соперника с шайбой остаются свободными. Ближний к шайбе за-

щитник 4 контролирует пространство между левым и центральным нападающими, защитник 5 страхует всех, находясь правее чуть сзади. При переводе шайбы на противоположный фланг защитники меняются ролями. При смещении нападающих (скрещивание) двигаться за ними не следует (рис. 80).

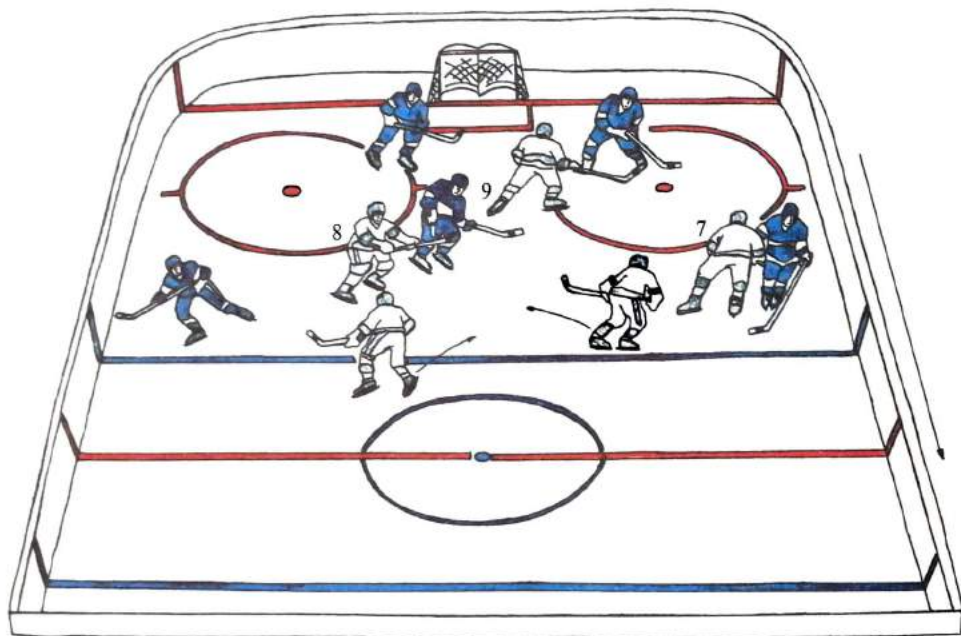


■ Рис. 81

Вариант 2. Продолжая откатываться назад и опекал нападающих соперника, находясь в средней зоне, игроки сосредотачиваются на синей линии и образуют прочный оборонительный рубеж. При вбрасывании шайбы соперником в зону защиты на ее подбор идут

дальний защитник 5 и ближний нападающий 8, осуществляя парный отбор. Если защитник 5 успевает, то нападающий 8 открывается для получения шайбы и начала контратаки, защитник защищает пятак. Нападающие 4 и 5 открываются для контратаки (рис. 81).

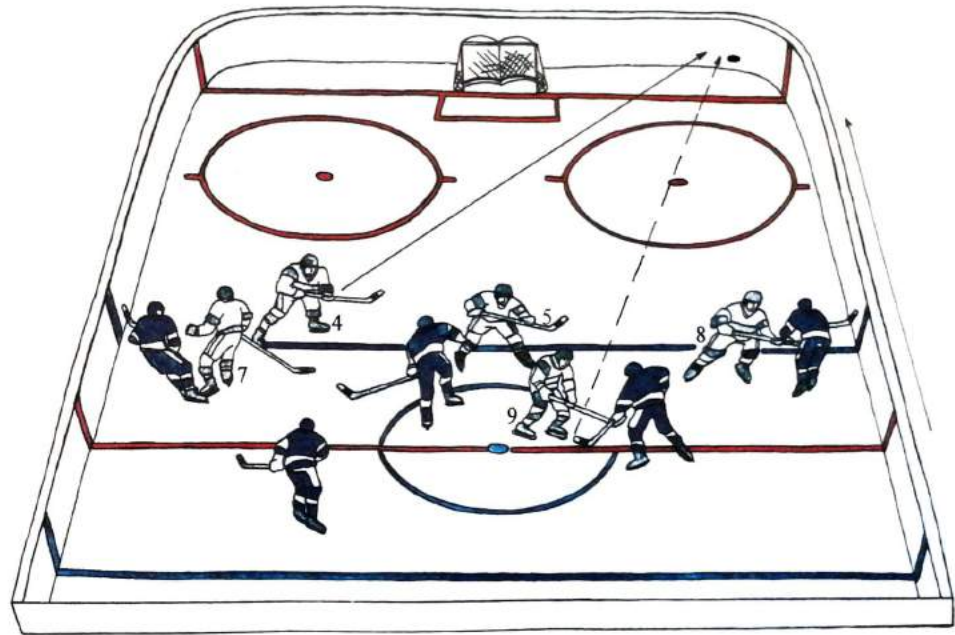
Варианты действий при оборонительной системе 1—4



■ Рис. 82

Вариант 1. Применяют обычно в игре с более сильным соперником с применением контратак. Отбор шайбы происходит в момент ее передачи соперником. В случае отбора шайбы появляется возможность для контратаки. Если шайбой в своей зоне овладел соперник, центральный нападающий 9 идет на владеющего шайбой и в дальнейшем начинает опекают любого хоккеиста соперника, владеющего шайбой. Активным передвижением центральный нападающий мешает организации атаки соперника и стремится направить ее в нужном его

команде направлении. Особенно активно он отбирает шайбу у игрока соперника при пересечении им средней (красной) линии площадки. При его подходе к синей линии защиты центральный нападающий должен исключить возможность вброса шайбы в свою зону. Крайние нападающие 7 и 8 в зоне нападения опекают соответственно крайнего и центрального нападающих противника, находящихся ближе к шайбе. При переводе шайбы на противоположный фланг они соответственно перемещаются (рис. 82).

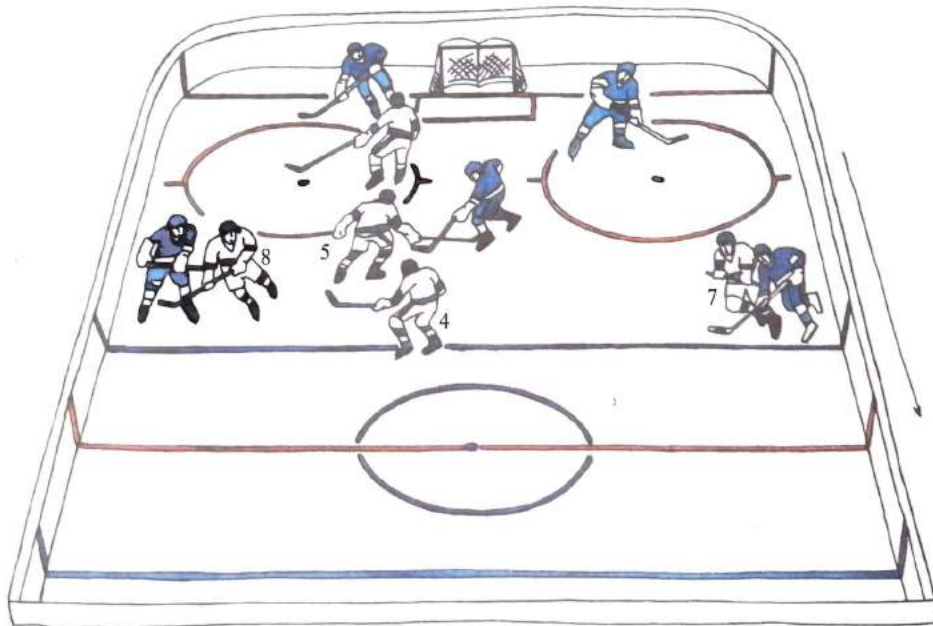


■ Рис. 83

Вариант 2. В средней зоне центральный нападающий 9 продолжает опекают игрока соперника, владеющего шайбой. Крайние нападающие 7 и 8 откатываются по своим местам и опекают соперников, не давая им возможности получить шайбу. Защитники 4 и 5 контролируют середину поля, активно взаимодействуя со своими крайними нападающими и между собой. Тормозя развитие атаки соперника на синей линии, игроки всей команды создают оборонительные ру-

бежи, не позволяя сопернику войти в свою зону с шайбой. При вбрасывании шайбы в зону соперником в борьбу за отбор шайбы идут ближайший нападающий 8 и дальний защитник 4. В парном отборе они стремятся овладеть шайбой и начать контратаку. Защитник 5 контролирует ближний пятак у ворот. Центральный нападающий 9 идет на опеку центрального нападающего соперников. Крайний нападающий 7 занимает позицию к началу контратаки (рис. 83).

Оборонительная система 1—3—1



■ Рис. 84

Применяется против более сильного соперника. При этой системе после отбора шайбы создаются возможности для контратаки четырьмя игроками. Если в зоне нападения шайбой овладел соперник, центральный нападающий подкатывается к нему. Центральный нападающий очень активен при отборе шайбы при пересечении соперником красной линии. Он не должен позволять сопернику войти в зону. Крайние нападающие 7 и 8 опекают крайних нападающих соперника, центрального нападающего опекает защитник 5. Если нападающие соперника меняются местами, то крайние нападающие не смещаются, а начинают опекать нового игрока соперника. Защитник 4 страхует всех и отвечает за соперника, ушедшего из-под

опеки у одного из партнеров. В средней зоне центральный нападающий продолжает действия по отбору шайбы. Крайние нападающие 7 и 8, а также защитник 5 опекают своих соперников, стремясь перехватить шайбу в момент передачи и начать контратаку. Защитник 4, страхуя партнеров, располагается ближе к своей синей линии. Откатываясь, все игроки на рубеже синей линии создают оборонительный заслон, препятствующий входу в зону с шайбой и ее вбрасыванию. В случае вбрасывания в борьбу за шайбу спешит крайний нападающий 7 или 8 и страхующий защитник 4. Пятачок перед воротами контролирует защитник 5. При игре в средней зоне система 1—3—1 может переходить в 1—4 и 0—5 (рис. 84).

Литература

- Алексеев А. В. Себя преодолеть! — М., 1985.
 Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. — М., 1988.
 Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботаревич В. П. Социология физической культуры и спорта. — Пенза, 1995.
 Голубев Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге. — Минск, 1991.
 Горский Л. Тренировка хоккеистов. — М., 1981.
 Линдеман Х. Аутогенная тренировка. — М., 1985.
 Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. — М., 2004.
 Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.
 Савин В. П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. — М., 1986.
 Савин В. П. Хоккей. — М., 1990.
 Савин В. П. Теория и методика хоккея. — М., 2003.
 Тарасов А. В. Хоккей без тайн. — М., 1988.
 Третьяк В. А. И лед, и пламень. — М., 1985.
 Третьяк В. А. Когда льду жарко. — М., 1981.
 Третьяк В. А. Верность. — М., 1986.
 Хоккей: правила соревнований. — М., 1985.
 Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. — М., 1982.
 Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980.

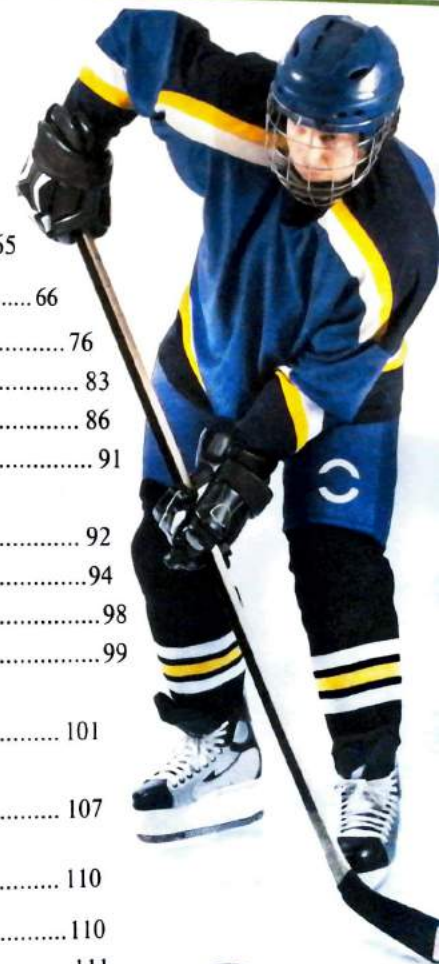


Содержание



Введение	3
История развития хоккея	4
Становление хоккея в России	10
Общие правила	12
<i>Хоккейная площадка</i>	12
<i>Хоккейные ворота</i>	13
<i>Экипировка хоккеистов</i>	14
<i>Продолжительность игры</i>	14
<i>Составы команд</i>	15
<i>Позиции игроков на хоккейной площадке</i>	16
<i>Судьи</i>	16
Нарушения и наказания	17
<i>Дисциплинарные наказания</i>	17
<i>Штрафные санкции</i>	22
Физическая подготовка	27
<i>Развитие силовых качеств</i>	29
<i>Развитие скоростных качеств</i>	38
<i>Развитие выносливости</i>	44
<i>Развитие двигательного-координационных способностей</i>	51
<i>Развитие гибкости</i>	55
<i>Обучение двигательным действиям</i>	61

Техническая подготовка	65
<i>Техника передвижения на коньках</i>	66
Обучение технике передвижения на коньках	76
<i>Техника владения клюшкой и ведения шайбы</i>	83
<i>Техника выполнения бросков</i>	86
<i>Техника передач и приема шайбы</i>	91
<i>Отбор шайбы клюшкой и ведение борьбы при вбрасывании</i>	92
<i>Выполнение обводки и обманных движений</i>	94
<i>Отбор шайбы при помощи силовых приемов</i>	98
<i>Прием шайбы на себя</i>	99
<i>Обучение владению клюшкой и технике комплексных приемов</i>	101
<i>Совершенствование технической подготовленности</i>	107
Тактическая подготовка	110
<i>Тактика атаки</i>	110
<i>Тактика обороны</i>	111
<i>Роль центрального нападающего</i>	112
<i>Роль крайнего нападающего</i>	112
<i>Роль защитника</i>	113
<i>Прием и ведение шайбы в атаке</i>	113
<i>Обыгрывание соперника</i>	115
<i>Броски по воротам</i>	118





<i>Единоборство с вратарем</i>	121
<i>Индивидуальная тактика хоккеистов в атаке</i>	122
<i>Индивидуальная тактика хоккеистов в обороне</i>	123
<i>Индивидуальные тактические действия хоккеистов в обороне в разных зонах</i>	126
<i>Тактика групповых взаимодействий в атаке</i>	128
<i>Групповые действия атакующих в разных зонах</i>	129
<i>Групповые действия в обороне</i>	134
<i>Командная тактика в атаке</i>	136
<i>Командная тактика в обороне</i>	137
<i>Системы обороны</i>	138
<i>Командная тактика при вбрасывании</i>	144
<i>Игра в численном большинстве</i>	146
<i>Игра в неполном составе</i>	147

<i>Смена хоккеистов</i>	150
<i>Обучение тактике игры</i>	150
Подготовка вратаря	152
<i>Физическая подготовка</i>	152
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	156
Разминка хоккейного вратаря	161
Отражение бросков	162
Выбор правильного места в воротах.	
Перемещение вратаря при защите ворот	163
<i>Правильная ловля шайбы</i>	168
Буллит	169
Правильная игра клюшкой	170
<i>Психологическая подготовка</i>	173
<i>Экипировка</i>	177
Приложение	181
Литература	203

