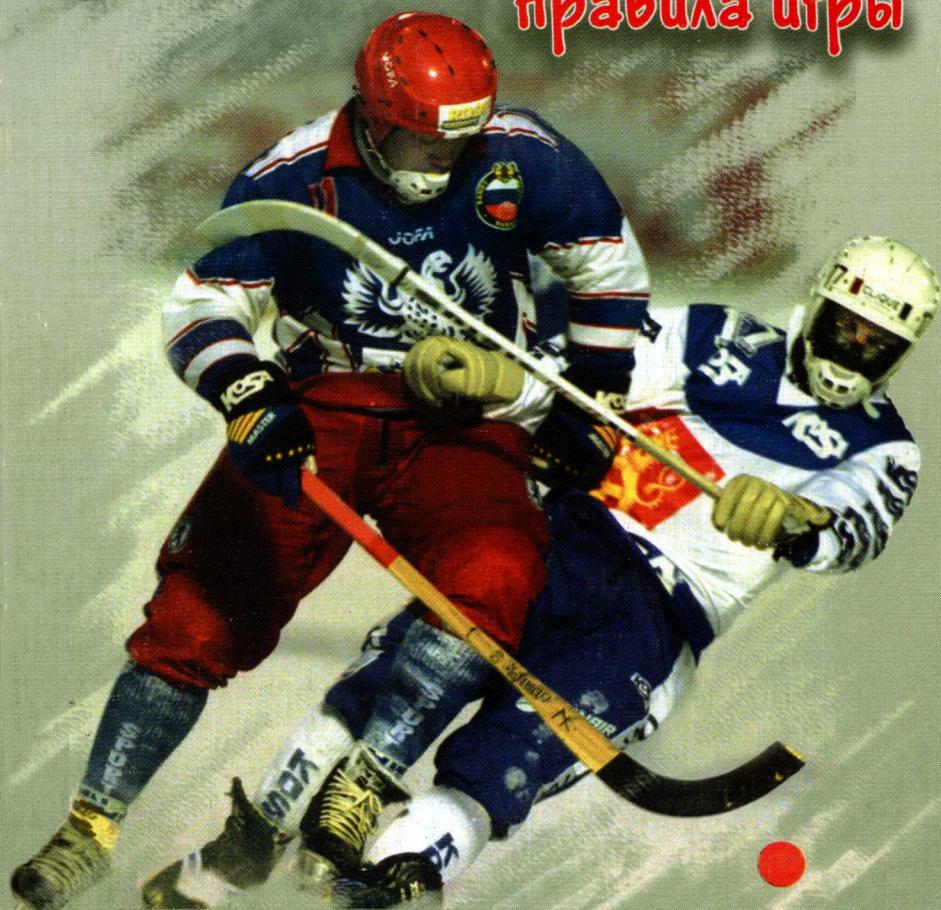


И.Н. Панин

РУССКИЙ ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Техника,
тактика,
правила игры



И.Н. Панин **РУССКИЙ**
ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Техника,
тактика,
правила игры



Москва 2005

УДК 796/799
ББК 75.579
П16

Рецензенты:

Л. И. Куклин – заслуженный тренер
Российской Федерации по хоккею с мячом;

В. К. Зайцев – кандидат технических наук, профессор

Панин И. Н.

П16 Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры
[Текст] : учебно-методическое пособие. – М. : Советский
спорт, 2005. – 108 с. : ил.

ISBN 5-85009-992-1

Учебно-методическое пособие по хоккею с мячом посвящено расширению методики подготовки юных хоккеистов и, на основе анализа целей и задач игры, дает возможность определить «рабочие зоны» каждого игрока команды, разработать методы подготовки игроков всех амплуа, а также построить командные действия на комбинационной основе.

В пособии также даны методы реализации стандартных положений и наиболее эффективные тактические построения оборонительных и атакующих действий команды.

Книга рассчитана на широкий круг любителей и специалистов русского хоккея.

УДК 796/799
ББК 75.579

ISBN 5-85009-992-1

© Панин И. Н., 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2005

ОТ АВТОРА

*Морозец и удадь, волшебные краски,
Лихие атаки, потоки страстей
И радость победы, и боль поражения,
Все это подарит вам русский хоккей!*

Есть много игровых видов спорта: футбол, хоккей с шайбой, баскетбол, гандбол, волейбол, и каждый из них по-своему хорош. Но есть единственная зимняя игра, проводимая под открытым небом, которая собирает многотысячные аудитории болельщиков независимо от погоды, и не только в России, но и в скандинавских странах. Эта игра у нас называется «русский хоккей», а за рубежом – «бенди».

Игра привлекает миллионы любителей своей широтой, удалью, высокими скоростями и обилием голов. Красота игры особенно ярко проявляется в комбинационном взаимодействии исполнителей высокого уровня. Российский хоккей с мячом – несомненный лидер мировой элиты этого вида спорта, и Россия всегда давала миру великих мастеров-исполнителей, таких, как Николай Дураков, Николай Афанасенко, Сергей Ломанов (старший) и другие, на которых хотя бы похожими миллионы сегодняшних мальчишек.

Как стать хорошим хоккеистом? Как научиться премудростям тактики игры? Как стать грамотным тренером и воспитателем? Как найти пути к победе над соперником? Именно на эти вопросы сделана попытка дать ответ в этой книге. Разумеется, каждый тренер и каждый игрок видят по-своему методы тренировок и тактику построения игры, но вполне очевидно, что организация коллективных действий команды и отдельных ее игроков на поле, взаимодействие линий и равномерное распределение нагрузки между игроками требуют единой, специальной тактической подготовки с юных лет.

Исследованию критериев, определяющих основные условия успешной игры команды, и методам их реализации посвящена данная работа. Главная цель книги заключается в том, чтобы тренер и игрок любой квалификации, от новичка до мастера, мог найти в ней хоть одно новое, неизвестное ему ранее, положение, способствующее повышению уровня своего мастерства.

Если вам удастся это сделать, то считаю свою задачу выполненной. Заранее благодарен за внимание к этой работе и надеюсь, что она найдет своего читателя.

СТРАНИЦА ИСТОРИИ

Различные игры с мячом и клюшками были известны в России с незапамятных времен. Хоккей с мячом в его настоящем виде появился в России в конце XIX века. Проникновению игры в страну способствовали английские служащие, работавшие на предприятиях в Петербурге.

Официальной датой рождения хоккея с мячом в России считается 8 марта 1898 г., когда было зарегистрировано первое открытое состязание русских хоккеистов. Матч организовал Петербургский кружок любителей спорта. Этим первым в России спортивным клубом (в нем же появилась и первая футбольная команда) были сформулированы и первые официальные правила игры. В России закрепился вариант игры в хоккей с мячом 11×11 игроков, но имевший отличия от скандинавского бенди и распространенного в первой четверти века в Центральной Европе бенди 7×7 игроков. В русском хоккее были маленькие ворота, использовались бортики по боковым линиям, клюшки у хоккеистов были увеличенного размера и без ограничения веса и т.д.

В первые годы советской власти первостепенная роль в развитии и распространении хоккея с мячом принадлежала организациям Всевобуча. В 1922 г. Всевобуч организовал первенство РСФСР среди сборных команд городов. Регулярно начали проводиться и чемпионаты на местах. В 1925 г. был проведен первый матч женских команд. В 1927 г. советские хоккеисты провели свои первые международные матчи с рабочими спортсменами из скандинавских стран. А в следующем году состоялся первый чемпионат СССР среди команд городов и союзных республик.

В первых двух чемпионатах СССР (1928 и 1933 гг.) за звание лучшей команды страны боролись сборные городов и республик. По одной победе в этих соревнованиях одержали сборные Ленинграда и Москвы. В 1935 г. состоялось Всесоюзное межведомственное первенство страны, победителем которого стали хоккеисты

«Динамо». А в 1936 г. московские динамовцы выиграли первый чемпионат страны для клубных команд. Возобновилось проведение всесоюзных чемпионатов с 1950 г. (в 1937–1949 гг. разыгрывался лишь Кубок СССР). Наибольшее число чемпионских званий имеет сейчас московское «Динамо» – 15. Одиннадцать раз выигрывали чемпионат хоккеисты СКА (Свердловск). В девяти чемпионатах подряд (!) побеждал «Енисей» (Красноярск).

Чемпионскую эстафету подхватил архангельский «Водник», возглавляемый сильнейшим тренером, тактиком мирового хоккея Владимиром Янко, который неоднократно приводил и сборную СССР, и сборную России к чемпионскому титулу на мировых чемпионатах. «Водник» становился чемпионом семь раз.

Последний чемпионат мира по хоккею с мячом, проходивший в Казани, показал всю важность тактической подготовки и построения игры. В финальном матче, где встречались сборные Швеции и России, шведы так построили игру, чтобы сборная России была лишена мяча в течение длительного времени. Игроки шведской сборной разыгрывали мяч на своей половине и порою до пяти минут не давали возможности россиянам до него дотронуться, а за счет острых контратак обеспечили победу своей сборной уже в первом тайме, поведя в счете 4:1. Итог матча 5:2 в пользу Швеции стал хорошим уроком для наших игроков и тренеров в плане тактической подготовки команды. И, несмотря на это, мы верим, что потенциал нашего хоккея весьма высок и в будущем мы не уступим шведам и финнам.

1.1. Цель игры

Главная цель игры в хоккее с мячом – организовать с помощью двух соперничающих команд красивое зимнее зрелище, для чего в течение игры необходимо забить в ворота соперников ключкой на один мяч больше, чем пропустить в свои ворота.

Учитывая, что хоккей с мячом – зимний вид спорта, игра не должна позволять зрителям, да и самим игрокам, мерзнуть, поэтому в игре должно забиваться как можно больше голов, для чего она должна строиться на высоких скоростях при полной физической нагрузке 15–16 хоккеистов в каждой из команд (которых можно внести в протокол игры от одной команды) путем их взаимозамен для поддержания высокого темпа игры.

Важной целью игры является также грамотное и красивое построение технико-тактических задач и их реализация. Здесь на первый план выходят и способности тренера «поставить» нужную игру, и индивидуальное мастерство отдельных игроков.

Из поставленных целей игры вытекают и задачи, встающие перед каждой командой, отдельными ее игроками и тренерами, которые необходимо решать не только на протяжении одного матча, но и готовиться к их решению в подготовительный период. Это должно быть отражено в особенностях подготовки как игроков отдельного амплуа, так и в организации коллективных действий всей команды, а именно в подготовке взаимосвязей звеньев игроков как при организации обороны, так и при организации атаки.

1.2. Организация игры и рабочая зона игрока

Каждый игрок в команде, выходя на хоккейное поле, должен четко знать свои задачи и обязанности, отвечать за их исполнение в своей рабочей зоне.

Для равномерного распределения нагрузки на всех игроков команды в ходе матча необходимо четко разграничить и зоны

их основных перемещений по игровой площадке. С учетом значительных размеров хоккейного поля и необходимостью поддержания высоких скоростей в течение всего матча рабочие зоны для всех игроков должны по своей площади и протяженности быть примерно равными между собой, чтобы общая нагрузка, приходящаяся на всю команду, равномерно распределялась между всеми игроками. Конечно, добиться этого трудно из-за различных функциональных задач и различных амплуа игроков, а рабочие зоны полузащитников и бортовых защитников превышают зону других игроков, поэтому для сохранения высокого темпа игры в течение всего матча игроки данных амплуа должны чаще заменяться, а в команде должны одновременно работать 5–6 игроков средней линии и 4–5 нападающих.

Размеры и протяженность рабочих зон игроков зависят и от индивидуальных особенностей каждого игрока (его физической готовности, скоростных качеств. Кроме того, они могут изменяться по заданию тренера для выполнения конкретных задач (например, при персональной опеке игрока соперника).

Однако самовольное изменение своих игровых обязанностей с нарушением размеров рабочей зоны любым игроком недопустимо, так как приводит к нарушению всех игровых построений команды, неравномерному перераспределению нагрузки на других игроков команды, созданию неконтролируемых зон в обороне, что, как правило, приводит к ошибкам не только в единоборствах на отдельных участках поля, но и к поражениям во всей игре. Игроки, нарушающие игровое построение и не отрабатывающие в своей рабочей зоне, должны быть немедленно заменены (для разъяснения их ошибок).

Особенно важно определение рабочих зон игры для детских команд, когда у игроков отсутствует игровой опыт коллективных действий и часто они бегают кучей за мячом по всему полю.

Своевременное определение игровых задач, решаемых в каждой рабочей зоне (для каждого игрока), создает с детства предпосылки к тактически грамотной коллективной игре в более взрослом возрасте.

Итак, по игровым амплуа следует выделить следующие рабочие зоны:

Рабочая зона вратаря – вся штрафная площадь у ворот. Использовать эту площадь следует исходя из конкретных игровых ситуаций. Главный участок рабочей зоны вратаря – линия ворот, но эффективная игра вратаря на перехватах мяча, при организации своей атаки и вводе мяча в игру невозможна без использования всей штрафной площади у своих ворот.

- На рис.1.1 показаны рабочие зоны хоккеистов
- рабочая зона вратаря и крайних защитников;
 - рабочие зоны центральных защитников;
 - рабочие зоны игроков средней линии;
 - рабочие зоны игроков нападения.

Средняя протяженность рабочих зон каждого игрока обороны и атаки колеблется от 50 до 60 м, именно на этих отрезках игрок может максимально отрабатывать на высоких скоростях, увеличение этих зон приводит к быстрому утомлению и потере физических кондиций игрока, а следовательно, потребует более частых его замен, но самое главное – это приведет к искажению равномерности распределения нагрузки на других игроков команды, что недопустимо.

Конечно, для повышения эффективности игры каждый нападающий может проявлять свои индивидуальные качества, но внутри своей рабочей зоны (например, меняясь местами с партнером по нападению), тем самым уводя с собой опекунов и нарушая игровые построения в команде соперников, создавая свободные зоны для подключения к атаке игроков средней линии.

Умение нарушить рабочие зоны в команде соперника (за счет более быстрого, чем соперник, перемещения игрока с мячом в своей рабочей зоне) является залогом успешных действий в атаке. Поэтому от правильности определения индивидуальных задач для каждого игрока в его рабочей зоне, а также взаимодействия партнеров в соседних рабочих зонах зависит качество игры. Эту задачу должен четко решать тренер команды.

Именно на отработку игровых задач в своей рабочей зоне должен быть поставлен тренировочный процесс для игроков каждого амплуа, причем с самого раннего возраста. Основная же ошибка тренировочного процесса юношей, да и взрослых – усреднение задач, которые ставит тренер перед игроками различного амплуа, что не позволяет оттачивать индивидуальное исполнительское мастерство каждому конкретному хоккеисту.

Размеры рабочих зон и интенсивность загрузки работы в них игрокам задает тренер при построении тактических задач на каждую конкретную игру с учетом исполнительского мастерства как игроков своей, так и команды соперника. Так, например, меняется число обороняющихся и число полузащитников в сторону увеличения при выборе оборонительной тактики (построении игры от обороны или наличия у соперников в команде быстрых нападающих, когда в одной рабочей зоне могут появляться дополнительные игроки обороны). Или, наоборот, при слабом сопернике акцент ин-

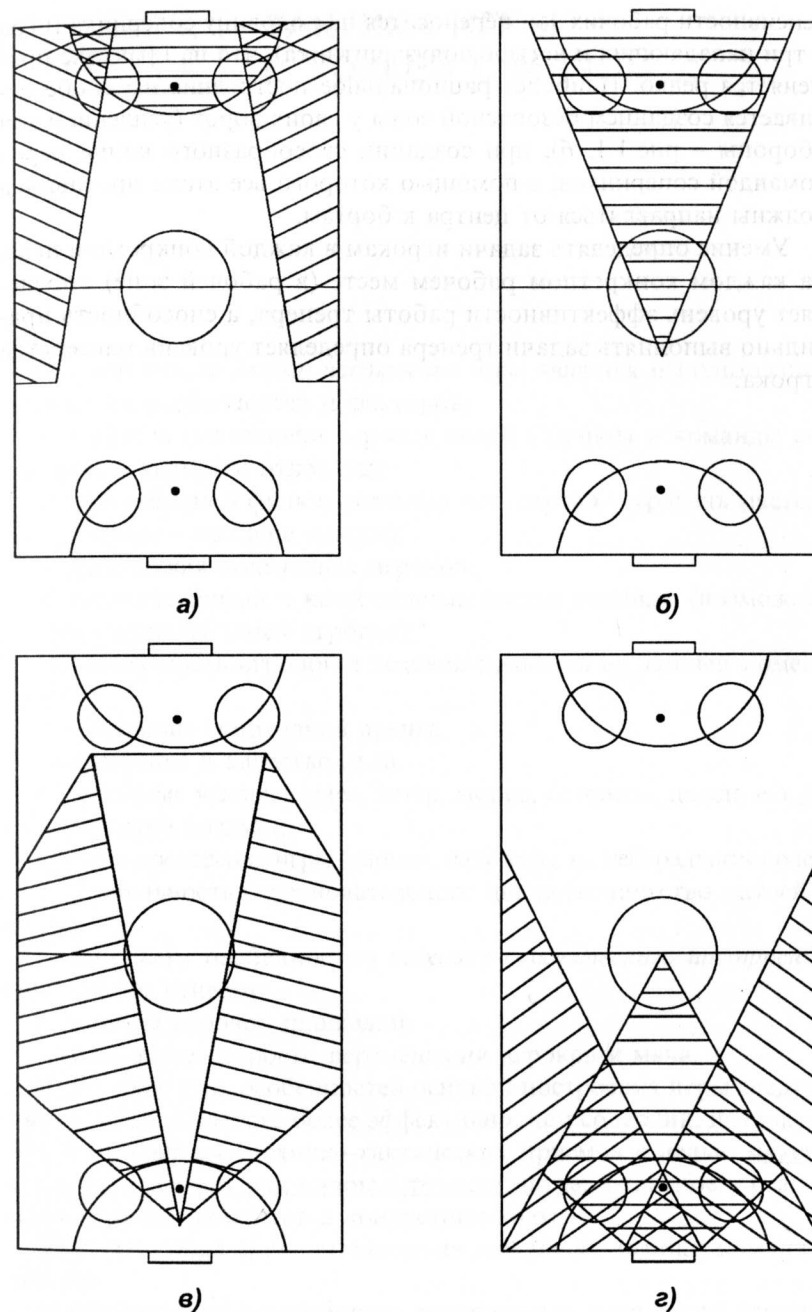


Рис.1.1. Рабочие зоны хоккеистов

тенсивности рабочих зон переносится на половину соперника (игра в три нападающих и четыре полузащитника), что на практике применяется редко. Наиболее рациональное построение игры обеспечивается созданием безопасной зоны у своих ворот (усилением зон обороны – рис.1.1, б), при создании своеобразного клина перед командой соперников, с помощью которого все атаки противника должны направляться от центра к бортам.

Умение определять задачи игрокам в каждой конкретной игре, на каждом конкретном рабочем месте (в рабочей зоне) определяет уровень эффективности работы тренера, а способность правильно выполнять задачи тренера определяет уровень мастерства игрока.



ГЛАВА 2

ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Основой *тактического построения игры* является использование следующих особенностей и факторов:

1. Уровень подготовки игроков своей команды и команды соперника, к которым относятся:

- а) тактическая и функциональная подготовка – уровень мастерства (возраст – наличие школы);
- б) физическая подготовка игроков;
- в) количественный и качественный состав команды (возможности равноценных замен игроков);
- г) длительность игровой и ледовой практики на данный момент времени.

2. Состояние спортивной арены:

- а) состояние и качество льда;
- б) погодные условия (снег, ветер, мороз, оттепель, дождь и т.д.) и температура воздуха;
- в) место проведения игры («дома», на выезде, на нейтральном поле).

3. Длительность соревновательного цикла (количество матчей в сезоне).

К основным особенностям *техничко-тактического построения игры* следует отнести:

- размеры игровой площадки;
- возможные скорости перемещения игроков и мяча.

Вследствие этих особенностей основой построения игры следует считать необходимость более эффективно, чем соперник, использовать весь комплекс технико-тактических приемов с целью максимального контроля над мячом в течение матча, а главное – реализации игровых моментов в конкретные голы.

Для *увеличения времени контроля над мячом* игроки команды должны:

- а) максимально использовать всю площадь поля путем перемещений, создания свободных зон (за счет перемещения) и точного

переадресования мяча друг другу с целью его сохранения не только в атаке, но и при ее подготовке;

б) при потере мяча сразу вступать в тотальный его отбор, не давая времени сопернику на организацию своих наигранных планов (домашних заготовок);

в) все игроки должны постоянно находиться в движении вне зависимости от места нахождения мяча, выбирая при этом наиболее выгодную позицию для продолжения игры и выполнения игровых обязанностей в своей рабочей зоне.

Недопустимо:

а) терять контроль за мячом и передвижением по площадке игроков соперника;

б) брать игру только на себя, исключая партнеров;

в) уклоняться от командных действий по отбору мяча или поддержанию атаки своей команды;

г) покидать (безосновательно) свою рабочую зону на игровой площадке (теряя опекаемого игрока соперника).

2.1. Тактика игры в обороне

Оборонительные действия команды являются основой ее успешного выступления не только в течение матча, но и в течение всего турнира (чемпионата) и фундаментом организации атакующих действий.

Организация оборонительных действий должна основываться на четком выполнении игроками всех линий своих оборонительных обязанностей и установок тренера.

Суть и цель всех оборонительных действий команды сводится к решению ряда конкретных задач:

а) ограничение времени свободного владения мячом командой соперника;

б) исключение возможности проникновения игроков соперника с мячом в штрафную площадь на своей половине поля;

в) исключение возможности свободного пробития (без сопротивления, стенки и т.д.) соперником мяча по своим воротам;

г) выводу мяча из опасной зоны (своей штрафной площадки) при отскоках от вратаря, прострелах с флангов и навесных передачах.

Для выполнения поставленных оборонительных задач каждый игрок команды должен знать, что оборона своих ворот начинается не у своей штрафной площади, а на чужой половине поля при начале организации атаки соперником.

При этом все полевые игроки должны строго выполнять следующие задачи:

а) ограничивать время владения мячом соперником;

б) исключать возможность точного адресования мяча игроками соперника друг другу;

в) сковывать маневренность игроков соперника за счет персональной опеки или зонной обороны.

2.1.1. Задачи игроков нападения

Для ограничения времени владения мячом командой соперника необходимо начинать отбор мяча сразу после его потери, но не выбрасывая на игрока соперника владеющего мячом, а ограничивая его возможности начать атаку, отесняя от центра поля к борту.

При этом игроки нападения должны, катаясь лицом к своим воротам, сопровождать игроков соперника, владеющих мячом, задавая невыгодное для них направление продолжения атаки. В случае передачи мяча преследуемым соперником партнеру нападающий должен продолжать сопровождать соперника, не давая принять ему ответный пас. Такое сопровождение необходимо для исключения создания численного перевеса нападающих в атаке, оно должно проводиться внутри всей глубины рабочей зоны действия игроков нападения и средней линии. Проведение оборонительных действий нападающими должно завершаться выходом на исходную позицию для атаки.

«Глубиной рабочих зон игроков» на поле следует считать следующие участки хоккейного поля (рис.2.1):



Рис. 2.1. Глубина рабочих зон

а) для нападающих – 10 м на своей половине и вся чужая половина поля;

б) для игроков в средней линии – от своей штрафной площадки ворот до штрафной соперника (самая протяженная зона);

в) для игроков обороны – от лицевой линии своих ворот до 5 м на чужой половине поля;

г) для бортовых полузащитников – их рабочая зона действия начинается от линии своих ворот и доходит до штрафной площадки соперника (при участии их в атакующих действиях).

Такое деление хоккейного поля по глубине «рабочих зон» для игроков различных линий условно, оно дается только для ориентации их в пространстве площадки с целью упорядочения взаимных перемещений как при обороне своих ворот, так и при атаке чужих.

Эти ограничения позволяют:

а) хоккеистам не терять свои рабочие зоны;

б) согласованно создавать искусственное положение «вне игры» для нападающих соперника;

в) перемещаться игрокам различных зон без «разрывов» в линиях (компактно выходить из своей зоны обороны и дружно обороняться, снижая свободу маневра игроков соперника).

При оборонительных действиях игроки всех линий должны располагаться в своих рабочих зонах в непосредственной близости к игрокам соперника, но не позволяя создавать большие разрывы между линиями обороны. Для этого центральный защитник не должен заранее глубоко откатываться к своим воротам, создавая тем самым свободные зоны за спинами крайних защитников (без угрозы сопернику попасть в положение «вне игры»).

2.1.2. Задачи игроков средней линии

Игроки средней линии в момент проведения оборонительных действий должны создавать своеобразный клин перед своей штрафной площадью путем закатывания (лицом к своим воротам) от центра поля к игрокам соперника, вытесняя их к бортам, тем самым исключая возможность проникновения их в свою штрафную площадь по центру (и препятствуя прямым ударам по воротам).

При этом игроки средней линии должны в своей «рабочей зоне» передавать игроков соперника защитникам (оповещая их голосом), не давая возможности обыграть защитника, а пытаться войти корпусом в контакт с соперником на параллельных курсах движения, отделяя его от мяча (который должен подбирать защитник). Таким образом, центральные игроки средней линии должны задавать на-

правление атаки сопернику либо атакуя его от центра к борту, где и должен завершаться отбор мяча, либо вынуждая соперника делать неточные передачи (в борьбу).

При проигрыше единоборства игрок обороняющейся команды должен продолжать движение к своим воротам по наиболее короткому пути, пытаясь догнать атакующих игроков соперника, или блокировать одного из них, исключив возможность передачи ему мяча партнерами.

Одна из главных задач игроков средней линии при обороне – страховать друг друга, не отключаясь от игры до полного отбора мяча у соперника.

Игра бортовых полузащитников при обороне своих ворот заключается в персональной опеке крайних нападающих соперника или (при его отсутствии) страховке игроков средней линии, исключая возможность проникновения к воротам игроков противника по флангу обороны.

Начало оборонительных действий бортовой полузащитник должен проводить от средней линии поля, персонально сопровождая игрока соперника до полного отбора мяча у команды соперника.

Бортовому полузащитнику **недопустимо**:

а) оставлять опекаемого соперника без присмотра в случае, когда кроме него некому отвести угрозу от своих ворот (например, нельзя упускать возможность догнать соперника, выходящего один на один с вратарем, или при необходимости подбора мяча отскокнвшего от вратаря в непосредственной близости от ворот);

б) встречать нападающего стоя или двигаться навстречу нападающему – «выбрасываться»;

в) нельзя отставать от игроков средней линии своей команды при закатывании их под нападающих соперника, а главное, терять опекаемого игрока при прострелах с противоположного фланга атаки, выпуская нападающего за свою спину, для чего постоянно следует отделять противника от своих ворот и сковывать (доступными средствами – за счет контакта) его движения, играя плотно в корпус.

2.1.3. Задачи игроков обороны

Центральные игроки средней линии обороны при атаках соперника должны выполнять главные оборонительные функции.

Передний защитник – «волнорез» – обязан предвидеть главное направление атаки соперника и прерывать проникновение атакующих с мячом по центральной зоне обороны к своим воротам. Нахо-

дьясь лицом к атакующим, опорный защитник должен страховать игроков средней линии, несущих основное бремя по сопровождению атакующих игроков противника к защитникам.

В игровые функции *опорного защитника* входит и руководство игроками обороны. Он должен включаться в непосредственный контакт с игроком соперника сразу после обыгрыша им игроков средней линии (не давая тем самым быстро сориентироваться нападающему при концентрации внимания на мяче в момент обыгрыша защищаемогося).

Наиболее эффективно включение опорного защитника в отбор мяча при закатывании от центра штрафной к игроку соперника сбоку, что дает возможность, не нарушая правил, сравняться по скорости движения с нападающим. При этом наиболее эффективна игра в корпус соперника с блокировкой игрока и ограничением его движения (в том числе и телом, и клюшкой). Мяч здесь должен подбирать *задний центральный игрок обороны* или полузащитник, догоняющий атакующего соперника. Такой стиль игры требует от опорного игрока обороны умения быстро набирать скорость на коротком отрезке с возможностью менять направление движения, подстраиваясь под нападающего. Для этого необходимо уметь виртуозно кататься на коньках.

Одной из основных функциональных задач опорного защитника является умение играть клюшкой верховые мячи, ликвидируя прострелы и навесы на ворота и в штрафную площадь, для чего чаще всего используется прием «укорачивания хвата» клюшки и прием мяча на корпус. При этом, после приема мяча на грудь, нельзя допускать опускания его на лед (что чревато подбором его соперником), а следует тут же играть по падающему мячу в сторону борта или вперед, вынося мяч из опасной зоны, дальше от своих ворот. Конечно, наиболее эффективно выносить мяч на своего игрока (т.е. сохранить мяч).

От грамотных оборонительно-разрушительных действий опорного защитника во многом зависит успех оборонительных действий в самой опасной центральной зоне штрафной площади.

Игровые обязанности *последнего центрального защитника* при обороне своих ворот:

а) руководство всей линией обороны команды, так как только он и вратарь команды находятся постоянно лицом к воротам соперника;

б) решение главной оборонительной задачи команды – ограничения пространства поля для атаки соперника, определяя возможность создания искусственного положения «вне игры», командуя

о выходе вперед бортовым защитникам и полузащитникам, участвующим в оборонительных действиях;

в) страховка полузащитников, опорных защитников и, главное, вратаря – при любом движении мяча в сторону ворот он должен двигаться к вратарю для подбора отскочившего мяча, причем наиболее вероятен отскок мяча от вратаря в сторону, противоположную от направления удара, туда и следует сместить направление движения;

г) создание условий для контроля за мячом при подготовке атаки на своей половине поля, при переводе его с фланга на фланг и выборе направления атаки (это, по сути, выбор и момента атаки).

Для выполнения вышеперечисленных функций последний центральный защитник должен иметь очень хорошую коньковую подготовку (особенно важно умение кататься спиной вперед, со сменой направления своего движения), что позволяло бы ему «мягко» сыграть в корпус нападающего (без нарушения правил), не реагируя на движения клюшки и мяча при выполнении финтов соперником. В большинстве случаев клюшка последнего защитника должна быть на льду и выполнять роль «метлы», способной в нужный момент выбить мяч из-под клюшки нападающего.

Особое внимание последний защитник должен уделять игре по мячу клюшкой «с лета», при этом он должен уметь исполнять этот прием без нарушения правил (игра клюшкой выше плеча запрещена), а также играть как одной, так и двумя руками («укорачивая хват клюшки»).

Очень важно для последнего центрального защитника уметь принимать мяч на корпус и при этом, не давая ему опуститься на лед, сыграть клюшкой по мячу в сторону борта или вперед. Этот прием не позволит нападающим соперника подбирать мяч («обворовывать» защитника) и угрожать воротам, находясь к ним лицом и в движении, в то время как защитник стоит или движется спиной к своим воротам.

Главная задача последнего защитника – бороться с соперником за мяч до конца, даже если тот обыграл вратаря, т.е. до тех пор, пока мяч не пересек линию ворот и не ударился в сетку. Такой подход к игре является залогом успеха всей команды.

2.2. Тактика игры вратаря

Вратарь в хоккее с мячом является одной из ключевых фигур на поле, так как в его задачи входит:

а) не дать возможность мячу пересечь линию своих ворот (пропустить гол);

б) организовать оборону своих ворот (руководить действиями игроков обороны);

в) организовать быстрое начало атаки ворот соперника по наиболее короткому пути (вводом мяча рукой с выходом к радиусу).

В отличие от полевых игроков вратарь – единственный игрок, не имеющей клюшки, и его зона действия руками ограничена штрафной площадью игровой площадки, поэтому эффективность игры вратаря во многом определяется умением хорошо и быстро кататься на коньках, используя всю площадь штрафной площадки, причем он должен уметь хорошо двигаться как лицом, так и спиной вперед, постоянно находясь лицом к воротам соперника, чтобы видеть все изменения игровых ситуаций на поле. Это необходимо также для организации обороны своих ворот. Вратарь должен подавать команды голосом всем полевым игрокам о выборе их местоположения по отношению к игрокам соперника, предупреждать возможные варианты изменения направления игры, т.е. должен «читать игру». От своевременности подачи команд голосом во многом зависит безопасность его ворот, а также условия для отбора мяча у противников и организация контратак. Своевременные выходы из ворот и перемещение по штрафной площадке позволяют вратарю активно вмешиваться в ход игры (при перехватах верховых мячей это особенно эффективно), но при этом следует помнить, что выход из ворот оставляет их беззащитными и в случае ошибки на перехватах возникает реальная угроза гола в свои ворота. Кроме того, вся игра на выходах должна сопровождаться предупреждением своих и чужих игроков голосом, что позволит избежать столкновений и травм.

Для реализации своей главной задачи – работе в «рамке» – вратарь должен обладать рядом специфических навыков, быстрой реакцией, смелостью, быстрым мышлением и отменными физическими данными.

Эффективная игра вратаря зависит от ряда функций:

а) от правильности выбора места в воротах – вратарь всегда должен занимать позицию, при которой угол обстрела ворот будет минимальным;

б) все мячи, направленные в сторону ворот, вратарь должен стараться поймать только руками (без отскока), так как отражение мяча ногой или отскок мяча от рук (тела) приводят к возникновению острых ситуаций у ворот и возможности пропустить гол (приводит к угловым ударам и т.д.).

Для выполнения этих функций вратарь обязан иметь легкую, защищающую его тело форму: специальные коньки-галоши, щитки, удобные для любых перемещений и движений, шлем, маску,

а главное – специальные перчатки, конструкция которых должна позволять четко фиксировать мяч в руке без его выскальзывания. Толщина защитного слоя губки должна быть достаточной для исключения травмирования суставов и фаланг пальцев рук. Кроме того, перчатки должны быть свободными, легко одеваться и сниматься при вводе мяча в игру, и, конечно, они должны быть теплыми. Чаще всего вратари взрослых команд имеют по две пары перчаток: *тренировочные*, с более толстым слоем губки и более утепленные, с защитой фаланг и торцевых зон пальцев со стороны ногтей, что исключает травмы на тренировках (число которых значительно больше, чем число игр в сезоне); *игровые перчатки* (облегченные, с более тонким слоем губки, легко снимаемые с руки для ввода мяча в игру и желательного цвета игрового мяча).

Вратари-юноши (до 18 лет) обязательно должны иметь нагрудник и защитный воротничок, что позволит им безболезненно вступить в силовую борьбу и принимать на себя мячи с близкого расстояния.

Особое внимание следует уделять конструкции маски вратаря, которая должна обеспечивать обзор всего поля без помех, а прорези для глаз должны исключать проникновение мяча.

2.3. Обязанности игроков на поле

Игровые обязанности бортового полузащитника

Основные обязанности бортового защитника определяются его рабочей зоной на площадке. Так, *при игре в обороне* он обязан нейтрализовать крайнего нападающего соперника. Для этого защитник должен быть в постоянном контакте с нападающим, не давая ему принять мяч, а если тот завладел мячом, – отсекать его от своих ворот, вытесняя к борту.

Потеря опекаемого нападающего или создание большого разрыва между ним и защитником недопустимы, так как способствуют образованию свободных зон и затрудняют отбор мяча у соперника без нарушения правил. Причем игра в корпус не должна быть грубой.

Бортовой полузащитник должен уметь закатываться под нападающего и делать это от центра к борту, сокращая пространство перед нападающим и исключая его проникновение в штрафную зону. Главная ошибка бортового защитника в обороне – это игра, стоя на месте, или «выбрасывание» вперед на нападающего.

Все игровые приемы обороны бортовой полузащитник должен отрабатывать в спарринге с нападающим на тренировках, доводя

свое катание (закатывание сбоку к сопернику) и варианты отбора мяча до автоматизма.

При игре в атаке бортовой полузащитник обязан сделать предложение (открыться) для приема мяча, даже если очевидно, что направление атаки может быть иным, но это позволит расширить варианты и возможные направления атакующих действий для вратаря или последнего защитника, владеющих мячом, а вместе с тем отвлечь на себя игрока соперника и создать свободную зону для атаки партнерам.

При получении мяча от вратаря или центрального защитника бортовой полузащитник должен не стоять, а находиться в движении по направлению к воротам соперника. При своем движении с мячом он должен стремиться двигаться по направлению от борта к центральной зоне (не сковывая широту маневра), ища при этом партнеров для паса. При передаче мяча партнеру следует предпочитать вертикальный пас (передачу мяча движущемуся впереди партнеру), так как поперечная передача чревата перехватом мяча соперником.

Это особенно опасно при движении всей команды и линии обороны, в том числе вперед, так как создаются условия для «обрезания» линии обороны.

Рабочая зона бортового полузащитника и его конкретные функции определяет тренер команды в зависимости от функциональных и физических возможностей как игрока обороны, так и предполагаемого соперника.

При хороших физических данных бортового полузащитника его работа особенно эффективна в организации контратак переводом мяча с противоположной стороны своей половины поля длинной диагональной передачей верхом на выход бортовика к воротам соперника, но этот прием должен готовиться на тренировках очень тщательно, с подстраховкой полузащитником зоны, покидаемой крайним защитником при начале его движения (начатом заранее до прострела) в сторону ворот соперника. Особенности тренировки бортового полузащитника должны быть сконцентрированы на умении играть у борта, используя его как партнера по обороне и по атаке.

Тактические действия переднего защитника – «волнореза»

При игре в четыре защитника роль переднего центрального игрока обороны определяется задачами:

а) пресечения любых возможностей противника проникнуть через центр поля в штрафную площадь (по наиболее короткому и опасному пути), откуда любые удары в сторону ворот представляют большую угрозу вследствие большого угла обстрела;

б) подстраховки полузащитников, сопровождающих соперника, владеющего мячом при его отборе;

в) заданием направления (создания условий для продолжения атаки соперником) продолжения атаки сопернику путем его атаки от центра в выбранном направлении («вправо» или «влево» от центра).

Эти действия должны выбираться передним центральным защитником из стремления минимизировать (снизить) возможности атакующему сопернику продолжать атаку по центру (например, «влево» целесообразно атаковать «слева», вынуждая его смещаться «вправо» – под неудобную руку, откуда удар по воротам будет менее опасен, чем с удобной руки).

Главным преимуществом в игре переднего центрального защитника является свобода выбора позиции и времени для начала атаки соперника, владеющего мячом. Это объясняется тем, что чаще всего игрок противника, владеющий мячом и борющийся с полузащитником, слабо контролирует перемещения переднего (опорного) защитника соперников, сосредоточив свое внимание на мяче и полузащитнике. В это время его удобно атаковать с нужной стороны, но не на встречном курсе, а сбоку, так как движение навстречу сопернику, владеющему мячом, и при этом игра в корпус караются штрафами и даже удалением с поля, что следует считать грубой ошибкой игрока обороны, так как он оголяет центральную зону обороны.

Умение играть в соперника, владеющего мячом сбоку, или закатка в его корпус без нарушения правил говорят о классности (и квалификации) игрока обороны.

При этом передний защитник должен играть допустимо жестко, внушая сопернику опасения получить травму при проходе через центр.

Для выполнения разрушительных функций данный игрок должен уметь «читать игру», предвидеть игровые ходы соперника и вовремя пресекать острые передачи в зоне своей штрафной площадки. Но он должен быть также уверен в том, что при ошибке его подстрахует последний центральный защитник или вратарь.

Все действия в обороне защитники должны согласовывать друг с другом, выполняя, во-первых, свои задачи по опеке нападающих (отсекая их от ворот), и, во-вторых, команды последнего защитника и вратаря.

Тактика переднего центрального защитника

При игре в атаке передний центральный защитник должен являться если не организатором ее, так опорой полузащитников и

связующим звеном между ними и бортовыми полузащитниками или даже нападающими. Как правило, передний защитник сопровождает атакующих полузащитников в пределах своей рабочей зоны, не углубляясь далеко на чужую половину поля, находясь «под ними» до момента потери мяча.

Главная же функция этого игрока – оборона центральной зоны своей половины поля и *нейтрализация* сольных проходов быстрых соперников по центру поля.

Конкретные задачи на каждую игру и изменение игровых функций центральному переднему защитнику устанавливает тренер. Одной из главных задач «волнореза» является умение успевать (со своей линии обороны при движении команды вперед) за полузащитниками, без разрывов в линиях, что требует больших физических усилий.

Тактика игроков средней линии команды при игре в обороне

К игрокам средней линии команды относят обычно бортовых полузащитников (крайних и центральных), но целесообразно к ним же относить и игроков обороны, выдвинутых вперед, а также игроков, играющих под нападающими. Количество и игровые амплуа игроков средней линии в зависимости от тактического построения конкретной игры определяет тренер команды, поэтому игроками средней линии правильно будет считать тех, кто своей работой перекрывает центральную зону поля. Рабочие зоны данных хоккеистов также должны распределяться равномерно между всеми игроками (с целью равномерного распределения физической нагрузки между ними в течение матча).

При оборонительных действиях команды главный акцент игроки средней линии должны делать на удержание середины поля под своим постоянным контролем, так как через центр поля наиболее эффективно можно развивать атаки по любому направлению, в то время как атаки вдоль борта менее маневренны, предсказуемы и опасны.

Главная тактическая задача всех игроков средней линии при оборонительных действиях команды – *нейтрализация передних игроков атаки соперника при помощи персональной опеки (сопровождения) или вывод атакующего игрока на защитника (отделяя при этом его от центра поля)*. Сопровождение атакующего игрока целесообразно и после того, как он отдает пас партнеру и остается без мяча, при этом нельзя оставлять его без опеки во избежание получения обратного паса. То есть опека атакующего игрока должна осуществляться до полного отбора мяча у соперника и начала своей атаки.

Тактические действия игроков средней линии отличаются от действий защитников тем, что они должны контролировать игроков атаки соперника только при обороне, а при атаке должны сами освободиться от опеки противника и открываться для приема мяча (для организации атаки), в то время как защитники постоянно должны контролировать своих подопечных, даже когда сами принимают участие в атакующих действиях.

Для выполнения тактических задач тренера на поле (например, для создания численного преимущества в обороне или на одном из флангов) игроки средней линии должны уметь взаимодействовать между собой и игроками обороны, образуя «связки» (тройки, четверки, пары для организации совместных действий и взаимоподстраховки). Наигрывание «связок» достигается во время тренировочного процесса при выполнении узких (специфических для игроков данного амплуа) упражнений (например, отбор мяча 2 против 2-х; 2 против 3-х и т.д.). Наиболее эффективно производится отбор мяча у соперника, когда игроки средней линии закатываются сбоку к сопернику и двигаются с ним параллельным курсом к своим воротам, вступая при этом в соприкосновение корпусом. В этом случае у нападающего минимум вариантов избежать опеки без потери мяча (только за счет резкого изменения направления движения или изменения скорости движения). При этом упрощается задача игрокам обороны: она сводится к подбору мяча из-под борющихся на параллельных курсах соперников.

Главная ошибка игроков средней линии при обороне своих ворот – это «выбрасывание» на нападающего и потеря опекуна до отбора мяча у соперника. В обоих случаях происходит разрыв игровых связок в обороне, возникновение свободных зон и, как следствие этого, создается численное или тактическое преимущество на участках поля вблизи своих ворот, что чревато голевой ситуацией или необходимостью остановки атаки с нарушением правил игры (удалениями и т.д.).

Тактические действия крайних игроков средней линии при игре в обороне

Именно игроки данного амплуа несут на себе основное бремя по организации начала отбора мяча у соперника.

Чаще всего потеря мяча происходит у ворот соперника, и начало его атаки находится под контролем крайних полузащитников, поэтому они первыми должны вступать в отбор мяча, но не сразу бросаясь на игрока, владеющего им, а задавать направление атаки сопернику (закатываясь под него и вытесняя от центра к борту),

направляя ее в менее опасные зоны, и сопровождать нападающих соперника до контакта их с игроками обороны или до отбора мяча. При этом действия игроков средней линии должны быть синхронными (коллективными), отставание при возврате хотя бы одного из них создает дополнительную нагрузку на игроков обороны, а главное, игрок, опоздавший в оборону, как правило, не успевает вовремя подстроиться и к атакующим действиям своей команды при отборе мяча у соперника. Умение действовать синхронно определяет класс игроков средней линии. Чем меньше разрывов в их связях между собой и игроками обороны, тем выше их уровень взаимодействия, более эффективна игра в обороне, а следовательно, и выше результат игры.

Игроки средней линии шутят: «бежать вперед легче, чем назад», и в этом есть доля истины, так как оборонительные действия требуют таких же физических усилий, как и при атаке, но при этом возникает опасность ошибиться с опекой игроков соперника, что может привести к голу, а это уже страшнее, чем не забить гол самому.

Поэтому на тренировках игрокам средней линии, особенно крайним полузащитникам, следует большее внимание уделять отработке приемов отбора мяча при единоборстве один на один.

Тактические действия центрального полузащитника при игре в обороне

Роль центрального полузащитника в хоккее с мячом уникальна, именно он является и «мозгом команды», и ее «мотором», поэтому целесообразнее в этом амплу использовать мудрого игрока, способного не только предугадать направление атаки соперника, но и «помочь» ему сместиться в борт. Главная задача данного игрока – вовремя оказаться с мячом в начале своей атаки и взять на себя функции ее организатора. То есть центральный полузащитник должен определить время начала атаки своей команды, чтобы она была завершена как минимум ударом по воротам соперника. Для реализации этой сложной задачи центральный полузащитник должен выбрать направление атаки и обеспечить участие в ней не менее трех человек (двух полузащитников и одного нападающего).

Индивидуальные действия игроков средней линии малоэффективны без наличия рядом партнеров, так как играть против одного игрока превосходящим силам соперника просто – один играет в корпус нападающего, а второй подбирает мяч.

Конечно, индивидуальные действия игроков не следует пресекать совсем, но они должны строиться на участии в атаке двух или трех

игроков (даже с ложными пасами и обманными движениями корпусом можно в одиночку добраться до ворот соперника).

Неоправданные индивидуальные действия игрока приводят к потере мяча в самом начале атаки, и за него вновь придется бороться, тратя усилия игроков всей команды. Необоснованная потеря контроля над мячом недопустима.

Тактические действия игроков атаки при обороне своих ворот

Нападающие (чаще всего крайние) включаются в отбор мяча при организации соперником атаки от своих ворот через крайних защитников. В этом случае крайние нападающие должны вступать в единоборство с соперником, отсекая проникновения игроков с мячом в центральную зону своей площадки. Глубина отхода нападающего к своим воротам определяется глубиной его рабочей зоны, и наиболее важным для нападающего следует считать сопровождение атакующих до игроков своей средней линии обороны, а при потере мяча соперником нападающий должен выбрать удобную для приема мяча позицию, уже свободную от персональной опеки. Наиболее рационально, при возврате в оборону, развернуться недалеко от средней линии на своей половине поля, а при потере мяча соперником двигаться от борта к центру по диагонали к чужим воротам. Такое положение позволяет при вертикальном пасе (на выход) выйти на ударную позицию к чужим воротам по кратчайшему пути («обрезать соперника»).

2.3.1. Ошибки при игре в обороне

1. Большие разрывы между игроками по линиям, которые создают пространство (свободные зоны), используются игроками противника для набора скорости и организации численного перевеса на отдельных участках поля. Разрыв в линиях обороны дает возможность комбинационной игры сопернику, а отбор мяча у соперника, движущегося на большой скорости, без нарушения правил игры практически невозможен.

2. «Выбрасывание» – движение игрока обороны навстречу атакующему сопернику или игра стоя, что создает благоприятные условия для обыгрыша такого соперника простым пробросом мяча мимо игрока.

3. Неверное «закатывание» к игроку атакующей команды (опоздание защитника подстроиться к игроку атаки параллельным курсом), что приводит к необходимости нарушать правила, чтобы не пропустить соперника к своим воротам.

4. Потеря опекаемого игрока до завершения атаки соперником (до остановки игры или до полного отбора мяча).

5. Игра в мяч (реакция на клюшку), а не игра в корпус атакующего за счет вытеснения его сбоку (от центра к борту).

6. Отсутствие подстраховки (взаимостраховки) игроками при выполнении оборонительных перестроений при передаче атакующего игрока соперника от одного игрока обороняющейся команды другому (даже голосом).

7. Отсутствие единого командования оборонительными действиями последним защитником или вратарем.

8. Опоздывание за полузащитниками при организации атаки (несвоевременный выход из зоны своей половины поля), что равносильно превращению отстающих игроков в зрителей, а следовательно, находящихся вне игры.

Главная задача обороны – не пропустить гол и при этом создать условия для начала своей атаки вплоть до ее завершения. Это требует от всех игроков линии обороны согласованных единых действий, основанных на постоянном движении, а главное – общем мышлении и взаимопонимании, для чего на тренировках необходимо отрабатывать приемы обороны с подстраховкой игроками друг друга.

На этом закончим рассмотрение тактических действий игроков в обороне, ведь верно говорят: «Лучшая оборона – это нападение».

2.4. Тактика игры в атаке

Атака в русском хоккее – особое явление, именно она привлекает миллионы людей на стадионы, несмотря на мороз, снег и ветер.

В организации атакующих действий проявляется весь потенциал готовности команды и уровень ее мастерства.

Большая ширина и длина игровой площадки в хоккее с мячом обеспечивают условия для широкого маневра атакующих игроков, выбора множества вариантов развития атакующих действий, а главное, в отличие от других игровых видов спорта, – проведение атак на самых высоких скоростях. Скорость движения игроков в атаке достигает 40 – 50 км/ч.

Именно в этих условиях проявляется вся удаль и красота игры, а при правильно организованных комбинационных действиях в атаке создаются условия для многократного взятия ворот (чему способствуют и большие размеры ворот, в отличие от хоккея с шайбой), что и является целью самой игры. Поэтому подготовке и проведению атакующих действий должно быть уделено особое внимание как тренеров, так и самих игроков. Подготовка атаки или

контратаки должна осуществляться игроками на поле в течение всего игрового времени независимо от того, кто владеет мячом, – вы или команда соперника.

Суть атакующих действий команды заключается в решении следующих задач:

а) максимально увеличить время владения мячом с целью выбора оптимального момента для начала атаки и кратчайшего направления (при позиционной атаке) к воротам соперника;

б) создать численное или позиционное преимущество игроков на чужой половине поля в направлении проведения атаки;

в) создать за счет перемещения игроков атаки и средней линии свободные зоны, в которые может быть направлен мяч подключившемуся из глубины обороны игроку с возможностью его проникновения в штрафную площадь соперника или нанесения удара по воротам;

г) результативно выполнять стандартные положения («пятаки», угловые удары) по заранее разработанным схемам и заготовкам.

Для успешного решения этих вопросов и задач следует осознавать, что в организации атакующих действий, как и при обороне, должны участвовать все игроки, находящиеся на поле, либо непосредственно проводя атакующие действия, либо создавая условия для успешного развития атаки. Поэтому начало атакующих действий команды должно происходить в момент отбора мяча у соперника, независимо от места нахождения мяча на поле.

Следует различать два вида атаки:

1) позиционная атака – готовится на своей половине поля, при этом направление ее реализации, время начала атаки и исполнители могут быть выбраны или подготовлены самими игроками;

2) контратака – проведение быстрых атакующих действий (без подготовки) сразу после отбора мяча у соперника.

Оба вида атаки имеют свои плюсы и минусы.

Позиционная атака обеспечивает длительное владение мячом, что лишает соперника игровой инициативы, но при этом противник успевает перекрывать наиболее опасные направления развития атаки, и игра «вязнет», становится менее острой, менее зрелищной и результативной. Поэтому для успешной позиционной атаки должны быть подготовлены комбинации, позволяющие растянуть оборону соперника, создать зоны для свободного проникновения нападающих и полузащитников в штрафную площадь соперника, т.е. условия, при которых соперник, оставаясь без мяча, допускал бы ошибки в обороне.

Контратака – эффективное средство охладить пыл или застать врасплох атакующего соперника, но при этом значительно возра-

стает вероятность потери мяча, что приводит к сокращению времени владения мячом в течение матча.

Поэтому контратака также должна быть заранее наиграна с целью повышения ее результативности, а исполнители должны четко знать свои маневры и действия при ее реализации. Недопустим отбой мяча на авось и неоправданные передачи мяча в борьбу, которые приводят к его потере и необходимости вновь тратить силы на его отбор у соперника.

2.5. Основные действия игроков команды при атаке чужих ворот

2.5.1. Действия в атаке игроков средней линии

Атакующие действия команды должны обеспечивать их основные организаторы и исполнители, которыми и являются игроки средней линии, поэтому они должны не только участвовать в отборе мяча у соперника, но и, главным образом, готовиться к началу атакующих действий. Как правило, при тактическом построении игры в 4 : 4 : 2 два игрока средней линии непосредственно участвуют в отборе мяча у соперника, а другие два полузащитника возвращаются в исходную позицию на свою половину поля для приема мяча от обороняющихся и начала атаки. При получении мяча на своей половине поля игроки средней линии за счет встречных перемещений «скрещивания» устанавливают четкий контроль над мячом и перестраиваются в тройки или пары. При этом они выбирают направление атаки (где имеются свободные зоны в обороне соперника или где нападающий переигрывает защитника). При движении вперед атакующие игроки создают связки с игроками нападения, а игроки обороны обеспечивают страховку атакующих игроков, выходя вместе с ними вперед к средней линии поля.

Комбинационные действия атакующих игроков должны быть наиграны на тренировках, причем игроки средней линии должны начинать атаку, двигаясь лицом к своим воротам при отборе мяча или получая его от вратаря, отыгравшись через защитников, развернуться в сторону ворот соперника и на достаточной скорости принять мяч. Недопустимо принимать мяч стоя, так как это лишает игрока маневра и чревато потерей мяча. Движение с мячом следует начинать с обманного движения клюшкой или корпусом, заставляя игрока обороны соперника останавливаться и определять возможное направление движения атакующего игрока, что дает время игроку с мячом поднять голову и осмотреть поле, а главное, правильно выбрать направление дальнейшего развития атаки.

Игроки средней линии, владеющие мячом в атаке, не должны передерживать его и по возможности вертикальными пасами выводить вперед нападающих, которые по кратчайшему пути должны стремиться проникнуть к воротам соперника. Передержки мяча снижают остроту атаки, а чаще всего срывают ее вовсе. При плотной опеке полузащитников игроками соперников целесообразно проводить атаку в два эшелона, с оставлением мяча игрокам второго эшелона атаки; освободившись от опеки, игроку следует вновь ждать паса из глубины на переднюю линию атаки. Для обеспечения больших вариантов атаки игроки средней линии должны чаще перемещаться в поперечном направлении, навстречу друг другу, открываясь для получения мяча и продолжения атаки.

Особенно важно отработать атакующие действия игроков средней линии с передачей мяча «веером» с одной стороны поля на другую при постоянном продвижении вперед каждого последующего игрока, но при этом поперечные пасы создают угрозу перехвата мяча, что крайне опасно, так как возможна контратака соперников на встречном курсе движения игроков, которую трудно прервать без нарушения правил. Движение игрока средней линии с мячом должно ставить перед соперником сложные задачи в обороне своих ворот, для чего темп атаки должен быть «рваным», создающим трудности игрокам обороны подстроиться (закатиться) под игрока атаки, но предпочтение следует отдавать быстрой атаке путем вертикальных передач мяча на линию атаки нападающим игрокам. При этом игроки средней линии не должны выключаться из игры, а продолжать движение к воротам соперников, открываясь для ответного паса от нападающих и завершения атаки ударом по воротам соперника. Игроки средней линии, не принимающие непосредственное участие в конкретной атаке, должны обеспечивать страховку средней линии поля с целью пресечения возможной контратаки соперника.

Крайние игроки средней линии при атаке должны выбирать кратчайшее направление движения с мячом от борта к воротам соперника, не замыкаясь игрой у борта, где меньше условий для маневра и продолжения атаки. При потере мяча игроки средней линии должны вступать в борьбу за его отбор, но не стоя, а двигаясь лицом к своим воротам, атакуя соперников сбоку. Если игрок соперника переадресовал мяч партнеру, то все равно не следует оставлять его без опеки, исключая возможность получения ответного паса. Оставлять опекуна можно только после полной потери мяча соперником или передав его под опеку защитнику. При этом полузащитник обеспечивает себе хорошую позицию для начала

атаки из глубины обороны, с заранее наигранной исходной позиции. Такое движение (вперед в атаку и назад в оборону) полузащитников требует от них больших физических усилий, и поэтому нагрузка между игроками должна распределяться равномерно. Тренер команды должен заменами игроков средней линии обеспечивать постоянный высокий темп игры, а также, выбирая отдельных исполнителей, создавать преимущество на определенных участках поля. От правильности организации командной игры в средней линии поля зависит успех игры и в обороне, и в атаке.

При персональной опеке ведущих игроков средней линии соперником для обострения игры и создания благоприятных условий другим игрокам команды в атаке целесообразно опекаемому игроку самому привязаться к ведущему игроку соперника, выключив из игры сразу двух соперников – опекуна и опекаемого. Но наилучшие способы освобождения от опеки – это быстрое перемещение без мяча с изменением направления движения, а также взаимостраховка игроков средней линии в атаке, что повышает ее эффективность.

2.5.2. Действия в атаке игроков нападения

Постоянная заряженность на контратаку – основная задача, стоящая перед нападающими в течение всей игры.

Для выполнения своих функций нападающие игроки должны постоянно искать возможности получения мяча для завершения атаки ударом по воротам. С этой целью при обороне своих ворот нападающий игрок, отходя к средней линии поля, должен помогать полузащитникам направлять игроков соперника, владеющих мячом, к борту (атаку их от центра поля), при этом они, подобно пружине, должны заряжаться на ответную контратаку. Опустившись на свою половину поля не более 10–15 м, нападающий игрок должен развернуться и, двигаясь вдоль боковой линии от борта к центру, ждать передачи мяча от полузащитников или вратаря для организации контратаки. Недопустимо принимать мяч стоя, это не способствует развитию атаки.

На рис. 2.2 показаны возможные направления движения нападающего при начале атаки от своих ворот. Наиболее эффективно включение нападающего в атаку тогда, когда он, двигаясь лицом к воротам соперника, находится в зоне между бортовым полузащитником и центральным защитником соперника (рис. 2.2, а). В данном случае вертикальный пас в свободную зону создает благоприятные условия для выхода нападающего к воротам соперника по кратчайшему пути.

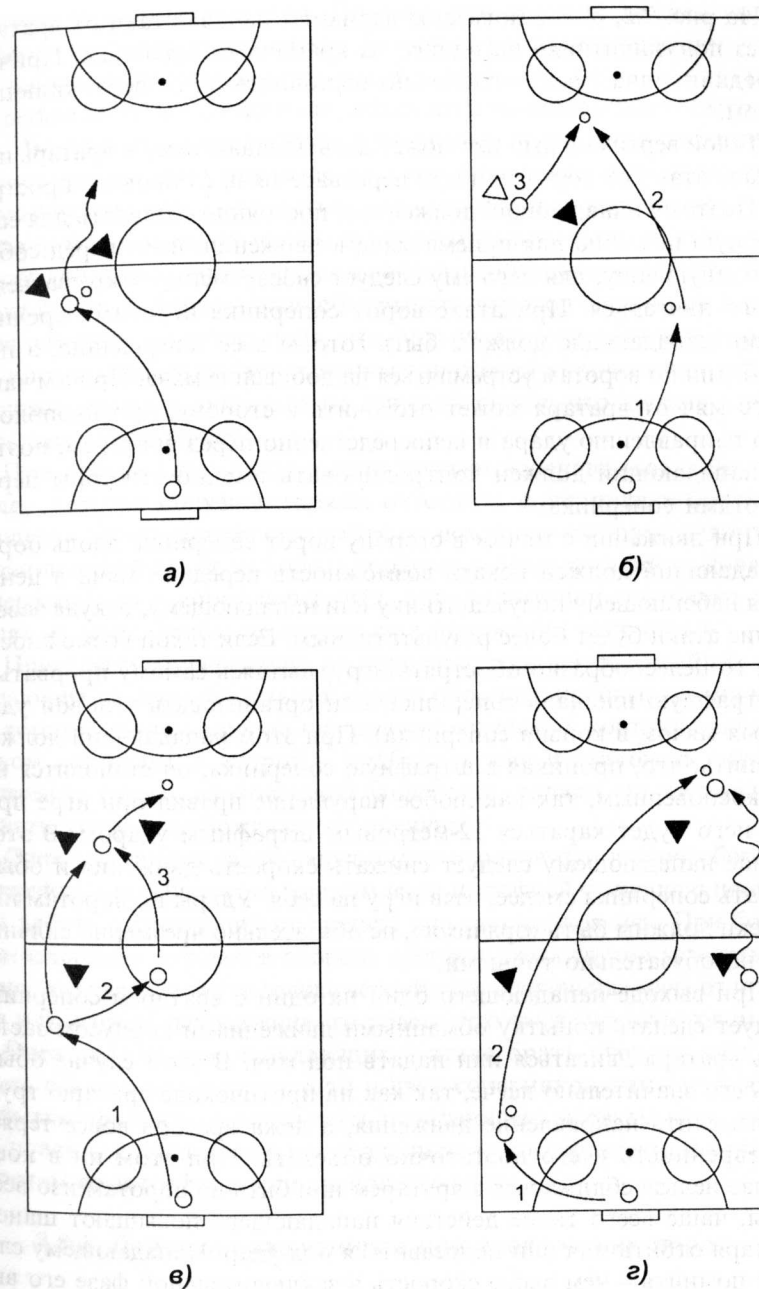


Рис. 2.2 Варианты и направления атаки нападающего при начале игры от ворот

На рис. 2.2, б, в, г показаны варианты начала атаки от вратаря через полузащитника на одного из крайних нападающих. Причем передачи мяча предпочтительно выполнять тоже вертикальным пасом.

Такой вертикальный пас может дать нападающему и вратарь при начале атаки от ворот или при перехвате мяча с бокового прострела. Поэтому нападающий должен сам постоянно создавать для себя удобную позицию для приема мяча в движении, имея перед собой свободную зону, для чего ему следует своевременно открываться и много двигаться. При атаке ворот соперника игроками средней линии нападающие должны быть готовы к ее завершению, а при пробитии по воротам устремляться на добивание мяча. Причем чаще всего мяч от вратаря может отскочить в сторону, противоположную направлению удара и непосредственно перед вратарем, поэтому нападающий должен контролировать именно эти зоны перед воротами соперника.

При движении с мячом в сторону ворот соперника вдоль борта нападающий должен искать возможность передачи мяча в центр поля набегающему полузащитнику или нападающему, откуда завершение атаки будет более результативным. Если такой возможности нет, то целесообразно обострять игру, пытаясь самому прорваться в штрафную площадь соперника, или организовать угловой удар (играя мячом в коньки соперника). При этом нападающий должен помнить, что, проникая в штрафную соперника, он становится неприкосновенным, так как любое нарушение правил при игре против него будет караться 12-метровым штрафным ударом. В этом случае нападающему следует снижать скорость движения и обыгрывать соперника смелее, взяв игру на себя. Удары по воротам или броски должны быть «зрячими», не обязательно чрезмерно сильными, но обязательно точными.

При выходе нападающего один на один с вратарем соперника следует сделать попытку обманными движениями корпусом заставить вратаря двигаться или падать под мяч. В этом случае обыграть его значительно легче, так как на противоходе вратарю трудно изменить направление движения, а лежа вратарь вовсе теряет маневренность и его достаточно объехать. При этом ни в коем случае нельзя сближаться с вратарем или бить по воротам изо всей силы, чаще всего такие действия нападающего повышают шансы вратаря отбить мяч или подставиться под удар. Нападающему следует помнить – чем выше скорость в заключительной фазе его выхода к воротам соперника, тем меньше шансов забить гол, так как снижаются варианты обыгрыша вратаря, а также время на обработ-

ку мяча и удар по воротам. Поэтому нападающий должен уметь выбрать такую скорость своего движения в завершение атаки, чтобы защитник не смог догнать его и выбить мяч, а вратарь не смог бы выйти из ворот до момента, когда нападающий успеет обыграть его. Чаще всего нападающий при выходе к воротам соперника концентрирует свое внимание на мяче и не видит начальные действия вратаря при выходе из ворот, что снижает вероятность взятия ворот и повышает шансы вратаря отразить удар, поэтому нападающий должен «торопиться к воротам соперника не спеша». При атаке ворот от борта лучше обыгрывать игроков соперника и вратаря, смещаясь в центр поля, что повышает угол обстрела ворот. Но иногда следует за счет обманных движений корпусом поступать вопреки логике и двигаться по лицевой линии, что должен выбирать сам нападающий.

При потере мяча нападающий должен возвращаться к центру поля, помогая полузащитникам оттеснить соперника к борту, а главное – это позволяет ему выйти на исходную позицию для организации новой атаки на ворота соперника. Нападающий не должен задерживаться у ворот соперника, если защитники соперника выходят из зоны, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

При навесных передачах на ворота соперника оба крайних нападающих должны двигаться к игроку обороны, принимающему мяч на корпус, причем один из них должен вступать в контакт с защитником корпусом, а второй – подбирать мяч и атаковать ворота соперника (игрок, атаковавший защитника, должен тут же поддерживать атаку, освобождаясь от опекуна).

Одна из главных задач нападающих игроков при вязкой обороне соперника – пробивать по воротам из-за штрафной площади с попыткой добить отскочивший от вратаря или защитников мяч. При большом скоплении игроков в обороне вратарю очень трудно уследить за моментом удара, а также велика вероятность «рикошета» мяча от игроков и изменение направления его полета, что также чревато голом.

Очень важно для нападающих в атаке брать игру на себя, не боясь обыгрывать одного, а то и двух соперников, так как любые попытки противника остановить нападающего чреваты нарушением правил, а следовательно, созданием непосредственной угрозы воротам со штрафных или свободных ударов.

2.5.3. Действия защитников при атаке чужих ворот

Основная задача игроков обороны при атаке чужих ворот – поддерживать атакующие действия нападающих, для чего необходи-

мо своевременно выходить из своей зоны обороны без разрывов с игроками средней линии. Кроме того, защитники должны исключить возможность быстрой контратаки соперников.

При организации позиционной атаки защитники должны за счет передач мяча в своей зоне создать условия для организации атаки полузащитникам.

При вязкой обороне соперника в центре поля важную роль в организации атаки играют бортовые защитники, проходы которых вдоль борта и подключение к атаке из глубины поля с последующими фланговыми прострелами в штрафную соперника создают дополнительную угрозу его воротам и часто решают исход игры.

Всегда неожиданным для соперника является подключение в атаку переднего центрального защитника. Его появление в любой зоне обороны соперника создает численный позиционный перевес в атаке и возможность реализации данного локального преимущества. Однако не следует увлекаться подключениями без страховки своей зоны обороны, так как при потере мяча соперник может быстрым пасом вывести мяч в свободную зону по центру поля своего нападающего.

2.5.4. Действия вратаря при атаке чужих ворот

В современных условиях и при существующих правилах игры вратарь становится также игроком атаки чужих ворот, так как он одним пасом (вводом мяча в игру) может вывести нападающего на заключительную ударную позицию. Для этого вратарь должен уметь быстро, точно и далеко вводить мяч рукой в игру, при этом началом атаки может быть как непосредственный ввод мяча из-за лицевой линии от ворот, так и ввод мяча с игры.

Особенно результативным может быть ввод мяча после ликвидации вратарем прострелов вдоль ворот, навесных передач, при угловых ударах, пробитых мимо ворот, или после того, как вратарь поймает мяч, посланный в его ворота. При этом быстрый выход вратаря с мячом к линии штрафной площади позволяет оставить за спиной многих игроков соперника, а быстрый, дальний ввод мяча нападающему в свободную зону между крайними и центральными игроками обороны соперника создает реальную угрозу выхода нападающего один на один с вратарем соперника.

Все действия вратаря в этих случаях должны быть согласованы с игроками атаки и неожиданны для соперника.

Для того чтобы мяч при дальнем вводе в игру лег точно в клюшку нападающему, вратарь должен сильным броском ударить мяч об

лед, причем первый удар мяча об лед должен приходиться на первую треть пути до нападающего, тогда второй отскок мяча ото льда будет на $2/3$ пути, а у нападающего мяч будет стелиться по льду. Такой ввод мяча очень трудно перехватить защитникам и легко принять нападающему, для чего ему достаточно вытянуть клюшку вперед, показывая направление движения вратарю, и не отрывать ее ото льда, пока мяч не коснется крюка.

Неточный ввод мяча в игру или ввод мяча стоящему игроку следует считать ошибкой вратаря, так как это не развивает атаку, а отдает мяч сопернику. Поэтому вводу мяча следует уделять особое внимание при тренировке вратарей.

Тактическая комбинация – организованные и заранее отработанные действия на поле двух, трех и более хоккеистов, решающих определенную тренером задачу. Комбинационные действия необходимо отрабатывать не только с целью атаки ворот соперника, но и для обороны своих ворот. Эффективность комбинаций во многом определяется умением игроков тактически верно мыслить, игровой дисциплиной и сыгранностью (взаимопониманием) исполнителей.

3.1. Оборонительные комбинации

Оборонительные комбинации преследуют цель отвести угрозу от своих ворот и подготовить атаку ворот соперника. Наиболее успешно данная цель достигается умением длительного контроля мяча в своей зоне за счет его передач свободным игрокам обороны, при этом взаимодействие игроков обороны должно быть основано на: взаимных перемещениях, «игре в стенку», организации «треугольника» и «скрещивания» и т.д. Все эти комбинации просты по замыслу и исполнению, связаны с выходом игрока на свободное место, в свободную от опеки зону. Именно с этих простых комбинаций следует начинать подготовку коллективных тактических действий, так как на них основана оборона своих ворот, а также начало атакующих действий на чужие ворота. Основой всякой наступательной комбинации являются быстрота и неожиданность перемещений игроков, выполнение быстрых и точных передач.

3.2. Комбинация «стенка»

Комбинация «стенка» состоит из передач мяча в одно или два касания клюшкой между двумя или несколькими игроками в движении.

Несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий.

В качестве партнера при игре «в стенку» может быть использован и борт. Суть комбинации состоит в том, что игрок, движущийся с мячом на соперника, отдает мяч в сторону – партнеру, который движется параллельным курсом, а сам выходит на свободное место. Освободившись от опеки, игрок получает от партнера ответный пас, при этом обратная передача должна выполняться с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости катания. Пас должен отдаваться партнеру «в клюшку», которая должна находиться на льду. Юные хоккеисты могут начать освоение этой комбинации с выполнения соответствующих упражнений с пассивным сопротивлением (в качестве соперника может использоваться стойка, флажок, борт и т.д. – рис. 3.1, а).

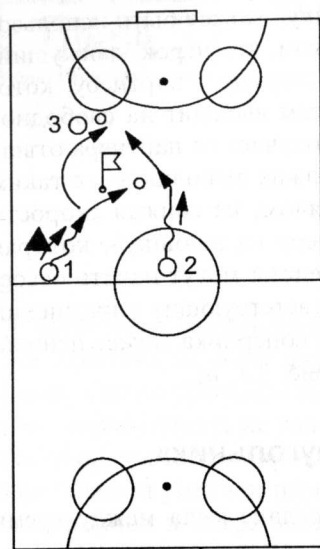
3.3. Комбинация «треугольник»

Данная комбинация основана на передаче мяча между тремя хоккеистами, движущимися на разных уровнях в одном направлении (к воротам соперника), или когда один из троих движется поперек поля (со сменой мест передних игроков или без смены мест), отвлекая соперника от основного направления атаки (рис. 3.1, б).

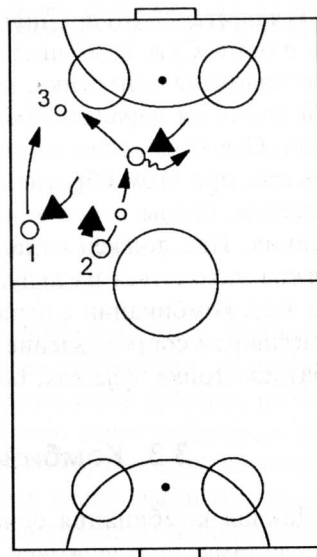
При выполнении этих простых комбинаций на раннем этапе изучения важно правильно выбирать время начала движения игроков и обеспечить синхронность их взаимодействий, для чего целесообразно начинать движение на малых скоростях. Доведение выполнения простых комбинаций до автоматизма позволит тренеру перейти к более сложным комбинациям, которых должно быть несколько десятков. Несоблюдение синхронности перемещения игроков и несвоевременные передачи мяча приведут к срыву атак и потере мяча.

Подготовка оборонительных комбинаций должна строиться также на данных простых элементах, только активную функцию должны выполнять не игроки атаки, а обороны. Здесь особое внимание следует обратить на необходимость правильного выбора места защитника, которое всегда должно находиться между нападающим и своими воротами, причем разрыв между защитником и нападающим должен быть минимальным (обеспечивающим нападающему затруднения приема мяча и сковывающим его маневренность при получении мяча).

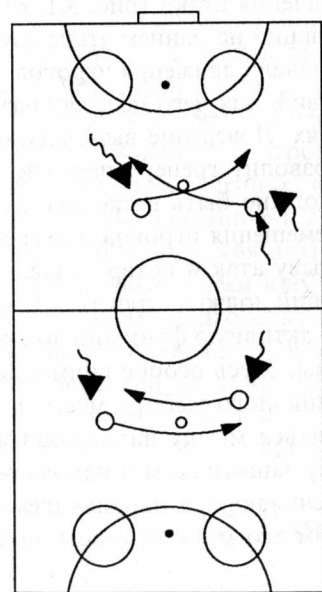
При выполнении упражнения «треугольник» игроки обороны должны четко знать пути своего движения (возвраты кратчайшим путем к своим воротам) при потере нападающего, а также отрабатывать элементы взаимостраховки.



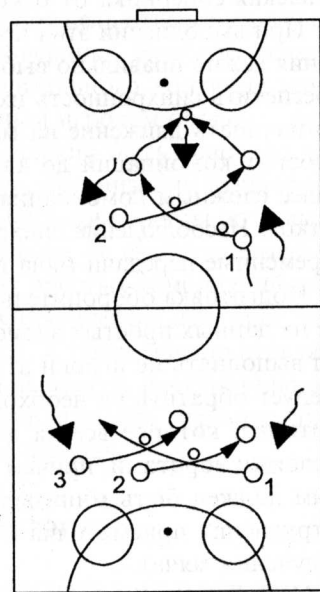
а)



б)



в)



г)

Рис. 3.1. Схемы комбинационных действий

3.4. Комбинация «скрещивание»

Суть комбинации заключается в том, что два партнера, один из которых владеет мячом, следуют навстречу друг другу (чаще всего поперек поля). В момент пересечения их путей мяч оставляет за собой игрок, имеющий больше свободного пространства на своем пути. Этот прием необходим при выборе направления атаки (рис. 3.1, в) и должен выполняться игроками средней линии при перенасыщенной обороне в средней зоне на половине соперника, так как он вводит в заблуждение игроков соперника о возможных направлениях продолжения атаки и, как правило, вынуждает их предоставить нападающим полную свободу дальнейших действий. Комбинация «скрещивание» позволяет избежать поперечных пасов, опасных перехватом мяча соперником, так как даже при потере мяча при передаче (что недопустимо) один из партнеров может сразу вступить в борьбу за его отбор, поскольку соперник еще не наберет достаточной скорости после отбора мяча.

Особенно эффективно (и красиво) умелое использование комбинации «скрещивание» при атаке – два в три, как показано на рис. 3.1, г, с выводом мяча за спину последнего обороняющегося игроку 1, освободившемуся от опеки после передачи им мяча при пересечении путей с игроком 2. Данный прием позволяет осуществлять постоянный контроль мяча, заставляет соперника снижать скорости при определении возможного направления продолжения атаки, что и требуется атакующим для создания свободных зон партнеру.

Отработка комбинации «скрещивание» может выполняться и тремя игроками, при этом перед соперником возникнут дополнительные проблемы, но встречное движение партнеров не должно быть направлено в одну точку пересечения путей, а движение игроков с одной стороны должно быть последовательным, с возможностью оставления мяча любому из них (рис. 3.1, г нижний фрагмент).

3.5. Комбинация «веер»

Суть данной комбинации заключается в последовательном чередовании элементов комбинаций «треугольник» и «скрещивание», когда мяч между тремя, четырьмя и даже пятью партнерами перемещается к воротам соперника за счет только вертикальных пасов,

«скрещивания» и оставления мяча партнеру, движущемуся чуть сзади (или на поперечных курсах) с выходом на свободное место, для приема ответного паса (рис.3.2 а).

3.6. Комбинация «начало»

Суть комбинации заключается в организации эффективного начала атаки от своих ворот при вводе мяча вратарем и при сверхплотной опеке (прессинге) противника.

Эффективное «начало» возможно двумя путями.

1. Путь быстрого отрыва – главным действующим лицом комбинации является игрок средней линии (один из игроков), который при выходе вратаря из-за линии ворот с мячом начинает движение ему навстречу и с позиции 2, при этом он уводит за собой опекуна. Если фланг освобождается, то вратарь вводит мяч «в отрыв» игроку, находящемуся в позиции 6, роль которого выполняет крайний левый нападающий или бортовой полузащитник.

2. Путь раскатки с постоянным контролем мяча – при выходе вратаря из-за линии ворот с мячом он вводит его полузащитнику 2, который передает мяч своему игроку обороны 3 или 4, а сам закатывается под них для начала атаки. В это же время с другого фланга игрок средней линии из позиции 5 движется навстречу игроку 2. Здесь возможны комбинации «скрещивание», «треугольник» и т.д., когда игроки средней линии будут находиться с мячом, лицом к чужим воротам, на «ходу», а главное, постоянно контролируя мяч.

Так, игрок обороны 1, начиная атаку, перемещается вперед до встречи с соперником, передает мяч вперед идущему партнеру 2, тот далее партнеру 4, при атаке которого мяч оставляется игроку 3, движущемуся под игроком 4, а последний выходит в центральный круг поля и имеет возможности продолжения атаки по любому из направлений, предлагаемых освободившимися партнерами 1, 2, 4, 5 и т.д. При этом перемещение свободных партнеров должно осуществляться на параллельных курсах со смещением поперек поля в момент значительного выхода вперед движущегося мяча, чем обеспечивается ширина возможных атак и исключение попадания атакующих в положение «вне игры».

Роль игрока 3 должен выполнять основной разводящий игрок средней линии атаки (один из центральных полузащитников), именно ему следует доверять выбор продолжения атаки на чужой половине поля, так как за время начала атаки он обязан, видя все поле, заранее определить главное ее направление. При чрезмерно плот-

ной опеке соперником у средней линии, когда исключаются и поперечные пасы, данная комбинация обеспечивает достаточное количество вариантов для сохранения мяча, что не менее важно, чем логическое завершение атаки ударом по воротам соперника.

Главная цель любой комбинации – сохранение контроля над мячом до последней стадии ее реализации, которая должна завершаться у чужих ворот.

Отработка сложных комбинаций и доведение их исполнения игроками до автоматизма должны включать:

- теоретическое объяснение их задач и целей;
- выбор направления и скорости перемещения по площадке каждого участника;
- выполнение приемов каждым исполнителем на льду (без мяча и без сопротивления);
- отработку взаимных перемещений с мячом (с малым сопротивлением).

Следует доводить комбинацию до совершенства, закрепляя ее на каждом занятии.

Количество наигранных комбинаций определяется уровнем подготовки каждого исполнителя и количеством равноценных по мас-

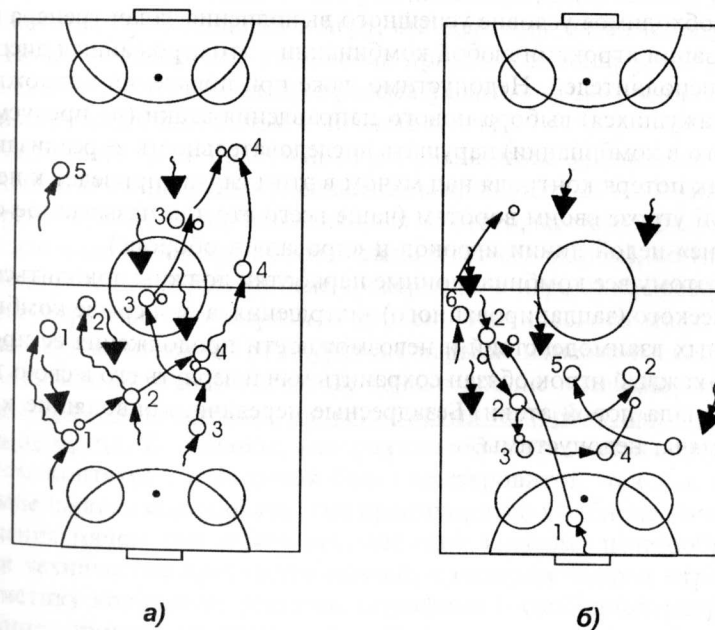


Рис. 3.2. Комбинация «веер» (а) и комбинация «начало» (б)

терству исполнителей, способных без ущерба выполнять функции любого из выбывших игроков.

Целесообразно поэтому готовить комбинации с участием трех-четырёх игроков, связанных по линиям (например, трех полузащитников и одного нападающего; защитника, двух игроков средней линии и нападающего и т.д.).

Отработку оборонительных комбинаций целесообразно связывать с подготовкой комбинаций атаки, но только после завершения их подготовки.

Главная задача тренеров при подготовке комбинационных взаимодействий – не забывать о необходимости сохранения игровых связей во всех линиях команды, исключая «наигрыш» разрывов в линиях, когда одни атакуют, а остальные игроки превращаются в зрителей (что является наиболее распространенной ошибкой в организации коллективных действий команды). Каждый игрок на поле, даже не принимающий непосредственного участия в конкретной атаке, обязан создавать условия для ее развития – свободные коридоры для партнеров (уводя опекуна с линии атаки), страховки атакующих, закрывая покинутую ими зону (с целью предотвращения возможной контратаки), а главное – двигаться вместе с атакующими, не создавая разрывов в линиях.

Необходимое условие успешного выполнения задач тренера при реализации игроками любой комбинации – это строжайшая дисциплина исполнителей. Недопустимо даже при появлении возможностей (кажущихся) выбора нового направления атаки (не предусмотренного в комбинации) нарушать последовательность ее реализации, так как потеря контроля над мячом в этом случае приведет к неминуемой угрозе своим воротам (чаще всего это так называемое «обрезание» целой линии игроков и «провал» в обороне).

Поэтому все комбинационные наработки должны доводиться до логического (запланированного) завершения, а при срыве комбинационных взаимодействий и невозможности продолжения ее проведения каждый игрок обязан сохранить мяч и вернуть его в свою зону для начала новой атаки. Безадресные передачи, приводящие к потере мяча, недопустимы.

ГЛАВА 4

СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

В хоккее с мячом к стандартным положениям следует отнести:

- начальный удар по мячу с центра поля;
- ввод мяча вратарем из-за лицевой линии;
- угловой удар;
- штрафной удар с двенадцатиметровой отметки (пенальти);
- свободный удар от борта (при выходе мяча за боковую линию);
- свободный удар с линии штрафной площадки («пятак»);
- спорный мяч.

Слово «стандарт» происходит от англ. standart – «норма», «единообразие». Вполне очевидно, что ряд вышеперечисленных ситуаций, при которых мяч вводится в игру, стандартным называется условно. Не все стандартные положения приводят к конкретной угрозе воротам, и поэтому их следует рассматривать с точки зрения сохранения контроля над мячом в течение матча.

Как показывает практика игры различного уровня, на долю выполнения стандартных положений выпадает до 25 – 30% игрового времени, а это очень большая доля. От того, как команда использует это время (как эффективно выполняет стандарты), во многом зависит успех ее игры. Многие тренеры, да и игроки не осознают – какой мерой можно выразить уровень тактического мастерства команды и ее игроков? Ведь уровень игры не измеряют в скорости катания или массой хоккеистов, однако вполне очевидно, что мерилом уровня мастерства является время контроля над мячом в течение матча. Та команда, которая способна превзойти соперника в этом контексте, и является более мастеровитой, так как имеет больше шансов реализовать свое преимущество в забитые мячи (без владения мячом гол забить невозможно). Поэтому целесообразно вести технические протоколы матчей, в которых следует отражать статистику количества угловых, штрафных и свободных ударов, а главное, процент их реализации. Сколько удачных и неудачных вводов мяча вратарем было сделано за игру? Не следует, конечно,

думать, что ведение этих записей даст исчерпывающий ответ на вопрос: как выиграть матч? Но собранные данные конкретно покажут недоработки игроков и тренеров, а главное, покажут пути устранения ошибок при разборах игры и планировании тренировочного процесса.

Для изучения стандартных ситуаций, приводящих к наиболее вероятному взятию ворот, рассмотрим каждую из них отдельно.

4.1. Оптимальные пути реализации угловых ударов

Угловые удары в хоккее с мячом являются одним из самых опасных стандартных положений, приводящих к взятию ворот. Угловой удар назначается судьей в случае, когда мяч уходит за лицевую линию ворот от игрока обороняющейся команды, поэтому опытные игроки нападения часто специально создают условия, при которых мяч посылается в коньки или ноги соперника и уходит за лицевую линию ворот (на угловой).

Реализация углового удара производится подачей мяча от углового флага, из сектора подачи, к линии штрафной площадки, на которой выстраиваются нападающие (ударники), обычно 3 – 4 игрока.

Игроки обороняющейся команды выстраиваются на лицевой линии ворот или готовятся к выходу на пробивающих игроков от лицевой линии сбоку от ворот (выход из-за лицевой линии возможен только после удара по мячу от углового флага, после свистка судьи на выполнение удара). Наиболее опасным для взятия ворот после подачи углового следует считать максимальный «угол атаки», который образуется между точкой отрыва мяча от клюшки ударника (на линии штрафной) и стойками ворот. Чем больше величина угла ϕ (рис. 4.1), тем больше вероятность забить гол.

Несложный геометрический анализ показывает, что величина угла ϕ будет зависеть:

- от положения бьющего на линии штрафной, точки 1, 2, 3 и 4;
- от расстояния бьющего от линии ворот (чем ближе он к воротам, тем больше «угол атаки» ϕ).

Так, если бьющий будет наносить удар не с линии штрафной площадки из положения 3, а с 12-метровой отметки, то угол атаки увеличивается с 30 до 50° (или на 40%), что значительно увеличивает вероятность поражения ворот. Конечно, такое положение принято для наглядности, в реальных условиях игроки обороны не позволяют пробить мяч с такого расстояния, и, как правило, мяч

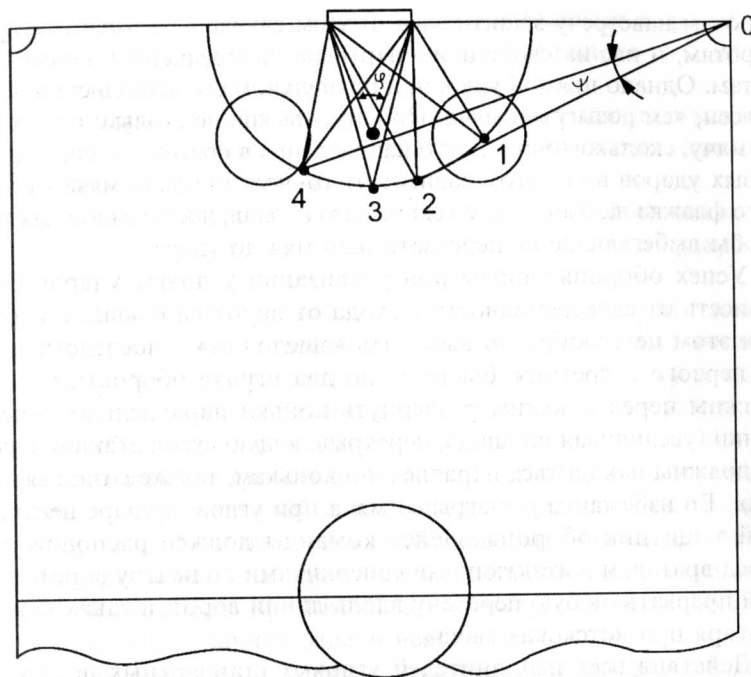


Рис. 4.1. Схема выполнения углового удара

следует подавать в сектор ψ , образованный положением игроков пробивающей команды 1 и 4, а приближение точки удара к воротам выполняется движением бьющего игрока на шаг в штрафную, навстречу подаваемому мячу.

Кроме величины увеличения «угла атаки» ϕ ворот реализация углового удара будет более вероятна при пробитии из положения 1, так как путь мяча от точки подачи «0» до ударника будет минимальным, а следовательно, время на выход игроков обороны из ворот на бьющего будет также минимальным.

Реализация угловых ударов может завершиться не только ударом по воротам сходу, но и путем розыгрыша мяча с выводом одного из нападающих на свободное место перед воротами – не защищенное игроками обороны. Такой розыгрыш эффективен только тогда, когда игроки обороны очень грамотно и плотно успевают перекрывать бьющих по мячу или когда в команде нет сильного «ударника» с данной стороны подачи мяча. При этом главный залог успеха – элемент неожиданности действий игроков нападения для обороняющихся. Очень эффективен в этом случае перехват мяча набегающим из-за спины бьющего игрока в положении 1 и вход его с мячом к

воротам навстречу защитникам. В этом случае возможен и удар по воротам, и пас на свободного партнера, находящегося лицом к воротам. Однако прямой удар, при правильном его выполнении, более опасен, чем розыгрыш мяча. При этом важна не столько сила удара по мячу, сколько точность его направления в «раму». Реализация угловых ударов во многом зависит от точности подачи мяча от углового флажка на бьющего, со скоростью подачи, достаточной для того, чтобы выбегающие не перехватывали мяч до удара.

Успех обороняющихся при реализации угловых ударов будет зависеть от своевременности выхода от ворот на бьющего игрока, при этом целесообразно выходить «эшелонам» – последовательно на первого и третьего бьющего по два игрока обороны, которые должны перед бьющим развернуть коньки параллельно лицевой линии (увеличивая площадь, перекрывающую «угол атаки»), клюшки должны находиться параллельно конькам, так же создавая «щиток». Во избежание розыгрыша мяча при угловом ударе центральный защитник обороняющейся команды должен расположиться перед вратарем и атакующими соперниками по центру ворот, готовый прервать любую передачу вдоль линии ворот, а также страхуя вратаря при «отскоках мяча».

Действия всех исполнителей угловых стандартных положений должны отрабатываться до автоматизма. Целесообразно иметь дублеров исполнителей на случай возможных удалений отдельных игроков с поля, при этом обороняющиеся и атакующие должны выполнять только свои функции.

Не следует забывать при выполнении угловых ударов и выход нападающих на добивание мяча, при этом выходить под вратаря следует со стороны, противоположной подаче мяча.

4.2. Выполнение свободных и штрафных ударов

Выполнение данного стандартного положения может завершаться: либо непосредственным ударом по воротам соперника после откатки мяча разыгрывающим игроком бьющему (что наиболее эффективно), либо розыгрышем мяча для вывода одного из нападающих в свободную зону вблизи ворот соперника (с выходом один на один с вратарем), или возможностью беспрепятственного удара по воротам с близкого расстояния.

Этот прием обычно выполняют два бьющих и разыгрывающий игроки, но наиболее эффективно данный прием может быть выполнен с подключением третьего бьющего. Последний занимает свобод-

ную от опеки (стенки) зону напротив ворот и получает от разыгрывающего мяч, который проводит его между ног одного из бьющих игроков, выполняющего ложный замах.

Реализация данных стандартных положений полностью зависит от изобретательности разыгрывающего мяч игрока и согласованности его действий с партнерами.

Эффективность реализации данных ударов зависит также от индивидуального мастерства бьющих игроков (от силы удара по мячу и точности его направления в ворота соперника).

При достаточной тренированности исполнителей все удары должны направляться в створ ворот соперника (в «раму»), но в течение одного матча не следует постоянно повторять одну и ту же комбинацию, а целесообразно разнообразить их, что затруднит сопернику оборону своих ворот.

Оборона ворот при пробитии с «пятак». Для обороны ворот при пробитии штрафных и свободных ударов с близкого расстояния следует организовать расстановку игроков так, чтобы не только отразить удар по воротам или предотвратить розыгрыш мяча, но и получить возможность организовать контратаку чужих ворот.

Для реализации данной задачи необходимо:

- бортовым полузащитникам внимательно следить за перемещением нападающих соперника на своих флангах, пресекая свободный прием ими мяча от разыгрывающего;

- игрокам средней линии и одному из нападающих (четыре игрока) выстроить «стенку» (крайними в «стенке» должны стоять быстрые игроки, нацеленные на контратаку после пробития мяча по воротам);

- вратарю руководить установкой «стенки»; он же определяет число игроков в стенке в зависимости от расстояния мяча до ворот и реальной угрозы воротам (силы бьющего игрока соперников);

- центральному (последнему) защитнику выполнять роль «чистильщика» и страховать как игроков «стенки», так и вратаря при отскоке мяча от него, штанги, стоек ворот или игроков «стенки».

Самая важная задача выпадает на игроков, выбегающих от стенки на бьющего (бьющих) по мячу соперников. Они должны принять мяч на себя. Эти игроки кроме умения бежать на высокой скорости и смелости должны верно определять возможное направление полета мяча (точку отрыва мяча от клюшки бьющего), перекрывать его клюшкой или защищенными частями корпуса (коньками, щитками и т.д.). Для этого выбегающий игрок в момент касания клюшкой мяча разыгрывающим игроком должен выбрасываться вперед не в корпус, а в клюшку бьющего по мячу игрока, при этом разво-

рачивая оба конька и клюшку перпендикулярно направлению полета мяча, создавая воображаемый «щиток» на пути мяча (закрывающий открытую зону ворот, не защищенную «стенкой»).

После выполнения соперником удара, в любом случае, выбегающий игрок должен продолжать свое движение вперед (подхватив отбитый им мяч) или выбирать свободное место на поле для возможности приема мяча от вратаря (в случаях промаха соперников по воротам) и организации, в паре со свободным от оборонительных действий нападающим, контратаки чужих ворот.

Организация быстрых контратак должна быть обязательно наиграна и согласована в действиях вратаря и нападающих, которые должны для этого выходить в момент удара по воротам на исходную для атаки позицию (положение между бортовым полузащитником и центральными защитниками соперника, с набором скорости движения для организации «отрыва»).

4.3. Выполнение двенадцатиметровых штрафных ударов

Двенадцатиметровый штрафной удар (*пенальти*) назначается судьей за грубое нарушение правил игры игроками обороняющейся команды в штрафной площади.

К таким нарушениям относятся: снос соперника, игра защитника рукой, бросок клюшки в мяч, игра лежа и т.д. Это самое строгое наказание, так как создает реальную угрозу команде пропустить гол. Данное нарушение правил сопровождается и удалением игрока-нарушителя с поля на 10 минут, что также усложняет игру в обороне.

Если мяч с пенальти забивается, то вместо удаленного игрока на поле может выйти другой игрок.

При выполнении удара с 12-метровой отметки все игроки, за исключением вратаря обороняющейся команды и игрока, выполняющего удар, должны находиться за пределами штрафной площади, внутри поля, не ближе пяти метров от мяча. Вратарь занимает место на линии ворот.

Игрок, наносящий удар по воротам, может выбрать два варианта развития событий:

- 1) непосредственный удар по воротам;
- 2) розыгрыш мяча (после его откатки вперед на расстояние, большее длины окружности мяча, на ход партнеру, вбегающему в штрафную площадь после касания мяча клюшкой).

Наиболее эффективным следует считать непосредственный удар по воротам с 12-метровой отметки. Так как мяч преодолевает это расстояние до ворот за время от 0,02 до 0,05 секунды (в зависимости от силы удара по мячу), а вратарь своим телом перекрывает только 15–20% площади ворот, то вполне очевидно, что вероятность попадания мяча в сетку ворот очень велика, и у вратаря минимум шансов отразить удар. Это теоретически, а на практике вратари часто выходят победителями в такой дуэли. Многие в реализации этого стандартного положения зависят от психологической подготовки игроков (вратаря и бьющего), от их опыта, а также знаний о привычках и способах реализации удара соперниками. Последний аспект зависит от тренеров, которые должны наблюдать за соперником (даже на разминке перед матчем) и фиксировать направления и способы нанесения ударов по воротам. Истории известны случаи, когда вратарь вылавливал мяч из «девятки» (зная направление удара, по подсказке тренера) и выводил команду в чемпионы мира. Такой эпизод произошел с Леонардом Мухамедзяновым, защищавшим ворота сборной СССР в финальном матче со сборной Швеции, когда пенальти пробивал великий Бемпа Эрикссон. Таким образом, если вратарю неизвестно направление удара (что чаще всего и происходит), то реагировать он должен только на мяч.

Розыгрыш мяча целесообразен только в том случае, когда пробивается второй или третий пенальти за матч, а вратарь соперника играет успешно, отражая мячи, посылаемые в ворота. Розыгрыш мяча следует проводить неожиданно для соперника, эта комбинация должна быть наиграна на тренировках, а действия игроков в игре четко согласованы. Например, после свистка судьи, разрешающего пробитие, бьющий игрок поворачивается спиной к воротам и делает движение к линии штрафной площади (показывая, что уступает право удара партнеру), а сам клюшкой незаметно откатывает мяч к воротам, на который и выбегает партнер.

Во избежании такого положения у своих ворот игроки обороны не должны отвлекаться, а обязаны персонально разобрать игроков соперника, исключив возможность свободного проникновения их в свою штрафную площадь. Роль вратаря при отражении 12-метровых ударов очень велика. Его волевая и психологическая подготовка должна «парализовать» бьющего по мячу игрока соперника (для этого многие вратари «шаманят», что не вредно), но главное – их умение определить возможное направление удара по воротам (по корпусу, положению коньков и клюшки бьющего игрока).

Вратарь должен уметь анализировать действия соперника, наблюдать за ним до и в момент удара по воротам и в соответствии с ситуацией выбирать свои действия.

Психологическая уверенность вратаря порой деморализует (обезоруживает) соперника.

Игрок, пробивающий пенальти, должен отрабатывать свой удар на тренировках до автоматизма, путем многократных повторений и выработки стереотипа движений.

Стереотип движений должен заключаться в следующем:

а) в постоянной постановке коньков по отношению к мячу (чаще ноги на ширине плеч, положение устойчивое);

б) положение клюшки по отношению к мячу проверяется перед каждым ударом (даже на тренировке);

в) направление удара выбирается заранее, за точку отсчета следует брать боковую стойку ворот и устанавливать корпус так, чтобы линия удара по мячу проходила рядом с ней внутри ворот;

г) мысленно провести удар, выбирая точку по высоте, куда будет направлен мяч;

д) нанести удар по мячу с силой, отработанной на тренировках (не следует изменять направление и силу удара в ходе игры).

Всем игрокам, бьющим по мячу со стандартных положений, рекомендую обратить внимание на игроков в гольф, на то, как тщательно они готовятся (без спешки) к каждому удару.

Тщательная подготовка к удару позволит хоккеисту обрести душевное равновесие. Готовясь к удару сосредоточенно, по заранее отработанному порядку, вы значительно повышаете вероятность поражения ворот соперника, этот ритуал отвлекает вас от внешних раздражителей (шума трибун).

Немаловажная роль при выполнении 12-метровых ударов отводится игрокам, находящимся за линией штрафной площади. Они (чаще это нападающие и полузащитники) должны так располагаться вдоль линии штрафной, чтобы первыми успеть на добивание к отскочившему от вратаря мячу.

4.4. Ошибки при выполнении стандартных положений

Ошибки при выполнении угловых ударов

Главной ошибкой при выполнении угловых ударов является спешка, которая приводит:

– к неточной подаче мяча на бьющего игрока;

– к неготовности игрока четко выйти на подаваемый мяч;

– к неготовности игроков к выходу на добивание отскочившего мяча.

Разумеется, на качество исполнения стандартного положения кроме спешки влияют и другие факторы, например, такие, как качество льда, погодные условия (снег, ветер) и т.д. Но при достаточной подготовке исполнителей и согласованности их действий влияние данных факторов должно быть сведено к минимуму.

Для повышения эффективности реализации угловых ударов существует ряд известных приемов (применение специальных клюшек с утяжеленным крюком, ложные замахи подающего, выводящие из равновесия противника при выходе из ворот, и т.д.), но главная задача атакующих – согласованность действий подающего и пробивающего мяч игроков.

Их рабочие приемы должны быть отработаны до автоматизма с использованием отвлекающих замахов всех игроков, находящихся на ударной позиции, что дезориентирует противника.

Ошибка обороняющихся при выполнении угловых ударов заключается в том, что выбегающие на бьющих игроки не создают «щита» перед ударником, чаще всего они отворачиваются от мяча и не видят даже направление удара, что делает их выход бесполезным, и только случайно мяч может попасть в клюшку или ноги обороняющихся.

Игрокам обороны следует знать и помнить:

а) чем ближе они смогут оказаться в момент удара по мячу к бьющему, тем большую площадь ворот они закроют своими коньками и корпусом, снизив тем самым вероятность гола;

б) отвернувшись от мяча, выбегающие подставляют под удар незащищенные участки тела (щитки, раковины и т.д. защищают переднюю часть тела игрока, а на спине щитков нет);

в) выходя из ворот на бьющего, следует стремиться перекрывать зону, образованную лучами от крюка клюшки бьющего, направленными к стойкам ворот, т.е. – «угол атаки» ф (см. рис. 4.1).

г) чем ближе к мячу они будут находиться в момент удара, тем меньше вероятность попадания мяча в лицо и незащищенные участки тела, так как для того чтобы поднять мяч со льда до уровня лица обороняющихся, необходимо расстояние не менее 7 – 8 метров;

д) опаздывая на выходе к удару, не следует «выбрасывать» клюшку далеко вперед навстречу мячу и нагибаться при этом под удар, так как клюшка соперника может соскользнуть по клюшке защитника и угодить ему в лицо; этого можно избежать, используя маску;

з) игрок обороны должен всегда находиться лицом к мячу, видеть направление полета мяча и стремиться перекрывать его телом, коньками и клюшкой (т.е. «блок» должен быть «зрячим»).

Ошибки вратаря при угловых ударах:

- 1) потеря контроля за мячом в момент удара;
- 2) попытка предугадать направление полета мяча и смещение в сторону, а хуже того, падение на лед, не видя мяча, что приводит к тому, что ворота становятся незащищенными.

Вратарь при парировании угловых ударов должен оставаться на ногах до тех пор, пока не возникает необходимость отражать мяч в падении. Стоя на коньках и расставив руки чуть в стороны, он занимает большую площадь ворот, снижает вероятность гола, а главное, сохраняет способность видеть момент и направление удара по мячу.

Выдвинувшись до удара на 1–1,5 метра из ворот и оставаясь лицом к мячу, вратарь сокращает угол атаки, а зная приемы соперника (о которых следует иметь информацию заранее), он перекрывает наиболее вероятные зоны ворот, куда может быть послан мяч. В любом случае вратарь должен реагировать только на мяч при всех изменениях направления его движения, не поддаваясь ложным движениям противника корпусом и клюшкой.

Ошибки при выполнении свободных ударов с радиуса (с «пятак»)»

Главной ошибкой пробивающих является неподготовленный и очевидный для противника розыгрыш мяча разыгрывающим игроком. Известно, что при розыгрыше мяча главная роль и ответственность за эффективность выполнения стандартного положения отводится разыгрывающему игроку и именно его умению завуалировать свои намерения и действия в выборе направления атаки или удара.

Неожиданная (для противника) передача мяча партнеру дает возможность последнему беспрепятственно нанести удар по воротам соперника. Именно поэтому разыгрывающий игрок должен уметь выбирать момент первой передачи (неожиданно для соперника) и ее направление, а также силу и скорость передачи мяча партнеру. Для выполнения этих задач разыгрывающий игрок должен уметь делать обманные движения корпусом и клюшкой, и чем реальнее будут его движения, тем эффективнее будут выполняться удары и розыгрыши мяча, когда соперник ждет других действий.

Обычно разыгрывающий игрок подает условный сигнал партнеру, на которого он пошлет мяч, чтобы эта передача не оказалась неожиданной и для него.

Наиболее распространенной ошибкой разыгрывающего игрока при выполнении стандарта является необоснованная передача мяча партнеру – либо не готового к приему мяча, либо неточная по исполнению. Такие передачи не только приводят к потере мяча, но и создают реальную угрозу организации соперником быстрой контратаки.

ГЛАВА 5

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

Весь тренировочный процесс подготовки хоккеистов должен быть направлен на достижение главной цели – отработку командных действий, обеспечивающих максимальное время контроля мяча в течение матча, умение навязывать сопернику свой стиль и темп игры, т.е. свою тактику ведения игры.

Способность диктовать сопернику свои условия определяет класс игроков, тренера и команды в целом.

Для достижения этой цели весь тренировочный процесс должен строиться по принципу «от простого к сложному», т.е. с самого начала обучения хоккеист должен понимать цели командной игры, а свои действия соотносить с общими целями команды.

Тактика проведения тренировок должна предусматривать:

- 1) теоретическое обоснование целей и задач на каждую тренировку;
- 2) доведение до каждого игрока его функциональных обязанностей на данное занятие;
- 3) демонстрацию тренером (тренерами-мастерами, старшими игроками) правильности выполняемых приемов (и на земле, и на льду);
- 4) отработку юными хоккеистами показанных приемов, доводя их исполнение до автоматизма в течение нескольких тренировочных занятий, уделяя постоянное внимание устранению недостатков;
- 5) закрепление полученных навыков в двухсторонних играх на тренировках и со спарринг-партнерами.
- 6) **обязательный разбор** результатов тренировки с указанием каждому хоккеисту на недостатки в его работе как в тактическом плане (выполнения задач тренера), так и о недостатках фактического (физического) выполнения отрабатываемых приемов.

Такое разделение тренировочного процесса, а также выделение тактических занятий с хоккеистами в отдельные уроки позволит осознанно добиваться поставленных главных задач в игре и постоянно контролировать весь ход тренировочного процесса (на ранней

стадии игрокам – целесообразно ведение дневников, а тренерам – журналов занятий).

Тактические наработки должны разбираться на учебных занятиях, а не только доводиться тренером до сведения игроков, поскольку нужна обратная связь и творческое участие хоккеиста в реализации поставленных перед ним задач. Подведение совместных итогов занятий позволит быстрее освоить требуемые приемы и навыки игры.

Тот тренер, который не пожалеет на это время, быстрее достигнет успехов в командной игре.

В ходе самой тренировки главная задача тренера – максимально интенсивно использовать время занятий, однако это не значит работать без отдыха и пауз для объяснения ошибок.

Тренировочное занятие должно быть спланировано так, чтобы по интенсивности нагрузки оно было приближено к игре:

– недопустимы длительные простои игроков (тем более на морозе) при объяснении целей и задач конкретного упражнения, так как это все должно быть сделано в раздевалке, до тренировки;

– демонстрация с тренером игровых приемов должна быть короткой и понятной – целесообразно использовать «зеркальное» исполнение приемов (параллельно с хоккеистом) для большей наглядности;

– недопустимо позволять хоккеистам заниматься незапланированными действиями (пробитие мяча по воротам до тренировки, произвольное катание и т.д.), так как это приводит не только к возможным травмам, но, главное, нарушает игровую дисциплину на поле;

– отработку приемов игры можно и нужно начинать с простого их повторения (даже без мяча) для получения правильных навыков выполнения поставленной задачи, с постепенным увеличением скорости движения, по мере отработки всех элементов приема или комбинации;

– все игроки во время тренировки должны быть нагружены одинаково, не должно быть «забытых» юных хоккеистов;

– завершение любой тренировки должно иметь игровой элемент, где кроме закрепления навыков, полученных ранее, необходимо дать возможность хоккеистам разрядиться и получить радость от игры.

После тренировочных занятий тренеры должны зафиксировать их результаты и совместно с хоккеистами провести анализ выполненной работы, указав хоккеистам на их ошибки и пути их устранения. Это позволит каждому игроку осознать свои действия и самостоятельно (занимаясь дома) устранить недочеты в своей игре.

5.1. Организация тренировочного процесса

Тренировочный процесс в хоккее с мячом должен строиться в зависимости от возраста игроков, их квалификации и времени года. Уровень физической нагрузки игроков должен строго соответствовать возрасту хоккеистов и не должен превышать существующие нормативы.

В общем случае тренировочный процесс может быть разделен на три части:

- 1) теоретическая и технико-тактическая подготовка игроков;
- 2) непосредственно физическая подготовка;
- 3) отработка индивидуальных и коллективных действий на хоккейном поле (а также на футбольном поле в подготовительный период).

В начальной стадии обучения игроков, которую следует начинать с детьми пяти-шести лет, основное внимание в тренировочном процессе должно быть уделено не физической нагрузке, а теоретической и технико-тактической подготовке игрока.

Каждый юный хоккеист должен:

Во-первых, научиться хорошо кататься на коньках, для чего необходимо наличие хороших коньков (в размер обуви) и участие специалиста – тренера по конькам. Форма для занятий должна соответствовать погодным условиям.

Во-вторых, нужно обучить юных хоккеистов основным техническим приемам игры (ведению мяча, передаче мяча партнеру, ударам по мячу, остановке мяча, финтам и т.д.), причем все эти навыки следует отрабатывать укороченной клюшкой и обязательно в движении. Длина клюшки для каждого игрока должна определяться его ростом (наиболее приемлема длина, равная расстоянию от пола до «пуха» игрока минус 5 см), но это должен определять сам игрок. Слишком большая клюшка затрудняет юным игрокам выполнение игровых приемов и не позволяет уверенно и быстро вырабатывать навык владения ею.

В-третьих, следует научить юных хоккеистов выполнять основные обязанности в своей рабочей зоне, на своем игровом месте в составе команды, причем определение рабочего места – выбор игрового амплуа – должен делать тренер с учетом пожелания игрока, но, главное, исходя из его физических данных (умения быстро перемещаться на коньках и уровня владения ими). Чем вызвано определение соответствующего амплуа, – должно быть обязательно объяснено юному хоккеисту с указанием важности задач, стоящих перед игроком, а требование выполнения им игровых функций на данном

участке поля должно стать обязательным, что обеспечит соблюдение игровой дисциплины на самом раннем этапе подготовки игрока.

Перед каждой тренировкой тренер должен четко обозначить задачу каждому игроку для того, чтобы юный хоккеист мог осознанно и целенаправленно выполнять задание, внося в его реализацию свой индивидуальный подход.

В процессе тренировки юных хоккеистов основное внимание тренеров должно быть направлено на развитие индивидуального мастерства и умение выполнять основные игровые функции в своей (отведенной каждому игроку в соответствии с его амплуа) рабочей зоне. Усреднение и обобщение задач всем хоккеистам снижает эффективность тренировочного процесса, так как распыляет внимание игрока на выполнении несвойственных ему функций. Индивидуальный подход к тренировочному процессу каждого хоккеиста создает условие быстрого роста индивидуального мастерства игрока, но закрепление отработанных навыков должно обязательно проводиться в двусторонних играх (в конце тренировки) и в соревновательный период. При проведении двусторонних игр во время тренировки тренер обязан вмешиваться в игру при нарушении тактических построений и неверном выполнении поставленных перед игроками задач путем остановки игры и разъяснения причин ошибок. Нельзя оставлять незамеченными и неисправленными ошибки игроков во время тренировочного процесса, так как они неизбежно перейдут и в игровую практику, а там игру уже не остановить, и исправлять ошибки будет поздно. Поэтому в тренировочном процессе команды должны участвовать как минимум два тренера, в обязанности которых должны входить и подготовка технико-тактических вариантов игры, и отработка правильности выполнения технических приемов. Исходя из этого тренеры и делят свои рабочие функции.

Игроки в процессе тренировки должны постоянно находиться в поле зрения тренеров, а интенсивность занятий должна быть высокой. Недопустимы длительные остановки игроков и большие паузы между различными выполняемыми элементами, так как игрок на холоде быстро остывает и теряет игровой тонус.

В идеальном случае интенсивность тренировочных занятий должна быть приближена к игровой нагрузке игроков, что позволит адаптировать организм хоккеиста к постоянно высокому уровню нагрузки. Но не следует и перегружать игроков физической нагрузкой, особенно юных хоккеистов, для которых приоритетом следует делать игровые упражнения. К сожалению, проводя занятия с юными хоккеистами, некоторые тренеры полностью копируют методы

подготовки, применяемые во взрослых командах мастеров, стараясь брать их за образец. Делать это целесообразно только с игроками 15–16-летнего возраста, когда они готовятся к переходу во взрослый хоккей, что позволит обеспечить переход менее болезненно.

Занятия без учета возрастных особенностей не только снижают эффективность тренировок, но могут нанести и вред здоровью детей.

Это замечание не относится к использованию детьми копирования технических приемов у мастеров, наоборот, подражание хорошим игрокам обогащает арсенал юных хоккеистов и развивает их индивидуальность.

Тренировочный процесс юных хоккеистов следует начинать с наиболее простых технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре. К ним относятся: передачи партнеру мяча в движении, перемещение со сменой мест, остановкой мяча партнеру, удары по воротам, обводка, отбор мяча и т.д. Тактические действия целесообразно отрабатывать с группами игроков, близких по зонам взаимодействия (в парах, тройках, четверках).

Чем старше хоккеисты, тем сложнее должны быть задачи, которые ставят перед ними тренеры, но не всегда бывает возможно решать все задачи обучения на тренировочных занятиях, поэтому игроки должны заниматься самостоятельно (дополнительно) дома, оттачивая свое мастерство и доводя выполнение игровых приемов до автоматизма. Особенно это важно для юных хоккеистов.

Взрослые хоккеисты не должны рассчитывать только на тот физический, технический и тактический арсенал, который они приобрели в юношеском возрасте. Для сохранения и повышения своей хоккейной квалификации они должны систематически тренироваться. Все тренировки должны проходить под контролем медицинских работников. Уровень нагрузки должен периодически проверяться с помощью контрольных упражнений по общей и специальной физической и технической подготовке.

5.2. Тренировка и ее основы

Тренировка хоккеиста – постоянный, круглогодичный процесс, направленный на достижение физического, технического и тактического совершенства и высоких результатов командных выступлений за счет обучения хоккеистов и постоянного развития их функциональных возможностей.

Любая тренировка должна базироваться на тактической, физической и теоретической подготовке. В зависимости от времени года

трем этим слагаемым уделяется разный объем времени, одним – больше, другим – меньше, но исключать, хотя бы на малый срок, любую из этих составляющих, отдавая приоритет какой-то одной, недопустимо. Так, например, нельзя в летний период исключать технико-тактическую подготовку игроков и наработку тактических схем ведения командных действий в угоду физической подготовке игроков, так как это вызовет нарушение всего рисунка игры команды, на организацию и отработку которого тратятся годы. Хорошо подготовленная команда со своим индивидуальным почерком и отработанной схемой организации игры (как показывает мировая практика) требует больших затрат времени – не менее трех-четырех сезонов с плотностью игровой нагрузки более 50 – 60 матчей за один сезон.

Поэтому для совершенствования взаимодействия игроков на поле целесообразно и в летний период отрабатывать варианты комбинационной игры без коньков, используя клюшки или передавая футбольный мяч руками. Но выполнять все упражнения следует в движении, начиная с малых скоростей и постепенно наращивая их по мере освоения тактических схем.

Построение и проведение тренировки должно основываться на сознательном выполнении задач, принципах всесторонности, повторяемости упражнений, постепенности, наглядности и индивидуализации.

Всесторонность основывается на взаимосвязи всех органов восприятия человека, психических и физиологических функций. Развитие мыслительных качеств хоккеиста, понимание им тактических задач игры должны быть основой физического развития (скорости реакции, быстроты бега на коньках, силы и выносливости, гибкости, ловкости), а высокая работоспособность должна базироваться на интенсивности тренировочного процесса.

Каждый (взрослый и юный) хоккеист должен сознательно и активно относиться к процессу тренировки. Он должен четко понимать, *что* от него хочет тренер и *что* он должен сделать, чтобы выполнить поставленную задачу.

Одной из форм реализации принципа сознательности являются самостоятельные занятия хоккеистов, когда им поручается самостоятельно выбирать и варьировать упражнения, после чего они обсуждают результат с тренером и совместно устраняют недостатки.

Принцип повторяемости базируется на необходимости закрепления условно-рефлекторных связей в органах и системах организма и их функций под влиянием тренировки. Без многократного повторения тренировочных занятий не может быть ни физического, ни

технического совершенствования в игре. Малая игровая практика (короткие сезоны) снижает уровень мастерства, а многократные игровые упражнения (до четырех-пяти часов в день) обеспечивают высокий профессиональный уровень игроков. Длительный игровой сезон (до восьмидесяти матчей в год) доступен лишь профессионалам высочайшего уровня. В русском хоккее сезоны игры короткие и число команд одного уровня (в одном возрасте) невелико, поэтому качество подготовки игроков возможно повышать за счет использования искусственного льда. Вместе с тем повторяемость в тренировочном процессе должна быть оптимальной, т.е. обеспечивающей правильное сочетание работы и отдыха, утомления и восстановления. Приступать к повторению упражнений (особенно беговых в морозную погоду) можно лишь после восстановления дыхания и сил после предыдущей работы, иначе возможны осложнения (ОРЗ – острые респираторные заболевания).

Принцип постепенности имеет приоритетное значение для юных хоккеистов. Изменения в органах и системах организма игрока, улучшение их функций под влиянием тренировок могут происходить лишь постепенно. Если пренебречь этим принципом, то преждевременно предъявляемые завышенные требования к работе органов и систем игрока приведут к нарушению их функций (повышенному травматизму, нарушению психики игрока в соревновательный период и т.д.). Принцип постепенности в тренировке хоккеистов реализуется в виде постепенного повышения и снижения нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, в годовом цикле и в плане многолетней тренировки хоккеистов.

Принцип наглядности важен для юных хоккеистов и должен сопровождаться показом не только кинофильмов и учебных картин, но, главным образом, выполнением приемов *непосредственно мастерами хоккея*, для чего целесообразно привлекать к тренировкам игроков взрослых команд (свободных от соревнований). Наглядность и сила примера играют важную роль в воспитании юных хоккеистов, и их присутствие на играх мастеров обязательно. Желательно после посещения игр мастеров разбирать игру команд и отдельных игроков вместе с тренером, что способствует более быстрому пониманию игры и приобретению исполнительских навыков.

Принцип наглядности прививает игрокам патриотические чувства, чувства долга по отношению к своим болельщикам и своему клубу. Целесообразно проводить спарринговые матчи с командами немного старшего возраста, так как при соревновании с более тренированным соперником быстрее растет мастерство и умение менее подготовленных хоккеистов.

Принцип индивидуальности предусматривает построение тренировки с учетом индивидуальных способностей игроков. Явно выраженные индивидуальные качества игроков следует развивать и поощрять дополнительными занятиями.

5.3. Коньковая подготовка юных хоккеистов

Умение хорошо кататься на коньках является основой подготовки хоккеиста. Для полноценных тренировок с клюшкой и мячом необходимо научить юных хоккеистов двигаться на коньках, не задумываясь о том, как это сделать, чтобы не упасть, или двигаться, не используя клюшку как дополнительную точку опоры. Поэтому начинать коньковую подготовку следует с 3–4-летнего возраста.

Основой обучения катанию на коньках служит постановка посадки хоккеиста, которая позволяет устойчиво стоять на льду в коньках и начинать движение. Правильная посадка предусматривает смещение центра тяжести тела вниз (колени согнуты до полуприседа), коньки расположены параллельно друг другу, ноги на ширине плеч, носки коньков направлены вперед, а колени находятся на одной вертикали с носками коньков. Спина хоккеиста прямая (или чуть прогнута поясница), голова поднята и взгляд направлен вперед. Клюшка в двух руках, но не касается льда, или она в одной руке, но не должна являться опорой при обучении катанию.

Из этого положения следует начинать движение с шага (толчка) в сторону, при этом толчковая нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется до полного отрыва конька ото льда.

Центр тяжести тела переносится на ногу, перемещаемую вперед (скользящую по льду). Плечи находятся на одной вертикали с коленом и носком конька. В этом положении хоккеист, катаясь на опорной ноге, подтягивает толчковую ногу под себя так, что бедра находятся постоянно над коньками, и делает следующий толчок с опорной ноги и т.д.

Начальные шаги на коньках должны быть плавными и неширокими, хоккеист должен контролировать равновесие (положение центра тяжести тела). По мере освоения начальных шагов на коньках ширину шага увеличивают, а частоту их уменьшают, но постоянно контролируют посадку хоккеиста.

Скорость бега на коньках и умение менять направление движения следует развивать попеременной перестановкой ног (зашагиванием), при этом отталкиваясь толковой ногой в сторону. Хоккеист должен посылать колено другой ноги вперед, а толчковую ногу

выпрямлять как можно больше, от щиколотки до кончиков пальцев. Далее те же движения начинают с другой ноги и т.д.

Лучше всего развивать маневренность и скоростные качества хоккеистов, организуя игры в догонялки, при массовом катании, т.е. увеличивая время катания на льду.

5.4. Отработка ударов клюшкой по мячу

Одним из основных элементов игры в хоккей с мячом является удар клюшкой по мячу. С помощью удара клюшкой игроки посылают мяч в ворота друг другу, выбивают мяч из-под клюшки соперника и т.д.

От силы удара по мячу и точности игрока во многом зависит результат игры, а именно количество голов, качество передач мяча и т.д.

Во всех командах есть игроки, способные сильнее остальных пробить по мячу и точнее других направить его в ворота, им доверяют пробитие штрафных и угловых ударов по воротам соперника. И если игрок забивает много голов с удара, то он пользуется большим уважением у болельщиков и вызывает трепет у вратарей соперника. Такими игроками являлись Е. Папугин, Н. Афанасенко, Е. Май и др.

Существует несколько видов удара клюшкой по мячу: прямой удар; удар «с лета»; удар «навесом»; бросок мяча; удар «хлопом». Все они отличаются друг от друга по силе удара клюшкой по мячу, положению клюшки относительно центра мяча, скорости перемещения мяча и точности его движения по запланированной траектории. Конечно, главное в ударе – это скорость полета мяча. Рассмотрим от чего же зависит скорость полета мяча после удара по нему клюшкой?

Очевидно, что скорость полета мяча зависит:

- от физических данных бьющего;
- от упругих свойств клюшки;
- от масс клюшки и мяча, их размеров;
- от начальной скорости движения мяча до удара;
- от сил сопротивления движению (трение о лед, сопротивление ветра и т.д.).

Как видим, факторов много, но можно выделить и главные. Для выявления факторов, определяющих скорость полета мяча после прямого удара по нему клюшкой, рассмотрим график изменения скорости движения мяча, показанный на рис. 5.1.

После удара клюшкой по стоящему мячу (стандартное положение) мяч движется со скоростью, которая характеризуется тремя точками траектории движения. В точке О скорость мяча $V=0$ (мяч

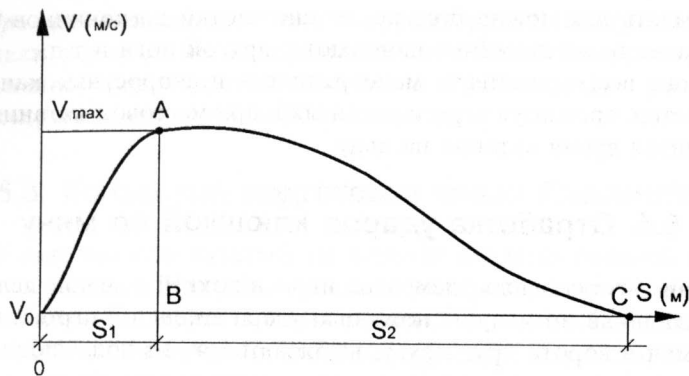


Рис 5.1. График движения мяча

в покое). После контакта клюшки с мячом они двигаются вместе до момента отрыва мяча от клюшки, что соответствует на графике точке А. В этот момент времени скорость движения мяча будет максимальной V_{max} . После отрыва мяча от клюшки скорость его движения будет падать из-за сопротивления воздуха, трения мяча о лед, массы мяча (сил гравитации), и в точке С скорость движения мяча вновь станет равной нулю.

За время разгона и полета мяч пройдет путь:

$$S = S_1 + S_2, \quad (1)$$

где S_1 – путь разгона мяча (в момент контакта клюшки с мячом); S_2 – путь свободного полета мяча с момента отрыва его от клюшки до полной остановки. Назовем максимальную скорость мяча в момент его отрыва от клюшки «силой удара» (V_{max}).

Величина «силы удара» оказывает решающее влияние на дальность полета мяча, его траекторию. Если знать факторы, влияющие на «силу удара», можно влиять на тренировочный процесс отработки ударов по мячу и качество игры в целом.

Рассмотрим график изменения скорости мяча в зависимости от времени t , показанный на рис. 5.2. «Силу удара» клюшкой по мячу можно определить по формуле:

$$V_{max} = \frac{2S_p}{t_p}, \quad (2)$$

где t_p – время контакта мяча с клюшкой при ударе (время разгона мяча); S_p – площадь под кривой изменения скорости от нуля до V_{max} .

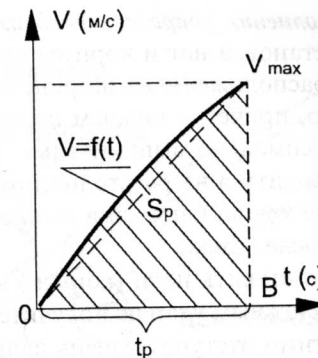


Рис. 5.2. Изменение скорости движения мяча в зависимости от времени

Из формулы (2) видно, что «сила удара» зависит от двух факторов:
– величины пути разгона мяча S_p ;
– времени разгона мяча t_p ; назовем его «резкостью удара».

Очевидно, что величина пути разгона S_p напрямую зависит от физических данных бьющего игрока (рост, длина рук), причем, чем больше S_p , тем выше сила удара. Это подтверждает и практика игры (игроки высокого роста имели очень сильный удар – Афанасенко Н., Май Е., Ратников Е. и др.).

Кроме природных данных на силу удара клюшкой по мячу решающее влияние оказывает фактор t_p – время разгона мяча – «резкость удара». Чем меньше время разгона мяча (резче удар), тем выше скорость полета мяча в момент отрыва его от клюшки.

Анализ приведенных формул показывает, что увеличить силу удара можно путем тренировок резкости удара – сокращения времени контакта клюшки с мячом в момент удара. Для этого нужно наращивать силу рук и кистевых суставов (с помощью эспандеров, резиновых колец и т.д.).

В качестве примера резкого удара можно привести удар С. Барбунова («Волга», Ульяновск). При невысоком росте он имел очень сильный удар, сочетающий высокую резкость и большой размах – путь разгона мяча клюшкой, что позволяло ему постоянно быть в бомбардирах команды.

Тренеры должны использовать игроков высокого роста (использовать их физические данные) для подготовки бомбардиров с юных лет. Кроме того, учитывая теоретические расчеты и выводы, необходимо уделять серьезное внимание технике выполнения удара как по стоящему мячу, так и по движущемуся (удары «с лета» и т.д.).

Техника выполнения удара по неподвижному мячу

1. Правильная постановка ног и корпуса по отношению к мячу. Ноги чуть согнуты, расположены на ширине плеч, руки и клюшка образуют одну линию, причем в нижнем положении крюка клюшки руки в локтях максимально выпрямлены.

2. Мяч должен находиться на расстоянии от корпуса и ног бьющего точно в середине крюка клюшки в нижнем ее положении при опускании клюшки после замаха.

3. Слишком близко ставить ноги (коньки) к мячу недопустимо, так как в этом случае сильным удар не получится (нельзя «навалиться на мяч»). Недопустимо отступать очень далеко от мяча, так как потребуется согнуть корпус, чтобы попасть крюком клюшки по мячу, и сила удара также будет невелика.

4. Направление удара и траектория движения мяча бьющим выбирается поворотом крюка клюшки по отношению к центру мяча и наклоном крюка к горизонтали (ко льду). Если бьющий игрок не доходит до линии мяча, нанося по нему удар клюшкой, то он подбивает мяч снизу (под центр мяча), тогда траектория полета мяча будет высокой. Такие удары используются для навесных передач с целью попасть мячом в верхние углы ворот.

Если же ноги бьющего игрока выходят за линию удара (опережают мяч), то крюк клюшки будет располагаться под углом к горизонтали выше центра мяча и траектория полета мяча будет низкой (по льду), если не перейдет в удар «хлюпом».

Практика показывает, что большинство ударов клюшкой по мячу (более 75%) проводится так, что мяч скользит по льду (это должны учитывать в своей игре вратари), а верховые удары требуют специальной подготовки, которую должен проводить опытный тренер или игрок – специалист по ударам. Главное, здесь не должно быть мелочей, все движения рук, клюшки, ног, положение корпуса, хват клюшки и т.д. должны приниматься во внимание.

Удар «хлюп»

Этот удар является специфичным только для русского хоккея. Суть его заключается в том, что удар по мячу, лежащему или катящемуся по льду, наносится не сбоку, а сверху (под небольшим углом наклона крюка клюшки к горизонтали), как показано на рис. 5.3.

Удар «хлюп» является «страшным» ударом для вратарей, так как мяч, вылетая с высокой скоростью из-под клюшки, имеет переменную траекторию полета (он «ныряет» в самый неожиданный момент, чаще перед руками вратаря или, попадая в торцы фаланг пальцев рук, наносит травму вратарю).

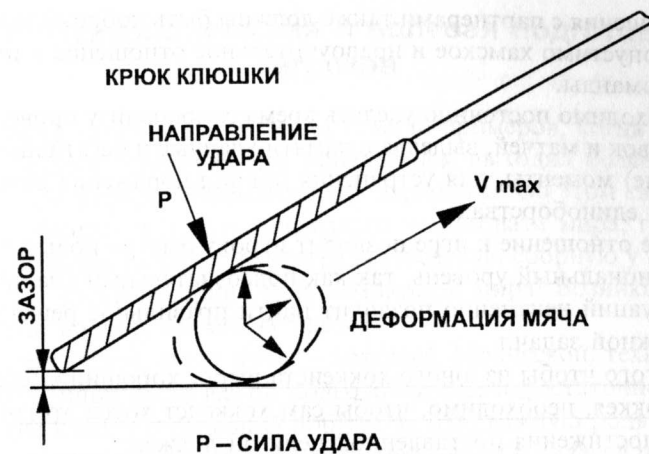


Рис. 5.3. Удар «хлюп»

Изменение траектории полета мяча вызвано изменением формы мяча (смещением центра тяжести деформированного мяча) и восстановлением ее во время полета, что изменяет направление сил сопротивления движению мяча, а следовательно, и траекторию его движения.

Тренировать удар «хлюп» очень важно игрокам нападения, так как он позволяет направлять мяч в ворота соперников с небольшим замахом сверху и неожиданно для вратаря. При нанесении удара сверху «давят мяч», но надо следить, чтобы крюк клюшки не ложился на лед, а приходился на мяч, иначе будет разбита клюшка, а усилие, приходящееся на мяч, будет мало и недостаточно для его деформации.

5.5. Задача хоккеиста на тренировке

Каждый игрок команды должен четко знать, что от него требует тренер, что он должен выполнять на тренировке и как это делать.

Хоккеист, выходя на поле, должен знать, что он играет не только для достижения результата, но и для зрителей, поэтому его отношение к игре должно соответствовать интересам болельщиков (недопустима грубость не только к сопернику, судьям, но и к болельщикам соперника).

Хороший игрок способен своим мастерством и поведением на поле расположить к себе и судей, и зрителей соперника, что равносильно победе.

Отношения с партнерами также должны быть доброжелательными, недопустимо хамское и нравоучительное отношение к игрокам своей команды.

Необходимо постоянно уделять время самоанализу проведенных тренировок и матчей, выделяя в памяти удачные и негативные (проигранные) моменты, для устранения причин поражения даже в отдельных единоборствах.

Такое отношение к игре позволит игроку быстро повысить свой профессиональный уровень, так как подсознательный анализ игровых ситуаций неизменно позволит найти правильное решение любой сложной задачи.

Для того чтобы из юного хоккеиста вырос хороший мастер русского хоккея, необходимо, чтобы сам хоккеист хотел этого!

Для достижения поставленной цели он должен:

- строго соблюдать дисциплину на тренировках и в игре;
- знать свою «рабочую зону» на поле, ее границы, а главное, задачи, которые он должен выполнять, играя в ней;
- выходя на любую игру, хоккеист должен «обкатать», «обнюхать» свою рабочую зону (увидеть изъяны в покрытии льда и учесть это в игре), почувствовать себя в ней хозяином;
- в течение всей игры осознавать свои действия (не заигрывать-ся) и соотносить их с действиями всех игроков команды, выполняя задачи тренера (вовремя выходить из своей зоны без создания разрывов в линиях, вовремя возвращаться к опекаемому сопернику после участия в атаке и т.д., т.е. постоянно думать по ходу игры, понимая конкретные задачи и моменты игры на каждом участке поля, стремясь предугадать развитие событий);
- четко выполнять задания тренера (если оно непонятно игроку, необходимо обратиться к тренеру за разъяснениями);
- анализировать свои действия (мысленно повторяя проделанную работу и выискивая недостатки в ней);
- проводить самостоятельную подготовку к занятиям и игре, что включает не только обязательную физическую подготовку (зарядку, дополнительные тренировки), но и подготовку формы и амуниции;
- помогать тренеру и партнерам добиваться общего результата (отрабатывать за более слабых, не обижая их);
- постоянно отстаивать честь своего клуба.

Каждый хоккеист должен помнить, что русский хоккей – коллективная игра и без поддержки партнеров играть и выигрывать нельзя! Нужно постоянно развивать чувство коллективизма, так как только принцип «один – за всех и все – за одного» позволит добиваться высоких результатов в игре.

5.6. Психологическая и волевая подготовка игроков

История хоккея с мячом знает немало примеров, когда в самых ответственных соревнованиях победителем выходил более слабый соперник, а фаворит оказывался проигравшим. Об этом свидетельствует и финальный матч последнего чемпионата мира, где сборная Финляндии уверенно переиграла шведскую сборную у нее дома и впервые своей истории стала чемпионом мира! Возникает закономерный вопрос: «В чем тут дело?»

На наш взгляд, ответ прост – хорошей физической, технической и великолепной тактической подготовки еще недостаточно для великой (не говоря о рядовых) победы, немаловажную роль в современном хоккее с мячом играет психологическая и волевая подготовка игроков.

Преимущество часто получает та команда, игроки которой не боятся трудностей, которые, несмотря на плохую погоду, свист трибун, отвратительное судейство (что часто наблюдается в современном, даже детском хоккее с мячом, особенно на выездных матчах), низкое качество льда и т.д., полны решимости победить, настойчивы в достижении своей цели, выдержанны, дисциплинированы, инициативны и бесстрашны. Конечно, их лучшая волевая подготовка должна быть основана на хорошей физической базе, подкреплена высокой технической и грамотной тактической подготовкой, так как одним напряжением воли победы не одержать.

В основе воспитания волевых качеств лежит уровень образованности игроков, их жизненные взгляды, убеждения, мысли и чувства, в том числе сознание командного и общественного долга, долга перед своими болельщиками, друзьями, т.е. чувство патриотизма.

Основным методом развития волевых качеств у молодых хоккеистов является метод убеждения и разъяснения, а также психологическая подготовка победителя. Страх перед более титулованным соперником порождает неуверенность в себе. Нет человека, в котором не было бы страха (если он не дебил). Страх самосохранения существует у всех. Наличие страха говорит о способности человека анализировать жизненные ситуации и выбирать оптимальные (менее опасные для своего здоровья) варианты поведения. Умение анализировать игровые ситуации – очень хорошее качество, но часто в критические моменты страх у отдельных игроков перед соперником перерастает в неуверенность в своих силах и – как следствие – ведет к поражению сначала на отдельных участ-

ках поля, в отдельных единоборствах, а затем приводит к поражению всей команды.

Хороший психологический и волевой настрой, напротив, дает порой феноменальный результат, когда игрок работает через «не могу».

Для этого тренер обязан создать такую атмосферу в команде, где игроки были бы уверены не только в себе, но и постоянно чувствовали важность своей работы. Игроки обязаны понимать цели и задачи, стоящие перед командой, а главное, чтобы каждый игрок, прежде чем идти в бой, смог стать победителем самого себя! Смог преодолеть внутренний страх и неуверенность в своих силах, а для этого он должен осознавать заранее необходимость работы в каждой игре на пределе своих сил и возможностей.

Уступчивость в единоборствах, даже на тренировках, может развить у игрока комплекс неуверенности в своих силах и в игре.

Очень важное значение в этом случае играет самовоспитание. Каждый игрок должен уважать самого себя как человека и требовать уважительного отношения к себе всех окружающих людей, несмотря на их титулы, звания и посты.

Самоуважение – основа устойчивой психологической подготовки как юных, так и взрослых хоккеистов.

Если во время тренировки или игры у хоккеиста возникают сомнения и мысли типа: «Переиграю – не переиграю, забью – не забью, поймаю – не поймаю?!» – все! Он обречен на поражение в игровом эпизоде, а в конечном итоге – и на поражение в своей карьере.

Ликвидировать неуверенность в своих силах можно и нужно многократно увеличенным объемом упражнений на тренировках и работой по устранению недоработок, приводящих к ошибкам. Только труд способен преодолеть неуверенность в своих силах, а великие мастера-профессионалы и отличаются от любителей тем, что вложили в свое исполнение много больше труда и знаний (осознанных действий), чем любители (дилетанты).

Важно воспитывать у юных хоккеистов правильное отношение к судьям и своим соперникам по игре. Дисциплина, боевой задор и спортивная «злость» не должны выходить за рамки дозволенного. Следует всегда с уважением относиться к любому (даже самому слабому) сопернику и судьям, даже если их решение не устраивает игрока.

Вступление в перепалку с соперником, споры с судьями (тем более реакция на выкрики болельщиков команды соперника) гово-

рят о низкой психологической готовности игрока, они недопустимы, такого игрока надо как можно быстрее убрать с поля, заменив его, иначе его поведение может принести большой вред команде. После его удаления с поля (а это неизбежный финал несдержанного поведения игрока) команда вынуждена будет играть в меньшинстве. Кроме того, несдержанное поведение игрока, его грубость – признак потери мастерства, результат накопившейся усталости и отсутствия сил для ведения честной борьбы, поэтому тренер обязан таких игроков заменить, дать им отдохнуть и провести с ними разъяснительную беседу.

Хоккей с мячом – игра, в которой успех команды решается не мастерством одного игрока, а дружными усилиями всех. Здесь уместен девиз мушкетеров: «Один – за всех, и все – за одного». В игре недопустимо позволять отдельным игрокам отсиживаться за спинами других, все должны работать в равной и полной мере на единый результат – победу команды.

Есть, к сожалению, примеры, когда юный хоккеист, едва достигнув маломальских успехов, начинает считать себя незаменимой фигурой на поле, старается поучать партнеров, кричать на них и т.д. Такое поведение говорит о неуважении игрока к партнерам по команде и тренеру. Поведение таких «мастеров» следует приводить в нужное русло, ибо только тренер имеет право учить игроков игре и давать им наставления.

Хоккеисты же друг другу могут давать только дружеские советы, а для этого нужно, чтобы игроки уважали друг друга в команде и любили свою игру.

Очень важно для повышения психологического уровня игроков требовать от них хорошей учебы и достойного (уважительного поведения) к окружающим их людям вне игры.

Образованный и воспитанный человек не способен оскорблять и унижать слабых, а следовательно, знания и учеба – залог психологической устойчивости игрока.

6.1. Установка перед матчем

Перед каждым матчем (даже тренировочным) тренер команды дает установку, в которой он обязан довести до каждого игрока команды свой тактический план построения игры. Этот план должен быть основан на имеющихся сведениях о команде соперника, ее лидерах и методах тактических построений игры.

В ходе установки тренер характеризует действия команды соперника (по возможности демонстрируется видеоматериал с разбором действий команды соперника), указывая на ее сильные и слабые стороны.

После общего анализа действий соперника тренер дает конкретные задания игрокам о тактическом построении игры против конкретного соперника, а после этого объясняет задачи игрокам по линиям, указывая на пути взаимодействия.

Все игровые построения должны отражаться на демонстрационной доске.

Тренер должен объяснить игрокам, что когда мячом владеет их команда, все они ведут атакующую игру и движутся (без разрывов в линиях) к воротам соперника, а когда мяч у соперника, вся команда играет в обороне и главная задача игроков – быстрее отобрать мяч у противника, лишив его возможности забить гол.

Главное, на что следует обращать постоянное внимание игроков в ходе установки, – контроль мяча. Игроки должны понимать, что чем больше времени они контролируют мяч, тем выше их шансы забить гол в ворота соперника, а для этого недопустимы:

- необоснованные передачи мяча в борьбу на своей половине поля;
- поспешный и неточный ввод мяча в игру;
- игра в отбой;
- передачи поперек поля без уверенности на 100% в их результативности;

- злоупотребление индивидуальными действиями;
- неподготовленные удары по воротам соперника;
- грубая игра в обороне;
- пас на голос, не глядя на партнера, и т.д.

Все потери мяча требуют от игроков дополнительных усилий по его отбору у соперника, и каждый игрок в ходе установки должен сам четко понять и построить свой план игры.

6.2. Разминка перед матчем

Подготовке к игре на хоккейном поле должна предшествовать обязательная разминка игроков. Суть разминки заключается в подготовке организма хоккеиста к оптимальной нагрузке с самого начала игры, т.е. в постепенной нагрузке всех мышц и подготовке их к высоким нагрузкам. Учитывая погодные условия, хоккеисты выбирают методы и продолжительность разминки, но по сложившейся практике и опыту команд мастеров целесообразно разминку начинать с легкой пробежки в кроссовках на воздухе (минут за 40–50 до начала матча). Такая пробежка позволит организму хоккеистов адаптироваться к температурным условиям (прокачать легкие) и разогреть мышцы ног. Основная часть разминки на хоккейном поле должна начинаться за 15–20 минут до игры, а до этого, в раздевалке, игроки должны индивидуально выполнить комплекс физических упражнений, направленных на растяжку мышц и разогревание суставов.

Каждый хоккеист, выходя на поле, должен осмотреть («обнюхать») свою рабочую зону и произвольно покататься по ней, освоившись с ледовым покрытием. На приветствие команд выходят все игроки, опоздание на лед недопустимо.

6.3. Начало игры

Начало игры характеризуется тем, что обе команды полны сил и желания бороться на самых высоких скоростях.

Если соперники встречаются впервые, то целесообразно всем игрокам присмотреться к своим противникам, выискивая их сильные и слабые стороны (обратить внимание на манеру катания, финты, видение поля, способность резко стартовать, важно определить направление обводки, так как «леворукие» и «праворукие» игроки предпочитают убирать мяч под удобную руку). Полученную информацию нужно держать в уме и использовать в единоборствах с противником.

Главное, в начале игры попытаться навязать сопернику свою игру, а для этого следует дорожить мячом и не спешить с острыми передачами в борьбу. Надо, за счет точных передач мяча, заставить соперника двигаться без мяча (что очень трудно и раздражает) и проводить розыгрыш мяча до «верного» (либо до удара по воротам соперника, либо до выхода партнера в прорыв к воротам с сохранением мяча до нарушения противником правил игры).

Если соперник силен и прессингует по всему полю, когда сложно и опасно начинать развитие атаки со своей половины поля, уместнее за счет длинных передач на нападающих перевести игру на половину поля соперников, но при этом следует всей команде дружно выйти вслед за мячом к центру поля, прессингуя игроков противника на его половине.

В любом случае успех в контроле над мячом будет зависеть от взаимодействия линий (движения игроков без разрывов в линиях) и плотной опеки соперника, владеющего мячом.

Эффективность отбора мяча при его потере зависит от правильно организованных коллективных действий игроков, находящихся вблизи мяча. Задача этих игроков – ограничить варианты передач мяча сопернику и сковать его скоростные перемещения (нельзя давать игрокам соперника набрать скорость и получить мяч). Для решения этой задачи и необходимо умение «закатываться» сбоку к сопернику, владеющему мячом, двигаясь с ним на параллельных курсах.

Отобрав мяч у соперника, пытаться сохранить его до момента начала своей наигранной атаки, для чего следует подержать мяч до тех пор, пока игроки средних линий не выйдут на исходную для начала атаки позицию, и тогда передать мяч им.

6.4. Перерыв в игре

Перерыв в игре предназначен для отдыха игроков, приведения в порядок формы, правки коньков, получения медицинской помощи, смены мокрой рубашки и т.д.

Разбор игры в первом тайме должен быть кратким и касаться только ошибок игроков в конкретных эпизодах игры, делать замечания должен тренер команды (но не игроки друг другу).

Игроки обязаны отдыхать и мысленно проанализировать свою игру, определяя причины допущенных ошибок и методы их устранения.

В перерыве нельзя читать нравоучительные лекции игрокам (для этого есть время во время тренировок). Разбор игры следует про-

водить только после глубокого анализа всех эпизодов (лучше всего на следующий день после игры), следуя пословице «утро вечера мудренее».

6.5. Игра после перерыва

Перед выходом на второй тайм игры все хоккеисты обязаны провести короткую разминку остывших мышц и, выйдя на поле, повторить обкатку своей «рабочей зоны» с целью выявления возможных изменений ледового покрытия, проверки заточки коньков. В случае необходимости следует исправить недостатки в амуниции до начала игры. Перед началом игры необходимо определить изменения в составе команды соперника и решить с партнерами, как построить игру против новых соперников. Начинать игру во втором тайме следует более агрессивно, несмотря на результат первой половины (даже большой выигрыш не должен ослаблять атакующих действий). Зритель должен получить полное удовлетворение от игры, он чувствует любую фальшь в действиях игроков и постоянно ждет красивой результативной игры. Время второго тайма все хоккеисты должны отрабатывать на пределе физических возможностей организма, отдавая все силы игре, так как при встрече команд, равных по мастерству, многое решает физическая выносливость игроков. И высокий темп игры до последних секунд матча может стать залогом успеха.

6.6. Задача запасных игроков

В русском хоккее разрешены замены игроков по ходу матча с возможностью возврата в игру замененного игрока (кроме вратаря). Это необходимо использовать для поддержания высокого темпа игры, распределяя нагрузку на 15–16 игроков, не ломая рисунка игры. Для этого все запасные игроки и игроки основного состава должны находиться в постоянном игровом тоне.

Игроки, временно находящиеся вне поля, должны быть тепло одеты и готовы в любой момент выйти на поле без разминки.

Обычно перед заменой игроки разогреваются за счет коротких рывков вдоль борта. В детских командах замены должен быть чаще, чем во взрослых командах.

7.1. Поле для игры и его оборудование

7.1.1. Размеры поля и его разметка

Поле для игры в хоккей с мячом представляет собой прямоугольный участок ровной ледяной поверхности длиной от 90 до 110 м и шириной от 50 до 70 м. Для проведения игр Всероссийских соревнований поле должно быть длиной от 100 до 110 м и шириной от 65 до 70 м. Поле для игры (рис 7.1) размечается ясно видимыми красными линиями шириной 7 см. Ширина линии входит в размеры поля и ограничиваемых ими площадей.

Линии, обозначающие длину поля, называют *боковыми*, а ширину поля – *линиями ворот*. Середины боковых линий соединяются прямой, которая делит поле на две равные части и называется *средней линией*. На середине этой линии наносится точка диаметром 11 см, обозначающая *центр поля*. Из центра поля проводится круг радиусом 5 м, называемый *центральным кругом*.

Из середины линии ворот проводится полуокружность радиусом 17 м, которая, соединяясь с линией ворот, образует *штрафную площадь*. На линии полуокружности диаметром 14 см наносятся две *точки свободного удара*, которые отстоят от линии ворот и одна от другой на 17 м. Из точек свободного удара проводятся круги радиусом 5 м, на которых расставляются игроки защищающейся команды при выполнении свободного удара.

На штрафной площади на расстоянии 12 м против середины линии ворот перпендикулярно к ней наносится точка диаметром 14 см для выполнения 12-метрового штрафного удара. Из вершины каждого угла поля проводится дуга радиусом 1 м, образующая между линией ворот и боковой линией *угловой сектор*. Угловой сектор служит местом установки мяча для выполнения углового удара.

Для правильного расположения игроков нападающей команды при угловом ударе, на расстоянии 5 м от каждого угла поля, нано-

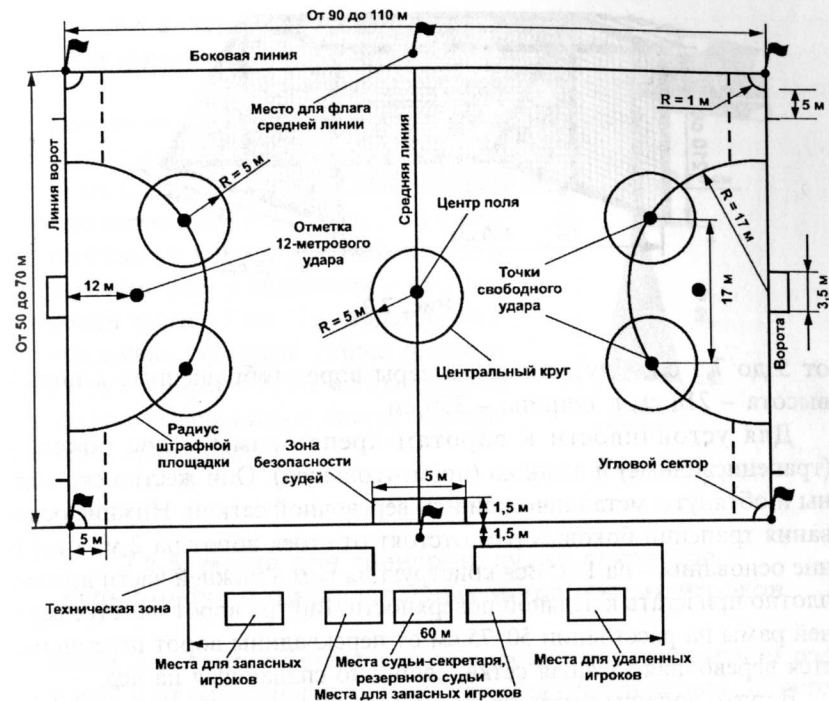


Рис. 7.1

сятся пунктирные линии шириной 7 см (параллельные линии ворот) до пересечения с линией штрафной площади.

Для установки стоек ворот на линии, вне поля, наносятся отметки шириной 7 см и длиной 20 см, отстоящие от центра линии ворот на 175 см. Освещенность поверхности поля при играх в вечернее время должна быть не менее 600 люкс. Электроосвещение может быть подвесное – на тросах (электросветильники подвешиваются не ниже 10 м от поверхности льда) и прожекторное – на мачтах, находящихся вне поля.

7.1.2. Ворота

Ворота состоят из двух вертикальных стоек (рис. 7.2) и одной верхней перекладины, скрепленных между собой. Стойки устанавливаются перпендикулярно к линии ворот на отметках, указанных в разметке поля. Верхняя перекладина параллельна линии ворот.

Стойки и перекладина делаются из деревянных брусков или металлических труб, обшитых деревянными планками шириной

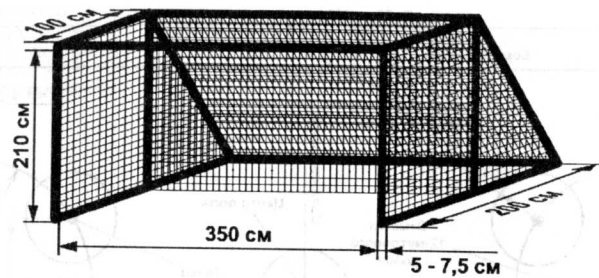


Рис. 7.2

от 5 до 7,5 см. Внутренние размеры ворот (обращенные к полю): высота – 210 см и ширина – 350 см.

Для устойчивости к воротам крепят рамы – две боковые (трапециевидные) и заднюю (прямоугольную). Они жестко скреплены и обтянуты металлической или веревочной сеткой. Нижние основания трапеции боковых рам отстоят от стоек ворот на 2 м, а верхние основания – на 1 м. Вся конструкция рам в нижней части должна плотно прилегать к ледяной поверхности. Внутри ворот на сетке верхней рамы на расстоянии 50–75 см от перекладины ворот подвешивается веревочная гасящая сетка, свободно спадающая на лед.

Ворота должны быть устойчивы, но подвижны (примораживать ворота ко льду не разрешается).

Передняя часть ворот (ребра стоек и перекладины), обращенная к полю, должна быть закруглена и окрашена в яркий красный цвет.

К боковым (трапециевидным) рамам крепятся металлические корзинки (по две на каждые ворота) размером 200 × 300 × 150 мм.

7.1.3. Бортики

По всей длине боковых линий (до угловых секторов) перпендикулярно к поверхности поля устанавливаются бортики, не доходящие до углового сектора 1–3 м.

Бортик – доска или алюминиевый прокат длиной 4–6 м, шириной 12–18 см (высота бортика) и толщиной 2–4 см, поставленная на ребро с помощью деревянных планок или угольников, прибитых с внешней стороны поля. Верхний край бортиков должен иметь защитный слой (резина, поролон и т.п.). Крайние бортики, прилегающие к угловым секторам, должны заканчиваться закругленными свободными краями. Центральные бортики, обозначающие зону замен, должны быть окрашены в красный цвет с внутренней стороны поля.

7.1.4. Угловые флаги и флаги средней линии

В вершинах углов и с двух сторон средней линии вне поля на расстоянии одного метра от бортиков устанавливаются подвижные деревянные опоры (рис. 7.3) в форме усеченного конуса высотой не более 50 см, диаметром у основания – 25–30 см и верхней части – 5 см. На опорах закрепляются древки с флагами. Длина древка от основания опоры – 1,5–2 метра. Древки для флагов и подвижные опоры окрашиваются в яркий цвет.

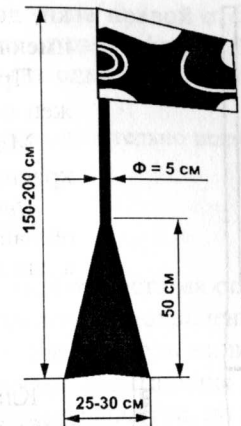


Рис. 7.3

7.1.5. Места для тренеров, судьи-секретаря, судьи-информатора, запасных и удаленных игроков

Места для судьи-секретаря и удаленных игроков находятся на расстоянии 4 м от боковой линии, напротив средней линии поля, и состоят: для судьи-секретаря – из столика и стула, для удаленных игроков – из скамеек (стульев), расположенных по обе стороны от судьи-секретаря (не далее чем на 2 м). Место для судьи-информатора может находиться рядом с местом судьи-секретаря или недалеко от него.

Места для запасных игроков и тренеров команд находятся на отдельных скамейках, расположенных не ближе 4 м от боковой линии, напротив своей половины поля.

Если игру проводят один судья на поле и два судьи на линии, удаленные на время игроки обязаны находиться за своими воротами вблизи судьи на линии. Если игру проводит один или два судьи на поле без помощников, удаленные игроки обязаны находиться у средней линии за бортиками вне поля.

7.2. Инвентарь, костюмы игроков и судей

7.2.1. Мяч

Мяч должен быть шарообразным и упругим, диаметром 63 мм (± 2 мм) и весом 60–65 г. Сердцевина мяча должна быть устойчивой к влаге и промерзанию. Мяч, сделанный из каучука, кожи или проб-

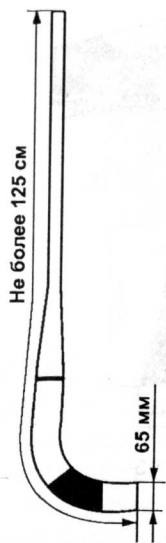


Рис. 7.4

ки, должен быть закрыт полностью пластиком, имеющим шероховатую поверхность.

При падении на лед с высоты 150 см мяч должен отскакивать вверх на 15–30 см.

Мяч окрашивается в яркий цвет, например красный, малиновый или оранжевый.

Примечание. Команда, являющаяся хозяином поля, обязана подготовить для игры не менее пяти мячей, а для игр чемпионата России – не менее тринадцати.

7.2.2. Ключка

Ключка (рис.7.4) изготавливается из древесины любой породы и состоит из ручки и крюка. Она не должна иметь металлических частей. Крюк обматывается лентой или ремнем, под который может быть подложена резина. Ручку клюшки можно тоже обматывать. Не допускается обматывать крюк клюшки лентой красного цвета.

Длина клюшки по наружной стороне изгиба не более 125 см. Наибольшая допустимая ширина крюка с обмоткой – 6,5 см (крюк должен проходить через кольцо, внутренний диаметр которого 6,5 см). Вес клюшки не более 450 г.

7.2.3. Коньки

Каждый игрок команды может участвовать в игре только на коньках с защитными колпачками на задней верхней части лезвий.

Передняя часть лезвий коньков не должна быть заостренной. Толщина лезвий не менее 2,5 мм. Играть на неисправных коньках (оторванная чашка и т.п.) запрещается.

Игрок, нарушивший это правило, немедленно удаляется с поля и может вернуться на поле, только приведя в порядок свои коньки или заменив их.

7.2.4. Костюм игрока

Костюм игрока состоит из рубашки или свитера, спортивных брюк и гетр, а также перчаток, шапочки и шлема. На костюме не должно быть предметов, которые могут нанести повреждения партнерам и соперникам (значки, булавки и другие металлические предметы). На рубашках (на спине) должны быть нашиты, наклеены или нарисованы номера. Высота цифр – 25 см, ширина – 12 см, ширина

линий цифр – 3 см. Номер игрока дублируется на правой стороне груди. Цвет номера должен резко отличаться от цвета формы. Цвет рубашек, брюк, гетр и шлемов должен быть одинаковым у всей команды (исключая вратаря).

Примечание. Для игроков в возрасте до 19 лет включительно использование защитной маски является обязательным.

7.2.5. Костюм вратаря

Костюм вратаря по цвету должен отличаться от костюма остальных игроков команды. Вратарю разрешается для предохранения от ушибов при падении и прямом попадании мяча надевать защитное снаряжение, а также специальные щитки, плотно облегающие ноги. Для защиты кистей разрешается надевать особые перчатки, но пальцы перчаток вратаря должны быть разделены и не должны иметь между собой перепонок или ловушек. Разрешается на перчатку наклеивать слой губки, поролона или другого материала, не увеличивая их размеров.

Вратарь также должен быть на коньках и в шлеме. Использование вратарем защитной маски является обязательным.

7.2.6. Костюм судьи

Судьи на поле, на линии ворот, резервный судья во время игры должны быть в форме, установленной коллегией судей, проводящей соревнования. Форма судей по цвету должна резко отличаться от формы игроков обеих команд.

Каждый судья обязан иметь не менее двух свистков и секундомер. Если игру проводят трое судей на поле, они должны быть одеты в одинаковую форму.

Резервному судье, судьям на линии ворот при сильном ветре или сильном морозе разрешается надевать теплые куртки.

Судья-секретарь и судья-информатор одеты в обычную зимнюю одежду.

7.3. Участники и обслуживающий персонал соревнований

7.3.1. Состав команды

В игре участвуют две команды. В каждой команде на поле в начале игры должно быть 11 игроков, в том числе один вратарь. Если в течение игры в составе команды на поле в результате удале-

ния остаются 7 игроков, то при дальнейших удалениях применяется отложенный штраф (т.е. игроки удаляются на 5–10 минут или до конца игры, но могут быть заменены запасными игроками из числа внесенных в протокол матча).

Каждая команда имеет право в течение игры производить неограниченное количество замен из числа игроков, внесенных в протокол.

Заменять игроков можно в ходе игры в любое время без особого разрешения судей на поле, но осуществлять замену разрешается только в зоне замены – возле средней линии у центрального флага.

Если игрок получил травму или ему нужно поправить свой костюм, он может покинуть поле, а затем вернуться, получив разрешение у судьи в поле.

7.3.2. Возраст участников

Участники соревнований по хоккею с мячом делятся на следующие возрастные группы:

- группа подростков – 13–14 лет;
- младшая юношеская группа – 15–16 лет;
- старшая юношеская группа – 17–18 лет;
- группа юниоров – 19–20 лет;
- группа взрослых – старше 20 лет.

Возраст участников определяется по данным на 1 января текущего года.

В отдельных случаях с разрешения врача и организации, проводящей соревнования, участники младшей юношеской группы могут выступать в составах команд старшей юношеской группы, участники старшей юношеской группы – в составах команд группы юниоров или взрослых. Юниоры могут участвовать в составе команд взрослых.

7.3.3. Медицинское обслуживание соревнований

Соревнование обязаны обслуживать медицинские работники (врач, фельдшер или медсестра).

На протяжении всей игры медицинские работники обязаны:

- обеспечить соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам соревнований и их проведению;
- оказывать игрокам и судьям медицинскую помощь при повреждениях и несчастных случаях;

– в случае отсутствия врача команды определять возможность продолжения игры участниками, получившими повреждения или заболевшими;

– принимать участие в решении вопроса о возможности проведения игры в случае неблагоприятных метеорологических условий;

– по окончании соревнований указать в протоколе травмы, полученные игроками, а также оказанную им помощь и подписать протокол.

Запрещается проводить соревнования без врача или медицинского работника.

7.3.4. Комендант соревнований

Для проведения любых соревнований должен быть назначен комендант, который обязан:

– обеспечивать своевременную и качественную подготовку льда и мест соревнований;

– следить за порядком на спортивном сооружении во время проведения соревнований;

– поддерживать тесный контакт с судьями, проводящими игру, и по их указанию устранять неисправности мест соревнований; проверять оборудование мест для судей и игроков, правильную установку ворот, бортиков, угловых флагов и флагов, обозначающих среднюю линию;

– обеспечивать электроосвещение и нормальную работу радиозула;

– позаботиться о том, чтобы были запасные свистки, секундомеры, коньки, комплекты формы для судей на поле, а также судейские флажки, весы и шаблоны для проверки мячей и клюшек;

– предоставить обеим командам перед игрой поле для разминки.

7.4. Продолжительность игры и ее результат

7.4.1. Продолжительность игры

Игра между командами взрослых, юниоров и юношей 17–18 лет продолжается 90 минут (два тайма по 45 минут с перерывом до 20 минут); между командами юношей 15–16 лет – 70 минут (два тайма по 35 минут с перерывом 10 минут); между командами подростков 13–14 лет – 60 минут (два тайма по 30 минут с перерывом 10 минут).

Отсчет времени в начале каждого тайма начинается с момента касания мяча клюшкой при правильном вводе его в игру.

Если в установленное время игра закончилась вничью, а по условиям данных соревнований необходимо определить победителя, дается дополнительно 30 (20) минут. Для подростков 13–14 лет дополнительное время не дается.

Перед дополнительным временем устраивается перерыв на 10 минут, вновь производится жеребьевка для выбора ворот или начального удара. В дополнительное время игра ведется без перерыва, но команды меняются воротами после первых 15 (10) минут игры.

Главный судья на поле прибавляет время, потерянное при остановке игры из-за несчастного случая, нарушения порядка соревнований, умышленного затягивания игроками времени пробития ударов, помех при их выполнении или по другим причинам. Время прибавляется к той половине игры, в которой оно было потеряно. Добавочное время определяется судьями на поле, причем оно должно быть выражено целыми минутами. О назначении добавочного времени судья-информатор объявляет по стадиону.

Если мяч был правильно забит в ворота на последней минуте половины или всей игры, судья на поле засчитывает этот мяч и только после начального удара в центре поля дает сигнал о том, что игра или ее половина окончена.

Температурные нормы. Игра взрослых команд при температуре воздуха ниже -35°C или других команд при температуре ниже -30°C по решению главного судьи матча может быть либо отменена, либо проводиться в три или четыре тайма, с перерывами между ними по 10 или 15 минут. При игре в три тайма команды меняются воротами в середине третьего тайма.

О своем решении судьи ставят в известность капитанов, тренеров и представителей команд.

При неблагоприятной погоде, наступлении темноты, появлении тумана или когда поверхность льда на поле становится непригодной для игры (это определяют судьи на поле) соревнования могут быть прерваны или совсем прекращены.

Если из-за тумана судья не видит всех игроков и мяч на поле, игру до начала соревнований следует отложить или прервать, пока не рассеется туман.

В случае если не произойдет никакого улучшения в течение 45 минут, игра переносится.

Если при игре в дневное время судья находит возможным применение электрического освещения, то он должен перед игрой предупредить об этом организаторов и капитанов обеих команд.

7.4.2. Начальный удар

Перед началом игры, когда команды встретились в центре поля, производится жеребьевка для выбора ворот или выполнения начального удара. Команда, выигравшая жеребьевку, получает право либо выбрать ворота, либо произвести начальный удар. Перед начальным ударом судья устанавливает мяч в центре поля и дает свисток, после чего игрок может ударить клюшкой по неподвижному мячу. Игра начинается только с момента правильного введения мяча в игру. При начальном ударе мяч должен быть направлен в любую сторону. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается и вводится в игру от ворот.

При начальном ударе игроки команд должны находиться на своих половинах поля. Игроки команды, которая не производит начального удара, располагаются не ближе чем в 5 метрах от мяча.

После забитого в ворота мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры; начальный удар производит команда, в ворота которой был забит мяч.

После перерыва между половинами игры команды меняются воротами. Начальный удар производит с центра поля игрок той команды, которая не выполняла начального удара в первой половине игры.

Если начальный удар выполнен неправильно, его повторяют, за исключением случая, когда игрок, выполняющий начальный удар, вторично коснулся мяча ранее других игроков. В этом случае назначается свободный удар с места, где произошло нарушение.

За повторный неправильный удар игроку делается предупреждение, а при следующем нарушении игрок удаляется на 5 минут.

7.4.3. Результат игры

Команда, забившая большее количество мячей, чем команда-соперник, является победителем данной встречи.

Если во время игры не было забито ни одного мяча или в ворота обеих команд было забито одинаковое число мячей, то игра считается закончившейся вничью.

7.4.4. Спорный мяч

Для возобновления игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, а также тогда, когда мяч вышел за пределы поля от одновременного удара клюшками двух игроков противоположных команд, назначается розыгрыш спорного мяча.

Спорный мяч разыгрывается с места, где он находился в момент остановки игры. Если же мяч вышел за пределы поля от удара двух клюшек, то спорный мяч назначается на расстоянии одного метра от боковой линии или линии ворот, за исключением случая, когда мяч вышел за линию ворот в пределах штрафной площадки.

В данном случае спорный мяч разыгрывается с ближайшей точки свободного удара.

Для розыгрыша спорного мяча два игрока противоположных команд становятся лицом друг к другу, спиной к линии своих ворот и ставят крюки клюшек на лед параллельно боковым линиям, справа или слева от лежащего на льду мяча, на расстоянии 18–19 см от него. Остальные игроки находятся не ближе чем в 5 метрах от мяча. Мяч считается в игре после свистка судьи, когда его коснется клюшкой хотя бы один из игроков, разыгрывающих мяч.

Если игроки нарушают правило розыгрыша спорного мяча, а также если мяч пересечет боковую линию или линию ворот, судья повторяет розыгрыш спорного мяча.

Если игра остановлена, когда мяч был в пределах штрафной площадки, спорный мяч разыгрывается в ближайшей точке свободного удара.

7.5. Обязанности и права участников соревнований

7.5.1. Обязанности и права игроков

Игрок обязан:

а) вести себя дисциплинированно перед игрой, во время игры и после нее, строго выполнять все указания судей (не вступая с ними в пререкания) и капитана команды;

б) знать правила соревнований и вести игру строго в соответствии с правилами, не допуская грубости; в случае нарушения правил беспрекословно выполнять наложенное судьей взыскание;

в) выходить на игру опрятно одетым, в установленной правилами форме, на коньках и с клюшкой;

г) извиниться перед соперником за неумышленно допущенную грубость по отношению к нему, а в случае нанесения травмы – оказать сопернику возможную помощь;

д) обращаться к судьям только через капитана своей команды;

е) если сломалась клюшка, убрать ее части за пределы поля и взять новую клюшку;

ж) при необходимости привести в порядок свой костюм и коньки с ботинками, а если требуется их замена, то с разрешения судьи заменить их за пределами поля;

з) после отбытия наказания выходить на поле только с разрешения судьи или судьи-секретаря;

и) выходить на поле для замены игрока только в зоне замены у флага на своей половине поля и только после выхода за бортик заменяемого партнера по команде;

к) при удалении с поля подъехать к судье-секретарю и занять место на скамье для удаленных игроков.

Игрок имеет право:

а) останавливать мяч клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой, не отрывая коньков ото льда;

б) подыграть (только один раз в игровом эпизоде) мяч себе на клюшку ногой или туловищем, не отрывая коньков ото льда;

в) подыграть (только один раз в игровом эпизоде) мяч коньком партнеру, не отрывая конька ото льда;

г) выходить за пределы поля в случае травмы, а также для оказания срочной медицинской помощи пострадавшему игроку;

д) во время игры выйти за пределы поля, чтобы заменить клюшку, и вернуться на поле с новой клюшкой;

е) по указанию капитана своей команды заменить вратаря в воротах, соответственно сменив форму и предупредив судью на поле.

7.5.2. Обязанности и права капитана команды

Капитан команды обязан:

а) строго соблюдать нормы поведения спортсмена, быть хорошим руководителем для товарищей по команде как в игре, так и вне ее;

б) перед началом игры проверить готовность команды к соревнованиям (состояние формы, коньков, клюшек, шлемов и т.п.);

в) выводить команду на игру, подавать сигнал для приветствия команды соперников и зрителей до и после игры, рукопожатием приветствовать и благодарить судей и капитана команды соперников и выводить с поля команду на перерыв и после окончания игры;

г) руководить игроками своей команды во время игры, не допуская с их стороны грубых нарушений правил; в случае отсутствия тренера заменять его;

д) при необходимости давать судьям объяснения;

е) иметь на левой руке повязку цвета, контрастного цвету рубашки.

Капитан команды имеет право:

- а) давать указания игрокам своей команды и заменять их в процессе игры;
- б) в случае неясности отдельных моментов игры просить объяснений у судей (в вежливой и корректной форме);
- в) согласно жеребьевке, проводимой судьями перед игрой, выбрать ворота или начальный удар;
- г) покидая поле по причине удаления до конца игры или травмы, передать свои функции и капитанскую повязку другому игроку, сообщив об этом судьям на поле.

7.5.3. Обязанности и права представителя и тренера команды

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь представителя или тренера.

Представитель (тренер) является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину команды, обеспечивает ее формой и инвентарем, присутствует на всех совещаниях, связанных с проведением соревнований, отвечает за своевременную явку участников на игру.

Представитель (тренер) во время соревнований находится с командой и отвечает за ее подготовку и участие в соревнованиях. Во время соревнований он должен находиться на месте, специально отведенном для него. Ему запрещается вмешиваться в действия судей и лиц, проводящих соревнования. В случае нарушения правил соревнований представитель (главный тренер) имеет право подать протест согласно регламенту.

7.6. Игра мячом

Игрокам разрешается играть мячом, не поднимая клюшки выше уровня плеча, останавливать и бить мяч, изменять его направление или вести его клюшкой, подыгрывая мяч коньком к своей клюшке и клюшке партнера, не отрывая конька ото льда (один раз в игровом эпизоде), подыгрывать себе мяч корпусом тела.

Игра мячом лежа, сидя или стоя на коленях запрещена.

Запрещается задерживать мяч или играть рукой и головой. Запрещается выполнение ударов по мячу, связанных с риском нанесения травмы сопернику.

Мяч считается вышедшим из игры:

- а) если он полностью вышел по льду или воздуху за боковую линию или линию ворот;

- б) если игра остановлена судьями на поле;
- в) если при игре в вечернее время мяч поднялся выше подвесной осветительной арматуры или попал в нее;
- г) если при электроосвещении мяч поднялся выше зоны освещенности.

Во всех остальных ситуациях мяч считается в игре, включая также и следующие случаи:

- а) если мяч отскочил в поле от стойки или перекладины ворот, бортика или углового флага;
- б) если мяч коснулся судьи на поле;
- в) если игроки прекратили игру, предполагая, что произошло нарушение, и судьи не остановили игру.

7.7. Помехи при ведении игры

Запрещается ударять или удерживать соперника, ставить ему подножку, толкать его рукой или клюшкой, бросать клюшку в него (или в мяч) или другим способом мешать нормальному ведению игры.

Запрещается умышленно ударять по клюшке соперника, поднимать, прижимать ее или другим способом мешать сопернику играть клюшкой.

Не разрешается также умышленно блокировать соперника, когда он не владеет мячом.

7.8. Взятие ворот

Мяч считается забитым в ворота, если он, находясь в игре, полностью прошел линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что игрок нападающей команды, забивший мяч, не вбросил, не ударил или не внес его рукой, ногой, туловищем или головой, а также не нарушил других правил игры.

Мяч считается также забитым в ворота правильно, если он после удара по нему клюшкой игрока нападающей команды коснулся ноги, руки или туловища других игроков, которые не сделали при этом преднамеренного движения для изменения направления полета мяча.

Взятие ворот не засчитывается, если мяч прошел в ворота непосредственно с начального удара, при вводе мяча в игру от ворот, а также при розыгрыше спорного мяча.

Взятие ворот не засчитывается, если мяч прошел в ворота, задев перед этим судью в поле или судью на линии ворот.

Если в момент полета мяча в сторону ворот последние были умышленно сдвинуты игроками защищающейся команды, то судья имеет право засчитать взятие ворот, если, по его мнению, мяч вошел бы в ворота, будь они на месте (согласно разметке поля).

7.9. Ввод мяча в игру

7.9.1. Ввод мяча в игру от ворот

При выходе мяча за линию ворот от игрока нападающей команды, кроме случая правильного взятия ворот, мяч вводится в игру вратарем из зоны штрафной площадки.

Вратарь сам берет мяч из близлежащей корзинки и вводит его в игру. Как только вратарь пересечет линию ворот, он не имеет права держать мяч в руках более 5 секунд.

В момент ввода мяча вратарем игроки команды соперника должны находиться за пределами штрафной площадки. Мяч считается в игре, как только вратарь пересечет с мячом линию ворот.

Игрок своей команды имеет право коснуться мяча при вводе его вратарем только за пределами штрафной площадки. Нарушение этого правила наказывается свободным ударом с ближайшей точки свободного удара.

Мяч, заброшенный в ворота соперника непосредственно вратарем при вводе в игру, не засчитывается и вводится вратарем команды соперника.

Если при вводе мяча в игру от ворот вратарь забросит его в собственные ворота, то мяч не засчитывается и назначается угловой удар.

7.9.2. Ввод в игру мяча, вышедшего за боковую линию

Мяч, полностью вышедший за боковую линию по льду или по воздуху, вводится в игру ударом игрока противоположной команды с расстояния не более одного метра от боковой линии в том месте, где мяч вышел из игры. Игроки команды, не производящей удар, располагаются не ближе чем в 5 метрах от места, где установлен мяч.

Игрок, производящий боковой удар, не имеет права вторично коснуться мяча.

7.9.3. Угловой удар

Если мяч вышел за линию ворот по льду или по воздуху от игрока защищающейся команды, назначается угловой удар. Угловой удар производится из углового сектора с той стороны ворот, где мяч вышел за линию ворот.

При выполнении углового удара не разрешается отодвигать угловой флаг. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

До момента выполнения углового удара игроки защищающейся команды должны:

- располагаться за линией ворот в любом месте, но не ближе чем в 5 метрах от мяча, их клюшки могут находиться в поле;
- выходить на поле только после выполнения углового удара.

Если после свистка судьи, но до удара по мячу кто-либо из игроков защищающейся команды пересечет линию ворот, то угловой удар повторяется. Нарушившей это правило команде делается предупреждение, при повторном нарушении виновный игрок удаляется на 5 минут.

Если после выполнения углового удара кто-либо из игроков защищающейся команды (кроме вратаря) умышленно задержал мяч (не летящий в лицо) рукой, предотвращая явное прохождение его в ворота, то назначается 12-метровый штрафной удар с удалением виновного игрока на 5 минут. Если же это сделано неумышленно, то назначается свободный удар с ближайшей точки свободного удара.

До момента выполнения углового удара игроки нападающей команды не должны входить в штрафную площадь. Игрок, производящий подачу углового удара, не имеет права делать ложный замах. За ложный замах судьи делают игроку предупреждение, после чего он должен ввести мяч в игру.

После выполнения углового удара игроки нападающей команды могут входить в штрафную площадь и принимать там мяч.

7.10. Положение «вне игры»

Игрок считается в положении «вне игры», если в момент удара по мячу другим игроком своей команды он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч.

Исключения составляют случаи:

- а) когда не менее двух игроков соперника находятся ближе него к линии ворот;

- б) когда игрок находится на своей половине поля;
- в) когда последним ударил по мячу или коснулся его соперник;
- г) когда игрок принимает мяч непосредственно после спорного мяча.

Схемы, разъясняющие положение «вне игры»

На всех схемах приняты следующие обозначения: игроки защищающейся команды обозначены белыми кружками, игроки нападающей команды – черными. Передача мяча обозначена сплошной линией со стрелкой. Путь игрока без мяча – пунктирной линией со стрелкой.

7.10.1. При передаче игроку своей команды

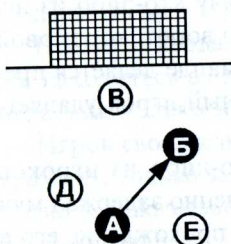


Схема 1. Игрок А владеет мячом, игрок Д препятствует его игре. Игрок А передает мяч игроку Б, но игрок Б оказался в положении «вне игры», так как в момент передачи мяча между ними и линией ворот не было двух игроков команды соперника.

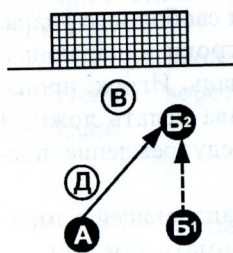


Схема 2. Игрок А владеет мячом и, имея перед собой игрока Д, передает мяч на свободное место на выход игроку Б. Перемещаясь из положения 1 в положение 2, игрок Б не будет в положении «вне игры» потому, что в момент удара по мячу игроком А игрок Б, находясь в положении 1, имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника.

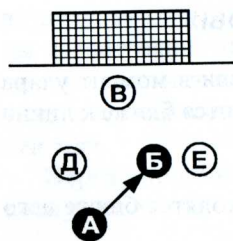
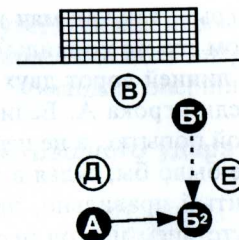


Схема 3. Игрок А владеет мячом и, имея перед собой игрока Д, передает мяч игроку Б. Последний не будет в положении «вне игры», потому что в момент удара по мячу игроком своей команды находился на одной линии с игроком противоположной команды Е.

Схема 4. Игрок А передает мяч в центр. Игрок Б направляется назад, перемещаясь из положения 1 в положение 2, и овладевает мячом. Игрок Б будет в положении «вне игры», потому что в момент удара по мячу игроком А он не имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника.



7.10.2. При ударе по воротам, когда мяч отбит вратарем

Схема 5. Игрок А бьет по воротам. Мяч от вратаря В попадает к игроку Б, который вышел к воротам вместе с игроком К, он сам не бьет, а передает мяч игроку К, который будет в положении «вне игры», потому что в момент передачи мяча между игроком К и линией ворот не было двух игроков команды соперника.

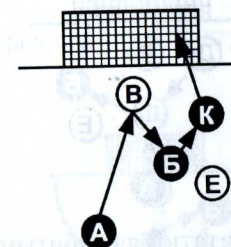
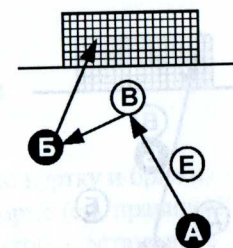
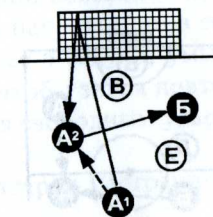


Схема 6. Игрок А бьет по воротам. Вратарь В отбивает мяч, но им завладевает игрок Б и забивает гол. Игрок Б не будет в положении «вне игры», так как в момент удара по мячу игроком А игрок Б хотя и не имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника, но, по мнению судьи, не влиял на ход игры. Фиксировать положение «вне игры» в этот момент не следует. После удара мяч был отбит вратарем В и попал к игроку Б.



7.10.3. При отскокивании мяча от стоек или перекладины ворот

Схема 7. Игрок А бьет по воротам и попадает в перекладину. Мяч отскокивает от нее в поле. Игрок А перемещается из положения 1 в положение 2 и отсюда передает мяч вышедшему к воротам игроку Б. Игрок Б будет в положении «вне



игры», так как мяч в последний раз был сыгран игроком А (игроком его же команды) и в этот момент игрок Б не имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника и находился впереди игрока А. Если бы игрок А сам забил мяч в ворота при второй попытке, а не передавал его игроку Б, то положения «вне игры» не было бы, судья в этом случае должен был бы засчитать мяч, забитый правильно, при условии, что игрок Б не влиял своим присутствием на ход игры.

7.10.4. Когда мяч сыгран игроком команды соперника

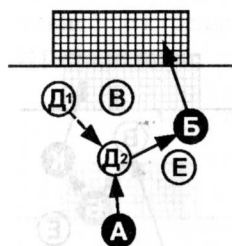


Схема 8. Игрок А бьет мячом по воротам, игрок Д перемещается из положения 1 в положение 2, чтобы перехватить мяч, но, играя мячом, направляет его игроку Б, который и забивает мяч в ворота. Игрок Б в момент получения мяча будет в правильном положении, и судья на поле должен засчитать мяч забитым в ворота, хотя игрок Б не имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника, но мячом в последний раз сыграл игрок Д команды соперника.

Судья на поле должен засчитать мяч забитым в ворота, хотя игрок Б не имел между собой и линией ворот двух игроков команды соперника, но мячом в последний раз сыграл игрок Д команды соперника.

7.10.5. Когда игрок мешает вратарю

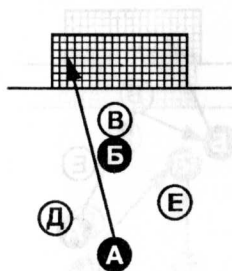


Схема 9. Игрок А бьет мячом по воротам, но игрок его команды Б стоял перед вратарем В так, что мешал вратарю. Положение неправильное, и судья на поле не должен засчитывать мяч, забитый в ворота, потому что игрок Б находился в положении «вне игры» и не имел права сам играть мячом и мешать игроку команды соперника.

7.10.6. При передаче мяча

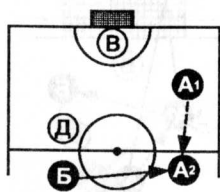


Схема 10. Игрок Б, находясь на своей половине поля, передает мяч игроку А своей команды, который в момент удара находился в положении 1 на чужой половине поля и переместился в момент полета мяча на свою половину

поля в положение 2. Положение «вне игры» будет, так как игрок А в момент удара по мячу находился на чужой половине поля впереди мяча и не имел впереди себя двух игроков команды соперника.

7.10.7. При выполнении 12-метрового штрафного удара

Схема 11. Игрок А, вместо того чтобы произвести удар с 12-метровой отметки непосредственно в ворота, передает мяч партнеру Б для дальнейшей игры. Судья должен фиксировать положение «вне игры» игрока Б, который в момент передачи мяча игроком А не имел перед собой двух игроков команды соперника и был впереди мяча.

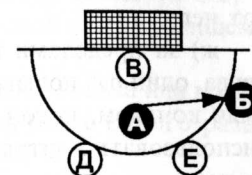
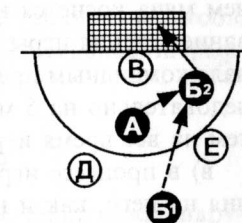


Схема 12. Игрок А, вместо того чтобы пробивать по мячу непосредственно в ворота с 12-метровой отметки, передает его вперед. Игрок Б перемещается после удара по мячу игроком А из положения 1 в положение 2 и забивает мяч. Положения «вне игры» не будет, так как игрок Б находился до удара в правильном положении.



7.11. Игра вратаря

Вратарь имеет право:

- надевать защитное обмундирование (теплую куртку и брюки, щитки на ноги, перчатки) согласно утвержденной форме (см. правило II).
- совершать падения и прыжки на лед, чтобы остановить или поймать мяч;
- в своей штрафной площади играть руками, подыгрывать мяч коньком, а также любой частью тела, чтобы задержать, отбить, ударить или бросить мяч (однако, выполняя свои обязанности, он может передвигаться с мячом по льду в любом направлении в своей штрафной площади, владеть мячом не более 5 секунд; умышленное прерывание вратарем владения мячом, чтобы затем повторно использовать право «5 секунд», наказывается свободным ударом с ближайшей точки свободного удара);
- в течение игры меняться с запасным вратарем неограниченное количество раз;

д) с разрешения судьи на поле играть в поле, сменив форму вратаря на форму полевого игрока и взяв клюшку (в этом случае он лишается прав вратаря);

е) в момент владения мячом пользоваться особым положением, при этом никто из игроков противоположной команды не имеет права препятствовать вратарю ввести мяч в игру или освободиться от него;

ж) за пределами штрафной площадки, не отрывая коньков ото льда, один раз подыграть мяч партнеру или один раз подыграть себе мяч коньком, ногой или телом в штрафную площадку, после чего использовать в штрафной площадке право вратаря или отбить мяч в поле.

Вратарю запрещается:

а) играть клюшкой;

б) после введения мяча в игру вторично коснуться его, прежде чем мяча коснется какой-либо другой игрок; умышленное затягивание ведения игры и ввод мяча в игру от ворот наказываются вначале командным предупреждением, а затем удалением вратаря последовательно на 5 минут, а затем повторно на 5 минут и вместе с тем на все время игры;

в) в процессе игры нарушать правила; за допущенные нарушения на него, как и на любого другого игрока, налагается взыскание;

г) бросать перчатки в мяч и соперника;

д) вторично брать мяч из корзинки для ввода его в поле.

7.12. Нарушения правил

На игрока налагается взыскание, если он:

1) подыгрывая себе, ударил или толкнул мяч чем-либо, кроме клюшки, ноги или туловища;

2) ударил или остановил клюшкой мяч, летящий выше плеча;

3) ударил, толкнул или остановил мяч лежа, сидя или стоя на коленях;

4) пронес мяч ногой, коньком, туловищем или остановил его рукой;

5) вел себя недисциплинированно;

6) играл, по мнению судей на поле, опасно, и такая игра могла бы быть причиной несчастного случая;

7) играя вратарем, задержал мяч в руках более 5 секунд или проехал по льду, не выпуская мяча из рук, более 5 метров;

8) зацепил клюшкой соперника или его клюшку;

9) ударил или попытался ударить соперника;

10) толкнул или задержал соперника рукой, ногой или туловищем;

11) бросил клюшку или перчатку в соперника или в мяч;

12) «подкатился» под соперника;

13) помешал сопернику подбежать к мячу, загораживая ему путь (катясь перед ним или пересекая ему путь к мячу), блокируя его;

14) подыграл мяч себе на клюшку коньком, ногой или туловищем больше одного раза;

15) подыгрывал партнеру чем-либо, кроме клюшки, конька или ноги;

16) подыгрывал партнеру коньком или ногой более одного раза в одном игровом эпизоде.

За перечисленные выше нарушения правил назначается свободный удар с места, где произошло нарушение.

За нарушения правил 3, 4, 9, 10, 11, 13 и 15 назначается свободный удар с «пяточка». За нарушения правил 5, 6 и 7, если они имели место в собственной штрафной площадке и не так опасны, чтобы отнести их к правилу 7.14 (когда назначается 12-метровый штрафной удар), также пробивается свободный удар.

7.13. Свободный удар

Свободный удар назначается за грубую игру, технические нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков.

Свободный удар должен производиться с места нарушения, и мяч разрешается посылать клюшкой в каком угодно направлении.

Свободный удар выполняется клюшкой по неподвижно лежащему мячу в любом направлении и только после сигнала судьи на поле. Игрок, ударивший по мячу, не может коснуться мяча вторично, пока его не коснется другой игрок.

Мяч, прошедший в ворота непосредственно со свободного удара, засчитывается.

При выполнении свободного удара ни один игрок команды, нарушившей правила, не имеет права находиться ближе чем в 5 метрах от мяча до момента удара по нему.

При нарушениях в штрафной площадке, за которые полагается назначение удара в сторону защищающейся команды, удар выполняется с одной из точек свободного удара по указанию судьи на поле. При нарушениях на других участках поля свободный удар выполняется в месте нарушения правил.

Перед моментом выполнения свободного удара мяч должен неподвижно лежать непосредственно на льду. Мяч считается в игре, если он пройдет не менее 18 см (длину своей окружности).

7.14. 12-метровый штрафной удар

12-метровый штрафной удар назначается за грубую игру и технические нарушения, умышленно совершаемые в своей штрафной площади.

Грубой игрой следует считать:

а) зацеп клюшкой конька, ноги, руки или туловища соперника;
б) толчок или задержку соперника рукой, ногой или туловищем;
в) удары и подсечку клюшкой, удары нападающего ногой или рукой;

г) бросок клюшки или перчатки в соперника;

д) умышленный подкат под соперника;

е) прыжок или падение на соперника.

Техническим нарушением следует считать:

а) зацеп клюшки соперника (поднятие кверху, отведение в сторону, наложение сверху);

б) игру рукой, не прижатой к туловищу или не защищающей лица, с целью предотвращения взятия своих ворот;

в) бросок клюшки или перчатки в мяч;

г) умышленное падение на лед, игру лежа и сидя с целью предотвращения взятия ворот;

д) удар или остановку клюшкой мяча, летящего выше плеч в направлении ворот;

е) остановку мяча ногой или коньком при отрыве его ото льда;

ж) предотвращение взятия своих ворот удаленным игроком, отбывающим наказание, или запасным игроком, вступившим в игру без замены.

7.15. Выполнение 12-метрового штрафного удара

12-метровый штрафной удар выполняется ударом клюшки по неподвижному мячу с 12-метровой отметки.

До удара игроки обеих команд, за исключением игрока, производящего удар, и вратаря, находятся на поле за пределами штрафной площади.

Вратарь защищающейся команды до удара находится на линии ворот между стойками.

Игрок, выполняющий удар, посылает клюшкой мяч вперед. При этом он не имеет права делать ложный замах и не может коснуться мяча вторично, прежде чем его не коснется другой игрок.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с 12-метровой отметки, засчитывается.

Если назначен 12-метровый штрафной удар, а время первой половины или всей игры истекло, прибавляется время для выполнения 12-метрового удара.

Если в момент выполнения 12-метрового штрафного удара игрок защищающейся команды нарушил правила и если мяч не был забит, то судья должен снова назначить 12-метровый штрафной удар.

Если правило нарушено игроками нападающей команды, за исключением игрока, производящего удар, то судья не засчитывает забитый мяч и снова назначает 12-метровый штрафной удар. Если мяч не был забит, то удар считается состоявшимся.

Если правило выполнения 12-метрового штрафного удара нарушено одновременно игроками обеих команд (за исключением игрока, выполняющего удар), то удар считается состоявшимся и мяч, прошедший в ворота, засчитывается.

За нарушение правил игроком, выполняющим удар (кроме ложного замаха), судья назначает свободный удар с места, где произошло нарушение. За ложный замах судья делает игроку предупреждение.

Примечание. Судья должен внимательно следить за расположением игроков при выполнении 12-метрового штрафного удара, так как возможны случаи положения «вне игры».

Если время игры было продлено специально для выполнения 12-метрового штрафного удара, но при этом мяч не прошел в ворота, а был забит со второго удара каким-либо игроком, то мяч не засчитывается.

Игроку, пробивающему 12-метровый штрафной удар, разрешается ставить мяч сзади точки 12-метрового штрафного удара.

Если перед выполнением 12-метрового штрафного удара игрок нападающей команды нарушил правила, то, если мяч попал в ворота, судья не засчитывает забитый мяч и штрафной удар повторяется; если мяч не был забит, то удар считается состоявшимся.

При подобных нарушениях со стороны обороняющейся команды соответственно засчитывается гол или производится повторный 12-метровый штрафной удар. Если нарушение совершается обеими командами одновременно, то 12-метровый штрафной удар считается состоявшимся.

В случае если 12-метровый штрафной удар реализован, удаленный игрок отбывает штрафное время на скамейке оштрафованных, а в игру вступает игрок из числа заявленных на матч.

Если 12-метровый штрафной удар не был реализован, провинившаяся команда продолжает игру без права замены удаленного игрока.

7.16. Удаление игроков

За грубое нарушение правил игры судья имеет право удалить игрока на 5, 10 минут или до конца игры.

7.16.1. Нарушения, влекущие удаление на 5 минут (желтая карточка):

1. Умышленный удар по клюшке соперника.
2. Умышленная игра рукой, головой, лежа.
3. Игра высоко поднятой клюшкой.
4. Несоблюдение игрового расстояния.
5. Умышленная откидка мяча.
6. Преднамеренная задержка углового удара.
7. Игра сломанной клюшкой, игра без клюшки.
8. Неправильная замена игроков.

7.16.2. Нарушения, влекущие удаления на 10 минут (синяя карточка):

9. Подножка.
10. Задержка или зацеп соперника клюшкой или рукой.
11. Неправильная игра туловищем, блокировка, опасное, грубое применение силового приема.
12. Удар соперника клюшкой.
13. Толчок соперника на борт.
14. Бросок клюшки или перчатки в мяч.
15. Апелляция или пререкания с судьями.
16. Неспортивное поведение, нецензурные выражения.
17. Вмешательство игроков и представителей команд на скамейке запасных в действия судей.

7.16.3. Нарушения, влекущие удаление до конца игры (красная карточка):

18. Умышленный удар клюшкой, рукой, ногой, головой.
19. Бросок клюшки, перчатки в игрока, судью, зрителей.
20. Третье удаление в ходе игры (для вратарей – второе).
21. Оскорбление и нецензурные выражения в адрес судейской бригады, официальных лиц, зрителей.
22. Нарушение численного состава.

23. Апелляция и пререкания после получения 5–10-минутного штрафа.

24. Неспортивное поведение.

25. Повторное нарушение в секторе представителей, запасных игроков команд.

26. Выход на поле без разрешения судьи.

27. Умышленная грубая игра с нанесением травмы.

28. Умышленная грубая игра без нанесения травмы.

29. Нападение на судейскую бригаду.

30. Обоюдная драка.

За нарушения, допущенные представителем команды, судья может наказать 10-минутным штрафом или удалением до конца игры виновного представителя. В этом случае один из игроков данной команды отбывает 10-минутный штраф, а в протокол матча вносится соответствующая запись.

Право судьи на удаление игроков и представителей команд сохраняется до, в перерыве между половинами или частями игры и по окончании матча.

7.17. Судейская коллегия

Соревнования обслуживаются судейской коллегией. Матчи всероссийского значения проводят три судьи в поле (главный судья и два его помощника), резервный судья, судья-секретарь, судья-информатор. Матчи республиканского значения проводят два судьи в поле, судьи на линии ворот, судья-секретарь, судья-информатор.

7.17.1. Права и обязанности судей на поле

Судьи на поле следят за точным выполнением правил игры и принимают окончательное решение по всем вопросам, возникающим в процессе игры. Перед началом игры судьи проверяют состояние, разметку и оборудование поля, одежду, коньки и клюшки игроков, а также присутствие дежурного врача или медсестры.

Полномочия судей на поле начинаются с момента их прибытия на место соревнований.

Судьи на поле имеют право сделать предупреждение игроку и даже не допускать его к игре, если его одежда или инвентарь не соответствуют правилам или он ведет себя недисциплинированно. Судьи на поле имеют право накладывать взыскания на игроков за допущенные ими нарушения до, в перерыве и по окончании матча.

Судьи на поле имеют право останавливать игру при всяком нарушении правил, а также прерывать ее во всех случаях, когда они сочтут это нужным. Однако не следует останавливать игру в тех случаях, когда это может принести пользу провинившейся команде.

Судьи имеют право прекратить игру во всех случаях, когда сочтут это нужным (неблагоприятная погода, отсутствие освещения, нарушение порядка проведения соревнований и другие причины).

Судьи на поле имеют право без предварительного предупреждения удалить игрока с поля на 5,10 минут или на все время игры за грубую игру или грубое нарушение дисциплины. При удалении игрока с поля судья ставит об этом в известность судью-секретаря или судью на линии ворот, которому поручен хронометраж штрафного времени удаленных игроков.

Если игрок получил серьезное повреждение, судья на поле должен остановить игру, предложить медицинскому персоналу с помощью игроков вынести пострадавшего игрока с поля для оказания ему врачебной помощи и возобновить игру. В случае легкого повреждения игрока судьи останавливают игру только тогда, когда мяч выйдет из игры.

Обязанности хронометриста выполняет один из судей на поле, второй судья на поле также должен контролировать время игры. Судьи могут прибавить время, потерянное при задержках игры, вызванных какими-либо причинами. При продлении времени игры судья на поле, исполняющий обязанности хронометриста, ставит об этом в известность капитанов команд и остальных судей.

Судьи на поле должны давать сигнал к возобновлению игры после каждой ее остановки без лишнего промедления. Всякую умышленную задержку игры при выполнении свободного, углового, 12-метрового штрафного и других ударов судьи обязаны рассматривать как недисциплинированное поведение игроков.

Судьи находятся на поле на коньках. Форма для них устанавливается коллегией судей.

7.17.2. Права и обязанности судей на линии ворот

Если игру проводят двое судей на поле, то судьи на линии ворот помогают им определить выход мяча за линию ворот, боковую линию и прохождение мяча в ворота.

Они помогают судьям в поле контролировать назначение углового удара. По поручению судей на поле они следят за временем, на которое удалены игроки с поля. Судьи на линии ворот обязаны письменно фиксировать время начала и окончания отбытия наказания игроком.

Если игру проводит один судья на поле, то судьи на линии ворот располагаются на противоположных сторонах поля и функции их расширяются. Судьи на линии ворот помогают судье на поле определять нарушения, допускаемые на поле, и в первую очередь определять положение «вне игры».

Судья на линии ворот при выходе мяча за линию ворот от игрока нападающей команды следит за правильным вводом мяча в игру вратарем.

Судьи на линии ворот сигнализируют флагом о выходе мяча за пределы поля и попадании мяча в ворота. Судьи на поле имеют право заменить судью на линии ворот в тех случаях, когда он не справляется со своими обязанностями. Судьи на линии ворот должны быть на коньках. Форма для них устанавливается коллегией судей, проводящей соревнование.

7.17.3. Права и обязанности судьи-секретаря

Судья-секретарь фиксирует время наказания временно удаленных игроков, следит за правильностью замены игроков, а также входа на поле и выхода с него игроков во время игры.

При отсутствии судьи-информатора судья-секретарь сообщает зрителям о составах команд и изменениях в них, причинах удаления игроков с поля, забитых в ворота мячах и т.п.; оформляет протокол игры.

Судья-секретарь свистком сигнализирует судье обо всех нарушениях в составах команд.

Отсчет времени удаления игрока начинается с момента возобновления игры после остановки по свистку судьи на поле. Выход на поле игрока, отбывшего наказание, производится только с разрешения судьи-секретаря.

Судьи на поле могут заменить судью-секретаря, если он не справляется со своими обязанностями, о чем они сообщают в коллегию судей, членом которой является замененный судья.

7.17.4. Обязанности судьи-информатора

Судья-информатор, получая сведения от судьи-секретаря, сообщает по микрофону о ходе игры (о забитых мячах, об удалении игроков, о заменах, происходящих в командах), а также о составах играющих команд и судьях, обслуживающих соревнования. Функции судьи-информатора может выполнять сотрудник спортивного сооружения, на котором проводится игра.

7.17.5. Обязанности резервного судьи

Резервный судья обязан:

За один час до начала матча вместе с судейской бригадой проверить наличие мячей, готовность ворот, бортов, угловых флажков, протоколов для игры, секундомеров у секретаря матча.

Следить за тем, чтобы хоккеисты и руководители команд находились в своей технической зоне.

Не допускать присутствия посторонних лиц на скамейке запасных.

Находиться за пределами хоккейного поля между техническими зонами у будки судьи-секретаря.

Сглаживать все спорные моменты, вызванные при удалении игроков обеих команд.

Внимательно следить за поведением тренеров, игроков, находящихся на скамейках.

Резервный судья имеет право при необходимости по решению инспектора или главного судьи матча заменить судью в поле.

7.18. Судейская терминология, жесты и сигналы

Судейская терминология и жесты установлены с целью единообразного применения и показа судьями на поле своих решений в связи с нарушениями правил и других положений игры.

Термины и жесты должны быть четкими и выразительными. Подаваемые свистком и жестом сигналы должны быть уверенными и понятными игрокам и зрителям. При грубых нарушениях правил свисток судьи должен звучать резко.

Если для обозначения совершенной ошибки условного термина или жеста не существует, судья должен кратко объяснить ошибку.

После фиксации нарушения правил подачей сигнала судьям рекомендуется четко показать жестом характер нарушения, при назначении свободного удара – двигаться на коньках в сторону назначенного удара. В случае назначения свободного удара с точек свободного удара, и особенно 12-метрового штрафного удара, судья должен быстро переместиться к точке и показать судейский жест.

1. Командное предупреждение. Желтая карточка в вытянутой руке над головой показывается игрокам провинившейся команды двумя-тремя дуговыми движениями влево-вправо.

2. 12-метровый штрафной удар. Вытянутые вверх руки сцеплены над головой.

3. Отложенный штраф. Поднятая вверх рука.

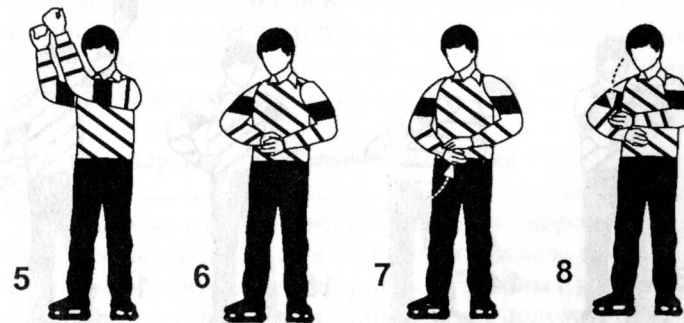
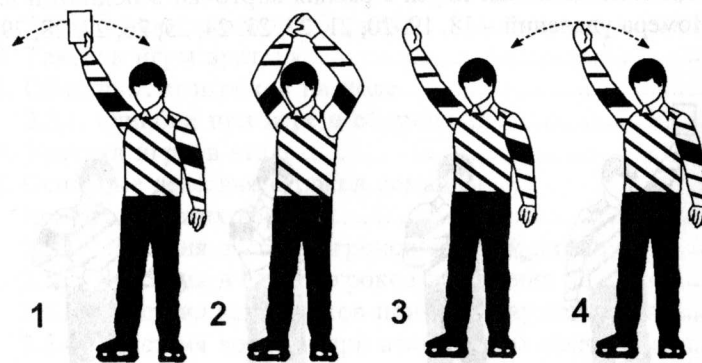
4. Мяч задел осветительную арматуру или перелетел выше нее. Дуговые движения поднятой вверх рукой.

5. Игра высоко поднятой клюшкой. Двумя руками, поднятыми выше головы, судья как бы «держит клюшку» в вертикальном положении. Номер удаления – 3 (нумерация удалений согласно правилу 7.16).

6. Задержка игрока (руками, клюшкой). Судья перед собой кистью правой руки обхватывает запястье левой. Номер удаления – 11.

7. Подъем клюшки. По ладони левой руки, обращенной ко льду, судья резко ударяет ребром ладони правой руки.

8. Умышленный удар (по клюшке, рукам). Рубящее движение сверху вниз ребром ладони по запястью руки, согнутой в локте перед собой. Номер удаления – 1.



9. Техническое нарушение. Поднятая вверх рука с белой карточкой. Номера удалений: 2, 4, 5, 6, 7, 8.

10. Толчок соперника. Сжатыми перед грудью кулаками обеих рук производится отталкивающее движение от себя. Номер, удаления – 13.

11. Блокировка (неправильная игра туловищем). Сжатые в кулаки руки скрещены на груди. Номер удаления – 11.

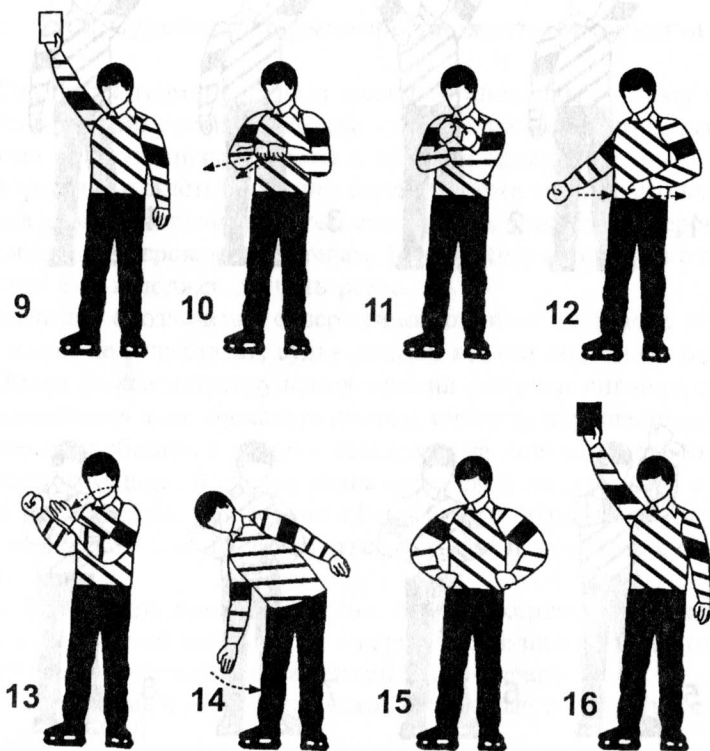
12. Задержка, зацеп игрока клюшкой. Тянущее на себя движение воображаемой клюшки в горизонтальном положении на уровне пояса. Номер удаления – 10.

13. Удар по рукам. Рубящее движение ребром ладони по запястью согнутой и приподнятой перед собой руки. Номер нарушения – 12.

14. Подножка, удар по ногам. Рубящее движение ребром ладони ниже колена. Номер удаления – 9.

15. Неспортивное поведение. Сжатые в кулаки руки упираются в бока на уровне пояса. Номера удалений – 16, 17, 24.

16. Удаление до конца игры. Красная карточка в поднятой вверх руке. Номера удалений – 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Страница истории	4
Глава 1. Цели и задачи игры	6
1.1. Цель игры	6
1.2. Организация игры и рабочая зона игрока	6
Глава 2. Тактика игры в хоккей с мячом	11
2.1. Тактика игры в обороне	12
2.1.1. Задачи игроков нападения	13
2.1.2. Задачи игроков средней линии	14
2.1.3. Задачи игроков обороны	15
2.2. Тактика игры вратаря	17
2.3. Обязанности игроков на поле	19
2.3.1. Ошибки при игре в обороне	25
2.4. Тактика игры в атаке	26
2.5. Основные действия игроков команды при атаке чужих ворот	28
2.5.1. Действия в атаке игроков средней линии	28
2.5.2. Действия в атаке игроков нападения	30
2.5.3. Действия защитников при атаке чужих ворот	33
2.5.4. Действия вратаря при атаке чужих ворот	34
Глава 3. Тактические комбинации	36
3.1. Оборонительные комбинации	36
3.2. Комбинация «стенка»	36
3.3. Комбинация «треугольник»	37
3.4. Комбинация «скрещивание»	39
3.5. Комбинация «веер»	39
3.6. Комбинация «начало»	40
Глава 4. Стандартные положения и методика их реализации	43
4.1. Оптимальные пути реализации угловых ударов	44
4.2. Выполнение свободных и штрафных ударов	46
4.3. Выполнение двенадцатиметровых штрафных ударов	48
4.4. Ошибки при выполнении стандартных положений	50

Глава 5. Тактика проведения тренировок	53
5.1. Организация тренировочного процесса	55
5.2. Тренировка и ее основы	57
5.3. Коньковая подготовка юных хоккеистов	60
5.4. Отработка ударов клюшкой по мячу	61
5.5. Задача хоккеиста на тренировке	65
5.6. Психологическая и волевая подготовка игроков	67
Глава 6. Тактика проведения игры	70
6.1. Установка перед матчем	70
6.2. Разминка перед матчем	71
6.3. Начало игры	71
6.4. Перерыв в игре	72
6.5. Игра после перерыва	73
6.6. Задача запасных игроков	73
Глава 7. Правила игры	74
7.1. Поле для игры и его оборудование	74
7.1.1. Размеры поля и его разметка	74
7.1.2. Ворота	75
7.1.3. Бортики	76
7.1.4. Угловые флаги и флаги средней линии	77
7.1.5. Места для тренеров, судьи-секретаря, судьи-информатора, запасных и удаленных игроков	77
7.2. Инвентарь, костюмы игроков и судей	77
7.2.1. Мяч	77
7.2.2. Клюшка	78
7.2.3. Коньки	78
7.2.4. Костюм игрока	78
7.2.5. Костюм вратаря	79
7.2.6. Костюм судьи	79
7.3. Участники и обслуживающий персонал соревнований	79
7.3.1. Состав команды	79
7.3.2. Возраст участников	80
7.3.3. Медицинское обслуживание соревнований	80
7.3.4. Комендант соревнований	81
7.4. Продолжительность игры и ее результат	81
7.4.1. Продолжительность игры	81
7.4.2. Начальный удар	83
7.4.3. Результат игры	83
7.4.4. Спорный мяч	83

7.5. Обязанности и права участников соревнований	84
7.5.1. Обязанности и права игроков	84
7.5.2. Обязанности и права капитана команды	85
7.5.3. Обязанности и права представителя и тренера команды	86
7.6. Игра мячом	86
7.7. Помехи при ведении игры	87
7.8. Взятие ворот	87
7.9. Ввод мяча в игру	88
7.9.1. Ввод мяча в игру от ворот	88
7.9.2. Ввод в игру мяча, вышедшего за боковую линию	88
7.9.3. Угловой удар	89
7.10. Положение «вне игры»	89
7.10.1. При передаче игроку своей команды	90
7.10.2. При ударе по воротам, когда мяч отбит вратарем	91
7.10.3. При отскакивании мяча от стоек или перекладины ворот	91
7.10.4. Когда мяч сыгран игроком команды соперника	92
7.10.5. Когда игрок мешает вратарю	92
7.10.6. При передаче мяча	92
7.10.7. При выполнении 12-метрового штрафного удара	93
7.11. Игра вратаря	93
7.12. Нарушения правил	94
7.13. Свободный удар	95
7.14. 12-метровый штрафной удар	96
7.15. Выполнение 12-метрового штрафного удара	96
7.16. Удаление игроков	98
7.16.1. Нарушения, влекущие удаление на 5 минут (желтая карточка)	98
7.16.2. Нарушения, влекущие удаления на 10 минут (синяя карточка)	98
7.16.3. Нарушения, влекущие удаление до конца игры (красная карточка)	98
7.17. Судейская коллегия	99
7.17.1. Права и обязанности судей на поле	99
7.17.2. Права и обязанности судей на линии ворот	100
7.17.3. Права и обязанности судьи-секретаря	101
7.17.4. Обязанности судьи-информатора	101
7.17.5. Обязанности резервного судьи	102
7.18. Судейская терминология, жесты и сигналы	102

Учебное издание

Панин Иван Николаевич

**Русский хоккей с мячом:
техника, тактика, правила игры**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Ю.Г. Казанцев*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Ю.В. Пахомов*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректоры: *Г.П. Вергун, И.Т. Самсонова*

Компьютерная верстка *М.В. Гнидка*

Подписано в печать 07.06.2005

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 6,75. Уч.-изд. л. 7,2. Тираж 1500 экз.

Изд. № 965. С – 56. Заказ № **5805**.

ОАО «Издательство «Советский спорт»»

105064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».

140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. (095) 554-21-86



Иван Николаевич ПАНИН –

родился 14 января 1955 года в г. Димитровграде Ульяновской области. С десяти лет начал серьезно заниматься футболом и хоккеем с мячом, выступая за детские и юношеские команды г. Димитровграда и Ульяновской области. С семнадцати лет выступал за команду "Нейтрон"- Димитровград на соревнованиях различного уровня – от первенства области до чемпионата России. Впоследствии эта команда стала называться "Черемшан"- Димитровград, она до сегодняшнего дня является лидером 1-й лиги чемпионата России. Спортивное амплуа Панина И.Н. – вратарь, он кандидат в мастера спорта по хоккею с мячом. Свою активную спортивную карьеру закончил в 40 лет. Наряду со спортом успешно занимался научной работой и в 1997 году защитил диссертацию доктора технических наук в Московском государственном техническом университете им. А.М. Косыгина.

В настоящее время является заместителем директора по научной работе Димитровградского института технологии, управления и дизайна, а также президентом хоккейного клуба "Черемшан"- Димитровград.



ISBN 5-85009-992-1



9 785850 099923