

# ХОККЕЙ

КНИГА-ТРЕНЕР



Эта книга –  
первый шаг  
в профес-  
сиональный  
хоккей

ПРАВИЛА ■ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ■ ТЕХНИКА  
ТАКТИКА ■ СТРАТЕГИЯ ■ МАСТЕРСТВО

**БОББИ ОРР,**

*гениальный канадский хоккеист;*

«Нельзя играть в хоккей  
и при этом бояться,  
как бы тебя не сбили с ног».

**ВЯЧЕСЛАВ ФЕТИСОВ,**

*великий хоккеист, заслуженный  
мастер спорта и тренер;*

«Хоккей сделал  
из меня человека».

# ХОККЕЙ

КНИГА-ТРЕНЕР



ПРАВИЛА ▪ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ▪ ТЕХНИКА  
ТАКТИКА ▪ СТРАТЕГИЯ ▪ МАСТЕРСТВО



Москва  
2019

УДК 796.966  
ББК 75.579  
Х70

Х70 **Хоккей. Книга-тренер.** – Москва : Эксмо, 2019. – 256 с. : ил. –  
(Книга-тренер).

ISBN 978-5-699-53100-4

Путь большинства известных хоккеистов начинался с дворовых площадок, замерзших прудов и катков в соседнем парке. Мы же предлагаем вам начать с этой книги. Издание поможет освоить правила, технические приемы, понять тактику хоккея, узнать тонкости стратегии. Предложенные упражнения разовьют силу, выносливость и смелость.  
Данная книга – ваш персональный тренер!

УДК 796.966  
ББК 75.579

ISBN 978-5-699-53100-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Глава 1. История хоккея

Где и как появился хоккей

Возникновение современного хоккея

Хоккей в СССР и России

Эра профессионального хоккея



## Глава 2. Основные правила в хоккее

32

**Хоккейная площадка**

34

**Общие правила игры. Количество игроков,  
форма и амуниция, судьи**

38

**Правила, связанные с шайбой**

44

**Время игры, тайм-аут**

45

**Гол по правилам**

46

**Правила для вбрасываний**

49

**Офсайд, или положение вне игры**

52

**Проброс**

55

**Наказания в хоккее**

56

**Виды нарушений**

62

SNL VITA

PRIMEFACE NEWS





## **Глава 3. Выбор хоккейного снаряжения и амуниции**

**70**

**Амуниция полевого игрока**

**72**

**Особенности амуниции вратаря**

**93**

**Несколько советов по выбору защиты**

**104**

**Уход за снаряжением и амуницией**

**104**

**Глава 4. Тренировки****106****Оборудование для тренировок****108****Место для тренировок****110****Рекомендации по выполнению упражнений****113****Планирование тренировок****114****Разминка****116****Тренировка гибкости****121****Тренировка быстроты, скорости и ловкости****125****Развитие реакции****132****Тренировка силы****133****Тренировка выносливости****137**

<b>Один из самых главных навыков хоккеиста</b>	<b>140</b>
<b>Нюансы катания на коньках и тренировки навыка</b>	<b>142</b>
<b>Умение стоять на коньках</b>	<b>143</b>
<b>Виды катания</b>	<b>144</b>
<b>Свободное катание</b>	<b>144</b>
<b>Маневренное катание</b>	<b>146</b>
<b>Катание спиной вперед</b>	<b>154</b>





## 6. Техника игры полевого игрока

158

**Ведение шайбы**

160

**Финты**

164

**Броски, удары по шайбе, подкидка**

169

**Передача и прием шайбы**

175

**Отбор шайбы**

180

**Силовые приемы**

184

**Вбрасывания**

189





## **Глава 7. Вратарь. Подготовка и техника игры**

**190**

**Позиция вратаря и его роль в команде**

**192**

**Стойка**

**193**

**Специальная подготовка**

**194**

**Техника игры**

**196**

**Тренировка техники**

**205**

**Тактика и некоторые нюансы игры вратаря**

**207**



## **Глава 8. Тактика хоккея**

**210**

**Система ведения игры**

**212**

**Стиль игры**

**212**

**Темп игры**

**213**

**Ритм игры**

**213**

**Виды тактических схем**

**214**

**Индивидуальная тактика**

**214**

**Групповые тактические действия**

**221**

**Командные тактические действия в обороне**

**227**

**Командные тактические действия в атаке**

**236**

**Игра в меньшинстве**

**243**

**Игра в большинстве**

**246**

**Тактика вбрасываний**

**248**

**Кратко о тренировке тактики**

**249**

**От чего страдают начинающие хоккеисты**

**252**

**Аптечка первой помощи**

**252**

**Что делать, если вы получили травму**

**253**

**Восстановление после травм**

**253**

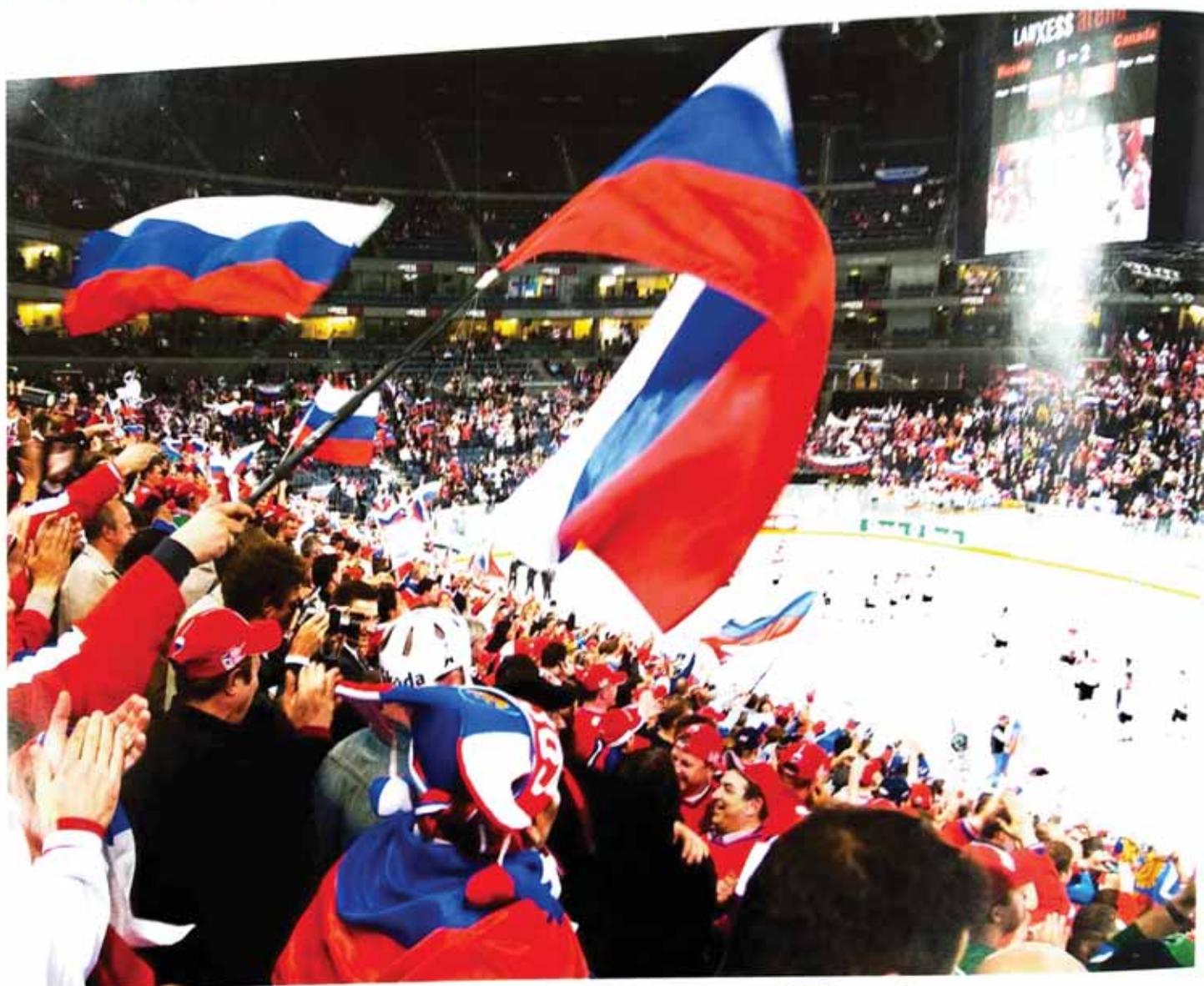
**Заключение**

**254**



**Использованные источники**

**255**



Игра сборных России и Канады на Чемпионате мира по хоккею 2010 года в Германии

Скорость, борьба, четкие удары по шайбе... Отсутствие длительных игровых остановок и пауз... Смена игроков во время игры... Это хоккей — динамичная и увлекательная игра для сильных, смелых и самоотверженных. Наблюдать за игрой — сплошное удовольствие, однако куда интереснее играть в хоккей самому. Азарт, отвага, радость после забитой шайбы — все это лучше испытать на себе. Возможно, обычное увлечение перерастет в дело всей жизни. Большинство известных хоккеистов когда-то начинали с дворовых площадок, замерзших

прудов и катков в соседнем парке. Мы же предлагаем вам начать с этой книги. Конечно, она не заменит профессиональную школу и тренеров. Тем не менее, чтобы попасть к тренеру или приступить к занятиям в любительской команде, многим вещам, например катанию на коньках, ведению шайбы или броскам, лучше научиться заранее. Не помешает также хорошая физическая и тактическая подготовка. Книга поможет освоить технические приемы, понять тактику хоккея — как атаковать, чтобы обойти оборону соперника,

или как обороняться, чтобы не пропустить гол. Упражнения, описанные в книге, развивают силу, выносливость и скорость. В последнее время появились различные спортивные сооружения, например возродился турник «Золотая шайба», и книги подходят для дворовым и школьным командам. Подготовленные игроки найдут здесь тактические схемы, разбор игровых ситуаций для командно-тактических тренировок и лучшего понимания сути игры. Упражнения подойдут тем, кто кроме занятий в секциях или специальных школах самостоятельно работает над собой.



Динамика, скорость и красивые моменты — это все хоккей



Хоккейная атака

Глава 1



История хоккея

ХОККЕЮ

История этого вида спорта не менее интересна, чем сама игра. Каким хоккей был раньше? Как и где играли? У каких были национальные лиги? Как вообще появились хоккей и как и где, тогда появились, и повлияли на его развитие?



42 CANADA

# Где и как появился хоккей



Рис. 1.1. Развлечения на льду во времена Средневековья

Рис. 1.2. Сэр Джон Франклин оставил достоверное свидетельство популярности хоккея и его пользы для физического развития



Официально история хоккея с шайбой началась в Канаде во второй половине XIX века. Однако можно с уверенностью говорить, что эта игра появилась значительно раньше.

Название «хоккей», вероятно, произошло от старофранцузского *hoquet*, что означает «пастушья палка с крюком». Впервые слово «хоккей» упоминается в Англии в 1799 году. Это слово использовал Уильям Пьер Ле Кок в письме, чтобы описать игру на льду между двумя командами. Но сама игра появилась гораздо раньше.

Известно, что игрой с посохами и мячом увлекались в Древнем Египте и Древней Греции. Развлекались похожим образом также японцы и ацтеки. Вместо шайбы использовали мячи и, возможно, небольшие камни.

Не во всех странах теплая и бесснежная зима. Многие считают, что в Европе хоккей начал зарождаться в Голландии в Средние века. На некоторых голландских картинах XVI века запечатлено, как люди играют на льду в похожую на хоккей игру (рис. 1.1). Правда, это был еще не хоккей, а скорее спортивное развлечение с простыми



правилами. Голландцы называли свою игру kolf или colf. Со временем эта игра возникла в Англии и скандинавских странах. Так появился хоккей с мячом на льду, который назывался бенди (bandy). Мяч для этой игры был небольшим, но тяжелым. Его делали из дерева и обтягивали кожей.

В XVIII веке, после победы в войне над французами, территорию современной Канады заняли англичане. А в начале XIX века в Канаду массово выезжали люди из Европы в поисках лучшей жизни. Тогда американские колонии позволяли многим бедным людям разбогатеть за счет своего труда. Популярная

в Европе игра в бенди приехала в Америку. Особенно ею увлекались английские солдаты, которые служили в североамериканских колониях. Играя клюшками в мяч на льду, они не только развлекались, но и поддерживали таким образом хорошую физическую форму.

Известно описание игры в хоккей во время арктической экспедиции, которая исследовала местность на севере Канады. Вот что изложил в 1825 году руководитель этой экспедиции сэр Джон Франклин (рис. 1.2): «В хоккей играли на льду в качестве утренней зарядки».

Климат и ландшафт Канады (длинные морозные и снежные зимы, много озер) хорошо подходили для этого близкого родственника современного хоккея. Постепенно игра, в которой не было особых правил, стала очень популярной: играли в нее и взрослые, и дети. Этот вид досуга стали называть шинни (shinny). (Кстати, слово shinny до сих пор используют в Канаде для обозначения детского, дворового или уличного хоккея.) Игра с клюшками на льду стала не только популярной, но и престижной. В нее играли на городских зимних спортивных праздниках в Канаде в 1870-х годах (рис. 1.3).

Рис. 1.3. Типичный канадский уличный хоккей того времени. Рисунок XIX века



# Возникновение современного хоккея



Рис. 1.4. Игроки клуба «Монреаль Викторис»

Традиционно местом возникновения современного хоккея считается Монреаль, но, например, жители Галифакса утверждают, что хоккейные матчи в их городе описывались в газетах на целых 20 лет раньше. 3 марта 1875 года студенты Университета Макгилла провели первую игру, которая была очень похожа на современный хоккей. Игра проходила в Монреале, на катке «Виктория». Именно тогда появилась знакомая каждому любителю хоккея шайба.

Уже в 1877 году несколько студентов Университета Макгилла написали семь правил. В том же году они организовали первый хоккейный клуб и назвали его Хоккейным клубом Университета Макгилла. В 1879 году канадец Робертсон предложил использовать для игры резиновую шайбу. В 1881 году в Монреале открылся клуб «Монреаль Викторис» (рис. 1.4). Популярность игры росла. В 1883 году она впервые была представлена на ежегодном Зимнем карнавале в Монреале.

Рис. 1.5. Хоккейная команда Университета Макгилла, 1901 год





Рис. 1.6. Лорд Фредерик Артур Стэнли Престон — основатель главной награды НХЛ

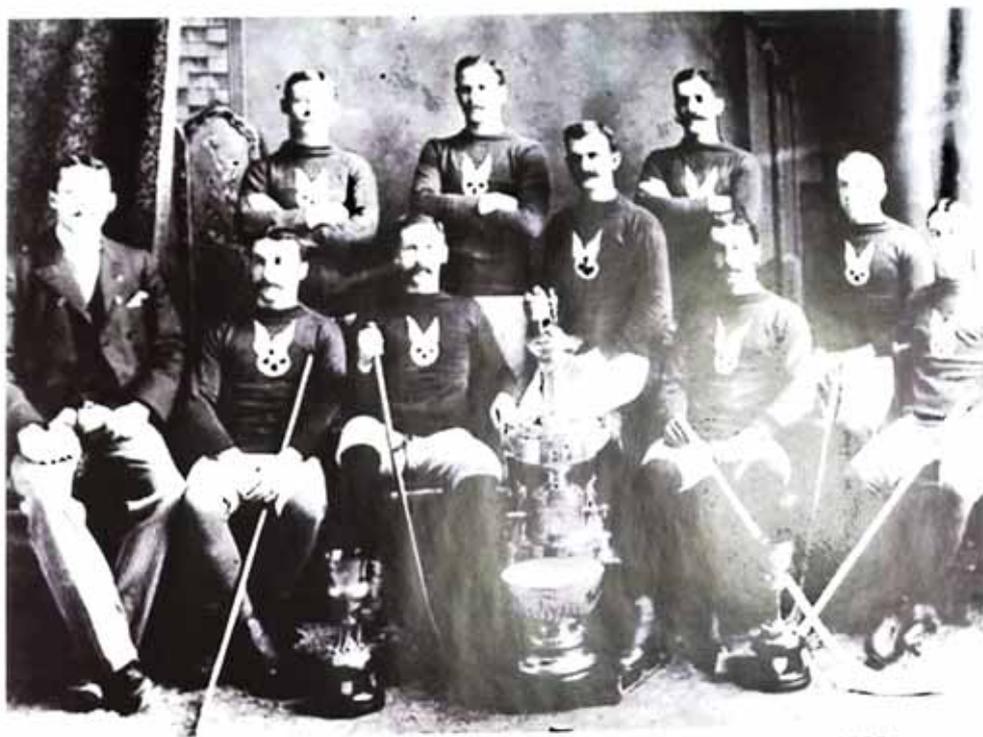


Рис. 1.8. Первые обладатели Кубка Стэнли, команда «Монреаль ААА», 1893 год. У игроков уже появилась форма, похожая на современную, но еще нет амуниции

Первый хоккейный трофей — Кубок Карнавала — выиграла команда Университета Макгилла (рис. 1.5).

В 1886 году команды, которые участвовали в играх на Зимнем карнавале, организовали Любительскую хоккейную ассоциацию Канады.

В Европе к хоккею также проявили интерес. Первый хоккейный матч прошел в 1885 году между двумя университетскими командами из Оксфорда и Кембриджа.

Правда, в то время в Европе играли в хоккей на льду мячом, а не шайбой. Постепенно игра стала популярной в Швеции, Норвегии, Финляндии и России. В России хоккей с мячом было принято называть русским хоккеем.

Вернемся в Канаду, потому что история хоккея с шайбой продолжалась здесь. Именно в этой стране появился старейший и самый престижный хоккейный трофей в мире — Кубок Стэнли. Все началось в 1888 году. Генерал-губернатором Канады был назначен лорд Фредерик

Артур Стэнли Престон (рис. 1.6), который очень быстро стал большим поклонником хоккея. Несмотря на свое знатное положение, он любил природу, спорт и активный отдых. Однажды, наблюдая за игрой команд на Зимнем карнавале в Монреале, Стэнли очень впечатлился хоккеем, мужеством игроков и их игрой. С этой минуты Стэнли и его семья стали большими почитателями хоккея.

Рис. 1.7. Первый Кубок Стэнли

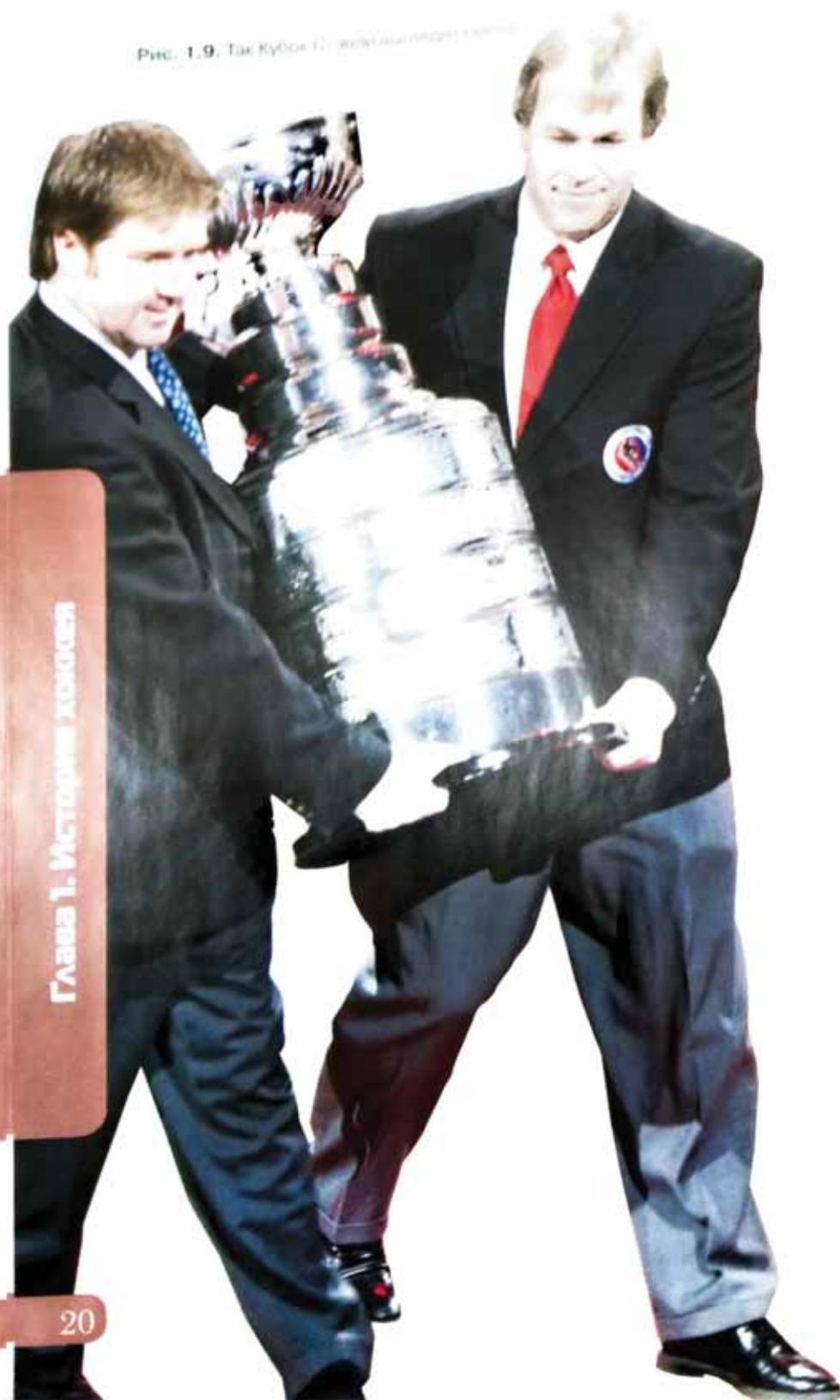


Его сыновья, Артур и Алджернон, активно играли в хоккей и уговорили отца придумать трофей для команды-победителя. Лорд Стэнли купил у английской ювелирной компании декоративную серебряную чашу. Теперь этот приз известен как Кубок Стэнли (рис. 1.7) — самая престижная награда в Национальной хоккейной лиге (НХЛ).

Сам же лорд Стэнли установил первые правила, согласно которым кубок вручался победителю соревнований. Одно из этих правил гласило, что кубок не остается у победителя навсегда, а переходит к следующей выигравшей команде. Первой командой, которая завоевала Кубок Стэнли, стал хоккейный клуб Монреаля (рис. 1.8).

Поскольку количество команд-победителей увеличилось, то к кубку стали добавлять кольца, на которых гравировались названия клубов-чемпионов, а также имена и фамилии хоккеистов.

Рис. 1.9. Так Кубок Стэнли выглядит перед игрой



Из-за дополнительных чаш сейчас Кубок Стэнли выглядит иначе.  
**(рис. 1.9)**

В 1893 году только в Монреале было зарегистрировано около ста хоккейных команд и столько же — по всей Канаде.

Популярность хоккея достигла США. Правда, в Соединенных Штатах хоккей долго называли поло на льду (ice polo). Впрочем, это не помешало в 1893 году сыграть первые хоккейные матчи в США между командами Йельского университета и Университета Джона Хопкинса.

В 1896 году в США была организована первая хоккейная лига.

В 1900 году на хоккейных воротах появилась сетка. Надо сказать, это было полезное изобретение: раньше всегда было много споров, попала шайба в ворота или нет. Нередко споры доходили до драк. После появления сетки поводов для драк стало меньше.

Были также установлены размеры площадки для игры в хоккей, которые используются и сегодня, — 61 × 30 м. Через некоторое время на площадку стали наносить разметку.

Хоккей из развлечения превратился в серьезную игру. Причем достаточно популярную как в Европе, так и на Американском континенте (сегодня хоккей признан четвертым по популярности видом спорта в США).

Первый чемпионат Европы был сыгран в 1910 году. Первыми победителями на нем стали родоначальники футбола, англичане. Они выиграли чемпионат у таких команд, как сборные Германии, Бельгии и Швейцарии. Потом в течение 3 лет подряд победителем становилась сборная Чехии. Один раз чемпионат Европы выиграли бельгийцы.

Во время Первой мировой войны история европейского хоккея делает небольшой перерыв. Однако едва война закончилась, хоккей снова становится популярным, причем настолько, что в него начинают играть



Женская хоккейная команда, 1921 год

олько представьте общий  
 всех встреч — 110:3! Равных  
 дцам соперников просто  
 ыло. Даже сборная США шла  
 то лишь второй.  
 ько в 1936 году канадцы  
 упили первенство британцам.  
 орная Великобритании

выступила достаточно успешно,  
 чтобы стать первой европейской  
 сборной, которая получила  
 звание чемпионов мира  
 и олимпийских чемпионов.  
 (Правда, следует отметить,  
 что сборная Великобритании  
 состояла из канадцев.)

Рис. 1.11. Первые чемпионы мира по хоккею — команда Falcons Gold

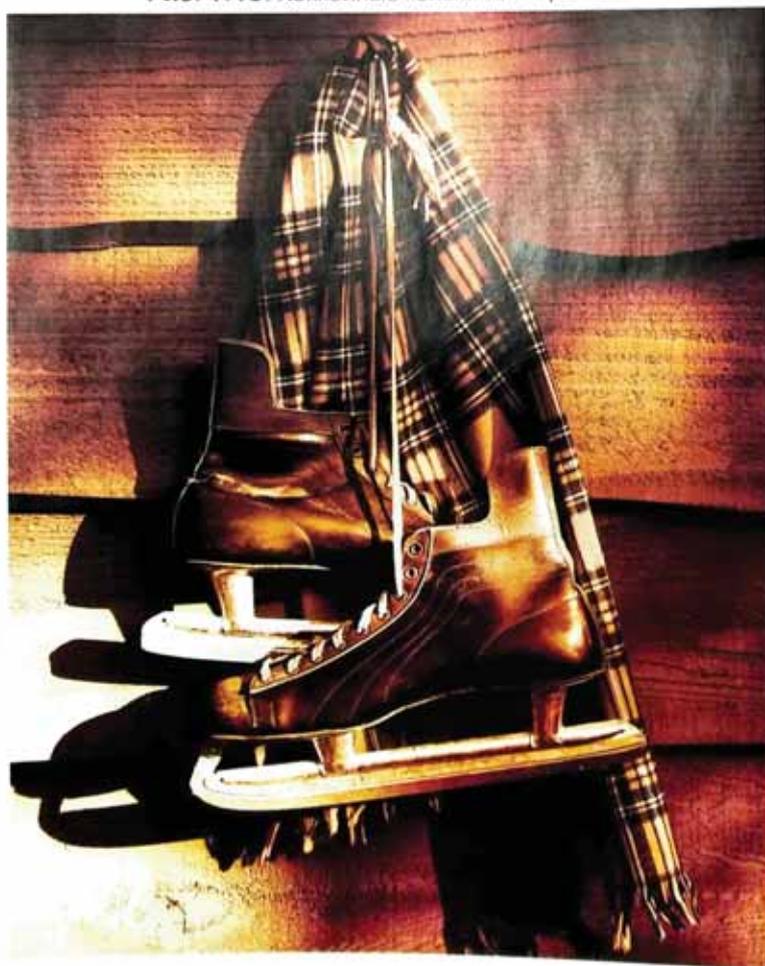


# Хоккей в СССР и России



Рис. 1.12. Хоккей с мячом, или русский хоккей, или бенди

Рис. 1.13. Хоккейные коньки того времени



Канадский хоккей был известен еще в царской России. Несколько российских спортивных клубов создали Всероссийский хоккейный союз. В 1911 году эту организацию приняли в Международную лигу хоккея на льду. К сожалению, достаточно скоро союз был исключен из Международной лиги и распался. В России игра не получила большой популярности, а потом началась Первая мировая война, революция 1917 года и т. д. Куда более популярным в России был хоккей на льду с мячом. Тот самый, который англичане называли бенди. В отличие от канадского хоккея эта игра была более распространена в России, Скандинавии и Великобритании (рис. 1.12). В начале XX века она достигла пика популярности, проводились международные соревнования.

Из-за взаимной вражды между странами в Первой мировой войне и после нее русский хоккей с мячом утратил свои позиции в Европе и в самой России. Только усилиями нескольких стран, включая СССР, популярность хоккею с мячом была возвращена.

В начале 1930-х, через 20 лет после первой попытки развить канадский хоккей в России, состоялось повторное знакомство. Канадский хоккей был известен в Германии. В 1932 году в гости к советским спортсменам приехала команда немецкого рабочего союза «Фихте». С собой гости привезли совершенно неизвестные нашим спортсменам вещи: клюшки для игры с шайбой, шайбы и амуницию (рис. 1.13). Немцы предложили нашим спортсменам попробовать силы в новой игре. Свое согласие на непривычное состязание дали игроки ЦДКА (Центрального дома Красной Армии). Наши привыкли играть в обычный русский хоккей, с мячом. Несмотря на это, советские спортсмены вышли победителями в необычной для себя игре с «Фихте».

Эта встреча просто осталась в истории. Канадский хоккей не прижился, но интерес к нему вернулся. Оставленный немецкими рабочими хоккейный инвентарь без дела не лежал. Студенты Московского института

физкультуры использовали его по назначению — учились играть в хоккей. В феврале 1946 года студенты провели показательные выступления на стадионе «Динамо».

У истоков хоккея стояли такие известные люди, как Анатолий Владимирович Тарасов, много лет отдавший развитию хоккея, и Аркадий Иванович Чернышёв, который длительное время был тренером сборной СССР по хоккею.

Большую помощь в освоении канадского хоккея мастерам русского хоккея с мячом оказывали игроки из прибалтийских команд Таллина и Риги, где еще до войны были хоккейные команды.

Канадский хоккей с шайбой начал приживаться в СССР. Любители спорта, болельщики спортивных клубов стали проявлять интерес к незнакомой игре.

Официально в СССР хоккей появился 22 декабря 1946 года, когда было сыграно несколько матчей первого чемпионата страны. Первым чемпионом СССР стало московское «Динамо».

Со временем лидерство перешло к ЦДКА (ЦСКА) (рис. 1.14).

В 1953 году советская хоккейная федерация была принята в Международную лигу хоккея на льду. В 1979 году эта организация была преобразована в International Ice Hockey Federation (Международную федерацию хоккея на льду, ИИХФ).

Уже в 1954 году игроки молодой советской сборной стали чемпионами мира, опередив Канаду и Швецию. Нашим хоккеистам пришлось нелегко. Западные журналисты и публика смотрели на них с удивлением. Они просто не верили, что эти люди умеют играть в хоккей.

В газетах печатали язвительные комментарии, ироничные и даже злые карикатуры. Никто и подумать не мог, что советские хоккеисты проявят себя.

Канадцы и вовсе отнеслись к ним презрительно. Они приехали на первую тренировку хоккеистов из СССР, посмотрели и назвали



Рис. 1.14. Команда ЦДКА, чемпионы СССР 1948 года

наш хоккей детским. Но не тут-то было! Сборная СССР выиграла первый матч у финнов. Еще матч, еще победа — и пришло время матча, который назовут «игрой всех времен». Сборная СССР вышла на лед против сборной Канады.

Красноречивой была карикатура, где канадский хоккеист в роли преподавателя поучает капитана сборной СССР Всеволода Боброва, который сидит за партой с букварем. Автор карикатуры считал, что канадцы преподадут молодой команде из Советского Союза урок настоящего хоккея.

Наша команда хорошо настроилась на игру. Первый период закончился со счетом 4:0 в пользу сборной СССР. Хоккеистам из Канады было уже не до смеха.

Канадцы решили показать «взрослый» хоккей. Во втором периоде они жестко атаковали советских спортсменов. Один канадец толкнул нашего игрока, Евгения Бабича, на лед и стал бить клюшкой.

Канадцы быстро успокоили советские игроки Юрий Крылов и Александр Виноградов. После игрового столкновения с нашим нападающим Ю. Крыловым капитана сборной Канады Д. Хилла вообще вынесли

на носилках. Крылов же, как ни в чем не бывало, поднялся и продолжил игру.

Советские хоккеисты не жалели себя, играя с канадцами в силовой, жесткий хоккей. Игра закончилась со счетом 7:2 в пользу СССР. У канадцев, и не только у них, был шок.

Шведские газеты уже по-другому отзывались о сборной из Советского Союза.

И карикатуры рисовали другие. Через два года сборная СССР завоевала олимпийское золото. Опять же, это было первое участие советских хоккеистов в Олимпиаде.

Западные специалисты были восхищены советским хоккеем. Почему? Из русского хоккея с мячом наши спортсмены взяли самое лучшее: умение быстро и устойчиво передвигаться на коньках, комбинационную игру с точными пасами и тактику командной игры. Правда, американским и канадским специалистам казалось, что наши хоккеисты плохо играют у бортов в силовой борьбе и слишком осторожны в атаке. Со временем и канадцы, и американцы стали перенимать опыт советских хоккеистов, а хоккеисты из СССР учились не только противостоять

Рис. 1.15.  
 Легенда  
 советского  
 хоккея, участник  
 Супер-  
 серии-1972  
 Юрий Ляпкин  
 даже  
 в солидном  
 возрасте  
 способен  
 показать  
 класс

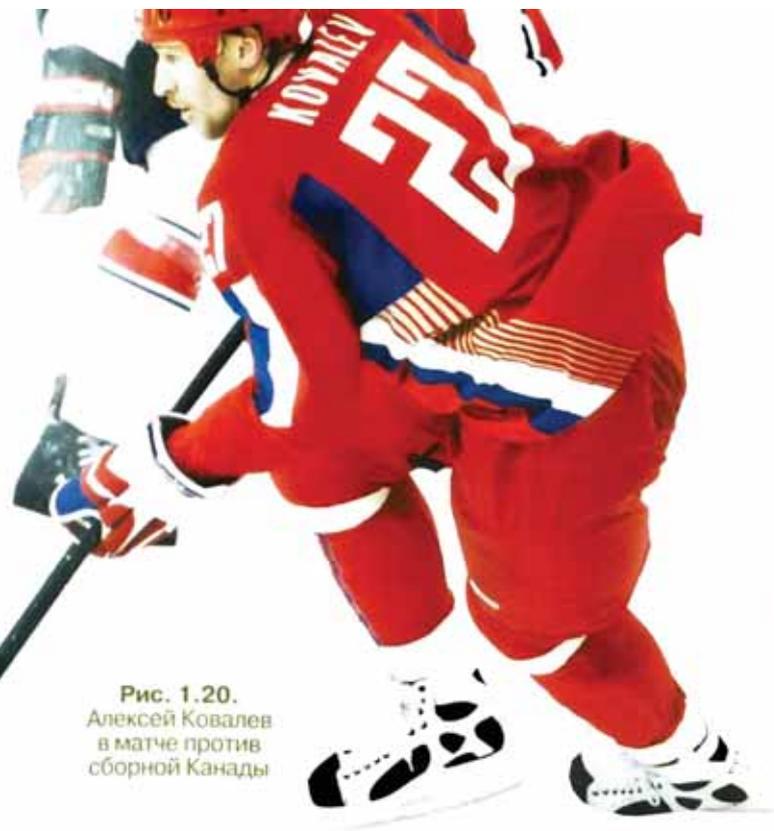


Рис. 1.16. Легенда советского хоккея Вячеслав Фетисов

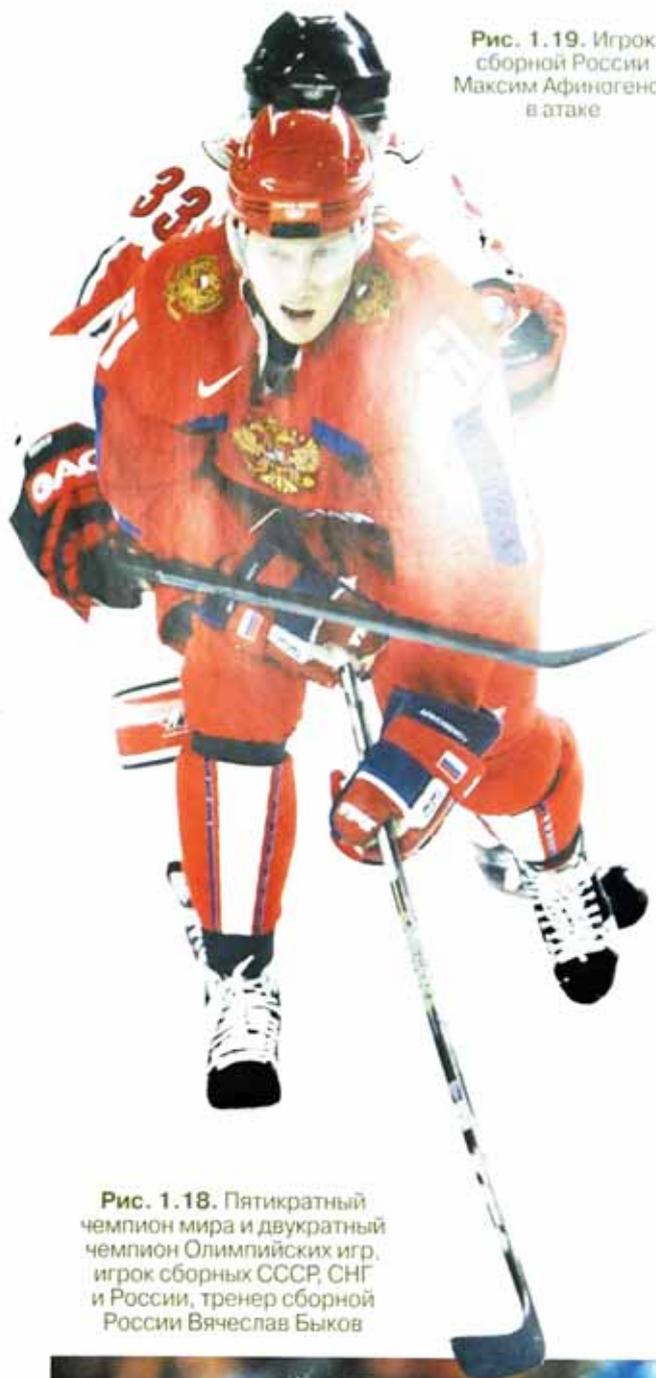
Рис. 1.17.  
 Восьмикратный чемпион  
 мира, двукратный  
 чемпион Олимпийских  
 игр, участник  
 Суперсерии-1972,  
 одиннадцатикратный  
 чемпион СССР,  
 бывший  
 тренер  
 сборной  
 России  
 Борис  
 Михайлов



в силовой борьбе, но и активно использовать силовые приемы против соперников. Сборная СССР 22 раза (с 1963 по 1971 годы — 9 лет подряд) становилась чемпионами мира, выигрывая у сильнейших команд Канады, Чехословакии и США. Серебряные медали чемпионата мира хоккеисты Советского Союза завоевывали 8 раз, бронзовые — 4 раза. Впечатляет результат и на чемпионатах Европы, где СССР просто не было равных, кроме сборной Чехословакии. 27 раз советские хоккеисты становились чемпионами Европы, 6 раз серебряными призерами и 1 раз привезли бронзу. Это впечатляющие результаты. Имена советских хоккеистов гремели за границей. В СССР их просто боготворили (рис. 1.15, 1.16). Но СССР распался. Началась новая эра. Слава совсем недавних побед (последний раз чемпионом мира сборная СССР была в 1990 году) перешла к сборной России. Вместе с этой славой появилась и невероятная ответственность. Болельщики ждали таких же результатов и громких побед.



**Рис. 1.20.**  
Алексей Ковалев  
в матче против  
сборной Канады



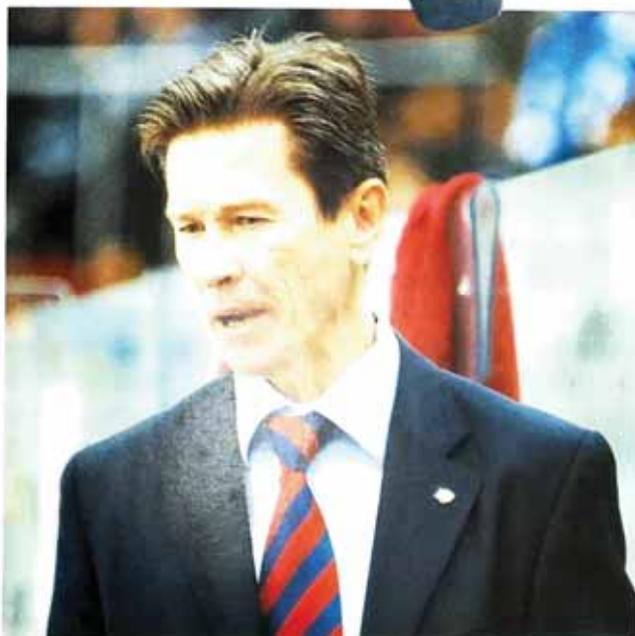
**Рис. 1.19.** Игрок  
сборной России  
Максим Афиногенов  
в атаке

В 1993 году сборная России под руководством тренера Бориса Петровича Михайлова (**рис. 1.17**) взяла первое в современной истории золото чемпионата мира.

После этой победы для команды начался затяжной кризис. Несколько лет подряд хоккеисты России не могли выиграть золото. Только в 2002 году, под руководством того же Б. Михайлова, сборная России выиграет серебряные медали чемпионата мира.

Проблема заключалась в том, что при СССР был базовый клуб (ЦСКА), на основе которого и создавалась сборная. Воспитанные советской школой тренеры столкнулись со многими неизвестными их предшественникам проблемами. В новой истории российского хоккея многие хоккеисты играли в Канаде, США, Европе и в разных российских клубах. К тому же экономическая ситуация в России, как и на всей территории бывшего СССР, была сложной. Но тренеры не опускали рук. Они искали новые методы для работы со сборной — и, несмотря на все проблемы, российский хоккей возродился. Два года подряд, в 2008 и 2009 годах, сборная России становилась чемпионом мира, а в 2010 году российские хоккеисты выиграли серебряные медали на чемпионате мира в Германии. Руководил командой известный в прошлом хоккеист, а теперь тренер Вячеслав Аркадьевич Быков (**рис. 1.18**). После долгих лет сборная России не только громко заявила о себе, но и установила новый рекорд. Целых 27 матчей без проигрыша! Российские хоккеисты (**рис. 1.19, 1.20**) превзошли рекорд сборной СССР. (Беспроигрышная серия советских хоккеистов длилась 24 матча подряд.)

**Рис. 1.18.** Пятикратный чемпион мира и двукратный чемпион Олимпийских игр, игрок сборных СССР, СНГ и России, тренер сборной России Вячеслав Быков



# Эра профессионального хоккея



Рис. 1.21. Логотип НХЛ с 1917 по 2005 год

Хоккей бывает любительским и профессиональным. Первые любительские лиги появились еще в XIX веке, а вот первые профессиональные — только в начале XX века. В чем же разница? Все очень просто: профессионалы получают за игру деньги.

В 1902 году Западная Пенсильванская хоккейная лига открыто заявила, что ее хоккеисты играют на платной основе. Уже в 1904 году несколько лиг из США объединились с целью создания профессиональной лиги. Клубы активно нанимали хоккеистов из Канады, предлагая им хорошие деньги. Канадские клубы не остались в долгу и также стали платить своим игрокам деньги. Профессиональные лиги появились и в Канаде. Недавно созданная в США профессиональная хоккейная лига была расформирована, так как канадские игроки уже не видели смысла переезжать

Рис. 1.22. Логотип НХЛ с 2005 года. Изменился логотип, но не изменилась суть лиги, и сегодня она считается самой престижной



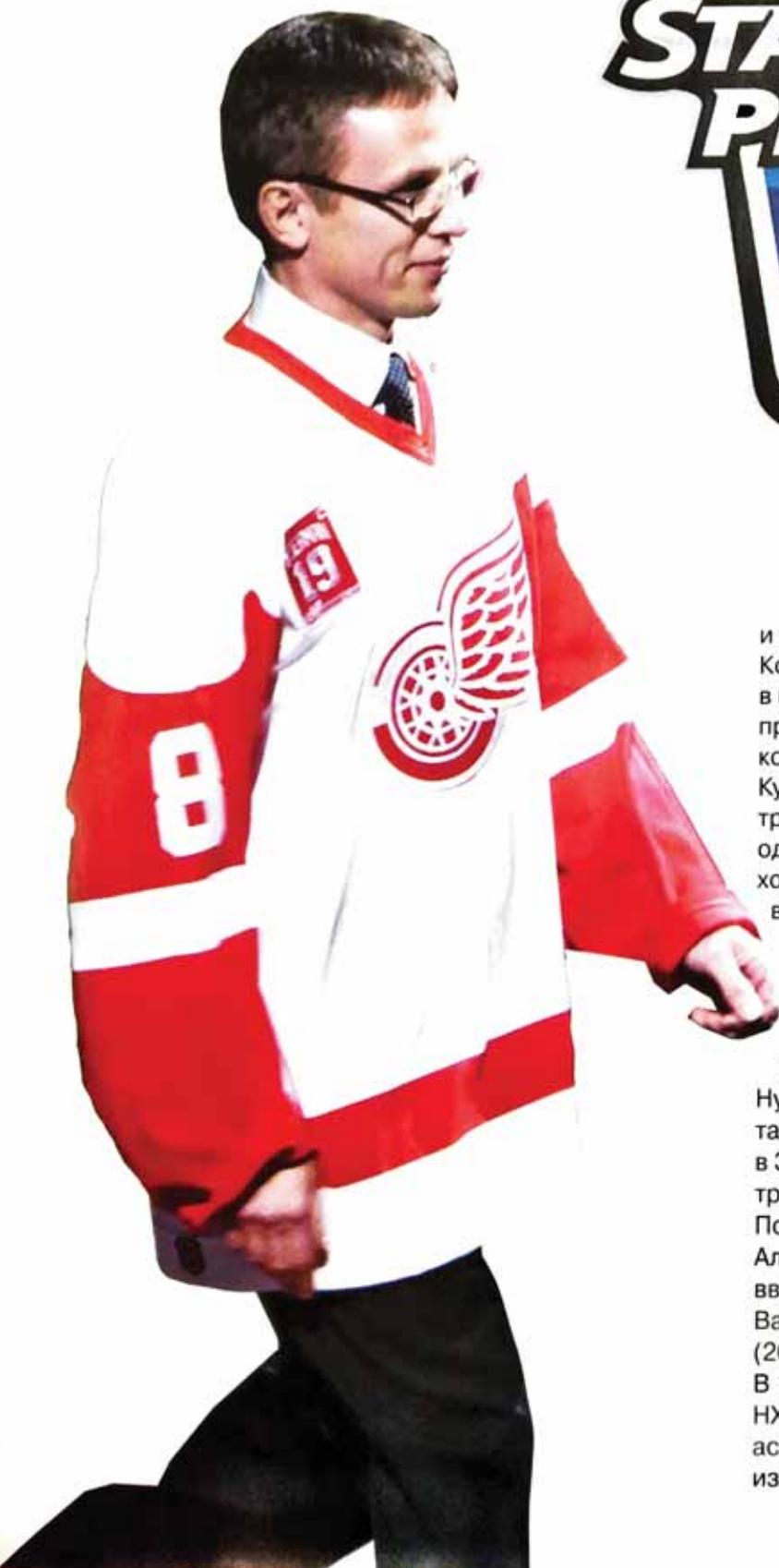
в США. На родине им также неплохо платили, да и популярность хоккея в Канаде выше, чем в Соединенных Штатах. В 1910 году была создана профессиональная лига в Монреале. Она внесла много серьезных изменений в правила игры. Например, поединок стали делить на привычные для нас три периода по 20 мин каждый и, кроме того, ввели систему малых и крупных штрафов за нарушение правил. Уже в 1917 году созданная в Монреале профессиональная лига была преобразована

в Национальную хоккейную лигу. В нее вошли клубы не только из Канады, но и из США, и был создан логотип (рис. 1.21). В 2005 году был утвержден новый логотип НХЛ (рис. 1.22). В рамках НХЛ регулярно проводятся соревнования, причем у каждой команды должно быть сыграно 82 матча: 41 дома и 41 в гостях. По результатам регулярного чемпионата команды, занявшие определенные места в турнирной таблице, принимают участие в розыгрыше Кубка Стэнли. Розыгрыш называется плей-офф, или игра на вылет.

Рис. 1.23. Логотип турнира плей-офф Кубка Стэнли



Рис. 1.24. Легенда не только советского, но и мирового хоккея Игорь Ларионов



и у него также есть свой логотип (рис. 1.23). Команды встречаются между собой в нескольких играх-сериях, и в следующий этап проходит победитель серии игр, а проигравшая команда выбывает из борьбы. Кубок Стэнли считается самым престижным трофеем среди хоккеистов в Северной Америке, однако есть и персональные награды для хоккеистов и команд. Например, Арт Росс Трофи вручается игроку, который заработал больше всего очков по системе «гол плюс пас» в регулярном чемпионате НХЛ. Кроме этого самые выдающиеся игроки, тренеры и хоккейные энтузиасты вводятся в Зал славы НХЛ.

Нужно сказать, что этой чести были удостоены также советские и российские игроки. Первым в Зал славы НХЛ включили легендарного тренера А. Тарасова еще в 1974 году. Почетное место в этом зале занял Владислав Александрович Третьяк в 1989 году. Позже были введены Вячеслав Фетисов (2001), легендарный Валерий Харламов (2005) и Игорь Ларионов (2008) (рис. 1.24).

В 1972 году была создана лига — конкурент НХЛ, которая называлась Всемирной хоккейной ассоциацией (ВХА) и объединяла разные клубы из США и Канады. Лиге удалось привлечь



Рис. 1.26. Логотип DEL

игроков из НХЛ в свои команды более высокой зарплатой. В НХЛ настолько не любили ВХА, что в 1972 году едва не отказались от суперсерии между сборными командами Канады и СССР. По мнению НХЛ, в сборную Канады должны были войти только их игроки. Высокие зарплаты не только привлекли хороших игроков, но и начали разорять клубы. Поэтому в 1979 году ВХА прекратила свое существование. Однако эта лига дала большой толчок к развитию хоккея в США и росту его популярности. Со временем профессиональные лиги стали появляться и в Европе. Самая старая из существующих сейчас европейских лиг — Швейцарская национальная лига (NLA) (рис. 1.25). Статистика обладателей звания чемпионов лиги ведется с 1916 года. Сейчас в ней

выступает 12 команд, 8 из которых продолжают борьбу в плей-офф за звание чемпиона. Многие советские и российские спортсмены играли и продолжают играть в швейцарских клубах. Благодаря участию советских и российских игроков, а также тренеров хоккей в Швейцарии стал популярным и получил серьезное развитие. В Германии, точнее в ФРГ, в 1958 году была организована Бундеслига, которая просуществовала до 1994 года. Из-за больших финансовых проблем и снижения интереса болельщиков к играм и доходов клубов было решено создать новую лигу — Немецкую хоккейную лигу (DEL) (рис. 1.26). В ней сейчас играет самое большое количество североамериканских хоккеистов из тех, которые играют за пределами Северной Америки

(США и Канады). Лига состоит из 14 команд. В 2003 году в Британии создали Британскую элитную хоккейную лигу (EIHL) (рис. 1.27), которая существует и сейчас. В лиге только 10 команд. Кроме этого в Великобритании, наравне с элитной лигой, есть лиги попроще — Английская национальная хоккейная лига и Шотландская хоккейная лига. Популярность хоккея в Великобритании невысокая, несмотря на то, что в начале XX века хоккей был достаточно известен в этой стране, в основном благодаря известности бенди. В 1993 году распалась Чехословакия, которая всегда имела сильные хоккейные традиции. Вновь образованные страны организовали свои лиги: в Словакии была создана Словацкая экстралига, в Чехии

Рис. 1.27. Логотип EIHL



Рис. 1.28. Логотип Чешской экстралиги





Рис. 1.25. Логотип NLA

возникла Чешская экстралига (рис. 1.28). К названию лиги в Чехии принято добавлять название фирмы-спонсора, поэтому почти каждый сезон название экстралиги может изменяться.

В Швеции самой престижной лигой считается Шведская элитная серия (рис. 1.29). В ней участвует 12 команд, каждая из которых проводит 50 игр в сезоне. После завершения регулярного чемпионата 8 лучших команд борются в плей-офф за звание чемпиона. Две команды, которые заняли последние места, борются за право остаться в элитной серии. Шведская элитная серия считается одной из престижнейших в Европе. Финская СМ-лига (рис. 1.30) также считается престижной в Европе. У нее есть одна особенность: с 2000 года она закрытая, так как ни одна команда из низших лиг не может туда попасть без разрешения правления лиги. Как и в других лигах, в Финской СМ-лиге проходит регулярный чемпионат, по результатам которого команды в серии плей-офф борются за звание чемпиона. Финская СМ-лига имеет достаточно хорошее расписание, которое учитывает участие финских хоккеистов в чемпионате мира и Олимпийских играх.



Рис. 1.29. Логотип Шведской элитной серии

История профессиональных лиг в России и на постсоветском пространстве началась сравнительно недавно. В СССР было негативное отношение к профессиональным хоккеистам из западных стран, прежде всего из США и Канады, потому что в Союзе спорт считался любительским. К участию в Олимпийских играх профессионалы длительное время не допускались. Чтобы обойти этот запрет, в СССР хоккеисты официально имели другие профессии, например хоккеисты ЦСКА считались военнослужащими и у них были воинские звания. На самом деле они получали за свою игру деньги, а хоккей для них был не просто основной, а единственной работой. Со временем отношение к профессиональному хоккею изменилось. После распада СССР многие советские звезды хоккея уехали играть на Запад. Сейчас российские хоккеисты активно выступают в регулярных чемпионатах НХЛ и других профессиональных лигах. Закономерно, что появились профессиональные лиги и в России. Сразу после распада СССР, в 1992 году была образована Межнациональная хоккейная лига (МХЛ). Она объединяла клубы из России и других республик

Рис. 1.30. Логотип Финской СМ-лиги



бывшего СССР. В лиге проводился регулярный чемпионат и розыгрыш кубка МХЛ, но в 1996 году лига прекратила существование. Была образована Российская хоккейная лига (РХЛ). Нероссийские команды к участию в чемпионате не допускались. Под эгидой РХЛ проходил чемпионат России по хоккею с шайбой. В 1999 году лига опять сменила название на Профессиональную хоккейную лигу (ПХЛ). Сейчас в России фактически действует три основных турнира, которые имеют разную степень престижности в современном российском хоккее.

**Первенство России по хоккею с шайбой.** Раньше называлось Первой лигой. Первенство проводится в два этапа: первый — в четырех региональных группах. Потом лучшие команды региональных групп участвуют во втором этапе, где и определяется лучшая команда первенства.

**Высшая хоккейная лига.** Это вторая по значимости лига России. В ней принимают участие фарм-клубы (резервные команды знаменитых клубов) из Континентальной хоккейной лиги. Большинство молодых хоккеистов начинают в фарм-клубах, прежде чем перейти в более престижную лигу, основной клуб.

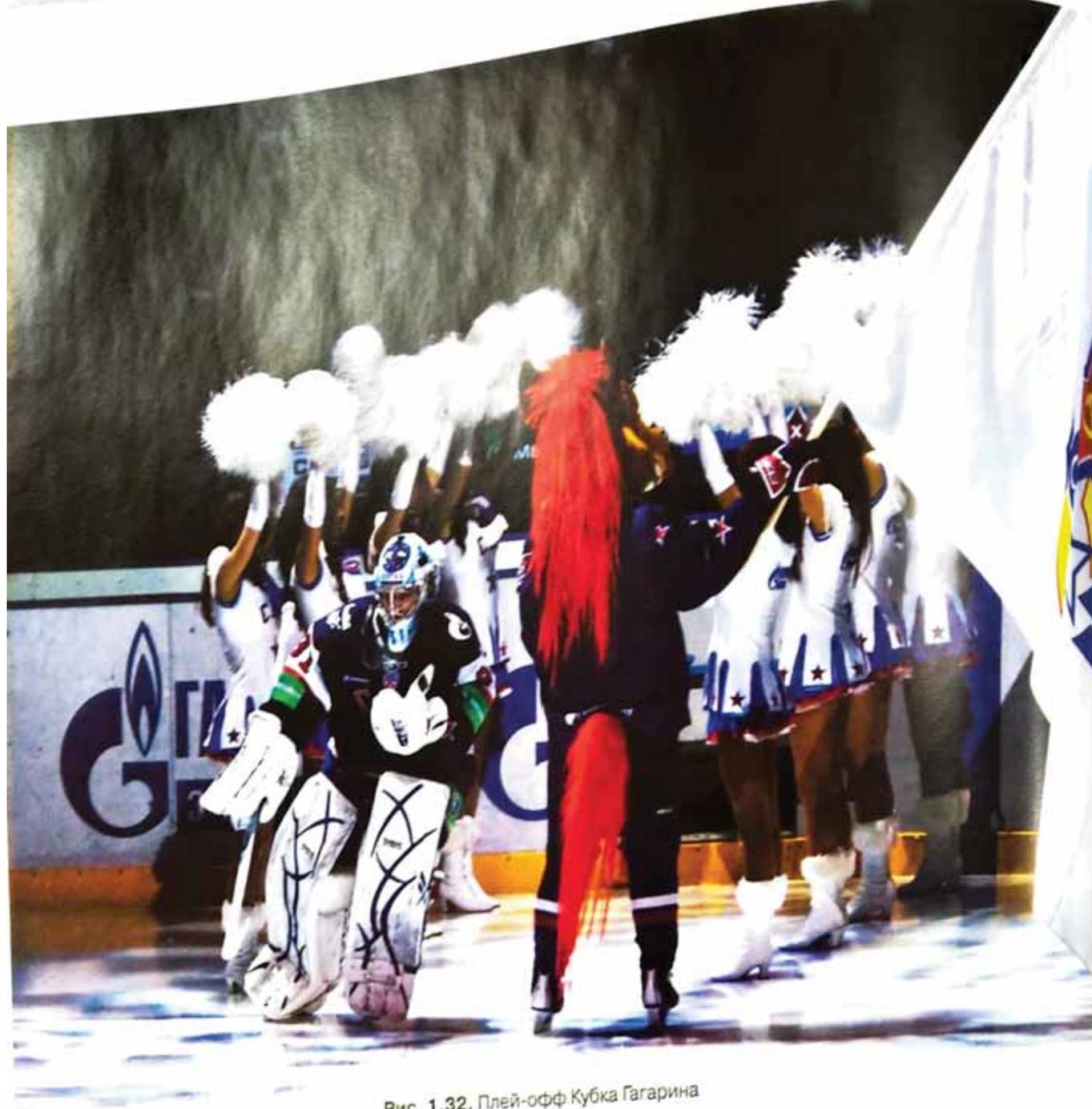


Рис. 1.32. Плей-офф Кубка Гагарина

Рис. 1.31. Логотип КХЛ

Самой престижной в России считается **Континентальная хоккейная лига (КХЛ)** (рис. 1.31). Созданная в 2008 году, лига смогла привлечь профессионалов не только из России, но и из других стран. В командах играют хоккеисты из Финляндии, стран Скандинавии, Чехии и Словакии и, конечно же, много хоккеистов из России. Команды разделены на две



конференции, Восток и Запад. В каждой конференции — по два дивизиона, названные в честь самых известных в российском хоккее людей: дивизион Боброва, дивизион Тарасова, дивизион Харламова и дивизион Чернышёва. Чемпионат КХЛ проходит в два этапа. Лучшая команда, которая набрала больше всего очков в сезоне, получает Кубок Континента. После этого наступает второй этап, в котором

первые восемь команд в каждой конференции по системе плей-офф определяют самую сильную команду конференции (рис. 1.32).

Победители конференций встречаются в финальной части турнира и борются за Кубок Гагарина (рис. 1.33). Эту престижную награду в КХЛ сравнивают с Кубком Стэнли в НХЛ.

Руководство КХЛ работает над расширением лиги.

Уже есть проект создания Евроазиатской хоккейной лиги, которая объединит хоккейные клубы из разных стран. Если такой проект заработает, то это может послужить серьезным

стартом для новой истории профессионального хоккея.

В России также существует Молодежная хоккейная лига.

Она предназначена исключительно для молодых хоккеистов, которые только начинают свою карьеру.

Отдельно хотелось бы рассказать о белорусском хоккее. В этой стране хоккей — один из основных видов спорта, который хорошо поддерживается государством.

После распада СССР в Беларуси была создана Восточно-Европейская хоккейная лига (ВЕХЛ). Она объединила команды из Беларуси, Украины, Латвии и Литвы. В разное время в ней играли клубы из Польши, Эстонии и некоторые российские клубы.

В 2004 году, в связи с тем что белорусский хоккей получил сильное развитие, увеличилось количество команд. Поэтому Белорусская федерация хоккея отказалась от участия в ВЕХЛ и создала Открытый чемпионат Беларуси. Открытый чемпионат означает, что в соревнованиях могут принимать участие различные клубы, в том числе из других стран. Например, в Белорусском чемпионате играет легендарная украинская команда из Киева «Сокол». Белорусский чемпионат также называют Белорусской экстралигой.

Как и большинство чемпионатов,

Белорусская экстралига проводится в два этапа.

По результатам первого этапа определяются восемь сильнейших команд, которые во втором этапе играют за звание чемпиона. Игры во втором этапе проходят по системе плей-офф, то есть проигравшая команда выходит из второго этапа и прекращает борьбу за звание чемпиона.

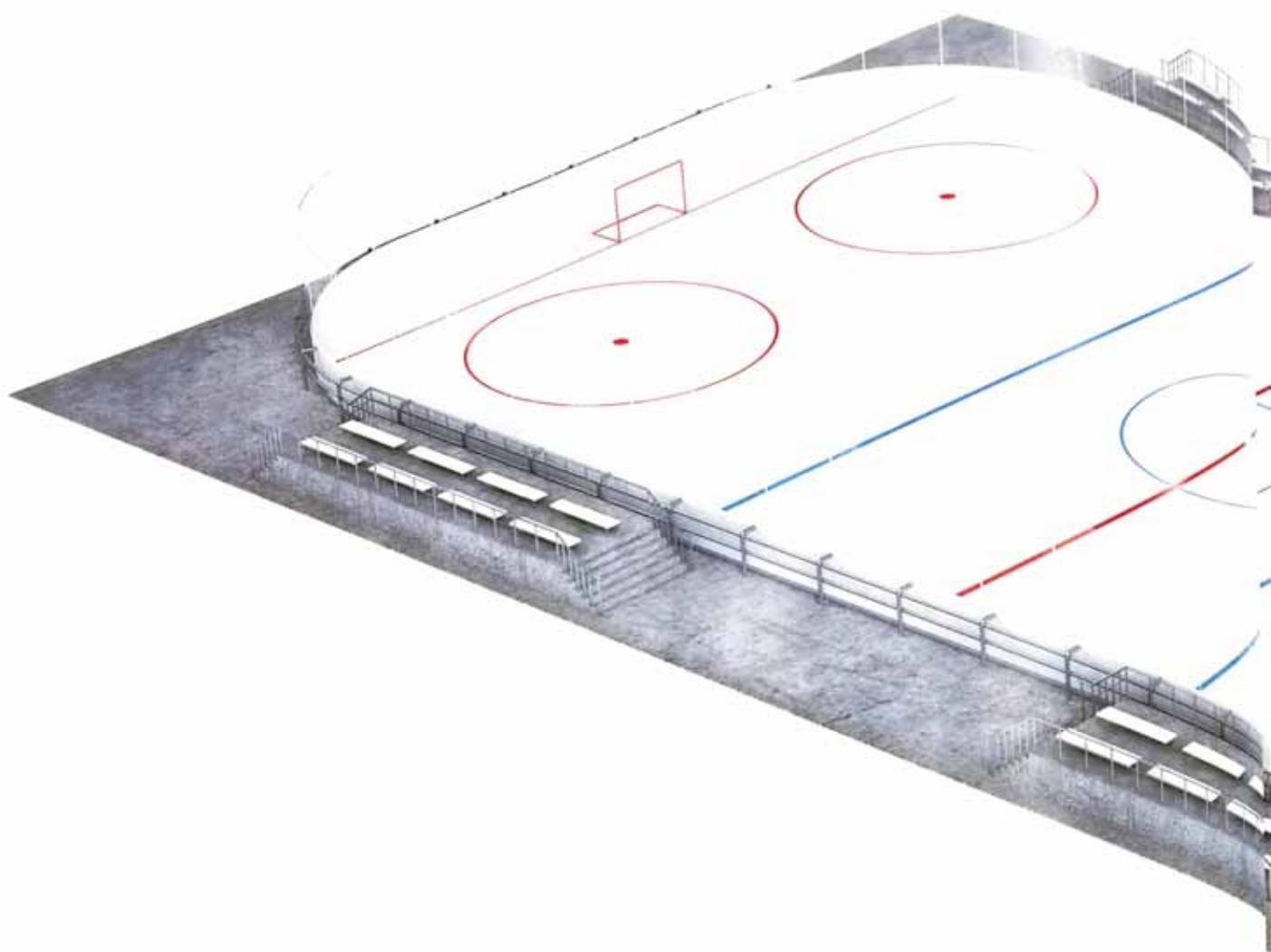
В Беларуси, кроме того, есть Высшая лига. Как и в России, это менее престижный чемпионат, в котором принимают участие наряду с другими командами фарм-клубы команд

из Белорусской экстралиги. В основном в Высшей лиге играют начинающие хоккеисты, причем регламент устанавливает минимальный возраст игроков в командах. Хоккейные лиги появились и в Азии — Азиатская хоккейная лига (Asia League Ice Hockey — ALIH). Она объединяет команды из Китая, Южной Кореи и Японии. Есть своя лига и в Австралии — Австралийская лига хоккея на льду (Australian Ice Hockey League — AIHL), но она считается полупрофессиональной.

Рис. 1.33. Кубок Гагарина

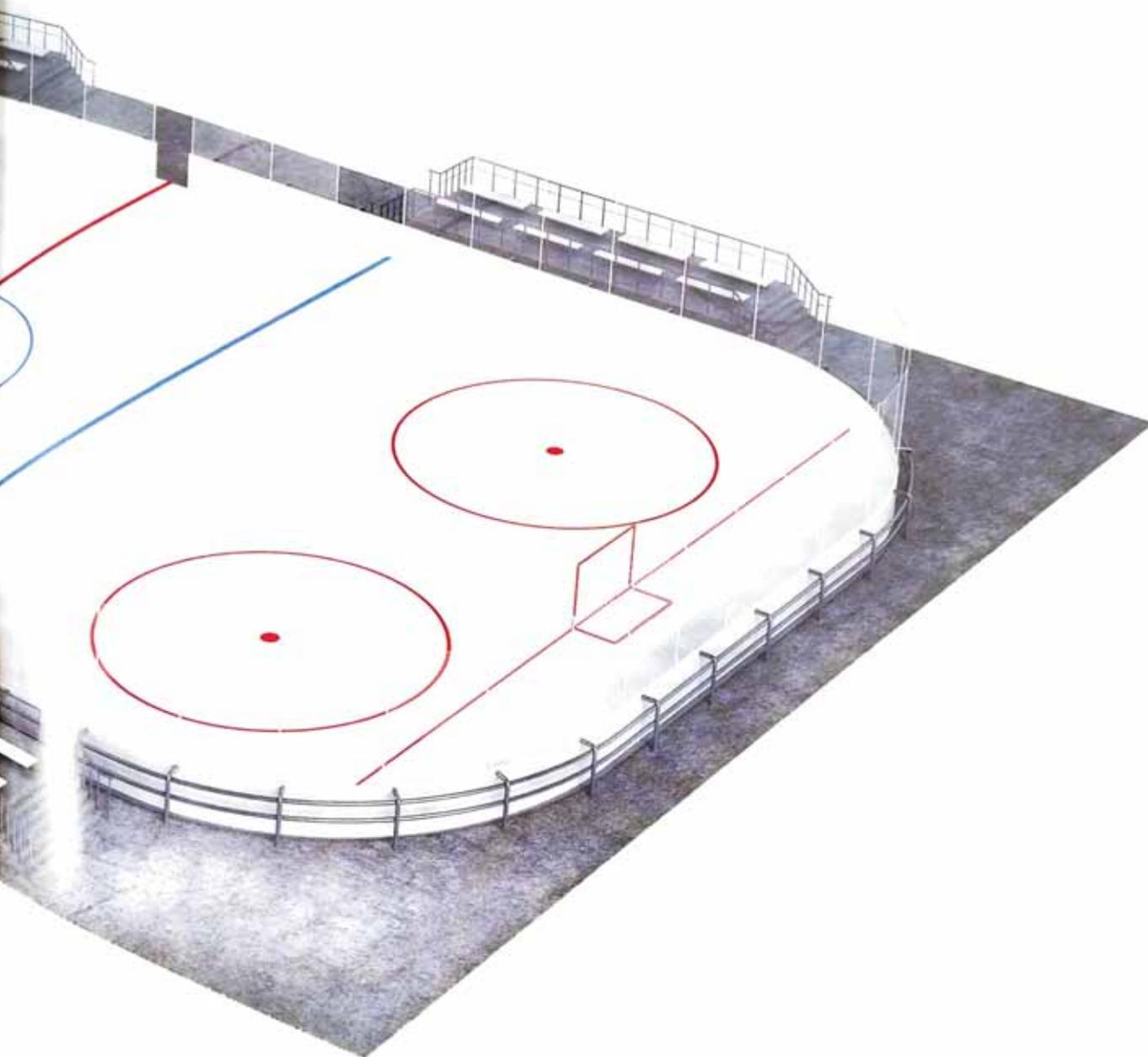


## Глава 2



## Основные правила в хоккее

Ни одна игра не обходится без правил, и хоккей не исключение. В этой главе мы рассмотрим основные правила, официально принятые в ИИХФ, а также приведем примеры интересных различий в правилах ИИХФ и НХЛ. Знание правил поможет вам ориентироваться в тонкостях игры, силовых единоборствах и тактике.



# Хоккейная площадка

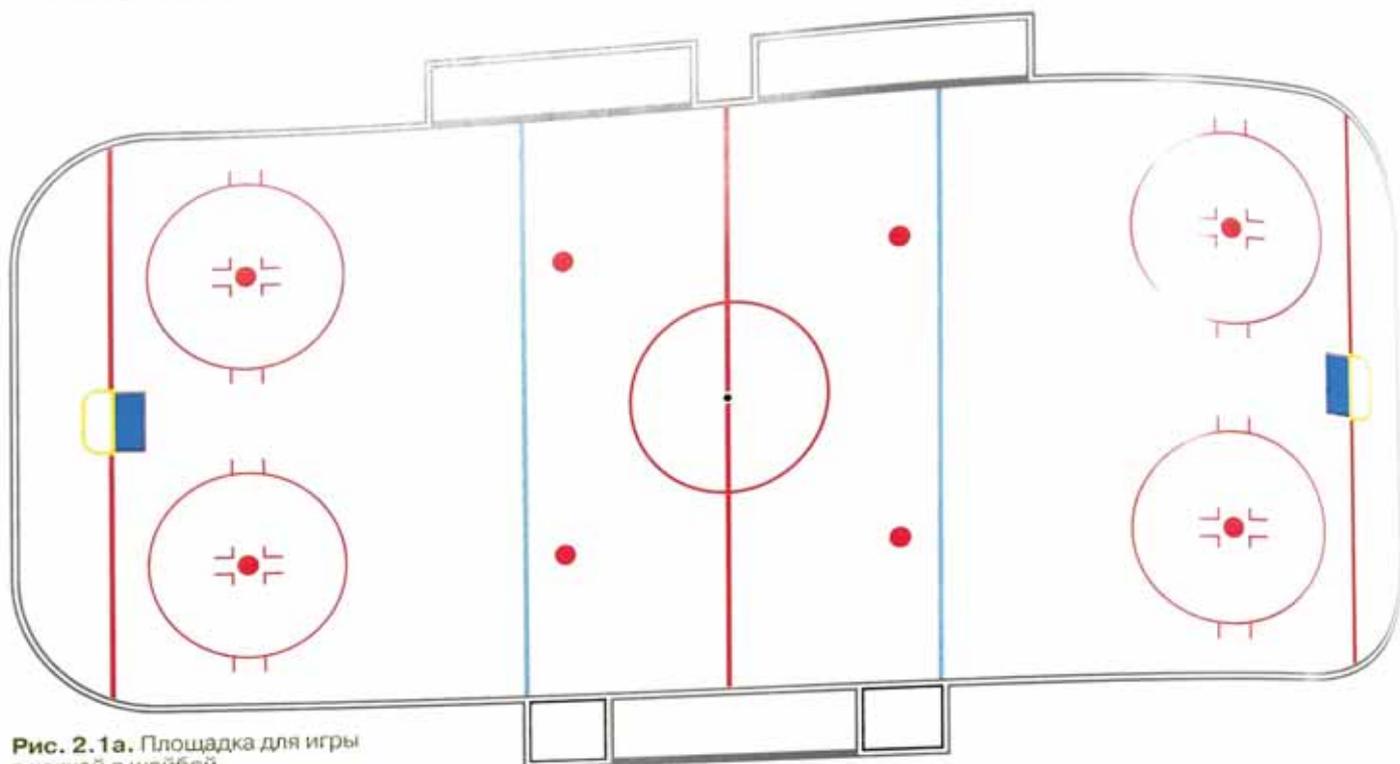


Рис. 2.1а. Площадка для игры в хоккей с шайбой

Изучение правил игры в хоккей всегда начинается с изучения площадки: многие правила трудно понять, если не знаешь, что означает разметка и для чего она нужна. То же самое касается и тактики хоккея. Вы, наверное, часто видели, как во время матча тренер команды держит в руках макет площадки. Он что-то там рисует и показывает игрокам. Это тактические схемы и комбинации в игре. Многие из них связаны с некоторыми правилами, например офсайда. Подобные правила мы рассмотрим дальше, а начнем с описания площадки и разметки (рис. 2.1а). Игра проводится только на ледовой площадке, которая соответствует определенным требованиям (см. рис. 2.1б): длина — от 56 до 61 м, ширина — от 26 до 30 м. Углы площадки должны быть обязательно скруглены, радиус закругления — от 7 до 8,5 м.

В России и других странах действуют правила ИИХФ. Согласно им, размеры площадки должны быть 58 × 30 м. Но это правило касается в основном международных и профессиональных турниров, к тому же допускаются отклонения.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

В правилах и развитии хоккея ИИХФ имеет слабое влияние на НХЛ. В НХЛ размеры хоккейных площадок уже, чем в Европе и России — 60,96 × 25,90 м. В Финляндии, в СМ-лиге, заняли промежуточную позицию по размеру площадок: они немного шире, чем в НХЛ, но уже, чем в ИИХФ (приблизительно 61 × 28 м).

В Канаде и США считается, что узкая площадка делает хоккей более интересным за счет большого количества силовой борьбы и стычек у бортов (рис. 2.2).

Рис. 2.2. Стычки возле бортов в хоккее — не редкость. Игра между хоккейными клубами «Харьков» и «Донбасс»

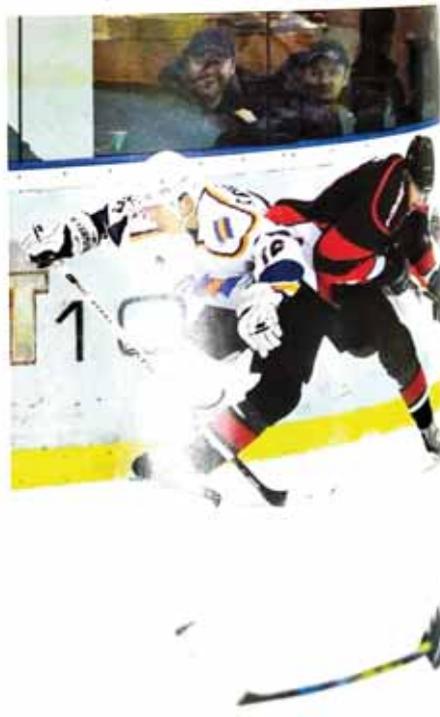






Рис. 2.3. Через дверцу в борту наказанный игрок попадает на скамейку штрафников (на английском penalty box)

На международных соревнованиях полевым игрокам и вратарям НХЛ приходится привыкать к размерам площадок. Европейским и российским хоккеистам, которые уезжают играть в НХЛ, также нужно время, чтобы привыкнуть. В современном хоккее площадки обязательно ограждены бортами. На заре первых хоккейных соревнований бортика не было. Шайба и игроки в течение игры не раз вылетали с площадки. Появление борта сделало игру более интересной. Кроме того, борт часто используют для передачи шайбы партнеру или обводки соперника. Высота борта составляет 1,17–1,22 м. По современным правилам борта обязательно должны быть оборудованы специальными дверями. Через двери напротив скамеек для игроков хоккеисты выходят на площадку или, получив

штраф, отправляются на скамейку штрафников (рис. 2.3).

На бортах, обычно за воротами, устанавливается дополнительная защита — сетка или прозрачные панели — для защиты зрителей от шайбы (рис. 2.4).

Хоккейная площадка делится на части или, как говорят в хоккее, зоны (рис. 2.5).

В 4 м от лицевых бортов, от края до края площадки с обеих сторон проведены красные линии — линии ворот.

Две синие линии делят площадку на три зоны. Зона, в которой находятся ворота вашей команды, называется зоной защиты.

Зона, в которой находятся ворота соперника, называется зоной нападения. Центральная часть площадки называется нейтральной, или центральной, зоной.

Небольшие круги на площадке

называются точками вбрасывания. В этом месте судья вводит шайбу в игру. Точки вбрасывания обведены кругами, кроме тех, что находятся в нейтральной зоне. Эти круги определяют правильное положение игроков обеих команд во время вбрасывания. Точки вбрасывания, расположенные в зонах команд, называются точками конечного вбрасывания. На линиях ворот устанавливаются ворота размером 1,22 × 1,83 м. Они должны стоять по центру площадки. Хоккейные ворота обязательно имеют сетку и, как правило, закрепляются на льду. Крепление не должно быть очень жестким, поскольку игрок на скорости может врезаться в ворота и получить травму. При непрочной фиксации ворот вероятность получить тяжелую травму снижается, поскольку они смещаются в сторону



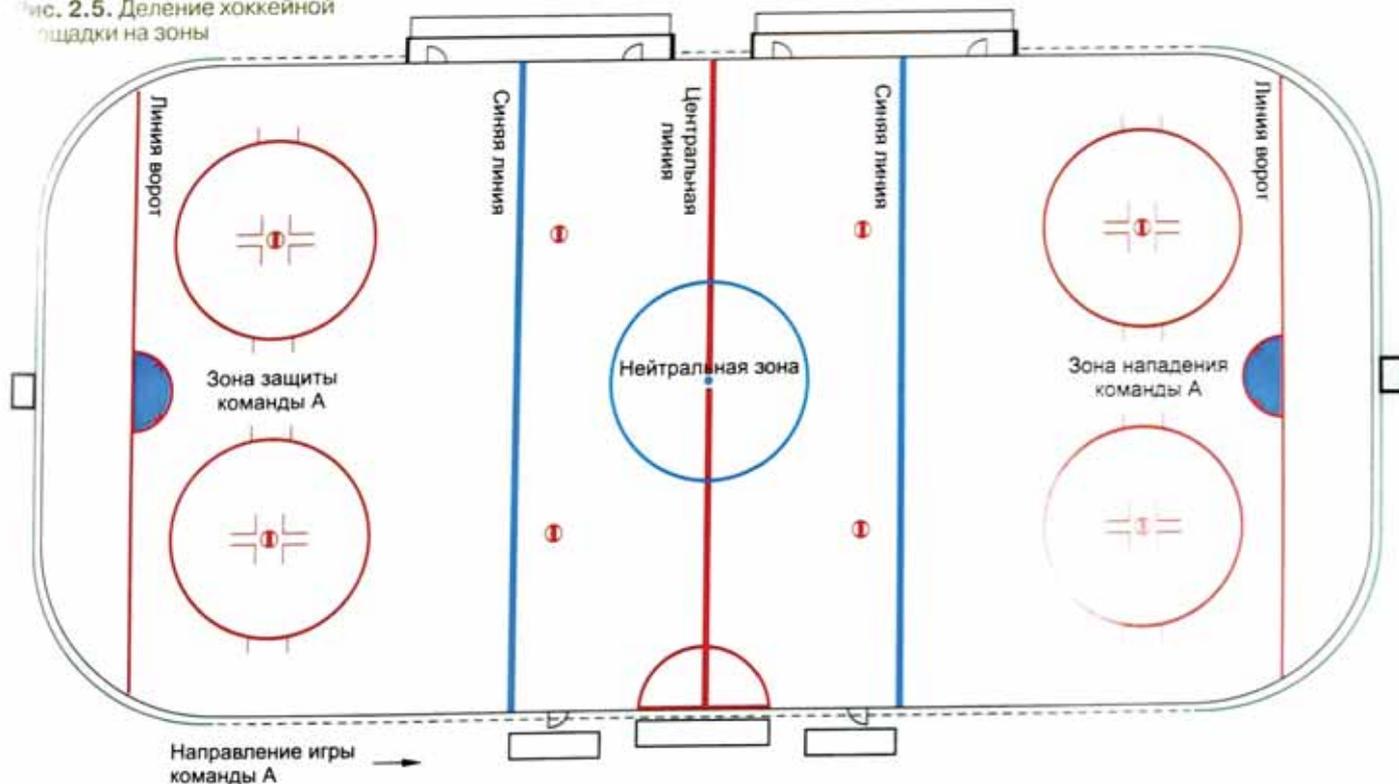
Рис. 2.4. Прозрачные панели на лицевых бортах хоккейной площадки предназначены для защиты зрителей от попадания шайбы.

вместе с игроком. Перед воротами расположена площадка голубого или светло-синего цвета. Эта зона, обведенная красной линией, называется площадью ворот. Она также имеет определенные правилами

размеры. В НХЛ площадь ворот значительно меньше, чем в ИИХФ: для НХЛ очень важна зрелищность игры, и небольшой размер площадки перед воротами заставляет защитников действовать активнее, так как нападающий может «расстрелять»

их с меньшего расстояния. Вся разметка обычно наносится яркими цветами, красным и синим. Красным цветом также окрашиваются ворота. По требованиям ИИХФ и НХЛ цвет льда должен быть, как и цвет бортов, белым.

Рис. 2.5. Деление хоккейной площадки на зоны



# Общие правила игры, Количество игроков, форма и амуниция, судьи

Рис. 2.6. Команда хоккеистов юношеской сборной России на скамейке запасных



В хоккей играют две команды. Поскольку в этой игре давно разрешены замены, то в команде обычно больше игроков, чем на площадке во время игры. Запасные игроки во время игры сидят в специально отведенном месте, на скамейке запасных (рис. 2.6).

На игру тренер или руководитель команды заявляет 20 полевых игроков и 2 вратаря, хотя в некоторых турнирах количество выставленных игроков от команды меняется.

По правилам нельзя вносить изменения в список игроков после начала игры.

Второй вратарь нужен для того, чтобы во время игры была возможность заменить основного голкипера на площадке. Причины разные: травма, неудачная игра. Хотя в правилах этого не пишут, но сейчас принято заменять вратаря после 3–4 пропущенных шайб.

В каждой команде на официальной игре должен быть капитан, а у него — не больше двух заместителей. Спереди в левой верхней части свитера капитана (рис. 2.7) нашта буква «С» (от англ. captain) или «К» (от рус. капитан), а на свитерах его помощников — «А» (от англ. assistant или рус. ассистент) (рис. 2.8).

Рис. 2.7. Капитан сборной России в 2010 году Илья Ковальчук



Рис. 2.10. Во время игры игрокам нужно смениться очень быстро, чтобы противник не воспользовался заменой и не забил гол

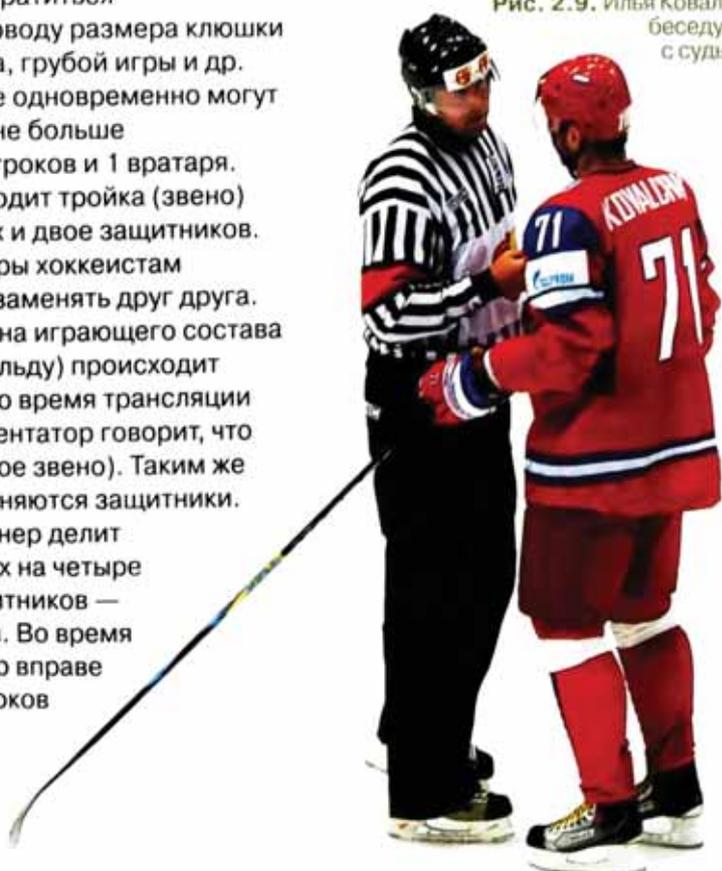
Только капитан или его заместители имеют право обсуждать с судьей игровую ситуацию и трактовку правил

в каком-либо моменте матча (рис. 2.9). Например, они могут обратиться к судье по поводу размера клюшки противника, грубой игры и др. На площадке одновременно могут находиться не больше 6 полевых игроков и 1 вратаря. Обычно выходит тройка (звено) нападающих и двое защитников. Во время игры хоккеистам разрешено заменять друг друга. Обычно смена играющего состава (игроков на льду) происходит звеньями (во время трансляции матча комментатор говорит, что вышло второе звено). Таким же образом меняются защитники. Обычно тренер делит нападающих на четыре звена, защитников — на три пары. Во время игры тренер вправе менять игроков в самих звеньях, например усилить

Рис. 2.8. Заместитель капитана — на его свитере буква «А»



Рис. 2.9. Илья Ковальчук беседует с судьей



одно звено игроком из другого, в зависимости от тактики и задачи на игровой отрезок времени. Сама смена составов на площадке происходит как во время игры, так и во время пауз в ней (рис. 2.10).

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Делать замены в хоккее стали не сразу. Сначала игроки обходились вообще без замен. Естественно, к концу игры они так уставали, что едва ли не ползали по льду. Зрителям такая концовка игры не очень нравилась. Да и игрокам тоже. Позже замены стали разрешать, но только для травмированных игроков и только в последнем периоде с согласия соперников. Необходимость дать игре больше зрелищности и не выматывать до предела хоккеистов привела к тому, что были введены замены игроков в течение матча.

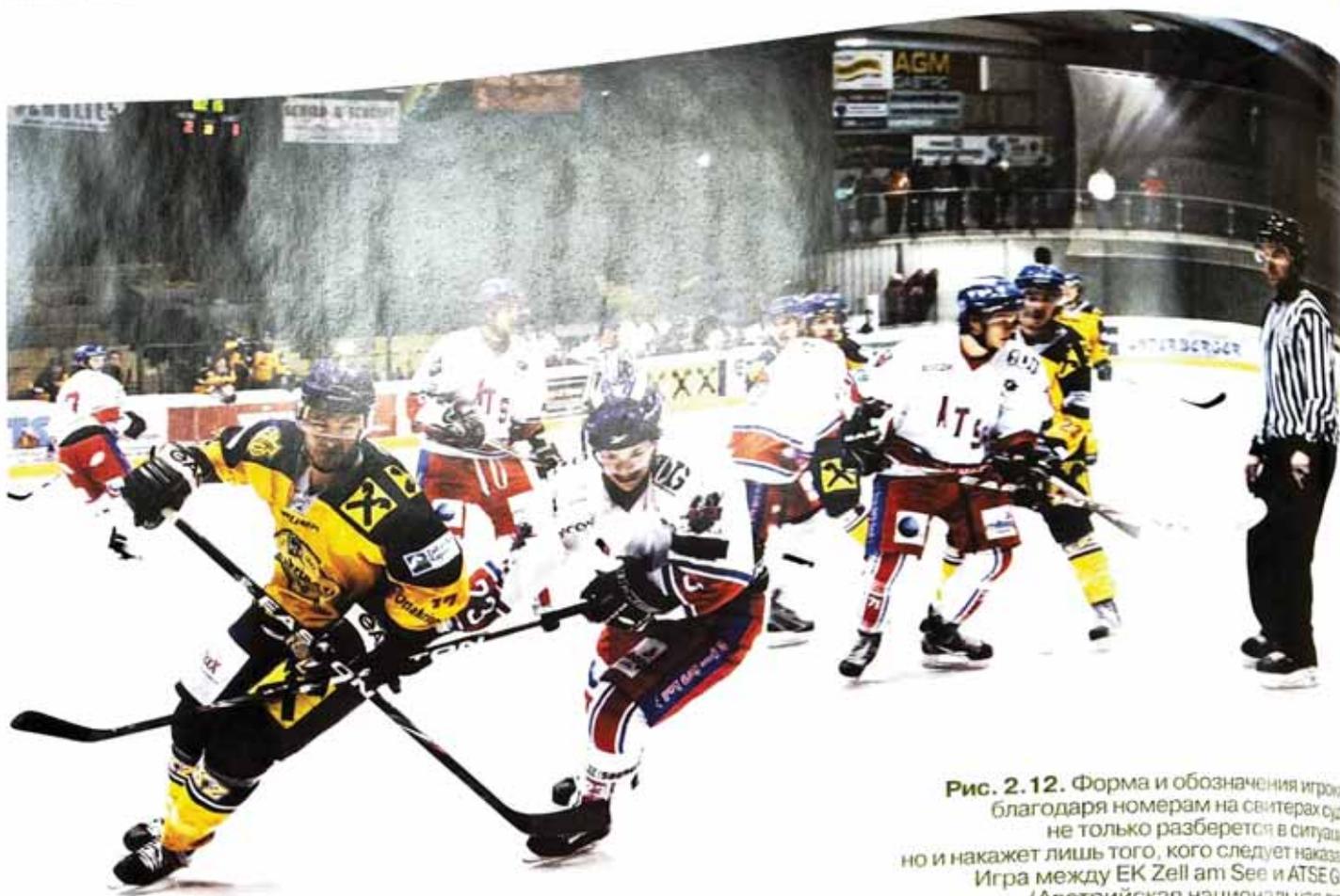


Рис. 2.12. Форма и обозначения игроков благодаря номерам на свитерах судья не только разберется в ситуации, но и накажет лишь того, кого следует наказывать. Игра между EK Zell am See и ATSE Graz (Австрийская национальная лига)

Если во время смены состава появился лишний игрок, то судья наказывает команду малым штрафом (подробнее о штрафах см. раздел «Наказания в хоккее за нарушение правил»). Во время игры возникают ситуации, когда команда заменяет вратаря шестым полевым игроком. Вратарь должен покинуть площадку раньше, чем на нее выйдет шестой полевой игрок (рис. 2.11).

На официальных играх у игроков одной команды должна быть одинаковая форма, но у вратаря может по цвету от шлемов полевых игроков (подробнее об амуниции и ее особенностях читайте в главе 3, здесь мы по ней пройдемся вскользь). На форму обязательно наносится номер игрока (рис. 2.12).

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Изначально у хоккеистов не было номеров, что создавало определенные неудобства, особенно для судьи. Братья-хоккеисты Пэтрики предложили использовать на свитерах игроков номера. Сегодня номер — иногда больше, чем просто цифры. Так, есть счастливые номера, есть легендарные номера легендарных игроков.

Использование защитной амуниции и снаряжения также регулируется правилами. Хоккеисты играют в специальных коньках для хоккея, у вратарей есть специальные вратарские коньки. Правила регулируют размер клюшек для игроков и вратарей. Понятно, что для детей размеры клюшек отличаются от предусмотренных правилами взрослого хоккея.

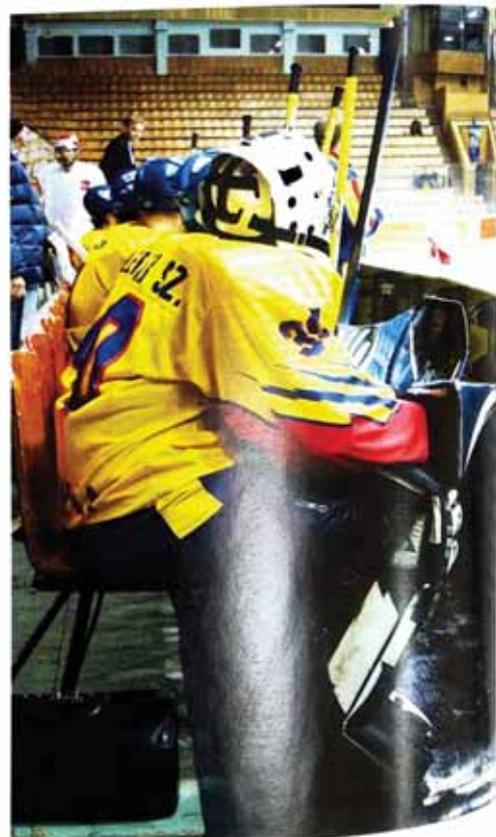


Рис. 2.11. Вратарь на скамейке запасных — на площадке 6 полевых игроков и пустые ворота

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

По правилам судья может в любой момент измерить клюшки игроков, а капитан команды — заявить протест судье по поводу размера клюшек игроков команды-соперника. Если капитан команды, заявивший протест, окажется прав, то игрок команды соперника получает малый штраф. Если подозрения не подтверждаются, судья назначает штраф игроку команды, которая заявила протест. Существует один нюанс: если перед этим был забит гол, судья не вправе его отменить, даже если окажется, что хоккеист играл длинной клюшкой.



Рис. 2.13. Хоккеист в шлеме с визором

Большое внимание уделяется защите игроков от травм. В современном хоккее запрещается выходить на лед без шлема. Он должен быть специальным, хоккейным. Кроме того, во взрослом хоккее рекомендуется использовать защиту для лица из прозрачного материала, или визор (рис. 2.13). Шлем должен закрывать лоб игрока так, чтобы расстояние от кромки шлема до линии бровей было не меньше толщины одного пальца, и обязательно застегиваться. В расстегнутом шлеме выходить на лед нельзя — это нарушение. Между ремешком и подбородком игрока должен проходить палец. Слишком туго застегивать ремешок не надо. До 3 лет шлемы игроков должны иметь защитные пластиковые маски, которые полностью закрывают лицо, как у вратарей (рис. 2.14). Правила также рекомендуют использовать капу — приспособление из пластмассы, которое надевают на зубы. Капы защищают щеки и губы от травм, а также снижают риск



Рис. 2.14. Юниорский хоккейный шлем с маской из сетки, которая полностью закрывает лицо

повреждения челюстей, зубов и сотрясения мозга во время сильного падения на лед или столкновения с другим игроком.

Капы изготавливаются индивидуально, обычно стоматологом.

Полевым игрокам рекомендуется использовать специальную защиту для шеи. Для вратарей такая защита обязательна (рис. 2.15).

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Длительное время, вплоть до 1989 года, игроки и вратари защиту не использовали. Во время матча между командой из Сент-Луиса и «Буффало» один из игроков наступил вратарю «Буффало» Клинту Маларчуку коньком на шею. К счастью для голкипера, в его команде один из врачей проходил службу во Вьетнаме. Благодаря быстрым и правильным действиям этого врача кровь остановили, хотя подобная травма считается смертельной. Маларчуку наложили 300 швов, он частично потерял голос. Самое удивительное, что уже через 4 дня голкипер вернулся на лед! После этого случая правила обязывают вратарей носить защиту для шеи. Это же правило стало распространяться и на молодых полевых игроков.

Все игроки должны быть в перчатках (рис. 2.16). Ладонь закрывается материалом, а сами перчатки покрывают не только кисть, но и запястье. Правила запрещают вратарям и полевым игрокам использовать приспособления, которые дополнительно помогают ловить шайбу.



Рис. 2.15. На вратаре Рене Бауре (ХК Мерано, Италия) видна защита шеи из прозрачного материала, которая подвешивается к шлему.

НАТКА  
НЕЕТ  
ИЛИВТУ  
КУ ПОПАДЕТ  
О КЛОШКА  
БУДЕТ



## Глава 2. Основные правила в хоккее

# Правила, связанные с шайбой

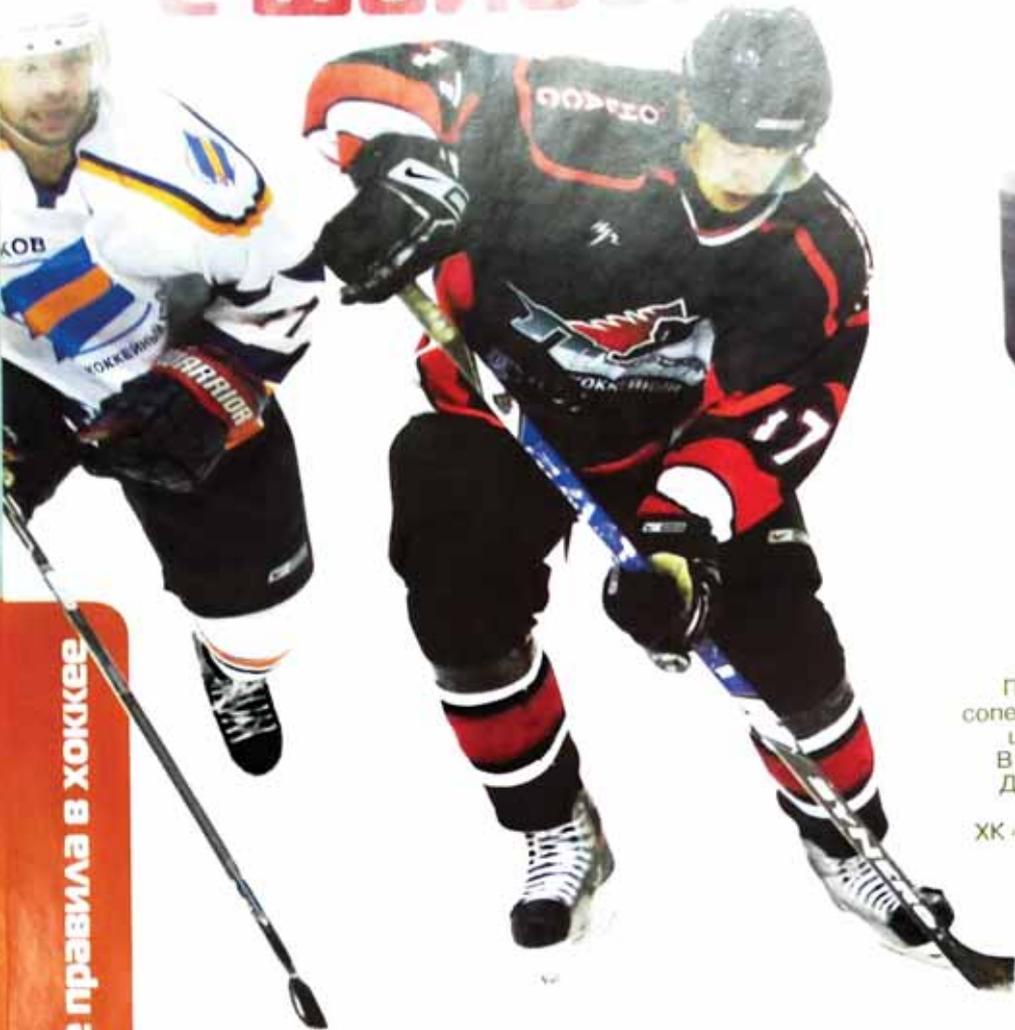


Рис. 2.17. Хоккейная шайба

Рис. 2.18. Противодействие соперников при ведении шайбы клюшкой. В темной форме — Дмитрий Исаенок, нападающий ХК «Донбасс», Украина

Игра в хоккей ведется шайбой (рис. 2.17) высотой 2,54 см и диаметром 7,62 см. Масса шайбы составляет от 156 до 176 граммов. Шайба изготавливается из вулканизированной резины. В хоккее есть понятие незаконной шайбы. По правилам игра ведется одной шайбой. Если появилась вторая, то она считается незаконной. Такую шайбу могут подбросить болельщики. Если шайба покинула площадку, например была случайно выброшена игроком, то судья должен провести вбрасывание с места, откуда был сделан бросок. Даже если шайба, вылетев с площадки, ударилась

о какой-нибудь предмет (не о борт) и вернулась на лед, судья все равно обязан остановить игру. Иногда бывает, что после броска игрока или действий вратаря шайба падает на сетку ворот сверху. Тогда судья должен остановить игру и провести вбрасывание в ближайшей конечной точке вбрасывания (рядом с воротами), если шайба оказалась на сетке после контакта с игроком команды, которая защищается. Если же она оказалась на сетке после броска игрока атакующей команды, то вбрасывание делается на точке в нейтральной зоне. Иногда шайба оказывается вне поля зрения судьи. Например,

если игрок упал, шайба оказалась под ним, и рефери ее не видит, он должен остановить игру. Вбрасывание происходит там, где игрок закрыл шайбу. Шайбу можно ловить, но нельзя передавать руками игроку своей команды. Шайбу также разрешается останавливать и вести (рис. 2.18) не только клюшкой, но и с помощью коньков. Однако если игрок атакующей команды заберет шайбу в ворота коньком, то такой гол не засчитают. Если же шайба после броска клюшкой попадет в конек игрока команды, которая защищается, то судья такой гол засчитает.

# Время игры, тайм-аут

Хоккейный матч длится 60 мин чистого игрового времени. Чистое время означает только время игры. Во время соревнований специальный судья обязан останавливать таймер, по которому отсчитывается время игры, как только игра будет остановлена судьей на площадке. Таймер снова запускается, когда игра начинается. Поэтому в реальности хоккейный матч может длиться дольше, чем 60 мин. Сам хоккейный матч разделен на 3 периода по 20 мин. После окончания периода команды на 15 мин уходят в раздевалку, чтобы отдохнуть и привести в порядок амуницию. Тренеры используют время отдыха хоккеистов для работы с игроками, например чтобы внести изменения в тактику игры, обсудить

с игроками их ошибки или просто психологически настроить их на следующий период. Во время игры тренер или любой игрок команды вправе взять тайм-аут (рис. 2.19), для чего во время остановки игры капитану нужно подъехать к главному судье матча и сказать ему об этом. Один тайм-аут длится 30 секунд. Каждая из команд может взять только один тайм-аут во время игры. Обычно игроки подъезжают к своей скамейке. Если кто-то из игроков команды оштрафован, то на время тайм-аута он остается на скамейке штрафников. Тренер в это время дает указания хоккеистам своей команды и показывает на макете схемы игры. Кроме этого тайм-аут дает возможность отдохнуть игрокам, отдышаться после активной фазы матча.

Бывает так, что хоккейный матч заканчивается вничью. В большинстве лиг игру так заканчивать нельзя, поэтому назначается дополнительный период — овертайм. Если и в этом периоде счет останется равным, то команды будут пробивать буллиты, или штрафные броски (подробнее о буллитах рассказано в разделе «Штрафной бросок»). После окончания времени игры судьи фиксируют победу той или иной команды. На официальных играх результат заносится в специальный протокол. За выигранные матчи команде начисляются очки. В сериях игр, в плей-офф, просто ведется учет количества побед команды в серии и количество забитых и пропущенных шайб.

Рис. 2.19. Тайм-аут в хоккее позволяет тренеру внести изменения в игру, а хоккеистам — отдохнуть. Игроки Milan



# Гол по правилам



Рис. 2.20. Шайба в воротах — гол. Real Torino отправил шайбу в ворота Milan

Гол в хоккее засчитывается, если шайба попала в ворота и полностью пересекла линию ворот (рис. 2.20). Обычно за этим следит один из судей за воротами. Гол считается забитым, даже если после броска шайба попала

в ворота, отскочив от конька, любой части тела игрока атакующей или защищающейся команды. Гол также засчитывается, если в свои ворота попал игрок защищающейся команды. В правилах есть случаи, когда судья не засчитает гол.

Их следует учитывать и во время игровых тренировок, чтобы не допускать ошибок в настоящей игре. Судья не засчитает гол, если игрок умышленно загонит шайбу в ворота ногой или забросит ее рукой (рис. 2.21).

Рис. 2.21. Если игрок попытается забить шайбу ногой, гол не засчитают

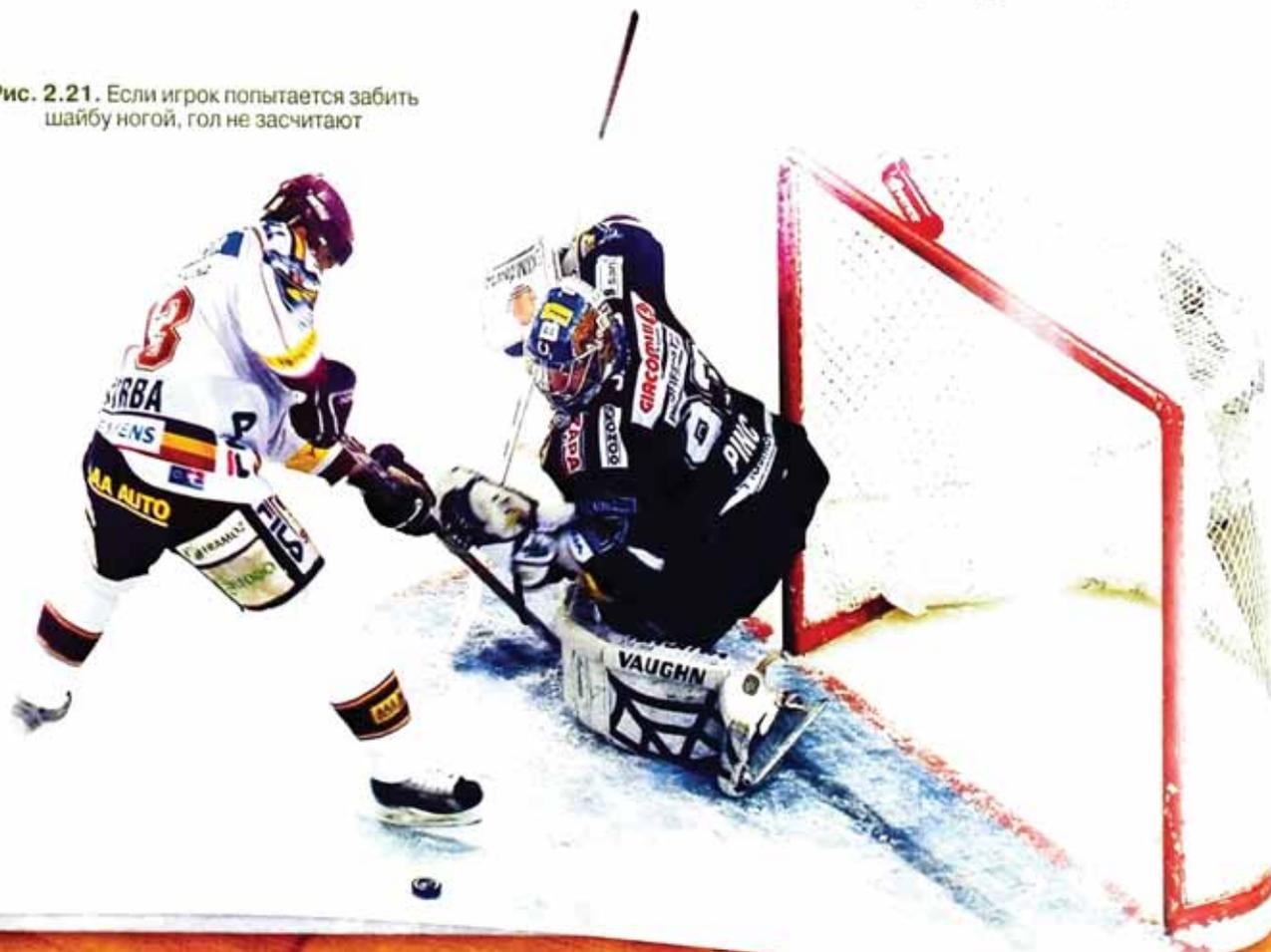




Рис. 2.23. Игрок Philadelphia Flyers неумышленно столкнулся с вратарем Malvern Prep — гол, скорее всего, засчитают

Если игрок коснулся шайбы клюшкой, поднятой выше перекладины ворот, или в момент взятия ворот находился на их территории, гол также не будет засчитан. (Ситуация с касанием клюшкой возникает, если шайба отскочила от вратаря или игрока соперника вверх.) Бывают случаи, когда защитники соперника заталкивают игрока атакующей команды во вратарскую площадку. Судья не засчитает гол, если

решит, что у игрока было время и возможность выйти из ворот. Вообще, до попадания шайбы в зону ворот игроку нельзя держать там даже клюшку (рис. 2.22). Гол не засчитают, если во время взятия ворот игрок шел прямо на вратаря соперников. Исключение — ситуация, если контакт произошел случайно, а вратарь вышел за пределы площадки ворот (рис. 2.23). Нельзя также вталкивать вратаря в ворота, когда

Рис. 2.22. Игра на территории ворот: иногда бывает жарко. Матч между Milan и Gherdeina





Рис. 2.24. Чемпионат мира по хоккею 2010 года: игроки сборной Германии сдвинули ворота российской команды — такой гол судья не засчитает

он поймал шайбу и накрыл ее телом. Гол при этом не будет засчитан, а атакующий игрок может получить штраф.

Судья не засчитает гол, если ворота были сдвинуты (рис. 2.24)

Если ворота были сдвинуты после того, как в них попала шайба, то судья гол засчитает (рис. 2.25). Если шайба попала в судью и от него отскочила в ворота, такой гол, конечно же, не засчитается.

За взятие ворот в хоккее игрокам назначают очки. Существует система «гол плюс пас», которую придумали братья-хоккеисты Патрики и которая используется для ведения статистики в команде. По данной системе игроку начисляются очки, если он забил гол или сделал голевую передачу партнеру. Часто по результатам турнира игрокам с наилучшими показателями вручаются индивидуальные призы.

Рис. 2.25. Ворота сдвинуты после того, как в них попала шайба — гол украинского игрока в ворота сборной Польши засчитан



# Правила для вбрасываний

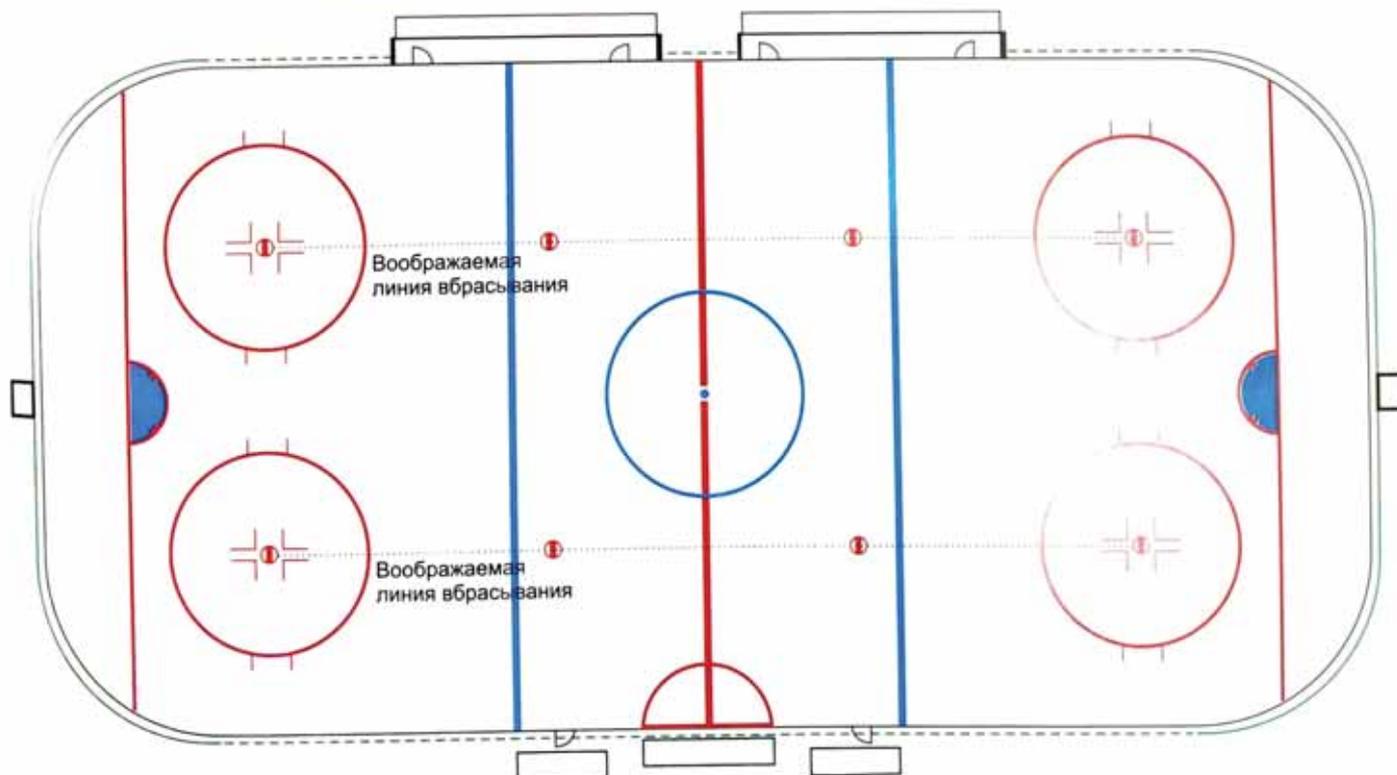
Когда вы читали общие правила хоккея, то заметили, что шайба вводится в игру в начале периода и после каждой остановки игры вбрасыванием. Правила для вбрасываний хоккеисту нужно хорошо знать, чтобы отработать этот элемент игры на тренировках и не допустить ошибок и нарушений в игре.

Вбрасывание проводится только в точках вбрасывания (рис. 2.26). Всего на хоккейной площадке 9 точек вбрасывания. Одна расположена в самом центре площадки (рис. 2.27). Здесь вбрасывание проводится в начале игры, после забитого гола, а также если судья ошибся при определении проброса или команда преждевременно заменила вратаря.



Рис. 2.27. Вбрасывание в центре хоккейной площадки. Чемпионат мира 2010 года. В центральном круге нападающие сборной России Сергей Фёдоров и сборной Германии Марцель Гоч

Рис. 2.26. Точки вбрасывания на хоккейной площадке и мнимые линии



Конечные точки вбрасывания расположены в зонах обеих команд (рис. 2.28). Судья назначает вбрасывание в зоне защищающейся команды:

- ▶ когда остановка игры произошла в зоне команды, которая защищается, например если вратарь поймал и зафиксировал шайбу;
- ▶ если был неправильно забит гол, например когда шайба отскочила от судьи;
- ▶ после того как игрок не реализовал штрафной бросок

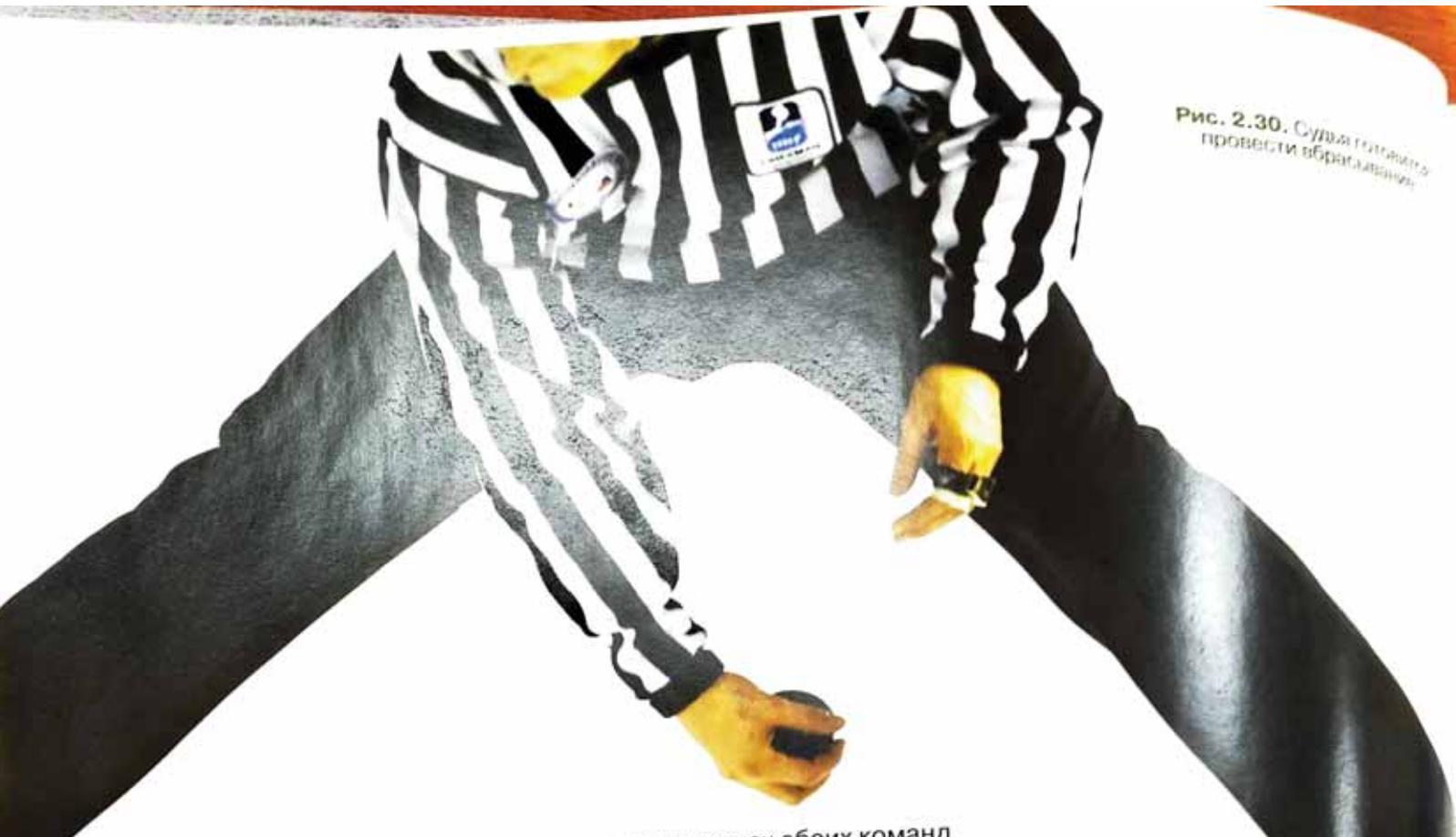
В конечных точках атакующей команды вбрасывание назначается:

- ▶ если судья зафиксировал проброс;
- ▶ правила нарушил игрок атакующей команды, специально создав положение вне игры.



Рис. 2.28. Вбрасывание в конечной точке. Матч «Автомобилист» (Екатеринбург) против СКА (Санкт-Петербург)

Рис. 2.30. Судья готовит шайбу к вбрасыванию



В нейтральной зоне расположены 4 точки вбрасывания по 2 с каждой стороны центральной линии (рис. 2.29). Здесь вбрасывание проводится:

- ▶ на игроков атакующей команды наружу от правых в зоне соперника;
- ▶ после остановки игры односторонне — только игроков атакующей команды — внутрь в большой круг — точки конечного вбрасывания.

атакующей команды, если в центральной точке — первым ставит клюшку игрок команды гостей.

Во время вбрасывания (рис. 2.30) судья не дает свисток о начале игры. Считается, что с розыгрышем шайбы игра уже началась.

Пока не закончится вбрасывание и не начнется игра, нельзя проводить замены игроков.

вбрасывание, то его команда получает шайбу и может развить атаку, вывести шайбу из своей зоны. Это дает владение игровой ситуацией и преимущество команде.



Рис. 2.29. Вбрасывание в нейтральной зоне. Матч итальянских хоккейных клубов Milan и Erpan Appiano

Правила также четко определяют, как должно проводиться вбрасывание. По одному игроку от каждой команды подъезжают к точке вбрасывания так, чтобы находиться лицом напротив ворот соперника. Игроки располагаются на расстоянии, приблизительно равном длине клюшки. Хоккеисты должны поставить крюки клюшек на лед. При этом стоит помнить, что если вбрасывание происходит в зоне соперника, то первым свою клюшку на лед ставит игрок

Другим игрокам команд, которые не участвуют во вбрасывании, нельзя заезжать в круг вбрасывания. Если это произойдет, судья остановит игру и повторит вбрасывание. Если игрок не выполняет требования судьи, занимает неправильную позицию возле точки вбрасывания, то судья вправе заменить его другим игроком команды, который находится на площадке. Умение выигрывать вбрасывание очень важно. Если игрок хорошо выигрывает

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Внести шайбу с помощью вбрасывания придумали не сразу. Сначала судья клал шайбу на лед, а игроки выжидали, пока клюшки игроков не коснутся шайбы, после чего как судья отпускал клюшки, игроки сразу же разыгрывали шайбу. Игроки постоянно думают над тем, как сыграть игру более зрелищной, поэтому периодически предлагают другие варианты ввода шайбы, в том числе и старым способом, но с некоторыми изменениями.

# Офсайд, или положение вне игры

Офсайд, или положение вне игры, означает, что игрок перешел в зону атаки раньше шайбы. Почему положение вне игры считается нарушением правил? Потому что в таком случае у любой из команд будет серьезное преимущество во многих моментах игры. Представьте: одна команда атакует, а игрок второй поехал

к воротам соперника. Вторая команда перехватила шайбу, и игрок, находящийся в зоне соперника, получает шайбу. Ему остается только переиграть вратаря и забить гол. Многие считают, что отсутствие правила вне игры лишит хоккей зрелищности и азарта. Правда, есть и другие мнения. Поэтому, вполне возможно, положение

вне игры ждут большие изменения. Однако пока что мы рассмотрим, как трактуют положение вне игры действующие правила ИИХФ.

Итак, положение вне игры определяется, только если игрок пересек синюю линию (рис. 2.31) раньше шайбы. Это значит, он обоими коньками заехал за синюю линию. В игре этот



Рис. 2.31. Синяя линия — зона особого внимания. Следует сосредоточиться, иначе можно сорвать свою же атаку. Игроки СКА (Санкт-Петербург)



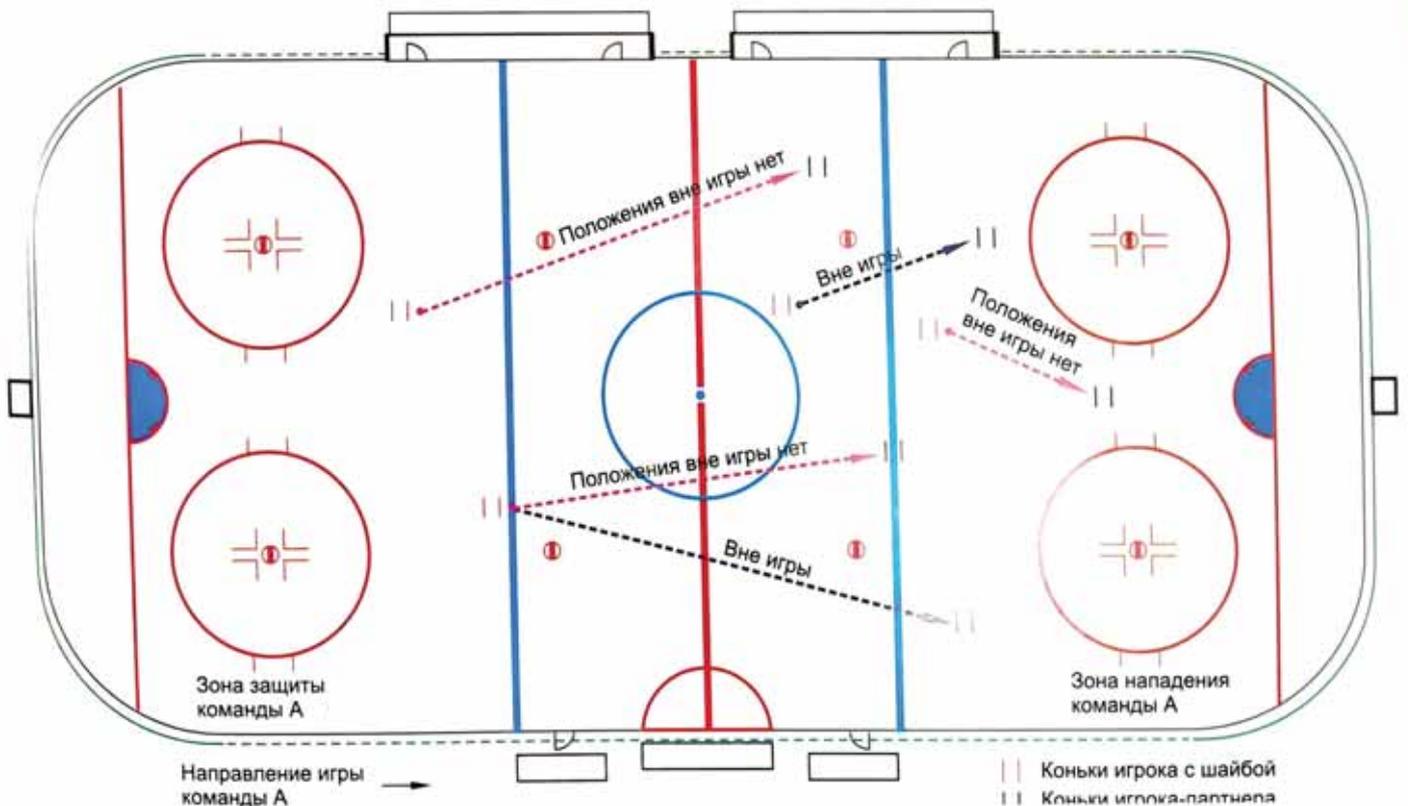
Рис. 2.32. Нога и шайба на синей линии — положение вне игры не засчитается

момент нужно хорошо чувствовать. Например, судья засчитает положение вне игры, если вы перешли синюю линию обеими ногами, а шайба в этот момент находилась на синей линии. (По правилам шайба должна

полностью пересечь синюю линию.) Однако если вы будете одной ногой на синей линии, а другой — в зоне соперника, то положение вне игры судья не засчитает (рис. 2.32). Положение вне игры также засчитается, если нападающий

отдаст пас назад своему игроку через синюю линию из зоны соперника и товарищ по команде войдет в зону атаки. На схеме (рис. 2.33) показано, в каких случаях судья фиксирует положение вне игры, а в каких нет.

Рис. 2.33. Ситуации, когда положение вне игры засчитывается и не засчитывается



Случаи, когда судья не засвистывает положение вне игры:

- ▶ если игрок атакующей команды не контролирует шайбу, а она находится в зоне соперника, а игрок атакующей команды не будет продолжать свои действия, шайба должна быть вынесена с площадки;
- ▶ когда игрок атакующей команды находится в зоне соперника, а шайба находится в зоне соперника, а игрок атакующей команды не будет продолжать свои действия, шайба должна быть вынесена с площадки.

Когда судья фиксирует положение вне игры, он останавливает игру и назначает вбрасывание.

Обычно вбрасывание проводится в нейтральной зоне, в точке, которая была ближе к месту нарушения.

Тем не менее в одном из случаев судья может назначить вбрасывание в конечной точке атакующей команды, то есть

в точке вбрасывания возле ворот. Этот случай называется

умышленным созданием положения вне игры. Иногда

в хоккее пользуются положением вне игры, когда необходима

остановка или пауза.

В хоккее также существует правило отложенного положения вне игры.

Бывает так, что игрок атакующей команды входит в зону соперника

раньше шайбы. Только потом в зону соперника входит шайба,

но атакующий игрок ею еще не владеет. Судья поднимает руку.

Так он дает понять, что увидел положение вне игры. При этом

судья не останавливает игру

(рис. 2.34).

Если шайбой завладеют игроки защищающейся команды

и выведут ее из своей зоны,

то судья игру не остановит, то есть отменит отложенное положение

вне игры. Если же игрок атакующей команды попытается

атаковать игрока соперника, завладевшего шайбой, то судья

остановит игру и зафиксирует положение вне игры.

Судья также не будет давать свисток, если игроки

атакующей команды покинут зону соперника, не прикасаясь

к шайбе. Как только они это сделают, судья опускает руку и указывает положение вне игры. Тогда игроки атакующей команды могут войти в зону соперника и продолжить свои действия. Знание правил положения вне игры позволяет атакующей команде контролировать ситуацию. Например, игрок, не входя в зону соперника, с одной линии сильно вбрасывает шайбу в одну по команде или он сам входит в зону соперника по правилам и продолжает борьбу за шайбу. Быстрый выход из зоны соперника при отложенном положении вне игры дает возможность атакующей команде быстро вернуться в зону соперника и продолжить действия, остановить атаку соперника. Такие правила и придают хоккею динамику и скорость.

Рис. 2.34 Судья отметил положение вне игры



# Проброс

Красная линия по центру хоккейной площадке делит ледовую площадку для игры в хоккей как раз для того, чтобы действовало правило проброса (рис. 2.35).

Проброс означает, что игрок выбивает шайбу со своей половины поля в зону соперника, и шайба пересекает линию ворот. Другими словами, проброс — это когда шайба пересекает две красные линии на площадке, центральную и линию ворот. Проброс будет засчитан, даже если шайба находилась на красной линии в момент удара по ней. На схеме (рис. 2.36) показано, в каких случаях проброс засчитывается, а в каких нет. Проброс будет также засчитан, если шайба коснулась борта, прежде чем пересечь линию ворот, но не засчитается, если игрок ударил шайбу в обратном направлении, то есть в свою зону.



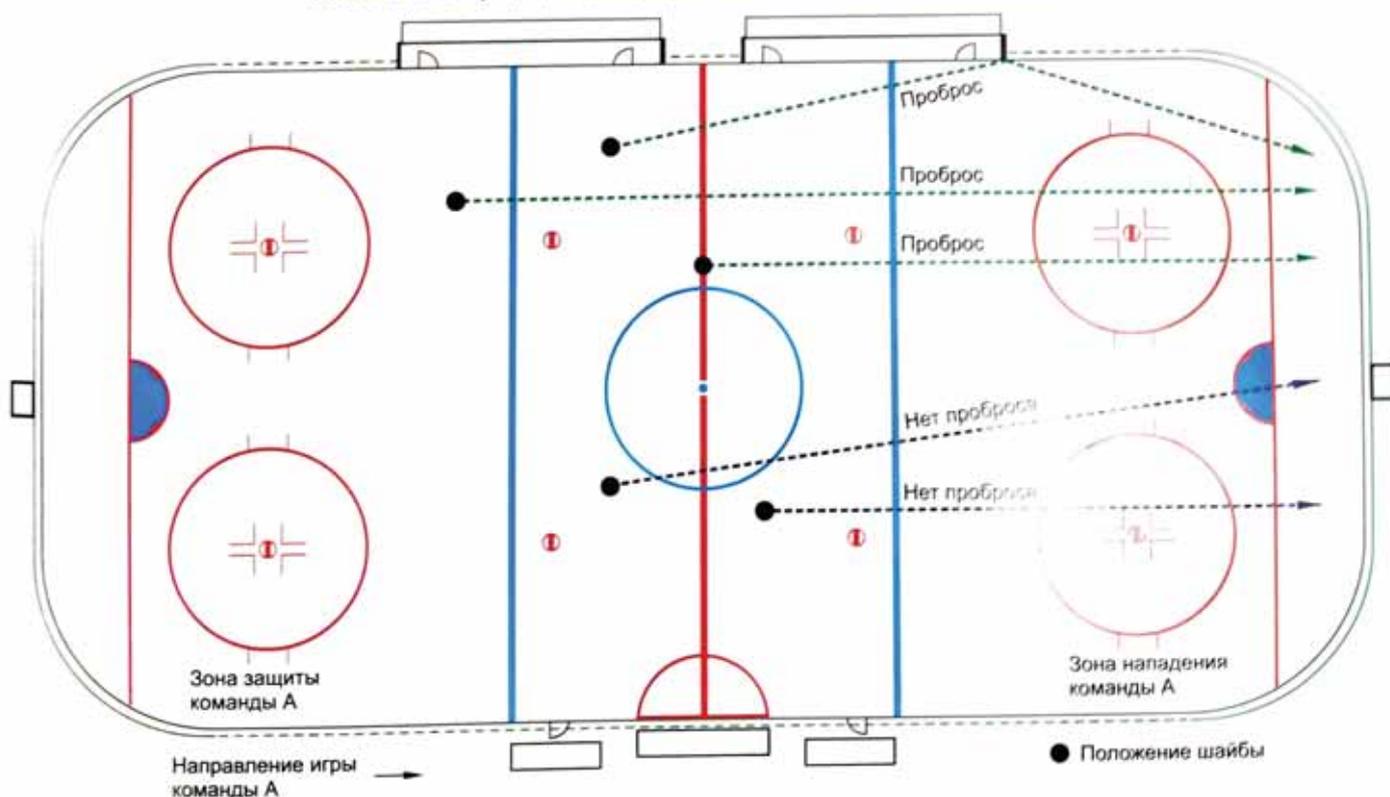
Рис. 2.35. Красная линия делит хоккейную площадку пополам

Судья не зафиксирует проброс:

- ▶ если шайба коснулась игрока защищающейся команды;
- ▶ шайба коснулась вратаря защищающейся команды;
- ▶ вратарь покинул площадку врат и поехал к шайбе, но не коснулся ее (в этом случае судья считает, что вратарь специально не коснулся шайбы, и не остановит игру);

- ▶ шайба коснулась вратаря нападающей команды;
- ▶ судья не считает, что игрок команды в атаке коснулся шайбы, если вратарь, шайба и игрок находятся под одной лопаткой вратаря;
- ▶ команда, которая выбила шайбу из своей половины поля, игрок из этой команды, игрок другой команды и игрок нападающей команды находятся на площадке.

Рис. 2.36. Ситуации, когда проброс засчитывается и не засчитывается



Последним правилом хоккеисты часто пользуются, когда играют в меньшинстве. Они выбивают шайбу из своей зоны в зону соперника. Что это дает? Во-первых, если шайба находится вне зоны обороняющейся команды, соперник не забьет гол, во-вторых, пока защитник соперника съездит за шайбой, пройдет какое-то время, а значит, команде уже не так долго придется обороняться в меньшинстве. Если судья засчитает проброс, то шайба будет вброшена в одной из точек конечного вбрасывания, в зоне команды, игрок которой нарушил правило. В правиле проброса НХЛ есть отличие от правила ИИХФ. В НХЛ проброс не будет засчитан, если игрок команды, которая вбросила шайбу в зону соперника

через две красные линии, коснется ее раньше, чем игрок команды соперника. Правда, в НХЛ есть мнения, что это правило имеет смысл отменить. В погоне за шайбой нередко происходят ненужные столкновения и игроки обеих команд получают травмы. Когда вы отдаете товарищу по команде пас вперед, особенно

из своей зоны на половину поля соперника, помните о правиле проброса. Передача должна быть достаточно точной, чтобы ваш партнер мог овладеть шайбой раньше, чем она пересечет линию ворот защищающейся команды.



Рис. 2.37. Жесткое нарушение против Фабиана Экера, игрока команды Red Bulls Salzburg

## Наказания в хоккее

В хоккее все виды наказаний за нарушение правил (рис. 2.37) и неспортивное поведение называются штрафом (рис. 2.38).

Современные правила хоккея выделяют несколько видов штрафов.

**Малый штраф.** За нарушение правил игрок удаляется с площадки на 2 мин. Свое

наказание он отбывает на штрафной скамейке. Заменить игрока, то есть выпустить на поле другого спортсмена, нельзя, поэтому команда будет играть в меньшинстве.

Играть в меньшинстве означает, что количество игроков на льду у одной команды меньше, чем у другой, то есть это игра 5 на 4, 5 на 3, 4 на 3, и для нее будут действовать правила,

которые касаются игры команды в меньшинстве, например судья не засчитает проброс. Если обе команды из-за того, что их игроки получили штраф, играют 4 на 4 или 3 на 3, то ни одна из них не играет в меньшинстве. Как только игроки команды, которая играет в большинстве, забьют гол, наказанный игрок из команды соперника выходит на лед, независимо от того,

закончилось время штрафа или нет. Часто о таком голе говорят, что команда реализовала численное преимущество. Бывает так, что на скамейке штрафников сидят сразу два игрока команды. Если соперник забьет гол, то на лед выходит тот игрок, который получил штраф раньше.

Если гол забивает команда, которая играет в меньшинстве (и такое бывает, причем нередко!), то ее игрок, который наказан, продолжает отбывать наказание. Судья учитывает только чистое игровое время, то есть паузы и остановки в игре в штрафном времени не учитываются (рис. 2.39).

Обычно на время удаления выпускаются измененные звенья игроков атаки и защиты.

Рис. 2.38. Судья фиксирует нарушение правил — будет удаление



Рис. 2.39. Пауза в игре. Во время матча Австрийской национальной лиги между SV Schuettdorf и Salzburg Sued судья успокаивает игроков на скамейке запасных. Нешуточные страсти бушевали всю игру, которая закончилась со счетом 10:4 в пользу SV Schuettdorf

#### Малый скамеечный штраф.

Этот штраф получает команда, но отбывает один игрок. Обычно его выбирает капитан или тренер команды. Такой штраф, например, может быть наложен за нарушение численности состава на льду.

#### ВАЖНО

Вратари никогда не отбывают малый и малый скамеечный штраф на штрафной скамейке. Обычно, если вратарь нарушил правило, вместо него отбывает наказание любой полевой игрок, которого назначит капитан или тренер.

#### Большой штраф.

Его назначают за более серьезные нарушения правил. Игрок отбывает наказание 5 мин без права замены.

#### Дисциплинарный штраф.

При получении дисциплинарного штрафа игрок удаляется на 10 мин. Он выйдет на лед только при первой остановке игры после окончания штрафного времени. В отличие от малого штрафа хоккеисту нельзя войти в игру и помочь своей команде в трудной ситуации, как только закончится время

штрафа. Если игрока накажут дисциплинарным штрафом второй раз, то его сразу удалят с площадки, правда, с правом замены. Вместо него может выйти любой другой игрок команды. Вратари дисциплинарный штраф не отбывают.

**Дисциплинарный до конца игры штраф.** Такой штраф применяется, если игрок допустил очень грубое нарушение. Хоккеист, получивший дисциплинарный до конца игры штраф, удаляется с площадки до конца матча. Этот штраф применяется и к вратарям. В случае удаления до конца игры этим видом штрафа команда получает право на немедленную замену игрока.

**Матч-штраф.** Матч-штраф — самый серьезный штраф для хоккеиста. Он удаляется до конца матча. Наказанный игрок сразу отправляется в раздевалку. Вместо нарушителя один из игроков команды отбывает 5-минутный штраф. Он же и заменяет нарушителя в оставшееся время игры. Это значит, что команда остается в меньшинстве на 5 мин, а потом игрок выходит на площадку в качестве замены. Этим штраф не ограничивается. Хоккеист, получивший матч-штраф, дисквалифицируется на следующую игру. Дисквалификация означает, что игрок не имеет права принимать участие в следующем матче команды. Конечно, хоккей — достаточно жесткая игра. Однако это не значит, что на площадке допустимы грубость и неспортивное поведение.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Известный советский комментатор Николай Николаевич Озеров, комментируя матч сборных СССР и Канады, сказал: «Такой хоккей нам не нужен!» Сейчас эту фразу часто используют современные комментаторы, когда говорят о плохой игре. В действительности так Н. Озеров отреагировал на грубость канадцев.

#### Отложенный штраф.

В отличие от других игровых видов спорта судья не всегда сразу останавливает игру, когда возникло нарушение. Это называется отложенным штрафом. Если произошло нарушение, то судья фиксирует его и поднимает руку. Поднятая рука говорит о том, что судья все видел (рис. 2.40).

Если же шайба осталась у команды, против игрока которой нарушили правило, то судья игру не остановит. Как только не нарушившая правило команда потеряет шайбу и ее коснется игрок команды-соперника, судья тут же остановит игру. После чего он назначит наказание и место вбрасывания.

Если команда, против которой нарушили правила, продолжает атаку и забивает гол, то судья засчитывает гол, а нарушитель, если ему грозил малый штраф, не наказывается.

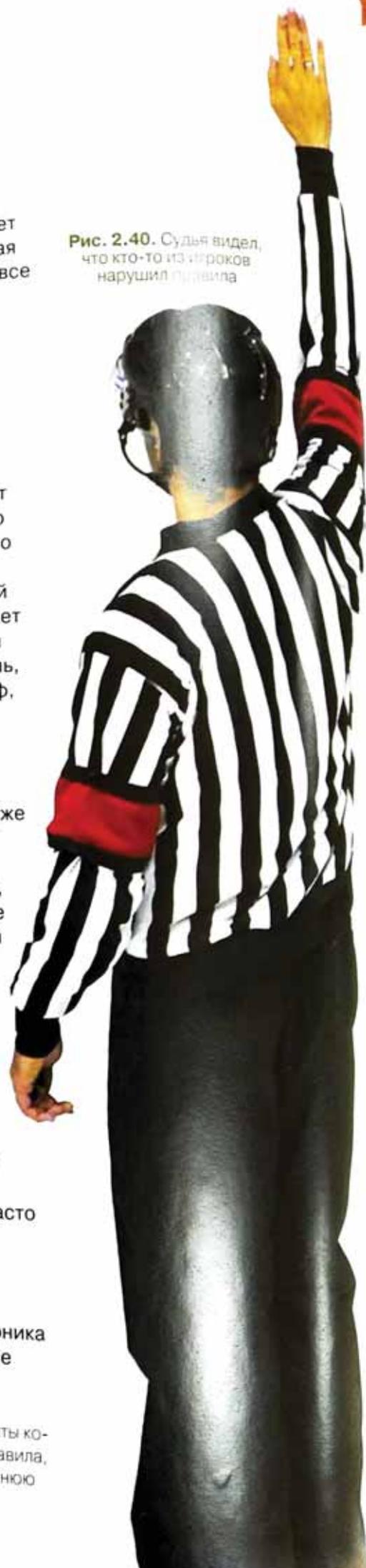
Кроме того, правило отложенного штрафа часто действует, когда команда играет втроем, а два игрока уже наказаны. Если один из этих троих нарушит правило, то он будет играть до тех пор, пока не закончится штрафное время у одного из товарищей по команде.

**Штрафной бросок.** Кроме удалений игроков, в хоккее есть и другое наказание — штрафной бросок (рис. 2.41). Его очень часто сравнивают с футбольным пенальти, хотя на самом деле разница есть. Штрафные броски в хоккее часто называют буллитами.

Штрафным броском наказывается команда, если ее игрок атаковал соперника сзади и создались следующие условия:

- ▶ шайба оказалась вне зоны защиты команды, которая не нарушила правила, то есть полностью пересекла синюю линию;

Рис. 2.40. Судья видел, что кто-то из игроков нарушил правила



- ▶ атакующий игрок на момент нарушения против него правил владел шайбой и контролировал ее (вел шайбу).
- ▶ в результате нарушения атакующий игрок лишился возможности забить гол, то есть сделать прицельный бросок по воротам.
- ▶ атакующий игрок был атакован соперником сзади.
- ▶ перед атакующим игроком не было никого из соперников, кого бы ему надо было обойти, кроме вратаря соперников.

Судья назначит штрафной бросок, когда атакующий игрок вышел один на один с вратарем и был атакован соперником сзади (рис. 2.42).

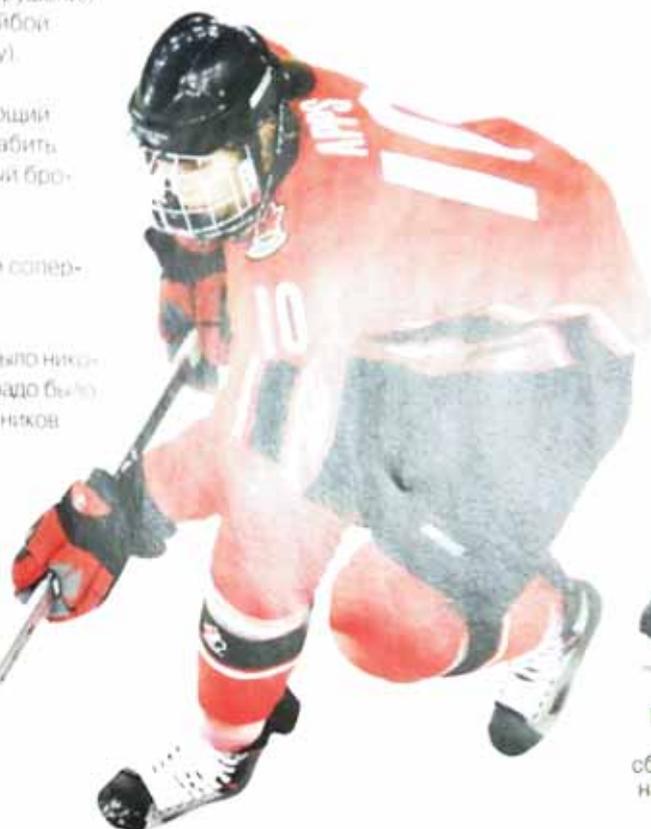


Рис. 2.42. Если игрок сборной Швеции мешает игроку сборной Канады атаковать ворота, нарушив правила, судья назначит штрафной бросок

Штрафные броски также выполняются командами, если основное и дополнительное время (овертайм) игры закончилось вничью.

Если во время нарушения или до него (отложенный штраф), после которого судья назначил штрафной бросок, произошло еще одно нарушение, то провинившийся игрок все равно будет отбывать наказание, независимо от того, забьют гол или нет во время выполнения штрафного броска.

Если шайба осталась у игроков атакующей команды, то судья может отложить штрафной бросок, пока атакующая команда не завершит игровой эпизод или соперник не перехватит шайбу. Есть еще одна тонкость. Например, игрок совершил нарушение на последних секундах периода, а то и матча. Судья отложил штрафной бросок, но тут

Рис. 2.41. Тренировка штрафного броска — один из важных элементов подготовки в хоккее





Рис. 2.43. Штрафной бросок

прозвучала финальная сирена. В этом случае штрафной бросок все равно будет пробит, даже если время игры закончилось. Сразу после назначения штрафного броска игроки обеих команд покидают половину площадки, на которой будет выполняться штрафной бросок. Хоккеисты должны выйти за красную линию и встать рядом с боковыми бортами. Капитан или тренер команды должны выбрать игрока, который пробьет штрафной бросок. Номер игрока сообщается главному судье. Судья называет номер игрока, который должен провести штрафной бросок.

**ВАЖНО**

Для реализации штрафного броска нельзя назначать игрока, на которого наложен штраф. Не допускаются к штрафному броску также игроки, которые нарушили правила, но штраф был отложен. Судья кладет шайбу на центральную точку вбрасывания. На половине поля команды, которая наруши-

ла правила, не должно быть никого, кроме вратаря. Только он защищает ворота. Вратарь должен оставаться в площади ворот до тех пор, пока игрок команды соперника не коснется шайбы. По команде судьи игрок начинает вести шайбу в сторону ворот соперника. Он должен обыграть вратаря и забить гол (рис. 2.43).

Если хоккеист не обыграл вратаря, то повторный бросок по воротам, даже если шайба попала в них, не засчитывается. Когда игрок не забивает гол, во время штрафного броска судья назначает вбрасывание в одной из конечных точек в зоне команды, которая нарушила правила. Если игрок все же забил гол, то судья его фиксирует и проводит вбрасывание на центральной точке. Хоккеист, который выполняет штрафной бросок, не должен входить в контакт с вратарем, то есть нельзя врезаться во вратаря, толкать его и т. п. Вратарю нельзя выходить

из площади ворот, пока игрок, пробивающий штрафной бросок, не коснется шайбы. Если вратарь нарушит это правило, а игрок не забьет гол, то вратарь получит предупреждение от судьи. Штрафной бросок будет назначен повторно. Если вратарь второй раз нарушит это правило, то ему грозит дисциплинарный штраф. В случае третьего нарушения подряд судья просто засчитает гол. Вратарь не может защищать ворота каким-либо недопустимым способом, например бросать клюшку в игрока, который выполняет штрафной бросок. Если вратарь это сделает, то судья засчитает гол. Игроки команды, в ворота которой назначен штрафной бросок, не должны мешать сопернику действиями или криками. Если игрок не забьет гол, то судья назначит повторное выполнение штрафного броска. Игрок, который мешал выполнению штрафного броска, будет наказан дисциплинарным штрафом.

### Особенности наказания вратарей (рис. 2.44).

Вратари никогда не отбывают наказание на скамейке оштрафованных игроков. При наложении малого или дисциплинарного штрафа вместо вратаря отбывает наказание любой игрок команды. Это происходит только

штрафом, то 5 мин удаления отбывает любой игрок команды, который находился на площадке во время остановки игры. Бывает так, что запасного вратаря нет. Например, он заменил первого вратаря и серьезно нарушил правила. Без вратаря в воротах команда не останется. Место голкипера занимает любой полевой игрок. В правилах

в отличие от полевых игроков, вправе подъехать к скамейке своей команды и поменять ее, но только с одним условием: клюшку он должен сменить во время игры. Если вратарь поедет менять клюшку во время остановки игры, он получит штраф 2 мин. Надо сказать, что правила постоянно меняются. Причины

Рис. 2.44. Вратарь — особая позиция в игре с особыми правилами. На изображении — вратарь команды Dallas с не менее легендарным вратарем Миком Китсубергом в составе NHL, вратарь —



при условии, что игрок находился на льду во время остановки игры. Обычно такого «проштрафившегося» назначает капитан или тренер команды. Вратарь на время своего штрафа остается в воротах и продолжает играть.

При других штрафах, когда вратарь удаляется до конца игры, его может заменить запасной вратарь. Если вратарь наказан большим штрафом или матч-

указано, что игрок должен успеть переодеться во вратарскую амуницию за 10 мин. Если во время игры у вратаря что-то случилось со снаряжением (развязалось, ослабло, сместился щиток и т. п.), чтобы привести в порядок снаряжение, он должен покинуть лед, иначе получит малый штраф. Место вратаря в воротах занимает запасной вратарь. Если у вратаря сломается клюшка, то он,

разные. Одни правила работают на то, чтобы в хоккее было меньше остановок игры. Другие направлены на повышение зрелищности. Третьи правила повышают безопасность игроков, зрителей. Четвертые направлены на спортивную этику и честную игру. Эти модификации часто ведут к изменениям в тактике, манере игры и требованиям к игрокам, поэтому изменения в правилах нужно отслеживать.

# Виды нарушений

За какие нарушения правил игроков штрафуют малым, большим, дисциплинарным штрафом и матч-штрафом?

**Толчок на борт (рис. 2.45).** Это неправильный силовой прием, когда игрок локтем толкает игрока команды соперника так, что тот ударяется в борт. В зависимости от того, насколько грубо сыграл хоккеист, судья и выбирает вид штрафа.

**Удар концом клюшки.** Конечно, тело хоккеиста защищено амуницией, но далеко не полностью. Удар концом клюшки довольно болезненный и травмоопасный. Поэтому судья может применить как минимум двойной малый или дисциплинарный штраф. Если удар нанесен грубо в игрока, не владеющего шайбой, то судья вправе удалить хоккеиста до конца игры.

Попытка нанести удар концом клюшки (например, игрок только замахнулся) карается штрафом, как и сам удар клюшкой.

**Неправильная атака соперника (рис. 2.46).** Неправильной атакой считается любая атака соперника вратаря команды соперников запрещенными силовыми приемами. При этом судья обращает внимание на грубость действия.

Рис. 2.45. Толчок на борт





Рис. 2.46. Неправильная атака соперника в матче Чешской экстралиги между Zdar и Kutna Hora



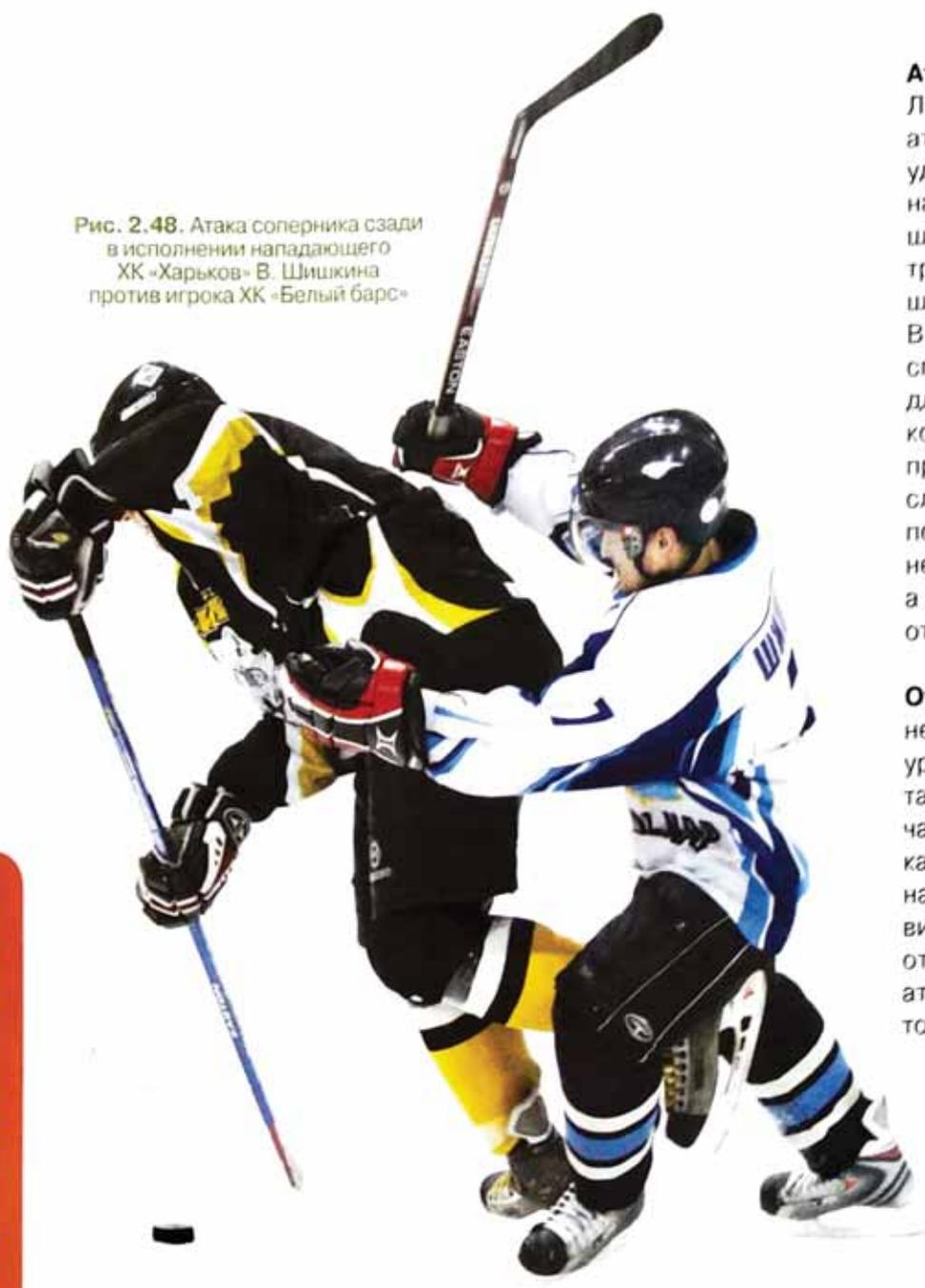
Рис. 2.47. Если игрок, против которого нарушили правила, получил травму, нарушитель может понести серьезное наказание

В зависимости от многих факторов судья назначает определенный вид штрафа. Более серьезное наказание, например матч-штраф, можно получить, если игрок соперника получил травму (рис. 2.47). Правда, в игре иногда бывают

ситуации, когда между игроками происходит случайное столкновение. Как судья отличает случайное столкновение от умышленного нарушения? Если между игроками была дистанция, атакующий игрок мог избежать столкновения и применить

разрешенный силовой прием, значит, он нарушил правила умышленно. Игрокам также запрещено атаковать вратаря, даже если он находится за пределами площадки ворот. По возможности следует избегать контакта с вратарем соперника.

Рис. 2.48. Атака соперника сзади в исполнении нападающего ХК «Харьков» В. Шишкина против игрока ХК «Белый барс»



**Атака соперника сзади (рис. 2.48).** Любая неожиданная для игрока атака соперника (наскок, толчок, удар в затылок, спину, по ногам) наказывается различными видами штрафов. Если хоккеист получил травму, то нарушителя ожидает матч-штраф.

В некоторых случаях игроки специально подставляют спину для атаки, разворачиваются, когда видят, что против них будет применен силовой прием. В таком случае судья нарушение не засчитывает, потому что игрок, который атаковал, не имел умысла атаковать в спину, а игрок, которого атаковали, мог уйти от атаки и защититься.

**Отсечение (рис. 2.49).** Это неправильная атака соперника ниже уровня колен. Игрок располагает телом таким образом, что атакует в нижней части ног, а не корпус соперника, как разрешают правила. Такое нарушение карается различными видами штрафа, в зависимости от ситуации. Если же неправильно атакованный игрок получил травму, то нарушителя ожидает матч-штраф.



Рис. 2.49. Отсечение: игрока сборной Украины Дмитрия Нименко неправильно атакует игрок сборной Польши Михал Котлорц

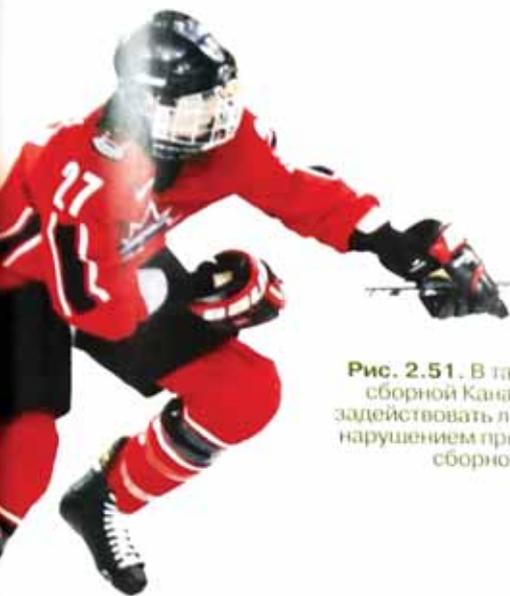


Рис. 2.51. В такой борьбе игрок сборной Канады легко может задействовать локоть, но это будет нарушением против нападающего сборной Швеции



Рис. 2.50. Игрок готовится к толчку клюшкой. Матч Чешской лиги между Zdar и Kutna Hora



**Толчок клюшкой.** Судья засчитает нарушение, если игрок во время нанесения удара держал клюшку обеими руками в поперечном положении и ни одна из частей клюшки не касалась льда (рис. 2.50). К хоккеисту, который таким образом нарушил правила, применяются разные виды штрафов. В случае травмы соперника судья вправе назначить дисциплинарный до конца игры штраф или матч-штраф. Чем грубее сыграл игрок, тем серьезнее наказание.

**Удар локтем.** Грубые игроки часто пользуются этим ударом, потому что его можно скрыть от судьи под видом обычного силового приема. Хорошему хоккеисту не стоит выставлять свои локти, а тем более наносить ими удары по лицу или корпусу соперника (рис. 2.51). В качестве наказания применяется как малый штраф, так и матч-штраф (если атакованный игрок получил травму).



Рис. 2.52. Игра высоко поднятой клюшкой у ворот Андрея Мезина в матче КХЛ между «Динамо» (Беларусь) и ХК «Витязь» (Россия)

Рис. 2.53. Задержка соперника руками в матче чешских клубов Zdar и Kutna Hora



**Игра высоко поднятой клюшкой (рис. 2.52).** В хоккее нельзя поднимать любую часть клюшки выше плеча игрока. За это судья наказывает игрока малым штрафом. Если же игра высоко поднятой клюшкой была направлена против соперника, то судья вправе назначить более серьезное наказание; если же соперник получил травму, то может быть применен и матч-штраф. В некоторых случаях игра высоко поднятой клюшкой происходит случайно. Например, хоккеист потерял равновесие. Если это привело к травме соперника, то игрок, нарушивший правила случайно, получит двойной малый штраф.

**Задержка соперника руками.** Во время игры соперника нельзя держать руками за одежду, руку или обхватывать за торс (рис. 2.53). Обычно за это нарушение судьи назначают малый штраф.

**Задержка клюшки соперника руками.** Категорически нельзя брать клюшку соперника руками и удерживать ее, тем самым мешая сопернику играть. Судья удалит за такое нарушение на 2 мин.

**Задержка соперника клюшкой.** Нельзя также использовать свою клюшку для задержки соперника. Подобное случается, когда игрок, который не смог остановить соперника, пытается задержать его клюшкой (рис. 2.54). Нарушителя ждет малый штраф.

**Атака в голову или шею (рис. 2.55).** Нельзя атаковать голову и шею соперника. Во-первых, такие удары очень опасны: соперник может получить тяжелую травму. Во-вторых, атаки в голову или шею расцениваются как грубость. В зависимости от ситуации судья назначает разные виды штрафа. В хоккее запрещены удары головой и особенно ногами. (В НХЛ удары ногами или коньком вообще называют «смертным грехом хоккеиста».)

Рис. 2.54. Задержка соперника клюшкой в матче Австрийской лиги между EK Zell am See и Red Bulls Salzburg



**Блокировка соперника.** В хоккее запрещено атаковать, применять силовой прием против игрока, который не владеет шайбой. В этом случае игрока ждет 2 мин «отдыха» на штрафной скамейке.

Рис. 2.55. Игрок Newcastle Vipers наносит удар клюшкой по голове игрока Sheffield Steelers



Рис. 2.56. Игрок «Динамо» (Беларусь) подставил подножку игроку «Витязя» (Россия)



Рис. 2.57. Имитация с призывом к судье обратить внимание на нарушение. Для имитатора в темно-синей форме это обернется малым штрафом

В некоторых случаях бывает так, что игроки идут в борьбу за шайбу, которой никто не владеет. В этом случае силовые приемы разрешены и нарушение не будет засчитано, так как владеть шайбой могут оба игрока.

**Подножки, атака коленом (рис. 2.56).** Эти приемы относятся к запрещенным. Особенно опасна атака коленом, так как она нередко приводит к серьезным травмам. Поэтому нарушитель может получить дисциплинарный до конца матча штраф или матч-штраф.

**Нарушения, связанные с шайбой.** В хоккее есть правило, которое гласит, что шайба должна быть постоянно в движении. Поэтому игрокам во время матча запрещено умышленно накрывать шайбу рукой или телом. В этом случае рефери засчитает нарушение.

**Сдвиг ворот.** Нарушением считается также сдвиг ворот игроком или вратарем команды, которая защищается. Если судья посчитает это действие умышленным, он может дать 2 мин малого штрафа или назначить штрафной бросок.

**Имитация нарушения.** В хоккее наказываются игроки, которые имитируют нарушение (рис. 2.57). Например, хоккеист атакует соперника, а тот падает так, как будто его ударили локтем или, чувствуя, что ему не хватает скорости, пытается уйти от соперника и падает, будто ему поставили подножку. В этом случае попытка обмануть судью может обернуться штрафом для имитатора.

**Драки и грубость.** На хоккейной площадке всегда много эмоций, которые порой выливаются

Рис. 2.58. Давние соперники, со времен СССР, Россия и Канада на чемпионате мира в Германии: выяснение отношений кулаками



в столкновении (рис. 2.58). Однако это не означает, что можно действовать грубо, а тем более драться (рис. 2.59). В правилах ИИХФ отношение к дракам достаточно жесткое. Уже за сбросившие с рук перчатки игроки рискуют получить удаление на 10 мин. Ответ на грубость, (хоккеиста ударили и он дал сдачи) карается малым штрафом. В большинстве случаев драчуны получают матч-штраф. Правила о грубости и неспортивном поведении касаются не только игроков на льду, но и тех, кто сидит на скамейке команды и даже представителей команды (массажистов, тренеров и т. д.). Эти правила также действуют, если игроки или представители команды грубо ведут себя по отношению к судьям и зрителям. К подобным грубостям, например, относятся ругательства, непристойные жесты, угрозы, попытки ударить, драки. Однако подобные правила действуют не везде и не всегда. Наверное, просматривая матчи НХЛ вы заметили, что драки там происходят достаточно часто. Хоккейные правила в НХЛ относительно драк более мягкие. Если никто не получил травму и никого не били коньками, обоих

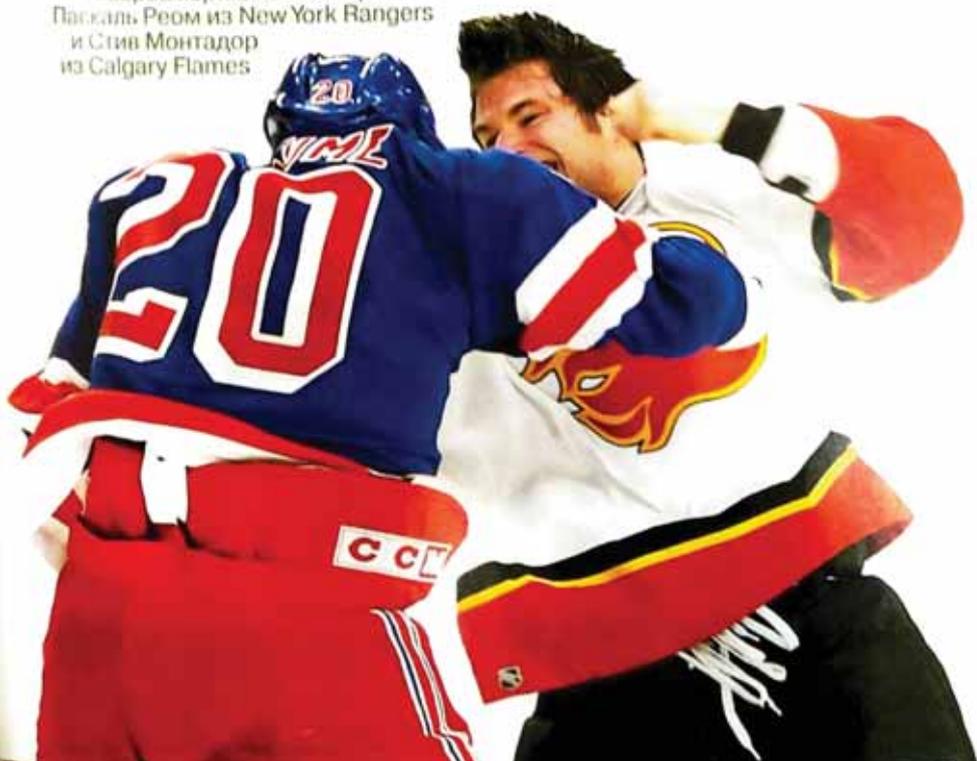


Рис. 2.59. Иногда хоккеисты могут переборщить и даже ударить соперника. Это может грозить игрокам штрафом и удалением.

игроков удалят максимум на 5 мин; в большинстве случаев это просто элемент шоу. В Северной Америке хоккей — не только спортивная игра, но и зрелище. Как только судьи посчитают, что нужно вмешаться, драчуны сразу прекратят драку. В североамериканских командах даже есть такая должность — тафгай (от англ. tough guy — крепкий парень). Иногда их называют полицейскими или файтерами. Драка — их основная специализация в команде (рис. 2.60). Зачем нужны тафгаи? Ситуации бывают разные. Например,

команда-соперник жестко или даже грубо играет против лучших игроков команды тафгая. Тогда он вызывает соперника на кулачный бой — после кулачной схватки с крепким парнем соперники играют осторожнее. В некоторых случаях драки поднимают боевой дух команды. Когда команда проигрывает, тафгай устраивает драку. И если он выходит победителем, другие игроки могут почувствовать уверенность. В некоторых случаях команде после драки удавалось победить, ведь в хоккее действительно многое зависит от настроения, воли к победе, уверенности в себе.

Рис. 2.60. Типичные североамериканские тафгаи — Паскаль Реом из New York Rangers и Стив Монтадор из Calgary Flames



#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Практика тафгаев перешла и в Европу. Правда, более жесткие правила ИИХФ сильно ограничивают деятельность тафгаев на льду. Да и в самой НХЛ ведутся разговоры о том, чтобы прекратить практику кулачных боев. Хоккей — прежде всего спорт. В нем достаточно эмоций и разрешенной правилами силовой борьбы.

**Другие нарушения.** Игрокам запрещено бросать какие-либо предметы на лед или в соперника. Иногда, например в случае выхода один на один, некоторые игроки, чтобы спасти ворота, бросают клюшку. Это нарушение. Запрещено также бросать перчатки, шлем, полотенца со скамейки запасных, капы и т. п.

## Глава 3



Выбор хоккейного снаряжения

Если вы хотите серьезно заниматься хоккеем, то без амуниции и снаряжения никак не обойтись. Даже на любительском уровне понадобится сделать необходимые приобретения. Сразу хочется предупредить, что хоккейное снаряжение стоит дорого. Однако сэкономить на покупке можно. Сейчас благодаря Интернету проблемы практически не существует, хотя еще 30–40 лет назад встречались рекомендации, как самостоятельно изготовить амуницию и даже клюшки.



**и амуниции**

# Амуниция полевого игрока

Амуницию (рис. 3.1) можно как приобрести в специализированных магазинах, так и найти по объявлениям о продаже в рекламных газетах и Интернете.

## Клюшка



Рис. 3.2. Клюшка полевого игрока

Клюшка — основной инструмент хоккеиста (рис. 3.2). От нее зависит очень многое: сила броска, точность и непредсказуемость для вратаря соперников. Клюшка даже влияет на утомляемость во время игры. Выбор клюшки начинается с того, каким хватом вы ее держите. Дело в том, что крюк клюшки изогнут влево или вправо. Определить, какой у вас хват, очень просто. Возьмите клюшку и посмотрите, как вы ее держите. Если у вас левая рука внизу, а правая сверху на палке клюшки, то у вас левый хват, а если наоборот, то правый. Проще говоря, с какой стороны вам удобно наносить удар

по шайбе — слева от вас или справа, то соответствующую клюшку — «левую» или «правую» — вы для себя и выбираете.

Теперь можно отправляться на поиски нужной клюшки, но лучше узнать о ней еще, так как подобрать клюшку не так просто.

Длина клюшки должна соответствовать росту игрока. Производители выпускают клюшки в четырех основных размерах: детском, юниорском, переходном и взрослом. В каждом из возрастных размеров длина клюшек различается. Чтобы подобрать ее под свой рост, достаточно поставить клюшку так, чтобы палка была перпендикулярно полу. Если кончик палки доходит до кончика носа, то длина клюшки считается оптимальной. Подбирать клюшку по росту нужно в обычной обуви.

### НЕБОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

Длину клюшки стоит выбирать также исходя из позиции. Нападающему лучше выбрать клюшку короче, но не ниже подбородка: такой клюшкой ему легче обрабатывать шайбу и выполнять броски. Защитнику понадобится клюшка



Рис. 3.1. Современный хоккеист в полном снаряжении

Рис. 3.2  
на криво  
загиб  
клюшки



Рис. 3.3. Наклон  
между крюком  
и черенком клюшки

длиннее,  
но не выше ли-  
нии бровей:  
защитник  
чаще действу-  
ет клюшкой,  
отбирая шайбу  
у соперника.

Если нужного  
размера клюшки  
не оказалось,  
то лучше купить клюшку  
чуть длиннее,  
но не более чем на несколько  
сантиметров. Длинную клюшку  
можно подпилить.

#### ВАЖНО

Не покупайте клюшку на вырост.  
Это особенно касается начина-  
ющих хоккеистов и их родите-  
лей. Опытный ледовый боец  
знает, что такое опти-  
мальная длина  
клюшки.  
Если  
клюшка  
длин-  
нее, но не  
больше чем  
на пару санти-  
метров,  
ее можно  
отпилить.  
Место спила  
следует аккуратно  
обработать напильником, чтобы края  
не были острыми.

Вы, наверное, обращали  
внимание, что угол между  
крюком и палкой клюшки  
не прямой, а больше  $90^\circ$   
(рис. 3.3). Если ее поставить  
так, чтобы нижняя поверхность  
крюка полностью легла на лед,  
палка отклоняется назад,  
на игрока. Этот угол наклона  
имеет 5 значений, начиная  
от  $135^\circ$ . Каждое следующее  
значение уменьшается  
на  $2^\circ$ . С какой целью? У разных  
хоккеистов разная манера  
игры, катания. Одни игроки  
предпочитают невысокую позу  
и стойку в игре. Они катаются,  
сильно подсев и наклонившись  
вперед. Другие, наоборот,  
катаются почти прямо. Чем ниже  
поза игрока в игре, тем  
больше должен быть угол  
(до  $135^\circ$ ). И наоборот, чем  
выше игрок или чем выше  
его поза, тем меньший угол  
нужно выбирать.

Чтобы проверить, какой угол  
вам подходит, стоит  
надеть коньки и поставить  
клюшку крюком на  
ровную поверхность  
(например, на пол  
в магазине) так, чтобы  
нижняя поверхность  
крюка плотно легла.  
Посмотрите,  
удобно ли вам. Эта  
рекомендация больше  
подходит игрокам,  
у которых уже есть  
опыт и они хотят  
совершенствовать  
свою игру.  
Если же вы только  
начинаете и пока  
еще не знаете  
свою манеру  
и стиль катания,  
то лучше выбрать  
среднее значение.  
Обычно этот угол  
обозначается  
цифрами от 4,5  
до 6. Лучше выбрать  
значение 5 или 6.

Теперь о загибе крюка  
(рис. 3.4). Фирмы, которые  
производят клюшки для  
профессиональной игры, имеют

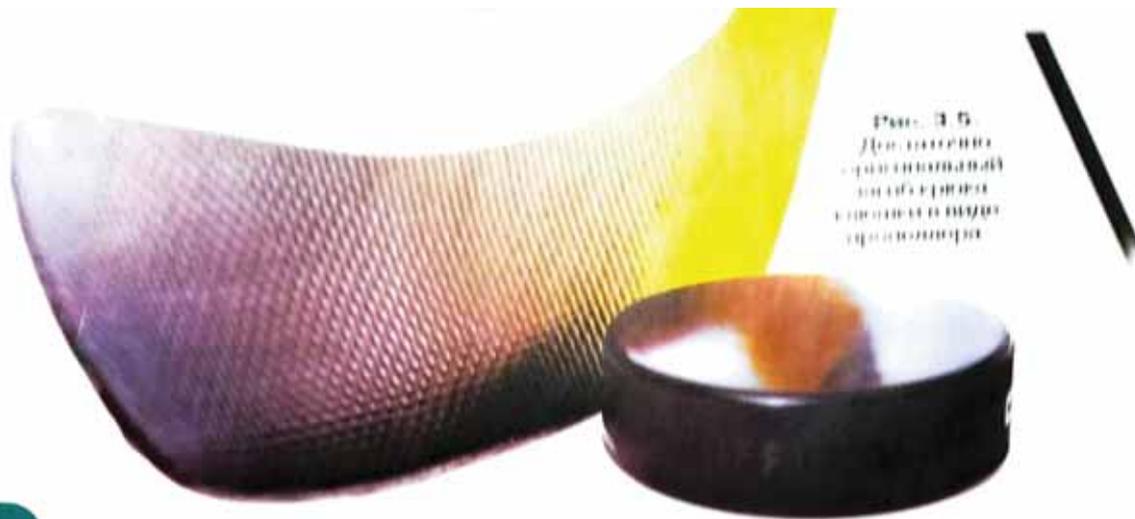


Рис. 3.5. Две наиболее распространенные формы кривизны и видоизменения

свой набор загибов. Некоторые виды загибов называют в честь известных хоккеистов, например один из загибов носит имя А. Овечкина. Профессиональные игроки выбирают загиб под себя, порой удивительной формы. Например, некоторые крюки похожи на пропеллер (рис. 3.5).

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

До 1960-х годов крюки клюшек были прямыми, и игроков это особо не смущало. Однако центральный нападающий New York Rangers Э. Бэттсэйт решил попробовать изменить форму крюка. Результатом остался доволен не только он сам, но и игроки других команд, которые решили по примеру коллеги изогнуть крюки. Загиб сделал броски очень сильными и непредсказуемыми для вратарей. Это привело к тому, что клюшками с изогнутым крюком стали пользоваться все хоккеисты.

Начинающим игрокам и любителям такие тонкости на начальном этапе не нужны. Зато некоторые секреты знать стоит. Загиб размещается на носке крюка, посередине и на пятке крюка. Что лучше? Загиб

у носка позволяет игроку лучше контролировать шайбу. Это хорошо, когда игрок часто подает шайбу, совершает финты и обводки. Загиб на пятке позволяет хорошо поднимать шайбу, а загиб посередине как бы совмещает в себе преимущества первых двух загибов. Что же выбрать?

Начинающим любителям стоит выбрать клюшку с небольшим загибом посередине (рис. 3.6), потому что чем больше загиб, тем сложнее контролировать шайбу, когда она с выгнутой, или обратной, стороны крюка.

Рис. 3.6. Стержень и лезвие хоккейной клюшки

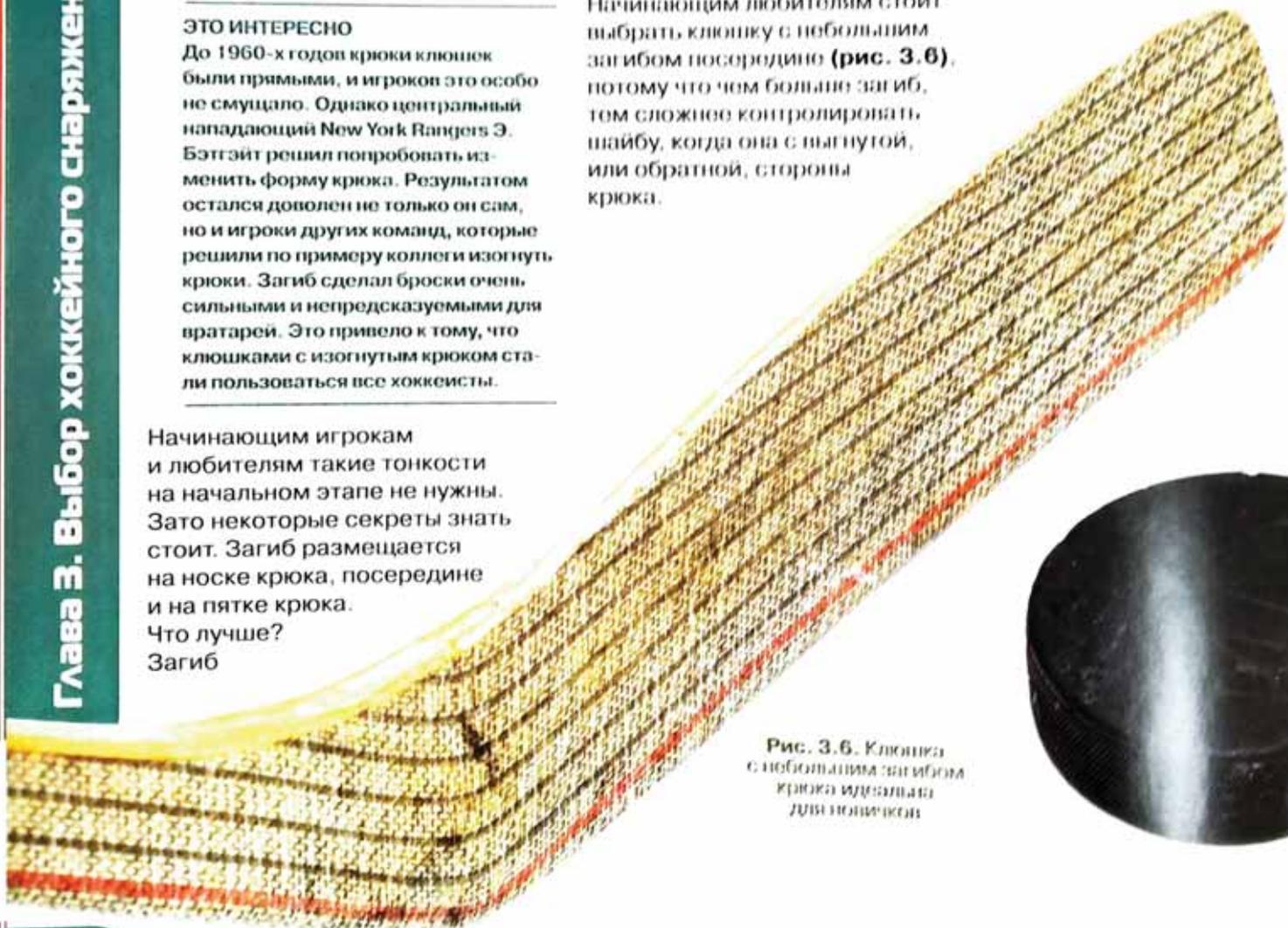


Рис. 3.6. Клюшка с небольшим загибом крюка идеален для новичков





Рис. 3.7. Квадратный носок клюшки часто выбирают защитники



Рис. 3.9. У игрока сборной Чехии и Columbus Blue Jackets Ростислава Клесла клюшка с сильно изогнутой нижней кромкой крюка. Новичкам приобретать такую клюшку не рекомендуется

крюка — кривизна нижней кромки крюка. Этот параметр повышает скорость подъема шайбы со льда. Тогда лучше получаются броски в одно касание или подпрвления, когда игрок подставляет клюшку, чтобы перенаправить шайбу в ворота. Такие крюки используют профессионалы. Начинающим любителям не стоит приобретать клюшки с большой кривизной (рис. 3.9). Им подойдет клюшка с незначительной кривизной нижней кромки крюка (рис. 3.10).



Рис. 3.10. Незначительная кривизна нижней кромки крюка — такая клюшка подойдет новичкам

Еще о крюке. Если посмотреть на носок крюка разных клюшек, то видно, что одни имеют круглый носок, другие — квадратный или квадратный со скругленными краями. Круглый носок крюка чаще выбирают нападающие. Им удобно

обрабатывать шайбу. Квадратный носок (рис. 3.7) более удобен для остановки шайбы, пущенной по борту. Такую форму крюка часто выбирают защитники. Для начинающих можно выбрать круглый носок (рис. 3.8). Есть еще одна характеристика

Материал клюшки влияет на некоторые ее характеристики, в первую очередь на жесткость. Чем больше жесткость, тем меньше гибкость клюшки. Многие считают, что гибкость имеет большое значение. И это правда. Более гибкая клюшка отлично подходит для точных пасов, кистевых бросков и обводок. Гибкой клюшкой хорошо принимать пас, поэтому ее выбирают нападающие (рис. 3.11). Защитники, наоборот, чаще выбирают жесткие клюшки, так как они меньше растрескиваются при щелчках и сильных ударах по шайбе, когда защитники выбивают ее из зоны или пробивают от синей линии по воротам противника. Жесткой клюшкой также легче отбирать шайбу у борта в борьбе с соперником.

Для детских, юниорских клюшек жесткость чаще всего одна, клюшки достаточно гибкие. Для юношей и взрослых гибкость можно выбирать. У них уже выработалась техника и стиль игры, поэтому фирмы-изготовители предлагают различную жесткость для юношеских и взрослых клюшек. Производители для удобства обозначают жесткость цифрами от 30 до 120 и указывают

их на клюшке. Это сила (измеряется в фунтах), которую необходимо применить, чтобы согнуть клюшку посередине черенка на один дюйм (2,54 см).

Кроме чисел встречаются и надписи:

- ▶ whip (то есть мягкая или гибкая);
- ▶ regular (обычная — не мягкая, но и не жесткая);
- ▶ stiff (жесткая);
- ▶ x-stiff (особо жесткая);
- ▶ xx-stiff (очень жесткая).

Стоит заметить, что производители могут иметь свою маркировку, поэтому ее лучше уточнять. Взрослые и юноши выбирают клюшку не только

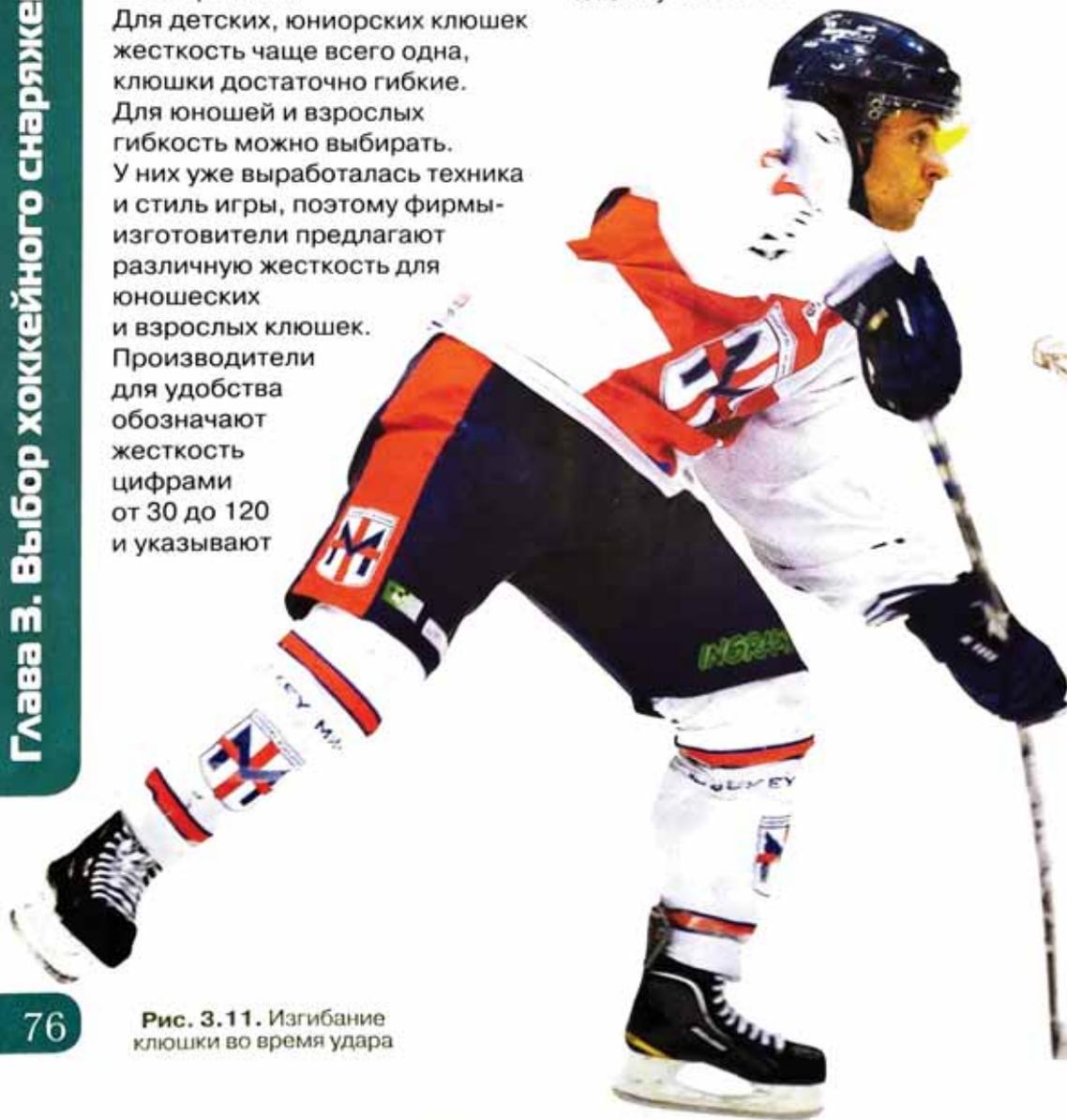


Рис. 3.11. Изгибание клюшки во время удара

в зависимости от игровой позиции и от роста, веса и силы рук. Чем крупнее и сильнее хоккеист, тем жестче его клюшка. На каком материале остановиться? Выберем вам. Рассмотрим некоторые основные материалы клюшек.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самым первым материалом для изготовления клюшек было дерево. Неудивительно, что наиболее популярным материалом для клюшек первых хоккеистов были клен и эти деревья очень распространены в Канаде. Однако такие клюшки были непрочными, поэтому производители стали применять березу и дуб. К 1920-м годам практически все клюшки делались из дуба и были очень прочными, но в то же время тяжелыми и негибкими. В 1940-х годах клюшки стали клеить из нескольких слоев древесины. Они стали легче, гибче и почти не потеряли в прочности. С появлением стекловолокна производители клюшек стали вставлять его между слоями древесины. В начале 1980-х появились алюминиевые клюшки. Правда, из-за сильной жесткости и плохого контроля над шайбой они не получили распространения, зато стали очень популярными алюминиевые клюшки с деревянными крюками. Сейчас при изготовлении клюшек используют так называемые композитные материалы. Подобные клюшки мало весят, имеют хороший баланс и, главное, отличную гибкость.

Рис. 3.12. Старая добрая деревянная клюшка — недорогой и простой вариант для новичков, чтобы начать путь к мастерству

#### Деревянные клюшки (рис. 3.12).

На английском языке обозначается wood stick(s). Главное преимущество таких клюшек — низкая стоимость. Для начинающего хоккеиста-любителя это вполне подходящий вариант. Деревянные клюшки также позволяют легко контролировать шайбу.

По своим параметрам они очень близки к клюшкам из современных композитных материалов.

Рис. 3.13. Современная композитная клюшка

Товара — деревянной клюшки есть и недостатки. Она быстрее изнашивается из-за времени затрат силы и на кончается гибкость. Скорость изготовления деревянной клюшки несколько ниже, чем у клюшки композитной. Есть у нее один недостаток — деревянные клюшки тяжелее. Тем не менее это самый популярный вариант для тех, кто не знает

Клюшки из композитных материалов (рис. 3.13).

на что способна клюшка. Преимущество композитных (stick(s)) — отличие от деревянных клюшек большей прочностью, композитные клюшки короче, легче, имеют постоянный показатель гибкости (жесткости). Это позволяет мастером по каждому удару по шайбе получать предсказуемый результат (рис. 3.14). Неудивительно, что в НХЛ практически не осталось клюшек, которые делают деревянные клюшками.

Рис. 3.14. Современная клюшка композитная



Кроме того, серьезное преимущество композитных клюшек — небольшая масса, не больше 440 граммов. Главный и, пожалуй, единственный недостаток композитной клюшки — ее цена.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

По утверждению газеты The Vancouver Sun, в НХЛ уже не осталось игроков, которые играли бы деревянными клюшками. В начале сезона 2010 года «последний любитель деревянных клюшек», нападающий «Колорадо» Пол Штясны, свою деревянную клюшку поменял на композитную. В сезоне 2009 года от деревянных клюшек отказались нападающий «Оттавы» Джейсон Спецца и защитник «Финикса» Эдриан Окойн. В интервью игроки сказали, что не могут оставаться в стороне от технического прогресса. Они также заявили, что причиной отказа стало снижение качества деревянных клюшек. Производители перенесли свое производство в другие страны и, как сказали игроки, «клюшки стали не такими, как раньше».

Для изготовления композитных клюшек используют самые разные материалы: графит, келавр (из которого делают бронезилеты), стекловолокно. Самым популярным материалом для клюшек из-за своей прочности и хороших характеристик стал карбон. В производстве клюшек также часто используют несколько композитных материалов, смешивают их (рис. 3.14).

**Алюминиевые и титановые клюшки.** В 1980-х годах стали появляться алюминиевые клюшки. Хоккеистам они не понравились из-за того, что такой клюшкой игроки плохо «чувствовали» шайбу, не выходили удары, плохо было останавливать шайбу. Несмотря на это, палки из алюминия были прочными, практически вечными. Поэтому сейчас можно найти клюшки

с алюминиевыми черенками и сменными крюками из дерева или композитных материалов. На смену алюминию пришел титан. Он более легкий, крепкий и гибкий, чем алюминий. Из титана также изготавливается только черенок клюшки. Крюк, как и в алюминиевых клюшках, делается из дерева или карбона. Титановые клюшки — это достаточно новая разработка, поэтому их выпускает всего несколько фирм-производителей. Титан также часто добавляется в композитные клюшки из других материалов.

**Составные хоккейные клюшки.**

В таких клюшках черенок и крюк продаются отдельно. Если крюк изнашивается, сломается, потеряет нужную форму, то его можно удалить, а на его место приклеить новый. Такими клюшками пользуются не только профессионалы, но и любители. Есть ли разница, какой клюшкой играть, композитной или деревянной? Безусловно, есть. Но на самом деле для начинающего игрока она незначительна. Как и композитной клюшкой, так и деревянной профессиональный игрок запустит шайбу со скоростью до 200 км/ч. Просто композитные клюшки надежнее и лучше сохраняют параметры. Для начинающих подойдут деревянные клюшки. Со временем, когда станет понятно, на какой

позиции и на каком уровне вы играете, стоит приобрести композитную клюшку.

**ВАЖНО**

Есть мнение, что композитную клюшку легче изменить под себя, например чуть выпнуть крюк. Это относится не ко всем клюшкам, поэтому при покупке лучше уточнить, можно ли изменять параметры крюка.

Опытные игроки остановятся на композитной. Такая клюшка прослужит дольше и позволит усовершенствовать свою технику. Какую фирму выбрать? Каждый решает сам. Со временем человек, играющий в хоккей, начинает чувствовать, какая клюшка ему нужна. На начальном этапе главное, чтобы клюшка подходила по росту и весу.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Для профессиональных хоккеистов играющих в НХЛ, КХЛ и других высших лигах, компании-производители изготавливают индивидуальные клюшки. На клюшку наносится имя игрока. Обычно игрок заказывает не менее 50 клюшек на сезон. Заказ известного хоккеиста делает хорошую рекламу компании, но следует помнить, что даже очень дорогие серийные клюшки отличаются от тех, которые делаются по индивидуальному заказу для профессиональных спортсменов.

Итак, вы выбрали и почти купили клюшку. Осмотрите ее. На крюке и палке клюшки не должно быть трещин, отслоений материала и сколов, иначе есть вероятность, что она быстро придет в негодность. Клюшка куплена. Теперь ее надо подготовить к игре и тренировкам. Обычно в спортивных магазинах

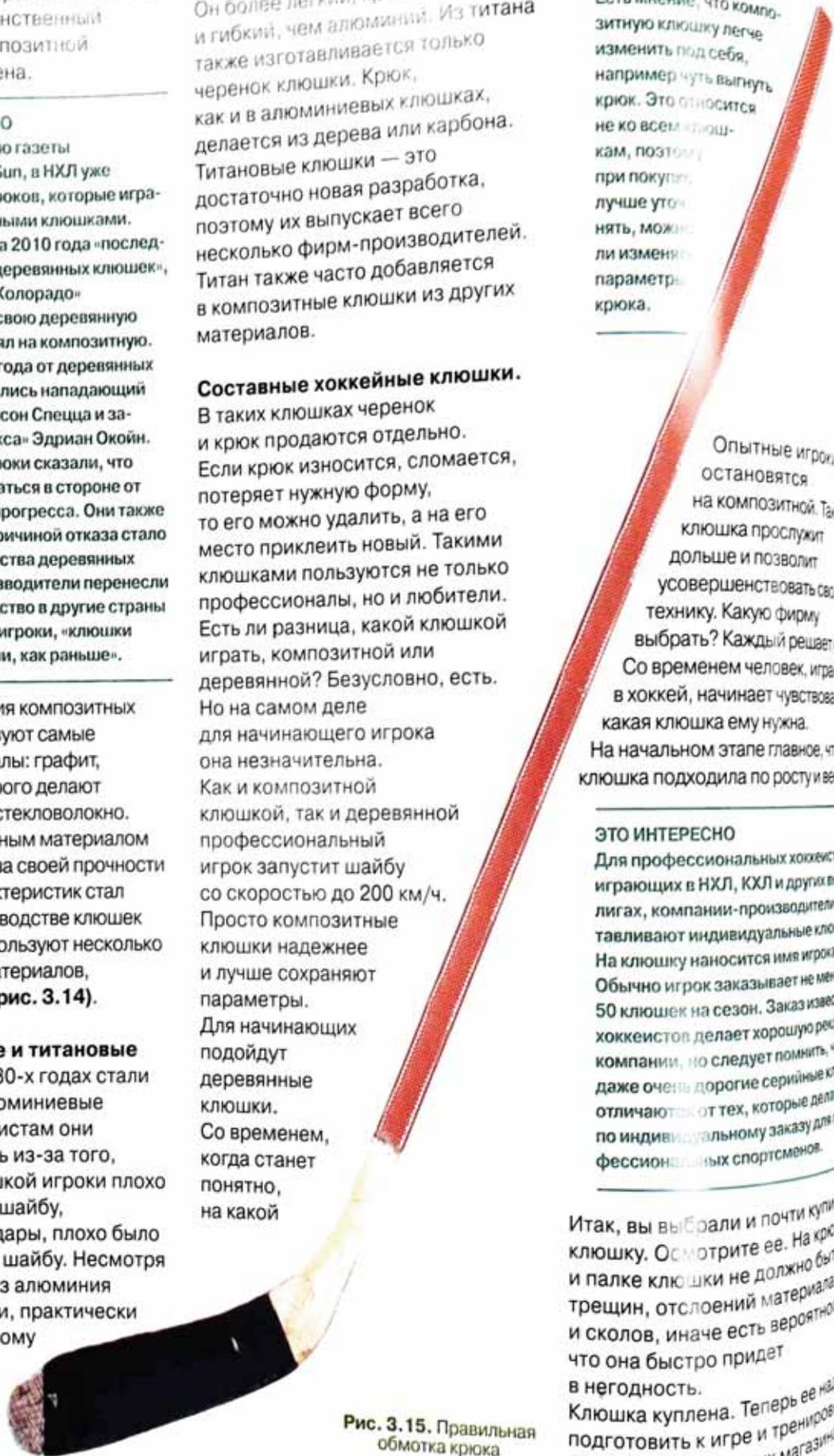


Рис. 3.15. Правильная обмотка крюка и ручки клюшки



Рис. 3.17. Красивые коньки, но для хоккея не подойдут: удар шайбой может сломать застежки



которые продают хоккейное снаряжение, есть специальные ленты для обмотки клюшки (рис. 3.15). Хороший продавец вам их сразу предложит. Если в вашем городе такого магазина нет, да и деньги тратить не хочется, используйте обычную матерчатую изоляционную ленту (только не скользкую).

Для чего нужна обмотка? Поверхность ручки клюшки обычно гладкая или недостаточно шероховатая. Поэтому она может легко выскользнуть из рук в самый неподходящий момент. Особенно это актуально для начинающих игроков, которые еще плохо чувствуют клюшку в руках и только учатся правильно ею пользоваться. Сначала следует обмотать ручку. Для этого накладывайте виток за витком ленту на ручку, в один слой. Потом, не отрывая ленту, обмотайте некоторую длину и скрутите ее в «косичку», которую намотайте вокруг уже накрученного слоя ленты. Интервал составляет 1–2 см и зависит от возраста игрока. Поверх «косички» снова наложите один слой ленты. Она закрепит «косичку». Теперь рука не будет скользить по верхней части клюшки. Крюк клюшки также лучше обмотать лентой в один слой. Чтобы нижняя кромка крюка дольше прослужила, не истиралась, приклейте к ней полоску ленты снизу, а потом уже обмотайте лентой сам крюк. По мере износа ленты ее нужно менять. Клюшка готова к игре, теперь выбираем коньки.

## Коньки

От коньков зависит очень многое. Если на клюшке можно, а в некоторых случаях и нужно экономить, то на коньках нельзя. Это не только катание на льду, но и здоровье. Неправильно подобранные коньки доставят массу неприятностей тому, кто на них катается. Подходящие коньки — это скорость, маневренность и безопасность в игре и на тренировках. Производители выпускают коньки самых разных форм, фасонов, размеров и из разных материалов. Важно запомнить, что для нападающих, защитников и вратарей делают различные коньки. Покупать нужно только специальные коньки для хоккея. Конечно, чтобы учиться кататься и самостоятельно тренироваться, подойдут любые коньки, если нет другой возможности, но хоккейные коньки — все-таки лучший вариант. Они специально разработаны

для этой игры, учитывают все особенности катания, динамику и нагрузку на ноги.

Для хоккея не подходят коньки для фигурного катания (рис. 3.16) и ледовые фитнес-коньки (рис. 3.17).

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Люди начали делать коньки еще в далекой древности, больше тысячи лет назад. Вместо лезвия они использовали кости животных, которые привязывали ремешками к ноге. Такие древние коньки были найдены на территории Финляндии.

Рис. 3.16. Коньки для фигурного катания для хоккея не годятся



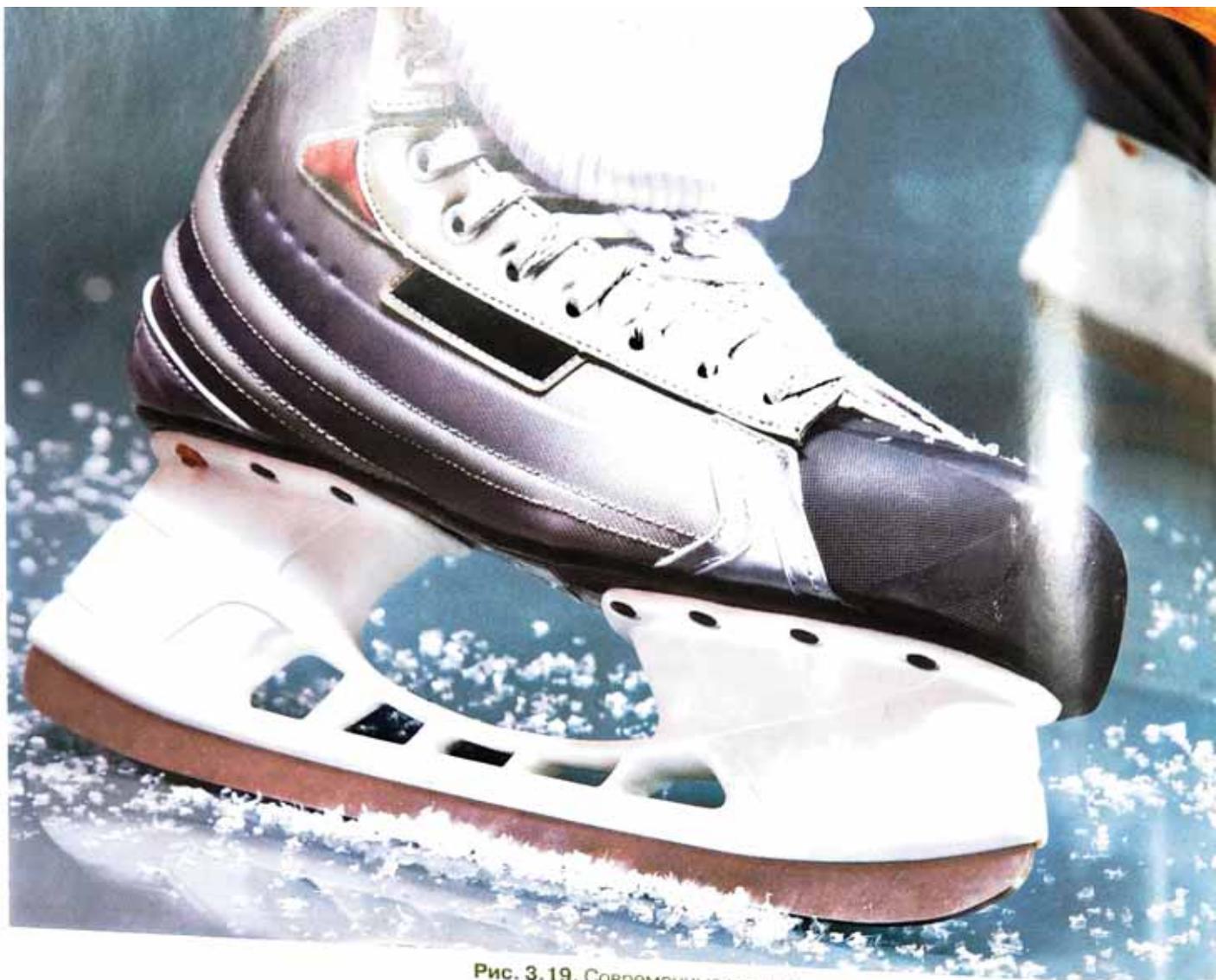
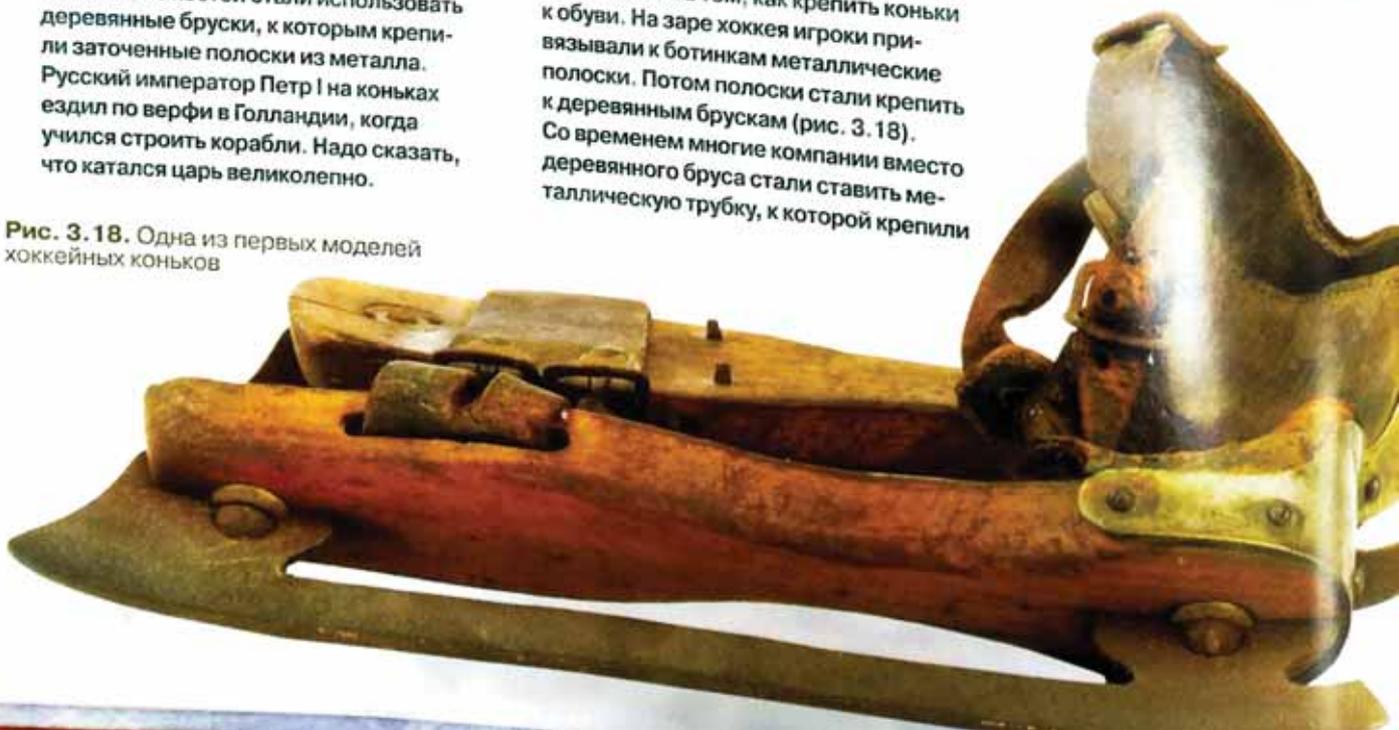


Рис. 3.19. Современные коньки

Большое количество озер и рек в этой стране заставляло людей думать, как лучше и быстрее передвигаться по льду. Известно также, что коньки были и у загадочного племени киммерийцев.

Катались на коньках и в Средневековой Европе, Англии, Голландии. Со временем вместо костей стали использовать деревянные бруски, к которым крепили заточенные полоски из металла. Русский император Петр I на коньках ездил по верфи в Голландии, когда учился строить корабли. Надо сказать, что катался царь великолепно.

Рис. 3.18. Одна из первых моделей хоккейных коньков



Ему настолько понравилось это занятие, что, вернувшись в Россию, он приказал наладить производство коньков в Туле. После смерти Петра I о коньках стали забывать, но в XIX веке жители России снова стали ими увлекаться. Длительное время основная проблема заключалась в том, как крепить коньки к обуви. На заре хоккея игроки привязывали к ботинкам металлические полоски. Потом полоски стали крепить к деревянным брускам (рис. 3.18). Со временем многие компании вместо деревянного бруса стали ставить металлическую трубку, к которой крепили

лезвие, а потом стали выпускать коньки, похожие на современные. Сейчас при производстве коньков применяются высокие технологии и используются новейшие материалы (рис. 3.19).

Рис. 3.20. Высокие коньки обеспечивают хорошую фиксацию голеностопного сустава у начинающего хоккеиста



Коньки состоят из двух основных частей — ботинка и лезвия. В хоккее считается, что чем меньше лезвие конька, тем быстрее катание и лучше маневры. В хоккейных коньках длина лезвия и ботинка одинаковая. Поэтому многие профессиональные хоккеисты покупают коньки меньшего размера и специально их разношивают. У каждого хоккеиста есть свои секреты, как лучше разносить коньки. Много зависит от манеры игры, позиции и стиля катания игрока. При выборе коньков, как и любой

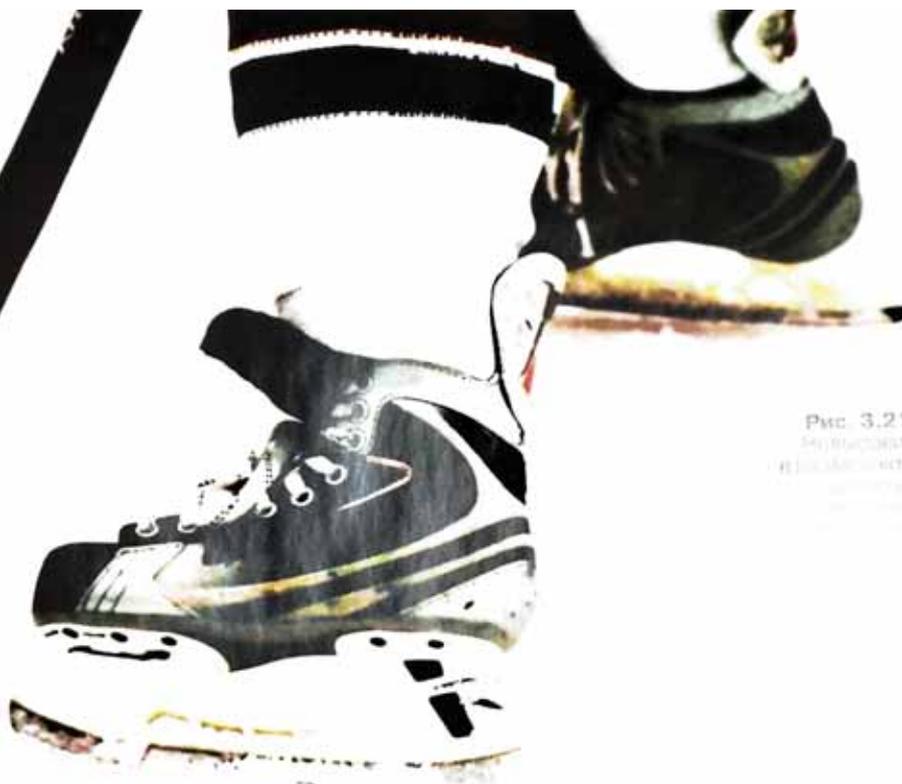


Рис. 3.21. Низкие коньки обеспечивают хорошую фиксацию голеностопного сустава у опытного хоккеиста

другой обуви, первое правило — удобство. Ноге должно быть комфортно и удобно, поэтому стоит подготовиться к тому, что выбор коньков может быть непростым делом.

Удобство зависит от многих факторов, но главные из них — размер, длина, высота подъема и объем (ширина) ботинка. Обычно коньки выбирают чуть большего размера, чем обычную обувь, буквально на полразмера или размер.

Если купить коньки в размер, то их нужно правильно разносить, а это получится не у каждого, особенно начинающего хоккеиста. Чтобы конек не был слишком свободным, можно надеть второй носок. Учитывая, что в большинстве случаев приходится тренироваться на открытом воздухе, второй носок не помешает: ноге будет теплее и комфортнее. Ботинки для коньков выпускаются из разных материалов, но в основном из синтетических. Какой материал выбрать —

решать вам. Кожа как естественный материал лучше держит тепло и регулирует обмен влаги. Синтетические материалы отлично держат форму, дольше не изнашиваются и сохраняют внешний вид.

Коньки также имеют специальные вставки в виде пластин или сетки внутри носка и пятки ботинка. Это сделано для того, чтобы защитить ноги хоккеиста от удара шайбой. Считается, что коньки для защитников лучше защищены, чем для нападающих. Это связано с тем, что во время игры защитнику часто приходится действовать на перехвате шайбы и защищать ворота от бросков. Тем не менее нужно помнить: идеальной защиты такие вставки не дают. При попадании шайбы в ботинок конька все равно может быть больно.

Стоит обратить внимание на жесткость и высоту конька (рис. 3.20, 3.21). У начинающих хоккеистов голеностопные суставы еще слабые, что вместе с недостаточной координацией

уже на первых занятиях может привести к травме. Поэтому проследите, как ботинок фиксирует голеностопный сустав и нижнюю часть ноги у стопы.

Для любителей и начинающих лучше покупать жесткие коньки. Опытные игроки могут выбирать как жесткие, так и мягкие коньки. Жесткие коньки лучше «держат» ногу, хоккеист меньше утомляется, зато мягкие позволяют лучше и быстрее маневрировать и выполнять сложные действия во время катания. Профессиональные игроки обычно выбирают мягкие коньки.

При выборе коньков стоит уделить внимание и внутренней их части. В недорогих коньках обязательно посмотрите, чтобы материал стелек не был скользким. Сама внутренняя часть также должна хорошо держать ногу. Скорость, количество затрачиваемых усилий хоккеиста и маневренность (умение быстро выполнять

повороты, развороты) зависят от того, как стопа работает с коньком. Если она будет скользить в коньке, то часть усилий хоккеиста будет теряться впустую.

Если вы решили купить коньки, которые были в употреблении, то обратите внимание на то, как в них разношены ботинки. Возможно, что такие коньки уже не стоит покупать. Во-первых, они разносятся под конкретную ногу и стиль катания. Во-вторых, они будут плохо «держат» ногу. В более дорогих моделях внутренняя часть ботинок коньков иногда продумана до мелочей. Подушечки, наполненные гелием, хорошо фиксируют ногу. Специальные материалы впитывают влагу, не дают развиваться бактериям, а устройства снижают давление и нагрузки на ногу. Более дорогие модели коньков вообще выпускаются с особым

материалом внутри. Если коньки нагреть и надеть, то материал внутри ботинка примет форму ноги. Это практически идеальный вариант.

Теперь еще один важный момент — лезвие конька. Обратите внимание, насколько надежно и как оно крепится: хорошее лезвие шататься не будет. Должны также отсутствовать видимые повреждения и следы ржавчины (рис. 3.22), а металл — не быть тусклым, а иметь матовый (но не зеркальный) блеск. Обратите внимание: лезвие конька должно быть ровным, не смещенным. Центр носка и пятки подошвы всегда должны совпадать с лезвием, иначе коньки во время катания будут вести в сторону смещения. Лезвие также не должно иметь «ямки» посередине. Поставьте коньки лезвием на ровную поверхность оно должно плотно прилегать по всей поверхности.

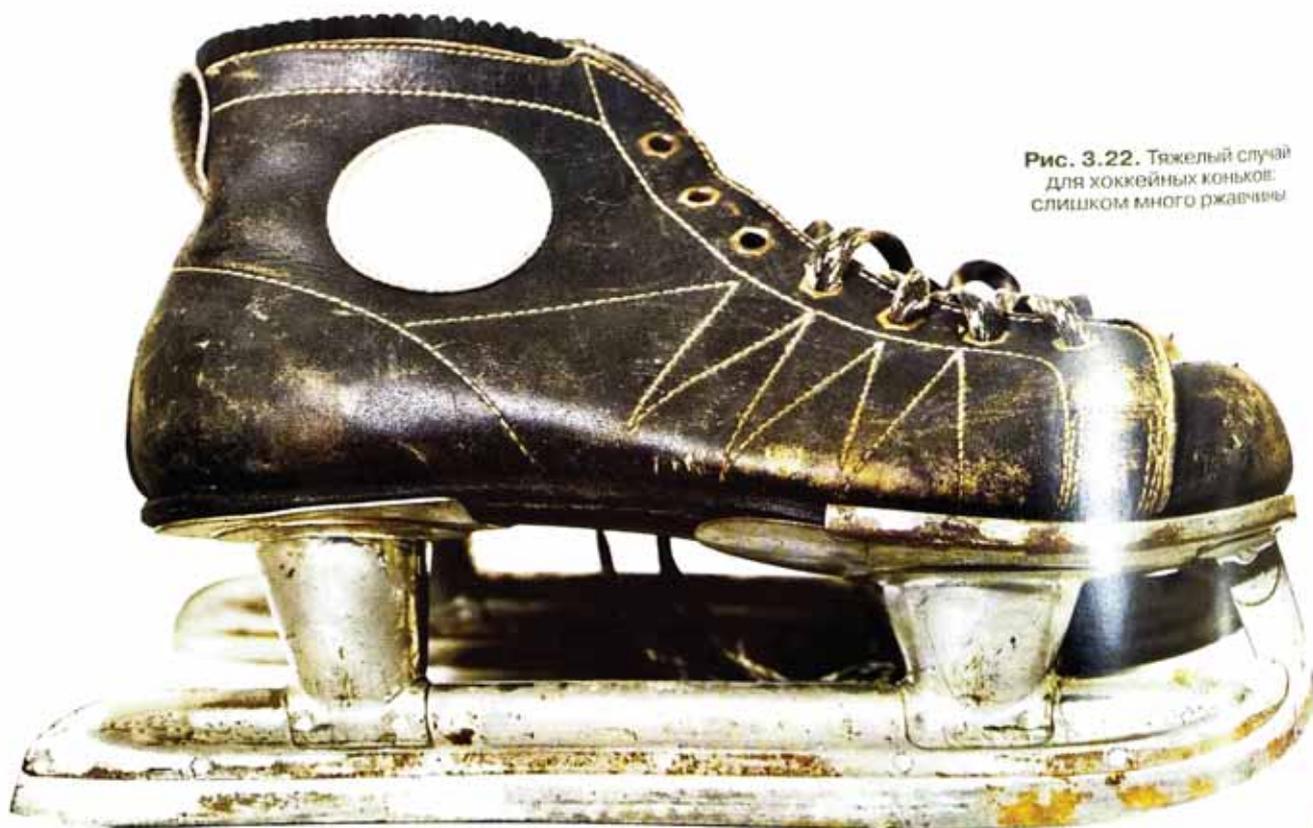


Рис. 3.22. Тяжелый случай для хоккейных коньков: слишком много ржавчины

Если «иметь» есть, это означает, что их точно не правильно, такую обувь покупать не стоит. Эти же правила применимы и при покупке новых коньков, так как возможен заводской брак.

Если вы приобретаете коньки, которые были в употреблении, обратите внимание на качество заточки лезвий, а также поинтересуйтесь, сколько раз их точили и где. Дело в том, что лезвия имеют ограничение на количество заточек. Если же коньки точили самостоятельно, то если вероятность, что это делали неправильно.

Покупая обувь для хоккея в магазине, уточните, для каких площадок она предназначена.

Конструкция коньков различается в зависимости от типа катка.

Для открытых площадок (где температура может быть ниже  $-5^{\circ}\text{C}$ ) нужны одни коньки, для закрытых помещений и ледовых арен (где температура не бывает ниже  $-5^{\circ}\text{C}$ ) — другие.

Если денег достаточно, лучше выбрать обувь известных фирм, производящих коньки для хоккея. Обратите внимание: у фирм могут различаться формы лезвий (рис. 3.23, 3.24), поэтому, выбирая фирму, по сути, вы выбираете ее на всю хоккейную жизнь. Перейти на другого производителя, конечно, можно, но придется привыкать. Выбирая коньки, помните, что в первую очередь в них должно быть удобно и что фирменные коньки значительно лучше, чем недорогие, купленные на рынке.

К конькам рекомендуется приобрести защитные чехлы для лезвий (рис. 3.25). Они защитят обувь, если, например, нужно пройти до катка от раздевалки.

Для защиты коньков и лезвий также хорошо бы иметь специальную сумку. Если к катку нужно долго идти, а тем более ехать, то сумка нужна обязательно.

Дополнительно в специальных спортивных магазинах к конькам продают термоноски. Они лучше сидят на ноге, не съезжают во время катания (нет потертостей и мозолей), а также хорошо отводят влагу и держат тепло.



Рис. 3.23. Прямое лезвие коньков

Рис. 3.25. Защитные чехлы для лезвий



Рис. 3.24. Скругленная форма лезвий — после прямых к ним придется привыкать

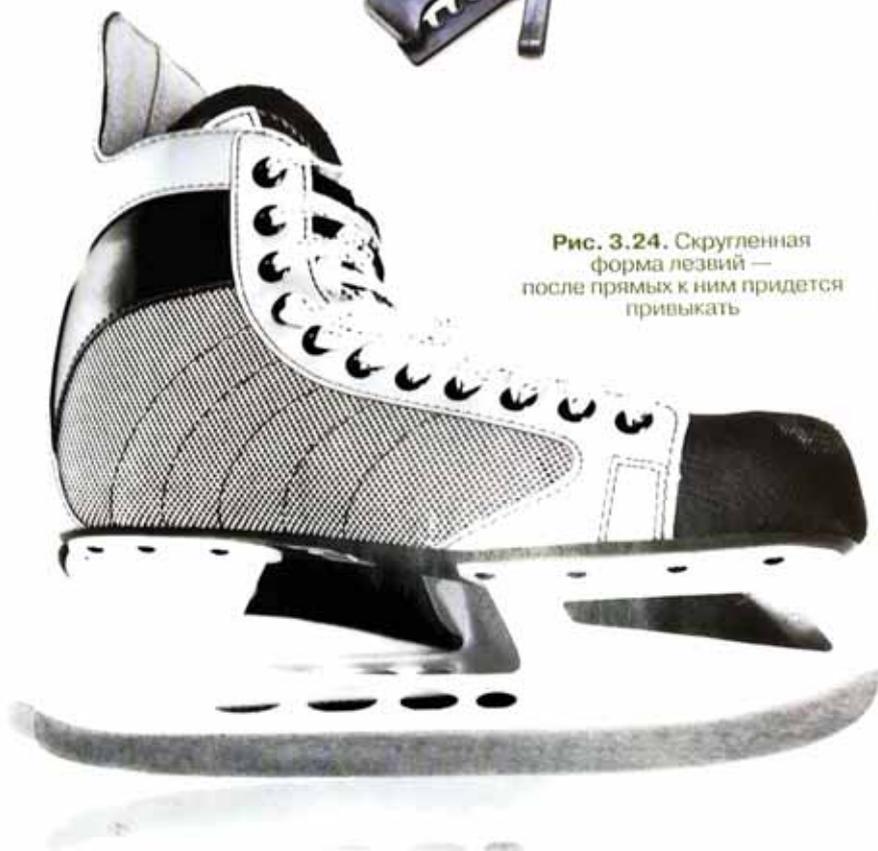




Рис. 3.26. Выбор шлемов сейчас огромен

## Шлем

Современные хоккейные шлемы (рис. 3.26) представляют собой очень технологичную конструкцию. Их делают из высокопрочной пластмассы, а внутри дополнительно вставляют подкладку из специального материала. Большинство моделей современных шлемов имеют регулировку с помощью специальных винтов. Это позволяет подогнать шлем к форме и размеру головы. Кроме того, они имеют вентиляцию.

Хоккейные шлемы имеют не только разный размер, но и разную форму. Одни предназначены для округлой головы, другие — для головы продолговатой формы.

Шлемы для юношей до 18 лет обязательно оснащены защитной маской (сеткой) (рис. 3.27). Это требование правил хоккея.

Рис. 3.27. Шлем для юных хоккеистов обязательно оснащён сеткой



Любителям и начинающим также рекомендуется приобрести шлем с защитным стеклом или визором (рис. 3.28).

Покупая шлем, лучше отдать предпочтение известным фирмам, но стоит такое обмундирование недешево. Однако подумайте о личной безопасности. Хороший шлем защитит голову от травм во время падений, ударов о борт и столкновений, которые, увы, неизбежны.

#### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Хоккейные руководители пытались внедрить шлемы еще в 1930-х годах, но игроки оказывали упорное сопротивление и отказывались их надевать. Многие хоккеисты говорили, что в шлеме играть неудобно и тяжело, к тому же в нем голова сильно потеет и пот попадает в глаза. Хотя игроки об этом и не говорили, многие считали, что шлемы делают их непривлекательными для болельщиц. Жизнь заставила многих хоккеистов пересмотреть свои взгляды. В 1968 году от травмы головы умер хоккеист Билл Мастертон (рис. 3.29). После обычного игрового столкновения он упал на лед и сильно ударился незащищенным затылком о лед. Через два дня хоккеист, не привлекая внимания, умер в больнице. В честь Билла Мастертона в НХЛ назвали награду (Билл Мастертон Трофи), которая ежегодно вручается игроку, проявившему высшее мастерство и верность хоккею. Эта смерть сильно потрясла игроков. Многие стали надевать шлемы. «Если я плохо играю, это — я, а не мои бакенбарды или шлем», — сказал хоккеист Ж. К. Трембле в 1968 году в ответ игрокам, которые говорили, что шлем мешает им играть.

Надо сказать, что в Европе к этому времени ношение шлемов уже было обязательным. Статистика травм головы сразу уменьшилась. Со временем надевать шлемы стали и североамериканские хоккеисты. Сейчас шлем, даже во время разминки перед матчем, для игроков обязателен.

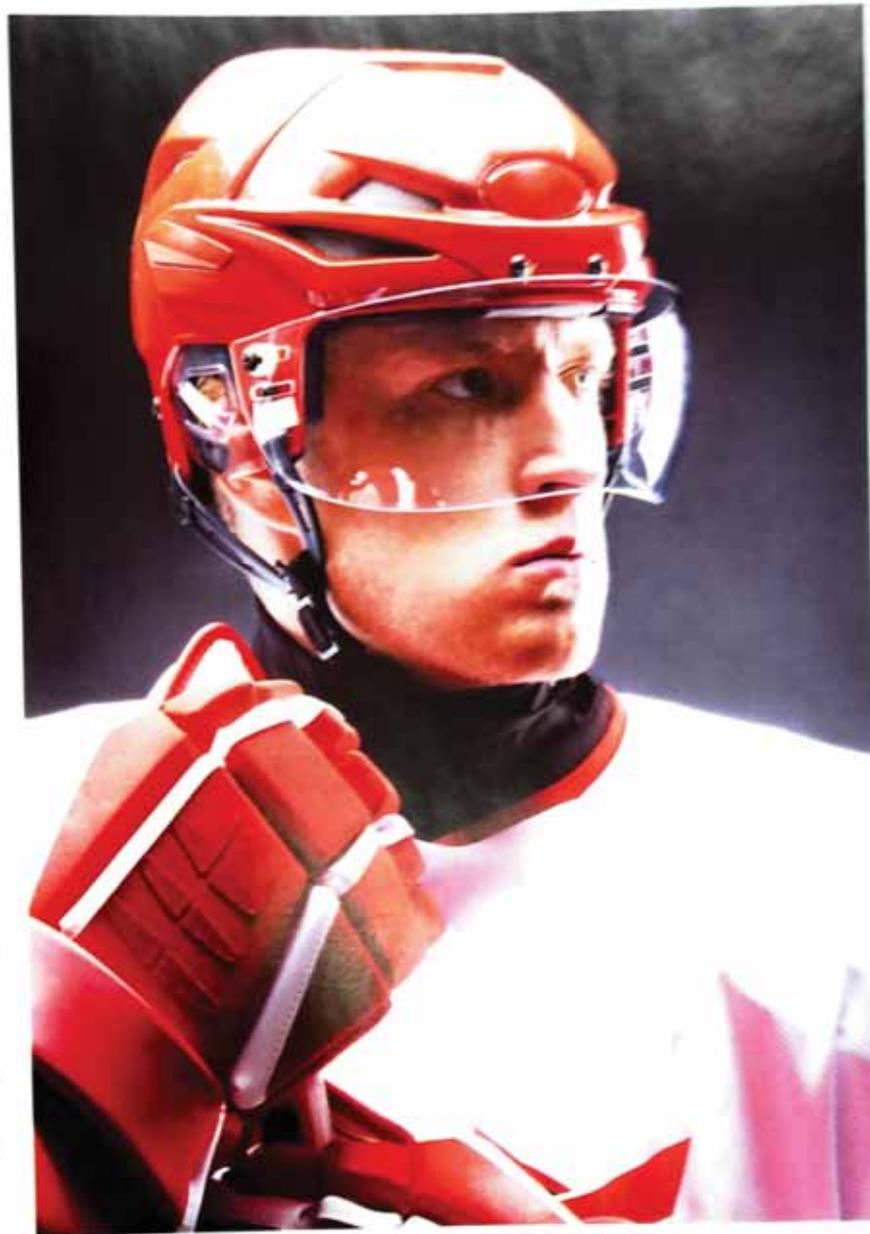
Главное правило при выборе шлема — это удобство. Шлем не должен давить на голову даже в отдельных местах, но и не должен сидеть слишком свободно и вращаться при резких поворотах головы. У многих современных шлемов можно регулировать,



Рис. 3.29. Игрок Minnesota North Stars Б. Мастертон

например, затылочную часть. Но такие шлемы дороже. Обратите внимание на массу: шлем не должен быть слишком тяжелым. Большинство современных шлемов сравнительно легкие, при этом изготовлены из высокопрочной пластмассы, которая обеспечивает нужную защиту. Если предполагается использовать шлем только на тренировке, можно остановиться на открытом варианте, а при необходимости подобрать шлем с защитой затылка.

Рис. 3.28. Шлем с визором и защитными щечками



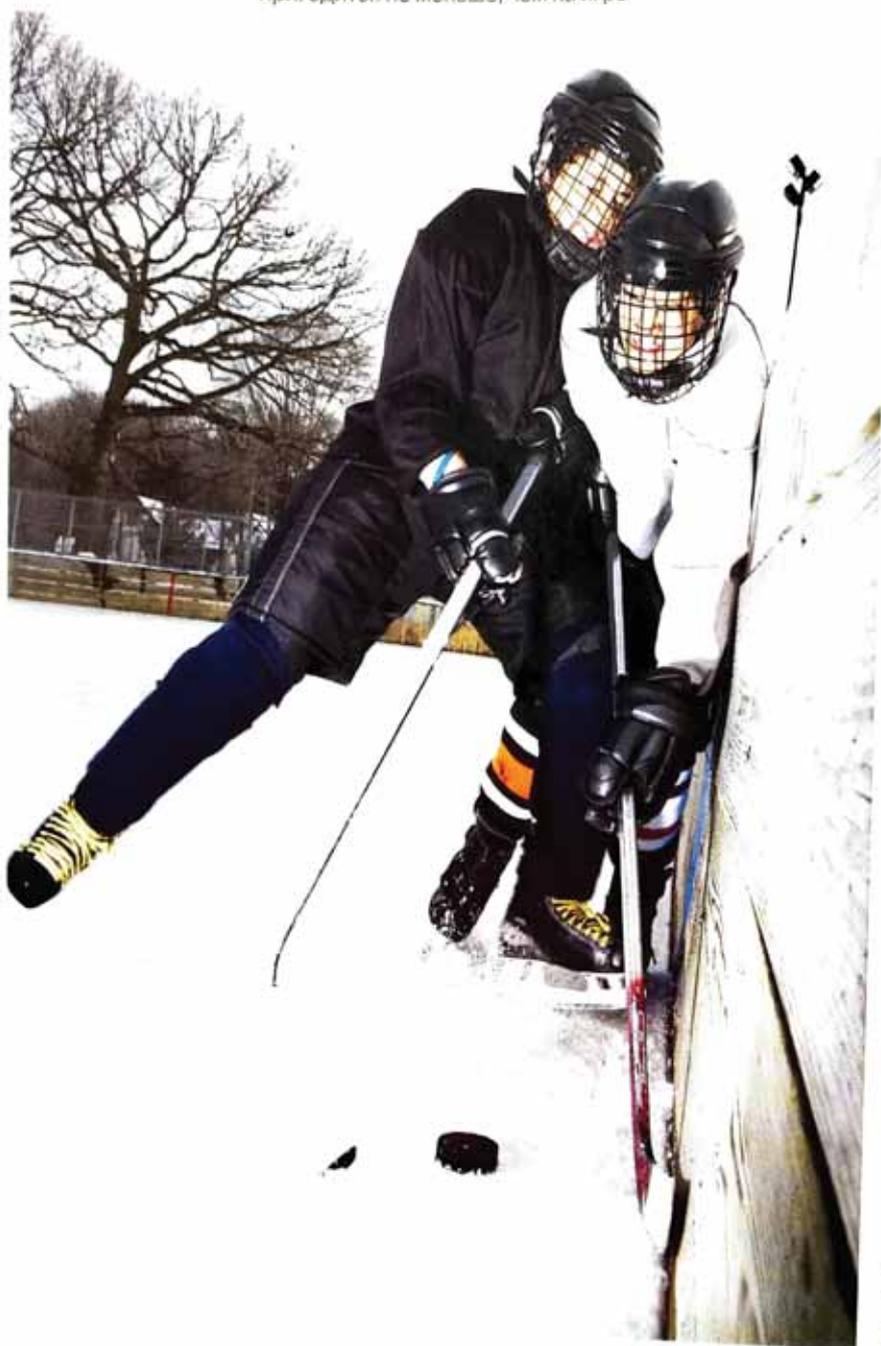
# Защита шеи Хоккейные щитки

Вместе со шлемом стоит приобрести защиту для шеи. Обычно она имеет два слоя: наружный (делается из кевлара или особого нейлона) защищает от порезов и ударов шайбой, внутренний обеспечивает комфорт коже, впитывая влагу (пот). Многие модели имеют специальный внутренний слой с антибактериальным покрытием.

Хоккейные щитки состоят из нескольких основных элементов, каждый из которых служит для защиты определенной части тела. Их следует надевать даже на тренировках (рис. 3.30). Хоккейную защиту можно разделить на любительскую, полупрофессиональную и профессиональную. Любительская защита

отличается меньшей стоимостью и, соответственно, меньшим уровнем защиты. При изготовлении недорогих моделей используются дешевые материалы, которые обладают менее качественными характеристиками, например материал, который не дышит, плохо отводит влагу. Различают также защитную амуницию для защитников и нападающих, но разница незначительна. Защита для нападающих легче за счет отсутствия некоторых элементов или уменьшения их размера.

Рис. 3.30. На тренировках хоккейное снаряжение пригодится не меньше, чем на игре



## Панцирь, или нагрудник

(рис. 3.31). Самый крупный элемент защиты. Он защищает плечи хоккеиста, грудь, часть спины и живота. Более дорогие модели защищают зону бицепсов на руках игрока, имеют специальные регулируемые протекторы живота и боковой части туловища. Все нагрудники имеют специальную защиту спины, особенно позвоночника. Некоторые модели имеют регулируемую защиту позвоночника по всей длине.

## Налокотники (рис. 3.32).

Они защищают локти хоккеиста. Некоторые модели продаются в комплекте с защитой для бицепсов и предплечий (руки выше и ниже локтя). Основная часть налокотника — специальная чашечка — защищает локтевой сустав от ушибов во время падений. Комплектация налокотников зависит от производителя и модели.

## Наколенники и защита голени.

Хоккейные наколенники (рис. 3.33) в большинстве случаев идут в комплекте с защитой голени (части ноги ниже колена). Их задача — уберечь колени от ушибов и других травм при падениях или попадании шайбы.

**Раковина, или защита паховой области.** Она необходима для защиты паха от попадания шайбой, ударов, в том числе при случайных столкновениях. Отсутствие раковины может привести к серьезным травмам, поэтому пренебрегать ею не стоит.



Рис. 3.32. Хоккеист в защитном снаряжении, в том числе в налокотниках

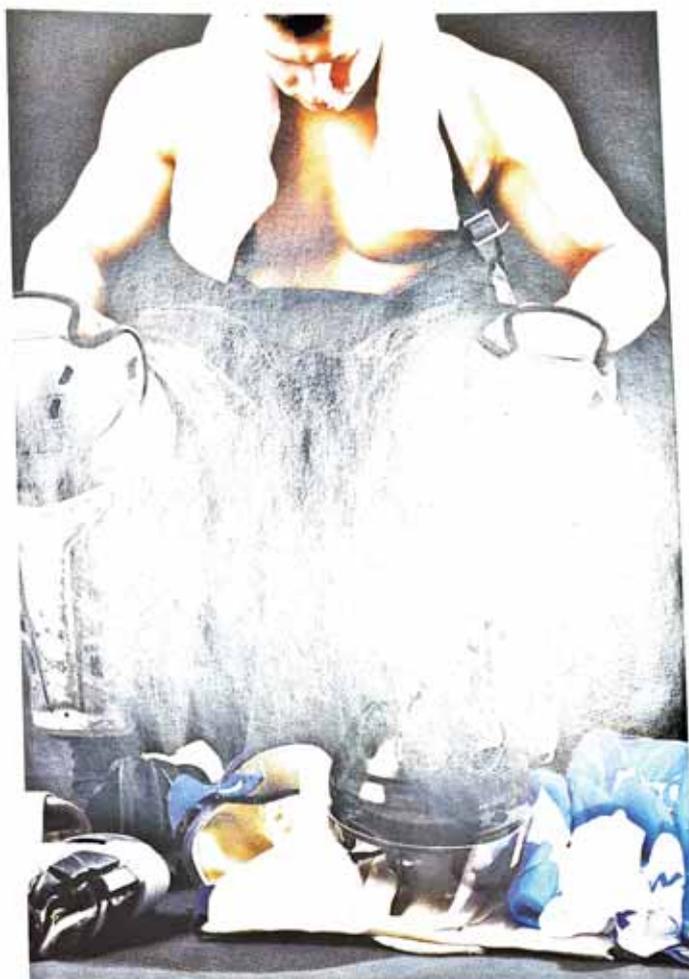


Рис. 3.33. Наколенники в комплекте с защитой голени

Рис. 3.31. Панцирь — защита плечей, груди, спины, живота



# Трусы

Важный элемент защиты — хоккейные трусы (рис. 3.34). Они снабжены специальными вставками, которые защищают бедра, низ живота, низ спины, боковые части туловища и копчик. Хоккейные трусы изготавливаются из специального износостойкого нейлона. Часто в них предусмотрены специальные крепления для подтяжек (покупаются отдельно).

## СОВЕТ

Выбирать трусы по длине лучше с надетыми наколенниками. Дело в том, что трусы могут цепляться за наколенник, что сковывает движения во время катания и тем более игры.

Рис. 3.34. Хоккейные трусы — целый набор защиты



Рис. 3.35. Перчатки хоккеиста — защита кистей и предплечий

# Перчатки, или краги

Хоккейные перчатки (рис. 3.35) защищают пальцы, ладони, запястья и часть предплечья хоккеиста. Изготавливаются хоккейные перчатки из искусственных материалов. Основным элементом защиты — многослойные накладки, которые гасят энергию удара шайбой или клюшкой по рукам и располагаются на внешней стороне. У накладок может быть разная форма и размещение, что зависит от модели и производителя.

Специальная манжета защищает запястье игрока и часть предплечья. Именно из-за этой детали хоккейные перчатки часто называют крагами. Для большого пальца в перчатках есть вставка-усилитель.

Она защищает большой палец от вывихов и переломов. Внутренняя часть перчаток называется ладошкой. Она делается из искусственной или натуральной кожи и бывает однослойной и многослойной. Основное назначение ладошки — защищать ладони игрока. В то же время хоккеист должен хорошо чувствовать клюшку и управлять ею во время бросков, передач и ведения шайбы. Профессиональные перчатки отличаются от любительских более высокой степенью защиты, дорогими материалами и повышенной износостойчивостью. Для детей и начинающих спортсменов подойдут средние по цене перчатки.

Они обеспечат нужную защиту и контакт рук с клюшкой. Поскольку нагрузка будет меньше, то износостойкость материалов не окажется незначительной. Подбираются перчатки, как и остальное снаряжение, исходя из ощущения комфорта. Не стоит покупать перчатки на вырост — разучивать технические приемы с клюшкой в таких перчатках сложно.



Рис. 3.37. Гамаше прикрепляют подвязки

Рис. 3.36. В хоккейном комбинезоне, сделанном из специального материала, комфортнее играть



## Одежда

Одежда хоккеиста состоит из формы и нижнего белья. Нижнее белье представляет собой хоккейный комбинезон (рис. 3.36), специально разработанный для игроков, на который потом надевается защитное снаряжение и форма.

Это не значит, что обязательно нужен именно такой комбинезон. Подойдет любая обтягивающая, но не стесняющая движений одежда из хлопка, например спортивное трико. Просто в специальной одежде вы будете чувствовать себя комфортнее.

Следующий элемент одежды хоккеиста — гамашы или рейтузы. Что выбрать — решать вам. Большинство хоккеистов пользуется гамашами (рис. 3.37). Есть даже своеобразная мода, как их носить. Раньше гамашы оборудовали подвязками. Сейчас на них предусмотрены специальные липучки, которые крепятся к хоккейным трусам. По правилам гамашы должны иметь командные цвета.

Завершает снаряжение хоккейный свитер (рис. 3.38). Этот элемент формы называют так потому, что первые хоккейные свитера вязали

Рис. 3.38. Свитер хоккеиста

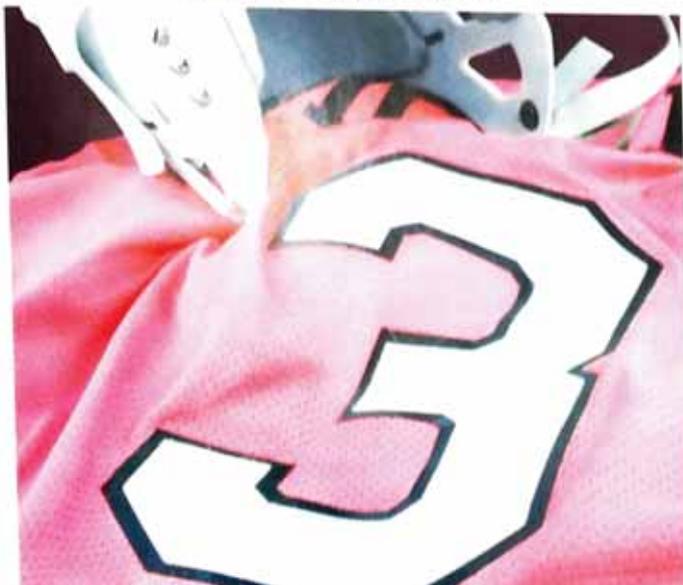


Рис. 3.39. На площадке возле дома можно тренироваться в обычной куртке



из шерсти. Сейчас их делают из прочного синтетического материала, который хорошо впитывает влагу. Нанесение знаков, номера и логотипа команды на свитер регламентируется правилами. Как правило, для хоккеистов в командах свитер заказывается. Для самостоятельных тренировок на начальном этапе подойдет любой свитер, а тренироваться на открытом воздухе можно и в непродуваемой куртке (рис. 3.39).

## Как надевать хоккейное снаряжение

Надеть все защитное снаряжение непросто, особенно начинающим. Нестрашно, если с непривычки процесс будет долгим. Здесь мелочей не бывает. Защитное снаряжение нужно хорошо закреплять, хоккеисту в нем должно быть удобно и комфортно. Лучше потренироваться с амуницией дома — на площадке будете тратить меньше времени, заодно все подгоните под себя и прочувствуете снаряжение. Теперь непосредственно об облачении в хоккейные доспехи. Сам процесс и правда очень напоминает подготовку средневековых рыцарей к сражению или турниру. Сначала следует раздеться до нижнего белья, затем надеть хоккейный комбинезон или трико. На ноги лучше натянуть специальные



Рис. 3.40. Надевание наколенников с защитой голени

Рис. 3.41  
КОНЬКИ

ПОДЖАКИ  
ПОДШОКОВ



Рис. 3.42. Коньки лучше надеть перед панцирем: когда вы облачитесь в остальное снаряжение, зашнуровать коньки без посторонней помощи будет сложнее

спортивные носки, но ни в коем случае не шерстяные: во-первых, они быстро порвутся, во-вторых, в шерстяных носках не очень удобно кататься на коньках. Если спортивных носков нет, можно надеть махровые носки. После этого под трико или комбинезон надевается раковина (некоторые модели представляют собой специальный бандаж, что облегчает

надевание), но можно надеть раковину и после того, как зафиксируете гамашу. В этом случае сразу после носков следует надеть наколенники с защитой голени (рис. 3.40, 3.41). Обратите внимание: наколенники для правой и левой ноги различаются (обычно на щитке есть буквенное обозначение). Затем необходимо надеть гамашу и раковину (если вы не надели ее

раньше) и шорты. Если шорты с подтяжками, то лямки на плечи не натягиваются, пока не надета верхняя защита (панцирь или нагрудник). Шорты нужно подогнать по объему нижней части туловища. Теперь можно приступить к конькам (рис. 3.42). Шнуровка коньков — дело непростое. Их следует шнуровать одинаково туго по всей длине шнуровки.



Рис. 3.44. Примерка налокотников

Если ноге некомфортно, лучше коньки перешнуровать. После нескольких тренировок вы уже будете знать, какая шнуровка подходит лучше всего.

Длинные шнурки не стоит оставлять с висящими концами или завязанными длинными бантами — во время катания легко наступить на шнурки и упасть. Длинные концы лучше обвязать вокруг щиколотки. Теперь можно надевать панцирь, или нагрудник (рис. 3.43).

Сначала следует надеть защиту шеи, затем налокотники (рис. 3.44).

Не перепутайте правый и левый, они также обозначаются. Проверьте, как сгибаются руки, удобно ли вам, не слишком ли туго.

Потом надеваются хоккейный свитер и шлем, который при необходимости нужно подрегулировать. Последним надеваются перчатки — и на лед.

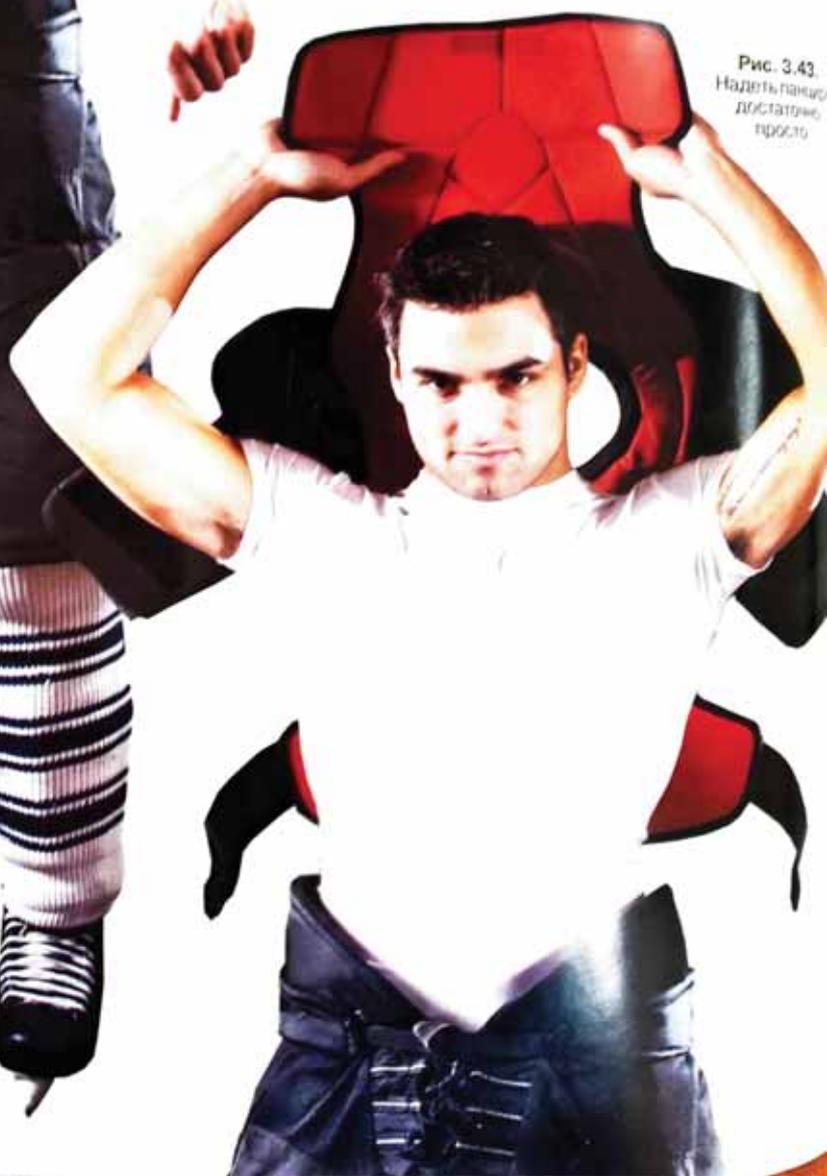


Рис. 3.43. Надеть панцирь достаточно просто

# Особенности амуниции вратаря

Поскольку обязанности вратаря очень сильно отличаются от обязанностей полевого игрока, в амуниции также есть различия (рис. 3.45). Так, у вратаря больше и тяжелее защита, ведь ему приходится принимать на себя шайбу после сильных бросков по воротам. Кроме того, в снаряжении вратаря есть элементы, которые помогают ему лучше защищать ворота, ловить и отбивать шайбу.

Рис. 3.45. Экипировка хоккейного вратаря



Рис. 3.46. Коньки вратаря



## Коньки

Коньки вратарей отличаются от обуви обычных игроков (рис. 3.46). Задача вратарских коньков — обеспечить устойчивую позицию для голкипера, то есть уменьшить вероятность потери равновесия во время игры. Конечно, вы не будете стоять на льду как влитой, но и вероятность падения меньше.

Чем отличаются коньки вратаря? У них есть специальная защита передней части, обычно из пластика. Она значительно лучше защиты на коньках полевых игроков. Лезвие вратарских коньков длиннее и шире, а в конструкции коньков предусмотрены специальные отверстия для крепления щитков. Покупать коньки для вратаря нужно точно в размер, причем под плотный, но не шерстяной носок. Нога в ботинке не должна скользить, а сам ботинок — сидеть плотно, но не давить, иначе выстоять в стойке вратаря все время тренировки или игры в неподходящих коньках будет сложно. В остальном рекомендации для выбора коньков аналогичны описанным выше. Предпочтение лучше отдать настоящим хоккейным фирмам — у них и внутренность конька лучше продумана, и защита ноги.

## Клюшка

Вратарская клюшка также отличается от клюшки полевого игрока (рис. 3.47). Внизу она имеет расширение, ее крюк длиннее, да и сама она тяжелее. Вратарская клюшка меньше всего предназначена для ведения и ударов по шайбе, а нужна вратарю, чтобы шайбу отбивать или выбивать ее из-под клюшек полевых игроков «тычком». Вратари также используют клюшки для остановки шайбы, передачи партнеру и иногда выноса шайбы из зоны. Очень редко в игре вратари ведут шайбу. Из-за особенностей вратарской амуниции и клюшки делать это непросто.

Если вы выбрали амплуа вратаря, то запомните: покупка клюшки — важное дело. После «неправильной» клюшки начинающий вратарь потратит немало времени, чтобы научиться правильно стоять в воротах. Не зря мы начали с коньков. За вратарской клюшкой нужно идти с коньками, в которых вы будете играть. Перед тем как купить клюшку, отработайте вратарскую стойку. Большое количество проблем у молодых вратарей и их тренеров связано

с тем, что вратари подбирают стойку к клюшке. Длинная клюшка — высокая стойка, что уже неправильно. Короткая клюшка — стойка слишком низкая. Поэтому отработайте стойку, а потом смело отправляйтесь за покупкой. В магазине наденьте коньки и примите свою привычную стойку — можно подбирать клюшку. Ладонь должна находиться у того места, где клюшка начинает расширяться, то есть основной хват на черенке, а указательный

Рис. 3.47. Вратарская клюшка



палец ложится на плоскость, которая расширяется. Как у клюшек игроков — у вратарских клюшек есть разница. Поэтому правши выбирают клюшки под правую руку, левши — под левую. Конец черенка клюшки должен быть немного выше плеча. Крюк должен стоять всей нижней плоскостью

на леду. Попробуйте «поиграть» клюшкой, имитируя отбивание шайбы. Если клюшка длинная или короткая, то вы будете менять стойку, ощущать неудобство. Например, слишком длинный черенок даст больше ощущения тяжести, несбалансированности (клюшка как будто перевешивает), короткий же заставит стоять в низкой, неудобной стойке для успешной защиты ворот.

**ВАЖНО**  
Ни в коем случае нельзя отпиливать длинную вратарскую клюшку! Это нарушит баланс и ухудшит игру клюшкой.



**Рис. 3.48.** Такая клюшка — из-за круглой пятки крюка — не совсем подходит начинающим вратарям



Обратите также внимание: у разных моделей клюшек бывает разный угол наклона черенка к крюку.

Поскольку угол наклона для вратарских клюшек не нумеруется, то подбирать подходящую клюшку придется опытным путем. Еще раз обратите внимание на правильный хват клюшки и проверьте свою стойку. Вы можете поменять клюшку, но не стойку.

Когда выберете подходящую клюшку, покупайте сразу две. Во время тренировки или игры клюшка может сломаться, поэтому запасная не помешает. Теперь готовим клюшку к ледовым сражениям. В первую очередь защитим крюк. Не стоит наматывать слишком много ленты, как это часто делают, чтобы защитить клюшку от поломки. Достаточно двух слоев. Ленту лучше брать черную. Когда возле ворот вы будете играть клюшкой, полевым игрокам соперника будет труднее сориентироваться, где шайба. Не стоит делать намотку выше пятки крюка. Обматывается только та часть крюка, которая стоит на льду. Лишняя намотка только утяжеляет клюшку. На конце клюшки наматываем набалдашник. Он нужен для того, чтобы во время игры клюшка не выскочила из руки. Набалдашник наматывается с помощью ленты, которая не должна быть скользкой. Если специальной ленты нет, подойдет матерчатая изоляционная лента.

**ВАЖНО**  
Набалдашник делается из ленты только белого цвета. Во время игры, когда у ваших ворот находится много игроков, идет борьба, судья может случайно засчитать гол в ваши ворота, перепутав набалдашник из черной ленты с шайбой.

Отступите от конца черенка клюшки буквально 3–4 см. Обмотайте лентой в один слой до верхнего края черенка. Теперь наматывайте ленту, слой за слоем, так, пока не получится набалдашник. Чтобы не мотать много ленты, из куска резины сделайте небольшое кольцо, наденьте его на конец черенка и обмотайте лентой. Некоторые «опытные» люди считают, что вратарскую клюшку нужно обмотать лентой полностью. Как раз этого делать не стоит. Клюшка станет тяжелой, потеряет нужный баланс и играть ею будет неудобно. Лучше в спортивных магазинах поискать специальный воск и обработать им обмотанный лентой крюк. Воск защитит крюк клюшки от влаги. Кроме того, к клюшке во время игры не будут прилипать снег и кусочки льда.

## Шлем-маска

Шлем вратаря (рис. 3.49) отличается от шлема полевого игрока, но эти отличия появились далеко не сразу. Вратарский шлем прошел долгий путь, прежде чем превратился в эффективное средство защиты головы и лица хоккейного голкипера.

**Рис. 3.49.** Современный шлем-маска вратаря



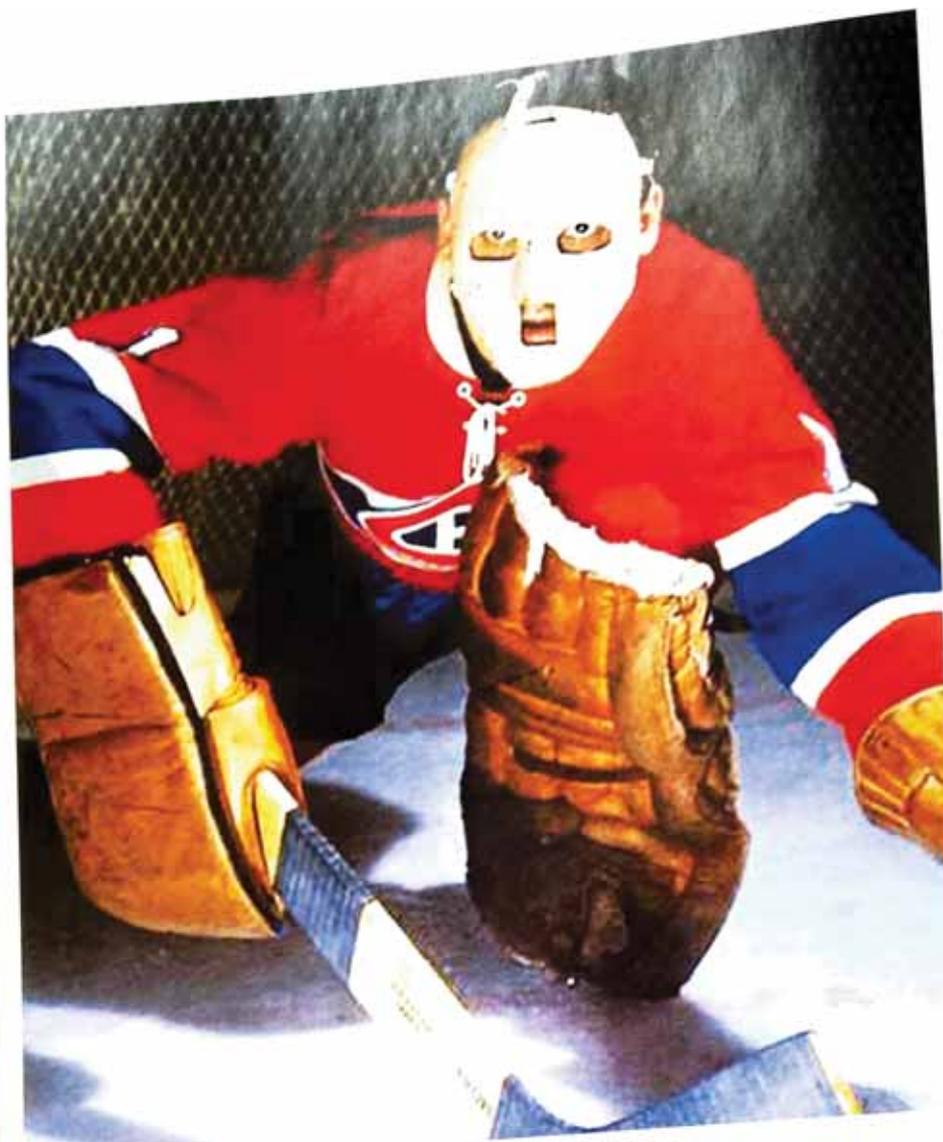


Рис. 3.50. Жак Планта в своей маске

На заре хоккея вратари вообще играли без шлема и масок. Во-первых, были другие правила, например вратарям запрещалось отбивать шайбу в падении. Во-вторых, хоккеисты играли клюшками с прямыми крюками, и еще не был придуман удар-щелчок. В-третьих, все считали, что хоккей — игра для настоящих мужчин и лишняя защита не нужна. Головы вратарей страдали как от шайб, так и клюшек игроков. Поэтому еще в начале 1930-х вратарь Клинт Бенедикт после травмы собственноручно изготовил первую маску из толстой кожи, но, поскольку играть в ней было неудобно, вскоре от нее отказался. Отказ Бенедикта от маски привел к травме, после которой он расстался с хоккеем

и стал менеджером команды. Несмотря на это, вратари так и не носили маски. (Правда, один вратарь вынужден был постоянно носить очки, поэтому пользовался специальной сеткой из проволоки.) К 1950-м годам в хоккее происходят изменения. Благодаря ударам-щелчкам шайба летала с большой скоростью. К этому времени игроки уже пользовались клюшками с загнутыми крюками. Загиб крюка значительно увеличил силу броска и, соответственно, количество серьезных травм лица и головы. Первым изобретателем вратарской маски считается легендарный Жак Планта. Его маска и сейчас находится в галерее хоккейной славы. К 1959 году

Ж. Планта уже был трехкратным обладателем Кубка Стэнли. Трижды ему вручался приз Везины (индивидуальный приз в НХЛ) как лучшему вратарю сезона. Кроме призов и признания болельщиков Ж. Планта имел четыре раза сломанный нос, перелом челюсти, скул, лобной кости, сотрясение мозга и две сотни швов на лице. Вратарю явно не хотелось, чтобы к концу карьеры у него вообще не было лица.

Ж. Планта сделал маску из обычного пластика (рис. 3.50). Сначала он надевал ее только на тренировку, потому что тренер команды не разрешал надевать маску на время игры. Руководство команды опасалось, что Планта обвинят в трусости, но жизнь все же заставила тренера изменить решение.

В матче против команды «Нью-Йорк Рейнджерс»

Ж. Планта получил сильную травму лица. Игру остановили на 20 мин, в течение которых голкиперу наложили семь швов. Оставшееся время игры Планта доигрывал в своей маске.

Газеты высмеивали голкипера. Болельщики обвиняли

в трусости. На все нападки вратарь спокойно отвечал:

«Если вы вздумаете сигануть из летящего самолета

без парашюта, вряд ли это расценят как мужество,

скорее вас примут за идиота!»

Известный голкипер того времени Терри Савчук назвал

маску Планта причудой. Правда, уже через три года Савчук, так

уставший от травм лица и головы, стал выходить на лёд

в маске. Не только вратари того време-

но и тренеры и болельщики стали понимать, что маска —

это необходимость. Вратари все чаще стали играть в никчем-

стойке, где была большая опасность не только попадания шайбой, но и получения травм

от клюшек и ударов полевых игроков. Позже тренеры и болельщики отметили, что в маске вратари стали играть более бесстрашно. Они уже не боялись получить тяжелую травму лица, головы, а значит, увереннее стояли в воротах и пропускали меньше голов. Правда, вратарские маски были неудобными. Лицо под маской сильно потело. Отверстий для глаз было недостаточно. Угол обзора для вратаря был ограниченным. Несмотря на это, в Северной Америке было налажено серьезное производство вратарских масок. Со временем стали появляться маски разного дизайна, с удлиненной нижней частью для защиты шеи. Вратарские маски также стали защищать уши и верхнюю часть головы, а специальные отверстия для вентиляции делали игру комфортней (рис. 3.51). Первоначально маски были белыми или коричневыми (вообще некрашеными). Вратари стали наносить на маски разные рисунки. Достаточно оригинальным оказался вратарь Дж. Чиверс. Каждый раз, когда на его маске возникала отметина от шайбы или клюшки, он рисовал на ней швы. В итоге она получилась пестрой и устрашающего вида. Некоторые болельщики утверждают, что за 8 лет этот вратарь нарисовал на маске больше 100 «швов», которые могли быть на его лице, если бы не маска (рис. 3.52). Вратари раскрашивали маски в цвета клубов, наносили рисунки или



Рис. 3.51. На этой маске много отверстий для вентиляции

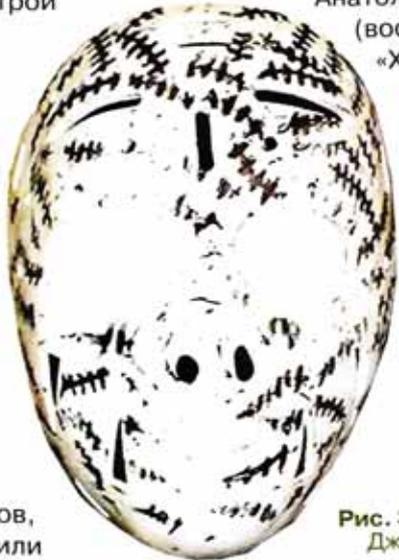
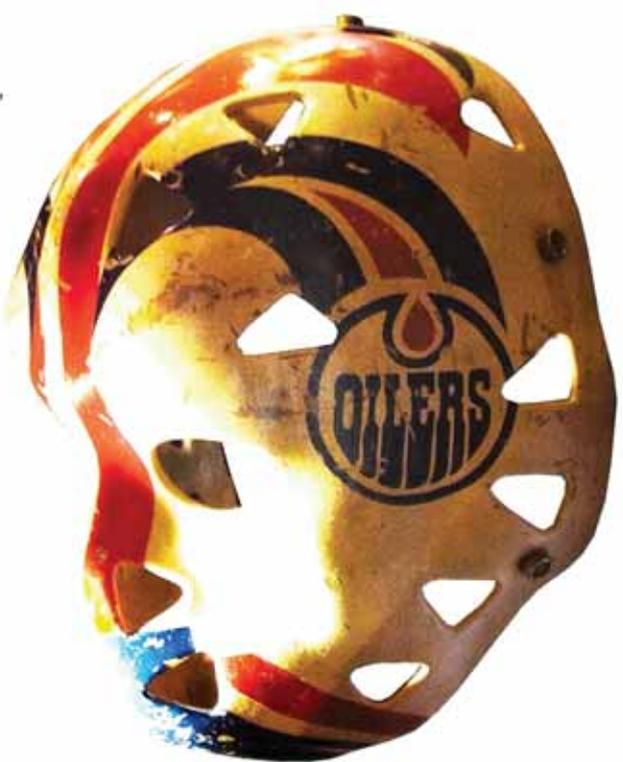


Рис. 3.52. Маска Дж. Чиверса

делали просто цветными (рис. 3.53). В СССР первым вратарем, надевшим маску, стал Анатолий Рагулин (воскресенский «Химик»).

Надеть маску брата известного защитника ЦСКА и сборной СССР Александра Рагулина заставила травма, после которой хоккеисту был поставлен диагноз — повреждение глазной мышцы. Играть дальше с такой травмой было невозможно, но тренер команды «Химик» уговорил голкипера продолжить карьеру. Какой-то умелец от металлического бюста (скульптуры) партийного деятеля отрезал лицо, высверлил отверстия, обработал и сделал вратарскую маску. Это был 1962 год. К 1970-м годам вратарские маски достигли пика своей популярности. Они стали элементом хоккейной моды. Пластиковая маска все равно была неудобной. Выдумки в виде отверстий и специальных сеток поверх маски не лишали ее недостатков. В ней вратарю было плохо видно и к тому же жарко.

Рис. 3.53. Маска вратаря Edmonton Oilers Гранта Фюра



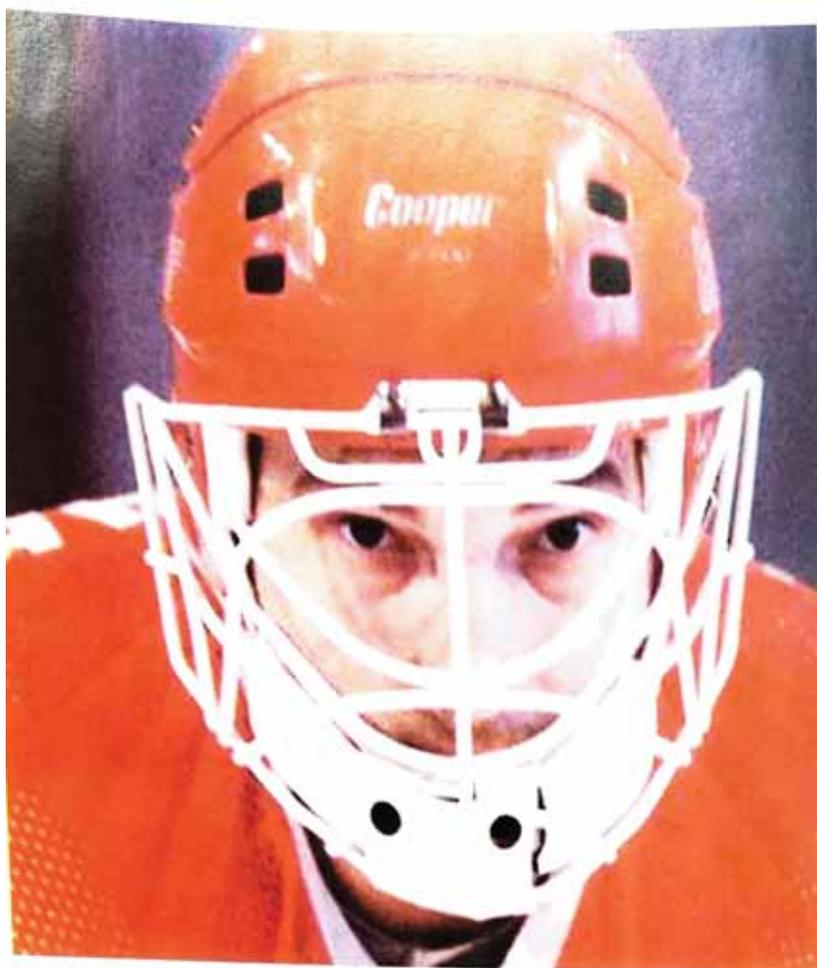


Рис. 3.54. Владислав Третьяк в своей знаменитой маске



Рис. 3.55. Современные шлемы хоккейных вратарей имеют разную форму

Маска закрывала только лицо и переднюю часть головы, а затылок оставался открытым, поэтому многие вратари стали отказываться от масок. Вместо них они надевали обычные шлемы игроков и крепили к ним проволочные сетки, которые улучшали обзор, и лицо хоккейного голкипера меньше потело. Шлем хорошо защищал голову. Неизвестно, кто придумал такой способ защиты для вратаря, но одну из масок назвали в честь легендарного вратаря из СССР Владислава Третьяка (рис. 3.54). Рисунок сетки получился благодаря использованию изогнутой в дугу проволоки. В Канаде такой рисунок назвали «кошачий глаз». Он используется и сейчас. Правда, были вратари, которые использовали «прямые» сетки,

например В. Мышкин или Гашек. Дополнительно к сетке вратари использовали специальные накладки, которые защищали шею. Но не успели маски Третьяка войти в моду, как Д. Драйден решил соединить старое и новое. Он взял обычную пластиковую маску, вырезал лицевую часть и наложил сетку «кошачий глаз». Сначала это «изобретение» никто не замечал. Те же, кто попробовал, поняли, что это лучший вариант для защиты головы вратаря. Так появился современный вратарский шлем. Многие считают, что он имеет идеальную форму и хорошо защищает голову и лицо. Это действительно так. Теперь немного о выборе. Шлем подбирается для вратаря так же, как и для игрока. Здесь важно удобство. Он должен сидеть достаточно плотно, чтобы

не вертеться на голове при резких движениях и в то же время не давить на голову. Лучше выбирать шлемы известных фирм. Они стоят дороже, но лучше защищают голову и лицо. К тому же в них комфортнее. Рисунок сетки может быть любым (рис. 3.55), главное, чтобы у вратаря был хороший обзор. Каких-либо особых рекомендаций здесь нет. Последний писк хоккейной моды — раскрашивание шлема (рис. 3.56). Правда, такая услуга стоит достаточно дорого. Вместе со шлемом нужно купить специальную защиту для шеи (рис. 3.57). У вратарей она больше и мощнее. Обязательна также специальная пластиковая V-образная подвеска, которая закрывает шею вратаря от шлема-маски до тела.

Рис. 3.56. Вратари имеют преимущество перед полевыми игроками: голкиперы могут раскрашивать шлем, как им нравится. Вот такую раскраску выбрал вратарь К. Бердеина



Рис. 3.57. V-образная защита для шеи вратаря





Рис. 3.58. Вратарский нагрудник



Рис. 3.59. Бандаж хоккейного вратаря

## Панцирь

Вратарский нагрудник отличается от нагрудника (панциря) полевого игрока тем, что он мощнее и имеет больше элементов защиты. Вратарский нагрудник совмещается с налокотниками и имеет накладки для защиты рук (рис. 3.58).

Элементы защиты в нагрудниках реализованы по-разному. Это могут быть дополнительные пластины из пластика, плотная пена, кевлар. Каждый производитель старается сделать свою конструкцию лучше. Обратите внимание на анатомичность строения нагрудника. Некоторые из них регулируются по длине. В любом случае главным критерием

при выборе будет то, как нагрудник сидит и насколько в нем удобно двигаться. Во время примерки проследите, чтобы элементы защиты не смещались при движении, оставляя незащищенными участки тела. Некоторые игроки приобретают нагрудники, бывшие в употреблении. Стоят они значительно дешевле новых (фирменный нагрудник, который уже использовали, по цене сравним с новыми дешевыми моделями). По своим характеристикам он, тем не менее, лучше дешевых. Найти такой нагрудник можно в Интернете на специальных сайтах. Правда, здесь возникает другая проблема. Как примерить такой панцирь и почувствовать,

насколько он подходит? Придется выбирать на свой страх и риск. Бывший в употреблении нагрудник уже разношен, а значит, более удобен, чем новый. Главное — попасть в размеры (рост и объем груди, длина руки). Не помешает также изучить систему размеров экипировки, особенно для юниоров. Обратите внимание: размеры могут быть как в сантиметрах, так и в дюймах.

## Защитный бандаж

Для защиты нижней части тела и паха вратари используют специальный бандаж (рис. 3.59). Он защищает лучше, чем просторная раковина полевого игрока.

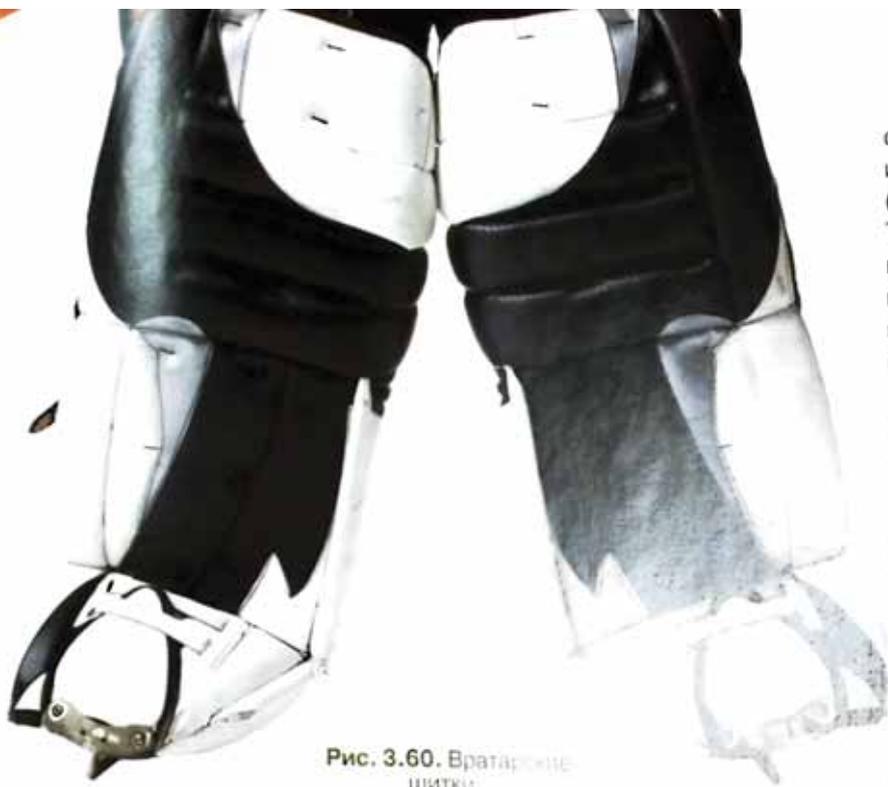


Рис. 3.60. Вратарские щитки

с помощью тренера или в зависимости от стиля игры (рис. 3.61).

Теперь самый важный момент — высота щитка. Есть три параметра, на которые следует обратить внимание. Первый параметр — глубина (высота) канала конька. Подбирается строго под коньки. Второй параметр — высота щитка от канала до того места, где в щитках располагается колено. Оптимально, когда центр колена располагается по центру коленного валика щитка.

Третий параметр — высота щитка от колена и до бедра. Здесь все зависит от личных предпочтений и комфорта.

Главное при подборе вратарских щитков — это слаженная работа лодыжек и коленей.

## Трусы

Вратарские трусы также отличаются от трусов полевого игрока. В первую очередь они имеют больше мощных пластин, потому что, когда нападающие бросают по воротам, они вкладывают в бросок всю силу. Вратарские трусы хорошо защищают бедра, поясницу и копчик. Многие модели от известных производителей сделаны так, что во время движений пластины (элементы защиты) не смещаются. Например, если вратарь сядет на лед или растянется в шпагате, трусы будут его защищать, так как защитные пластины не сместятся. При выборе трусов обратите внимание на рост и объем. Не стоит покупать трусы большего размера, так как ухудшится защита.

## Вратарские щитки

Достаточно сложным будет выбор вратарских щитков (рис. 3.60). Они бывают разной формы, в зависимости от того, какую технику игры предпочитает вратарь. Если вратарь только начинает, то подойдут обычные или, как их называют, традиционные щитки. Со временем можно подобрать форму щитков

Рис. 3.61. Вратарь Кевин Реган в щитках специальной формы для игры в стиле баттерфляй





Рис. 3.63. Ловушка хоккейного вратаря

Если вам удобно, значит, вы подобрали длину щитков правильно. Выбирать щитки лучше в коньках и вратарских трусах. Очень важно подвигаться, посмотреть, чтобы щитки не залезали под вратарские трусы и не цепляли их. Во время тренировки или игры это будет мешать.

Рис. 3.62. Элементы вратарской амуниции: вместе с клюшкой, шлемом, щитками и ловушкой — блин, или блокер



**ВАЖНО**

Не стоит брать щитки со слишком длинной частью выше колена.

Во-первых, это лишний вес.

Для начинающего голкипера лишний вес амуниции сильно повлияет на игру в воротах. Во-вторых, с такими длинными щитками труднее использовать стиль баттерфляй (бабочка). Верхние части накладываются друг на друга, как бы отталкивая ноги, из-за чего можно получить специфические травмы коленей или паха.

Стоит также обратить внимание на небольшие, но важные тонкости. Например, как подтягиваются щитки к конькам, насколько широка защита бедер. На некоторых моделях щитки сделаны так, чтобы шайба, ударившись в боковую кромку, не перелетела через щиток. При выборе бывших в употреблении щитков обращайте внимание на их состояние. Небольшие потертости внизу — обычное дело и на игру начинающего вратаря не повлияют. Небольшие разрывы синтетического материала можно зашить самостоятельно.

## Блокер, или вратарский блин

С помощью блина (рис. 3.62) вратарь блокирует летящую шайбу, а также защищает тыльную часть кисти и предплечья той руки, которой держит клюшку. По сути, это перчатка с накладкой из специальной пены. Как и при выборе любых перчаток, важно, чтобы она плотно сидела на руке. Кончики пальцев должны доставать до кончиков перчатки. В противном случае играть таким блокером будет очень неудобно. Для начинающих вратарей лучше выбрать блин, который был в употреблении. Стоит помнить, что перчатка уже разношена и может быть излишне свободной. Понятно, что нужно выбирать блин под ту руку, которой вратарь держит клюшку.

## Ловушка

Не стоит покупать ловушку (рис. 3.63) большего размера, чем нужно. Ловить шайбу такой ловушкой будет намного сложнее. Обратите также внимание, насколько удобно располагается нижняя часть ладони между самой перчаткой и отворотом перчатки. Многие модели ловушек от профессиональных компаний имеют хорошо рассчитанные сгибы, что облегчает смыкание ловушки при ловле шайбы. Материал внутри ловушки должен быть достаточно комфортным, и она должна обеспечивать хорошую защиту кисти и запястья. Многие дорогие модели сделаны из термоформируемого материала, что позволяет подогнать ловушку по руке. Ребенку или юниору такая ловушка, конечно, не понадобится, а вот взрослые любители будут довольны. Обычно для подгонки

Круче у ловушки есть специальные ремешки, а для «настройки» формы — специальная тесьма. Проверяйте ее каждый раз, когда выходите на площадку. Ловушку покупают в комплекте с блином.

## Одежда

Как и полевому игроку, вратарю можно приобрести хоккейный комбинезон. Если бюджет ограничен, то подойдет обычное трико. Не стоит думать, что все легендарные игроки с детства тренировались и играли в амуниции от известных производителей. Снаряженный в защитную амуницию вратарь (рис. 3.64) по сравнению с полевым игроком выглядит громоздко. Но если защита хорошая и правильно подобрана, то играть в ней достаточно удобно.

Рис. 3.64. Вратарь в облачении, но еще без свитера. Его амуниция имеет больше защиты, чем амуниция полевого игрока (впрочем, вратарю приходится ловить шайбу на скорости больше 100 км/ч)



# Несколько советов по выбору защиты

Нужно ли приобретать амуницию на начальном этапе, например, когда еще учитесь кататься на коньках? Несомненно. Во-первых, это защитит от травм. Первые шаги на коньках многими вспоминаются синяками и шишками. Во-вторых, амуниция имеет психологическое влияние. Чувствуя себя безопасно, новичок будет более уверенным, а значит, очень быстро освоится на льду и научится кататься на коньках. При выборе защитной амуниции

главное — это удобство и свобода движений. Надев щитки, попробуйте двигаться. В идеале они должны повторять ваши движения, не ограничивая их. Лучше примерить сразу несколько элементов защиты, «в сборе». Это позволит вам почувствовать, как сидит та или иная экипировка. Стоит ли выбирать защиту одной фирмы? Необязательно. Главное, как говорилось выше, — это комфорт. Поэтому во время примерки в магазине

пробуйте модели от разных производителей. Необязательно подбирать защиту одного цвета — на хоккейной площадке все это скроется под хоккейным свитером (майкой). Что касается стоимости амуниции, то все зависит от того, какую сумму вы можете позволить себе потратить. Однако стоит помнить, что дешевое снаряжение часто не совсем удобно и к тому же не обеспечивает хороший уровень надежности и защиты.

## Уход за снаряжением и амуницией

Вратарям и полевым игрокам следует ухаживать за формой и амуницией. Правила эти просты, но они позволят надолго сохранить их и комфортно использовать.

После каждой тренировки амуницию нужно раскладывать так, чтобы она хорошо проветрилась и высохла, но не стоит сушить ее возле приборов отопления.

Небольшие трещины, которые появляются на пластиковых частях, нужно сразу заделывать. Если в защитном снаряжении возникли серьезные повреждения, его лучше сразу заменить.

Не храните форму в сыром, недостаточно проветриваемом помещении, иначе может завестись плесень. Продать такую амуницию будет сложнее (например, когда ребенок из нее вырастет).

Важно знать, как хранить коньки. После использования, перед тем как положить их в сумку, аккуратно протрите ботинки и лезвия сухой тряпочкой, а дома обязательно достаньте из сумки.

### ВАЖНО

Коньки нельзя сушить возле обогревательных приборов или батарей. Для ухода за ботинками коньков используйте специальную мастику. Она позволит сохранить их внешний вид.

Рекомендуется также дома снимать чехлы с лезвий. Влага, которая попадает в коньки, — самый большой враг металла. Если на коньках появится ржавчина, с ними лучше расстаться, так как лезвия теряют свои свойства.

Если вы не планируете пользоваться коньками длительное время, то лезвия лучше смазать густой смазкой, например литолом (только

не слишком толстым слоем). Это защитит лезвия от ржавчины. Хранить коньки лучше в помещении, которое достаточно вентилируется. Когда придет время использовать коньки, смазку нужно смыть с помощью небольшого количества соляри, керосина или бензина. Для коньков также очень важна заточка лезвий. Она влияет на скорость, маневренность катания и устойчивость хоккеиста. Не зря хоккейные профессионалы знают, как им нужно заточить коньки. Очень многое зависит от контура лезвия конька. При правильно подобранном контуре и заточке лезвий можно добиться лучших результатов катания.

### ВАЖНО

Даже если вы покупаете новые коньки, помните, что заводские параметры лезвий не всегда подходят конкретному человеку.



Рис. 3.65. Профессиональная заточка коньков

Хорошо, если в вашем городе есть специальная мастерская. Если ее нет, лучше найти знакомого человека. Дело в том, что хоккейные коньки затачиваются на специальных станках, которые выдерживают нужные параметры канавки на лезвии (рис. 3.65). Грамотный мастер заточит коньки так, что начинающий хоккеист очень быстро научится стоять на коньках и кататься, а уже опытный хоккеист сможет развивать хорошую скорость или маневренность (быстро выходить повороты). Для недорогих любительских

коньков возможна и самостоятельная заточка. В этом случае помните, неправильная заточка коньков портит не только радость от катания, но и сами коньки.

Забирая коньки из мастерской, осмотрите их:

- ▶ высота внутренней и внешней стороны лезвия должна быть одинаковой;
- ▶ лезвия должны быть сняты, поверхность кромок лезвия — чистая;
- ▶ лезвие конька не должно приобрести форму банана (испытанные мастера допускают ошибку, при которой посре-

дине лезвия образуется вогнутость или выпуклость); чтобы это проверить, поставьте коньки на ровную поверхность;

- ▶ не должно быть видно следов перегрева лезвий (потемнения металла на кромках).

Как узнать, нужно ли точить коньки? Вы начинаете чувствовать, что коньки скользят не так, как обычно, во время разгона проскальзывают по льду, при поворотах срываются в сторону, то есть лезвия перестают нужным образом врезаться в лед.

## Глава 4



Что такое тренировка?  
Это развитие качеств, умений  
и навыков хоккеиста.  
Без тренировок даже талантливому  
спортсмену нельзя добиться  
хороших результатов. Тренировка  
в хоккее — самое сложное. На них  
часто бывает скучно, они утомляют.  
Но только тренировки дают  
возможность показать себя в игре.  
Без них стать хоккеистом нельзя  
(рис. 4.1).

## Тренировки



Рис. 4.1. Без тренировки нельзя даже классным хоккеистам. Тренировка НХЛовцев Phoenix Coyotes и Edmonton Oilers перед игрой

# Оборудование для тренировок



Рис. 4.3. Мячик для пинг-понга можно использовать для тренировки дриблинга

Если вы хотите заниматься хоккеем серьезно, то следует приобрести специальное оборудование для тренировок. По сравнению со снаряжением игрока стоимость тренировочного оборудования вполне приемлема. Для полевых игроков понадобится специальное оборудование для отработки техники дриблинга, остановки шайбы и броска. Существуют разные модели такого оборудования, которые производятся разными фирмами, но суть их одна. Это так называемый искусственный лед (рис. 4.2), сделанный из пластика разного размера, а также различные устройства, которые понадобятся для отработки упражнений. Например, резиновый шнур для шайбы и шайбы, которые фиксируются к поверхности пластика (при отработке дриблинга). Мы не будем подробно останавливаться на описании, компаниях-производителях и моделях. Всё можно найти в Интернете или специализированных магазинах. Зачем нужно такое оборудование? Не всегда есть смысл тратить время на отработку основных навыков на льду, особенно, если выход платный или время ограничено. Если в вашем городе нет площадок с искусственным льдом, то тренировки на определенный период

придется отложить, а это плохо: до следующей зимы есть риск утратить наработанные технические навыки. И опять придется начинать с бросков и ведения шайбы. Тренажеры позволят вам отрабатывать основные технические приемы в любое время года и практически в любом месте. Как показывает практика, такие тренажеры подходят и начинающим, и опытным игрокам, и любителям, и профессионалам, причем не только полевым игрокам, но и вратарям. Голкиперы смогут



Рис. 4.4. Мяч для большого тенниса поможет в тренировке реакции

освоить технику остановки шайбы и бросков с помощью вратарской клюшки, а умение ею пользоваться очень важно. Есть аналогичные тренажеры и для отработки навыков катания. Это тот же «лед» из пластика



Рис. 4.2. Искусственный лед — хорошее подспорье для отработки техники в любое время года

и дополнительные устройства, а также бахилы для ног. С помощью такого тренажера катание тренируется даже летом. Вратарям он позволит отрабатывать боковое перемещение в створе ворот с занятием правильной стойки. Тренажер позволяет тренироваться в любое время года во дворе, на даче и даже в квартире (если есть возможность превратить часть комнаты в место для тренировок). Как правило, эти тренажеры в сложенном состоянии не занимают много места, их можно даже брать с собой в поездку, в отпуск. Для тренировок на тренажерах дополнительно потребуются клюшка, краги (перчатки) и несколько обычных шайб.

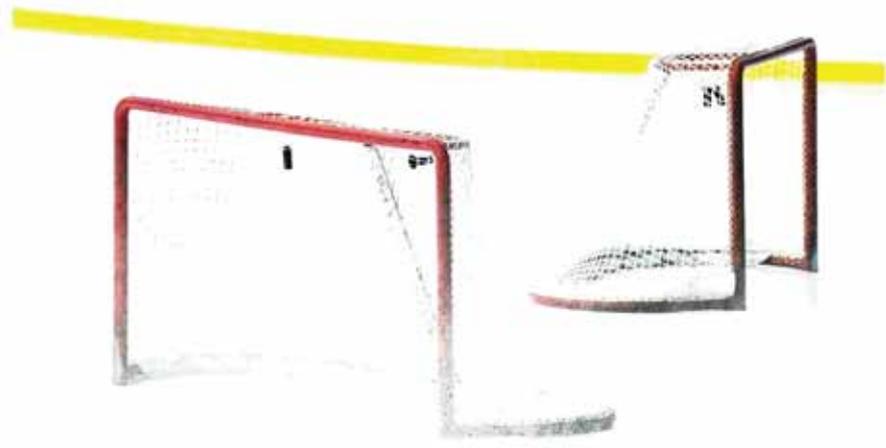


Рис. 4.8. Два варианта конструкции для от тренировки ворот: слева — обычный вариант, справа — вариант на турнике и шпаллах

Кроме того, следует приобрести и другой инвентарь:

- ▶ обычные мячи для пинг-понга (рис. 4.3) — применяются для отработки навыков дриблинга;
- ▶ теннисные мячи (рис. 4.4) — хорошо подходят для отработки реакции;
- ▶ набивной мяч (рис. 4.5) — отличный снаряд для отработки силовых упражнений (при желании набивной мяч изготавливается в домашних условиях, вес подбирается под возраст: взрослые могут использовать мяч 3–5 кг, подростки — 2–3 кг, дети младше 14 лет — 1 кг);
- ▶ резиновый эспандер (рис. 4.6) (можно два) — понадобится для тренировки силы (если нет эспандера, то подойдет резиновая лента или эластичный бинт);



Рис. 4.6. Эспандер — универсальное и простое оборудование для тренировок

- ▶ фишки-конусы (рис. 4.7) или любые подручные предметы, главное — минимизировать вероятность травмы при падении или столкновении с таким предметом;

Рис. 4.5. Набивной мяч используется в различных силовых упражнениях, а также в упражнениях на развитие гибкости



Рис. 4.7. Фишки-конусы необходимы для различных тренировок — от развития скорости и отработки навыков катания до тренировки ведения шайбы

- ▶ ворота (рис. 4.8) — в магазинах продаются тренировочные ворота, которые дешевле и легче обычных игровых ворот (они ставятся даже в квартире), кроме того, их можно самостоятельно изготовить из дерева, легких металлических, пластмассовых труб.

# Место для тренировок



Рис. 4.9. Открытая хоккейная площадка, на которой тренируются любители. Ее единственный недостаток — тренироваться и играть можно только зимой

К сожалению, в отличие даже от маленьких канадских городов у нас с ледовыми площадками могут возникнуть проблемы. Далеко не в каждом населенном пункте есть открытая ледовая площадка (рис. 4.9), не говоря уж о современных ледовых дворцах. Если же крытая ледовая арена есть, то стоимость занятий может быть ощутимой. Если вы действительно любите хоккей и хотите самостоятельно тренироваться, то выход всегда найдется. Первые советские хоккеисты тренировались на обычном катке в парке Сокольники. Это не помешало

им очень скоро прославиться на мировой хоккейной арене. Для начала стоит выбрать место для общих тренировок. Подойдет спортивная площадка во дворе или возле школы. Главное, чтобы был турник и возможность побегать. Сложнее с игровыми тренировками на льду, обучением катанию на коньках. Обязательно нужен «большой» лед (рис. 4.10). Если же в вашем городе есть ледовая площадка, нужно узнать, на каких условиях и в какое время там можно заниматься. Многие идут тренироваться в позднее время или, наоборот, очень рано, то есть когда на площадке мало людей.

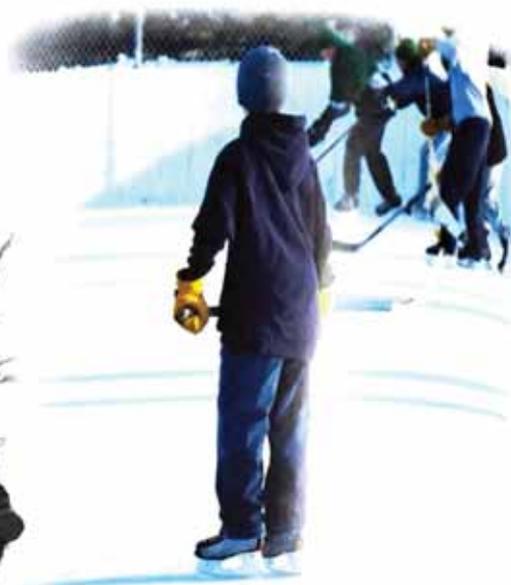


Рис. 4.10. На открытых площадках, в дворовых хоккейных играх закаляется не только организм, но и характер



Рис. 4.11. Площадка на реке

Если рядом река или озеро, проблемы также вроде нет. Достаточно расчистить площадку и сделать из снега бортики (рис. 4.11). Чтобы они вышли ровными, их нужно обработать лопатой. Высокими они не получатся, но для самостоятельных тренировок этого и не надо. На такой площадке можно играть команда на команду. Отсутствие высоких бортов в данном случае уменьшит количество травм из-за толчков на борт. Чтобы шайба при попадании в снежный «борт» не исчезала в снегу, нижнюю часть нужно облить водой и дать замерзнуть

**ВАЖНО**  
Существуют правила поведения на замерзших водоемах. Не пренебрегайте ими!

Кроме потенциальной опасности нахождения на застывшем водоеме есть и другие недостатки. Первый — толщина льда, которая, как правило, неравномерная. Можно случайно попасть на тонкий лед и провалиться. Второй — достаточно ограниченное время нахождения на льду. Зимой темнеет рано, и если рядом нет источников света (фонарных столбов, прожекторов и т. п.), то долго потренироваться не получится. Третий — качество речного льда. Оно зависит от погоды. Если что-то не так, то «переделать» лед уже не получится, да и коньки придется точить чаще. Если рядом нет водоема, площадку можно сделать своими руками, причем где угодно (рис. 4.12): на пустыре за домом, на спортивной площадке

в городском дворе или парке, главное, чтобы поверхность была достаточно ровной, без уклонов. Необязательно делать площадку больших размеров.

Для тренировки достаточно  $10 \times 20$  и даже  $10 \times 10$  м: для отработки ударов, технических приемов и тренировки вратарей места хватит. А вот для тренировки катания все-таки следует выбрать площадку побольше. Под командные игры понадобится  $20 \times 40$  или  $25 \times 50$  м. Если место позволяет, сделайте полноразмерный ледовый корт. По периметру площадки можно установить деревянные борта. Необязательно выполнять требования по высоте борта, главное, чтобы они были ровными и доски не торчали. В идеале подойдет толстая фанера. Если борта сделать трудно, то достаточно по периметру насыпать снега и поливать его водой. Расчищая площадку после снегопада, можно наращивать снежные борта. Они должны быть

прямыми, особенно сторона, обращенная на площадку. Их также поливайте водой, чтобы шайба не застревала в снегу, а отскакивала от ледяной поверхности, как от обычного борта.

Помните, что углы площадки должны быть скругленными. Для небольших площадок подойдет диаметр круга 1–1,5 м. Чтобы было изначально удобно, разметьте площадку по поверхности земли в виде прямоугольника, а окружности «алишите» в прямые углы. Чтобы было легче, из пары реек сделайте простой циркуль. Затем подготовьте ворота. Они делаются по стандартному размеру из металлических труб диаметром 5 см. Можно и из деревянных брусьев, только их грани, острые края лучше срезать рубанком. Толщина бруса обычно составляет от 5 до 7 см, а размер ворот —  $1,83 \times 1,22$  м (рис. 4.13). Закрепите ворота. На стандартных площадках ворота закрепляются не жестко. Жесткое крепление



Рис. 4.12. Небольшая площадка даже во дворе дома — хорошее место для самостоятельных тренировок



Рис. 4.13. Ворота на открытой площадке сварены из труб. Вид у них не очень, но для тренировки в самый раз



Рис. 4.14. Заливка ледовой площадки

допускается, но стоит помнить, что закрепленные таким образом ворота при столкновении более травмоопасны. (Зато ворота, вмерзшие в лед, не унесут с площадки.) Чтобы жестко закрепить ворота, перед тем как заливать каток, вкопайте или вбейте в землю обрезки труб, а в них вставьте штанги ворот. Сейчас можно приобрести хоккейные ворота, заказав их через Интернет. Лучше приобретать тренировочные ворота. Площадка расчищена и готова, ворота установлены (если планируется жесткое крепление), начались устойчивые морозы. Теперь площадку нужно залить (рис. 4.14). Хорошо, если источник воды недалеко, поскольку воды понадобится

много. Совсем отлично, если получится найти автоцистерну с водой или доставить к площадке большую емкость с водой. Через несколько дней каток почти готов. Почему почти? Если вы собираетесь играть, то нужно нанести разметку. Конечно, она будет проще, чем на площадках в ледовых дворцах. Достаточно обозначить центральную и синие линии, которые отделяют зоны команд от нейтральной зоны. Нанесите также точки вбрасывания. Разметка наносится краской. Уточните в магазине, какую лучше использовать. Краска наносится обычной кисточкой или валиком. Ширина красной линии и синих линий должна быть не меньше 10 см. Чтобы линии получились

ровными, натяните бечевку от края до края площадки. После



того как краска высохнет, снова залейте площадку водой, на этот раз небольшим слоем, чтобы линии были видны через лед. Периодически каток придется восстанавливать. Для этого заливайте каток на ночь небольшим количеством воды (тонким слоем). Если ночью будет достаточно морозно, то на следующий день вы получите ровную и гладкую поверхность.

# Рекомендации по выполнению упражнений

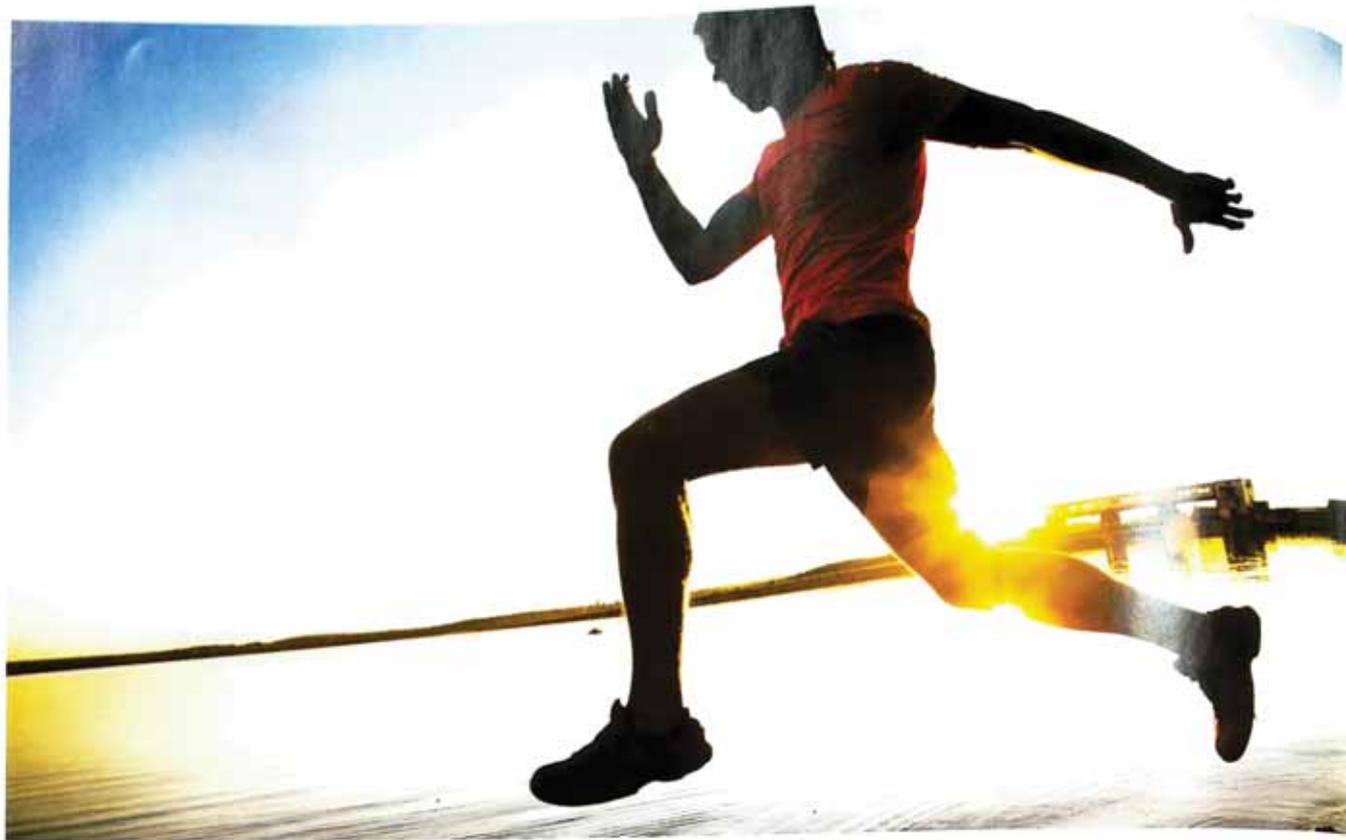
На тренировках важно не переусердствовать. Если появились боли в мышцах, суставах, если во время занятий получена травма, упражнения нужно прекратить. Рассчитывайте график тренировок так, чтобы было достаточно времени для отдыха и восстановления.

Все игры и тренировки начинаются с разминки (рис. 4.15). Это позволит избежать травм. Во время разминки повышается температура мышц, они становятся более эластичными, выделяется большее количество смазки для суставов. Всегда чередуйте упражнения. Например, после силовых упражнений, упражнений на скорость, выносливость проделайте комплекс на растягивание, расслабьте мышцы бегом трусцой, встряхиванием.

Наиболее слабое место человека — позвоночник. При неправильной тренировке со временем может развиться заболевание позвоночника. Чтобы этого не было, проводите упражнения, которые выполняются стоя, с упражнениями в висе и лежа. Хорошо разгружает и укрепляет позвоночник плавание. Всем хоккеистам рекомендован массаж. В профессиональном хоккее массаж — обязательная часть и тренировок, и подготовки к игре. Массаж делают также для восстановления после игр.



Рис. 4.15. Сборная России по хоккею проводит разминку перед игрой



**Рис. 4.16.** Летом тренировки хоккеистов не прекращаются. В это время воспитывается общая выносливость, активно тренируются ловкость и быстрота

## Планирование тренировок

При планировании тренировок следует разделять подготовку в макроцикле (годовую подготовку) и микроцикле (недельную). Тренировки на год планируются с учетом возможности тренироваться на льду и сезонности хоккейных соревнований.

Макроцикл обычно разделяют на периоды.

**Подготовительный период.** Начинается в мае-июне, заканчивается в сентябре-декабре в зависимости от того, есть искусственный лед или нет.

Понятно, что если ледового зала нет, придется ждать декабря. В этот период важно подготовиться физически. Большинство тренировок проходит на обычных спортивных площадках, в спортзале или на природе (**рис. 4.16**). Можно также отрабатывать и технику (дриблинг, броски). Для этого предназначены специальные тренажеры. Если тренажеров нет, подойдут обычная площадка и небольшой мячик вместо шайбы. Вратари могут тренировать основную стойку и реакцию. Чем ближе к зиме, тем более длительными и насыщенными

должны становиться тренировки. В подготовительный период для общего укрепления организма подходит активный отдых и плавание, а также игра в футбол, гандбол, баскетбол (**рис. 4.17**).

**Основной период.** Есть лед — есть возможности для тренировок на нем. Если хоккеист принимает участие в соревнованиях, то следует учитывать и это, правда уже в микроцикле. Много внимания в этот период нужно уделить именно играм. Игровая практика в любом случае значительно повышает эффективность самостоятельных тренировок.



Рис. 4.17. Баскетбол хорошо тренирует выносливость, координацию, ловкость и быстроту. Во время игры можно осваивать обманные движения



Рис. 4.18. Без активных упражнений в спортзале трудно добиться результатов на льду

#### Переходной период.

В зависимости от наличия льда период начинается в марте-апреле. Тренировки сводятся к минимуму, упор делается на гимнастику и упражнения на гибкость. Это время подходит для небольшого активного отдыха, восстановления после зимы. Полезны прогулки на свежем воздухе и легкие спортивные игры. Недельный микроцикл учитывает два аспекта: естественный биоритм и график соревнований. Для новичков и любителей, которые не играют в официальных матчах, микроцикл строится на естественных биоритмах. Например, три тренировки

в неделю на льду для активной отработки навыков катания. В другие дни достаточно гимнастики, упражнений на гибкость и ловкость, то есть занятий в зале (рис. 4.18) или на площадке. Можно осваивать технические приемы дома на тренажере или с помощью мячика. Один день формально может быть выходным или игровым (совпадать с воскресеньем или субботой). В этот день выполняются обычная утренняя гимнастика и упражнения на гибкость. Недельный цикл строится по графику. Нагрузка повышается и достигает пика к середине недели, затем к выходному снижается.

# Разминка

Прежде чем организм получит нагрузку, мышцы нужно разогреть, а также подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Разминка снижает риск травм и значительно повышает эффективность тренировок. Она позволяет не только подготовить тело к игре, но и подготовиться психологически — как говорят тренеры, настроиться на игру. Разминка хоккеиста состоит из двух частей — общей и специальной. Общая часть проводится перед специальной разминкой на льду, а также перед выполнением упражнениями вне льда. Специальная часть разминки проводится уже на льду, непосредственно перед ледовой тренировкой или игрой.

## Общая разминка

Общая разминка начинается с бега (рис. 4.19). Если нет возможности где-то бегать, бегайте на месте. Выбирайте средний темп и время разминки ориентировочно от 3 до 10 мин в зависимости от уровня подготовки. Почувствовали, что тело начало прогреваться? Пульс участился? Отлично. Пора переходить к следующей фазе. Бег приставными, перекрестными шагами сначала одним боком, потом другим, а также бег спиной вперед.



Рис. 4.19. Бег — первое упражнение разминки

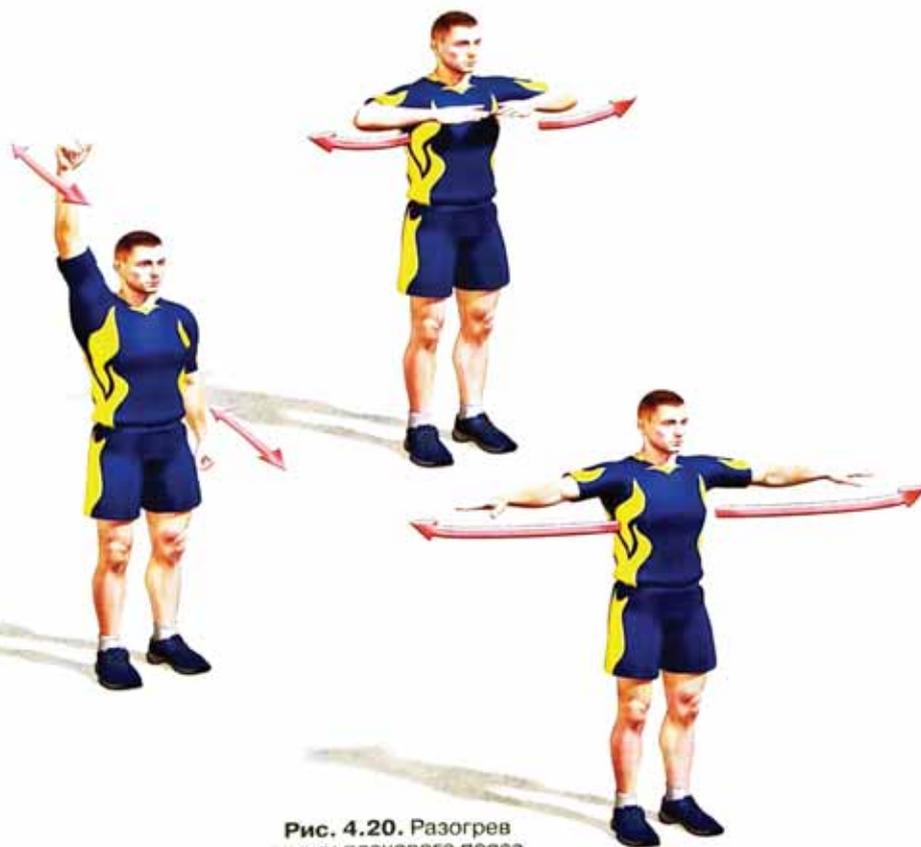


Рис. 4.20. Разогрев мышц плечевого пояса

Достаточно 3–5 мин. С бега переходите на шаг. Встряхните руки, ноги, успокойте дыхание. Остановитесь, займите исходное положение: спина ровная, ноги на ширине плеч.

**Разминка рук и плечевого пояса.** Разогреем мышцы рук и плечевого пояса (рис. 4.20). Движения должны быть энергичными, однако нельзя допускать болевых ощущений.

Поднимите обе руки, немного потянитесь. Опустите руки. Поднимите правую руку, левую опустите. Выполните два энергичных рывка назад. Затем поднимите левую руку, правую опустите и снова выполните рывки. Повторите 3–5 раз. Согните руки в локтях на уровне груди. Выполните два рывка в стороны локтями, потом два рывка, распрямляя руки. Не отводите руки сильно назад. Основная задача — разогреть мышцы.

Разминаем мышцы и суставы рук (рис. 4.21). Это особенно важно

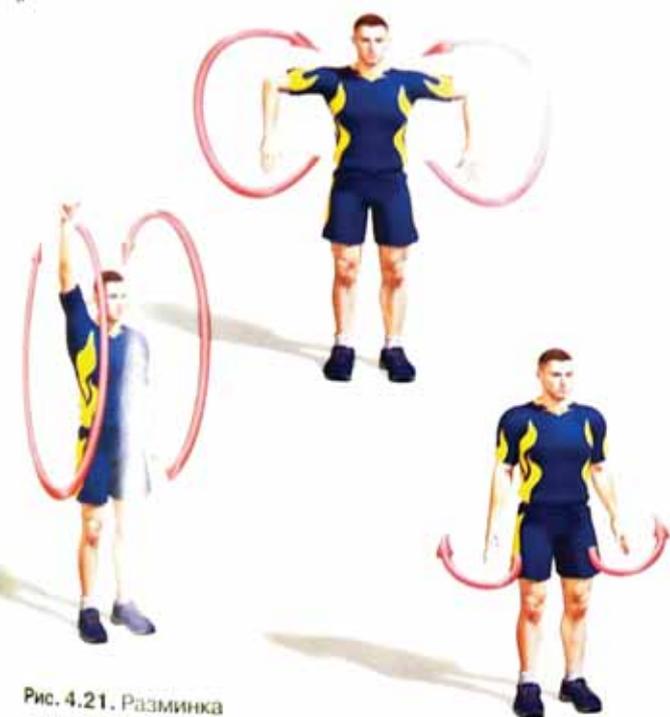


Рис. 4.21. Разминка рук

перед отработкой сильных ударов по шайбе и кистевых бросков. После разминки выделится больше смазки в суставах, разогреются связки, что предупредит их повреждение из-за резких движений.

Поднимите правую руку, левую опустите. Выполните вращения руками в плечевом суставе: правой вперед, левой назад. Повторите 3–5 раз. Затем поменяйте руки и на выполнение вращения. Поднимите руки на уровне плеч, выполните вращение в локтевом



Рис. 4.22. Разминка шеи

суставе в одну сторону, затем в другую. Опустите руки вниз и повторите вращательные движения в разные стороны кистями.

Разогреваем мышцы шеи (рис. 4.22). Выполняйте наклоны головой вперед, назад и в стороны, затем — вращения головой. После разминки встряхните руки.

#### Разминка мышц туловища (рис. 4.23).

Выполняйте наклоны влево и вправо, по 5–7 раз в каждую сторону, затем повороты туловища, 2 раза в одну сторону и 2 в другую. Повторите 5–7 раз. Делаем наклоны вперед. Ноги поставьте вместе, не сгибая



Рис. 4.23. Наклоны и повороты туловища



Рис. 4.24. Наклоны вперед

их в коленях. Слегка, без рывка, прогнитесь назад. Выполните наклон вперед и пружиня доставайте как можно ниже (рис. 4.24). Выпрямитесь и снова повторите упражнение.

**ВАЖНО**

Болевых ощущений или сильного натяжения мышцы быть не должно.

**Разминка мышц ног**

(рис. 4.25). Делайте маховые движения ногой вперед, назад и в стороны. Выполняйте

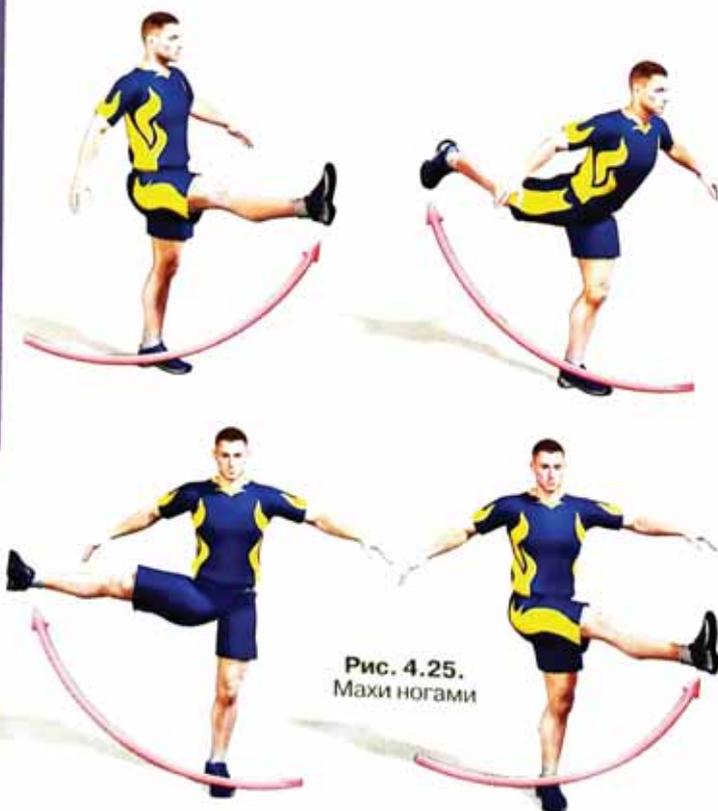


Рис. 4.25. Махи ногами

упражнение энергично, но без неприятных ощущений.

Теперь переходим к выпадам вперед и в сторону (рис. 4.26).

После каждого выпада выполните пару приседов. Затем немного задержитесь



Рис. 4.26. Выпады

в крайнем положении, почувствуйте, как тянутся мышцы. Встаньте и выполните выпад на другую ногу. Разминку ног закончите вращательными движениями в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (рис. 4.27).



Рис. 4.27. Вращательные движения в суставах



Рис. 4.28. Разминка на льду начинается с катания



Рис. 4.29. При катании в среднем темпе можно выполнять различные приемы

Общую разминку закончите бегом (1–2 мин в среднем темпе). После правильной разминки вы немного вспотеете, в мышцах появится ощущение тепла, а настроение станет бодрым. Это значит, вы готовы к тренировке. Такой комплекс упражнений — хороший вариант утренней зарядки, которую следует делать каждое утро. Она бодрит, поднимает тонус и укрепляет организм.

## Специальная разминка

Специальная разминка выполняется на льду, поэтому если вы только начинаете учиться катанию и не совсем освоились на льду, она не нужна, после обычной разминки сразу переходите к тренировке катания. Специальная разминка хоккеистов начинается с катания на льду (рис. 4.28), которое сравнимо с пробежкой. На обычной

площадке катаются по кругу. Начинать катание в медленном темпе, постепенно его увеличивая (рис. 4.29).

Катайтесь 3–5 мин в зависимости от уровня подготовки. После такого разогрева разминайтесь более активно: катайтесь спиной вперед, с изменением направления движения (змейкой) или боком.

### Разминка рук.

Мышцы рук разогреют различные движения руками, повороты корпуса без клюшки (рис. 4.30).

Рис. 4.30. Разминка рук и корпуса на льду





Рис. 4.31. Разминка рук на льду

Выполняйте движения клюшкой без шайбы: вращайте ее, имитируйте удары и маховые движения (рис. 4.31).

**Разминка ног.**

Встаньте у борта. Держась рукой за борт, выполните несколько маховых движений одной ногой. Поменяйте руку и сделайте движения другой ногой. Потянитесь (рис. 4.32). Растяжка особенно необходима вратарям перед игрой и основной тренировкой на льду. Закончите разминку на льду бросками и щелчками по воротам,

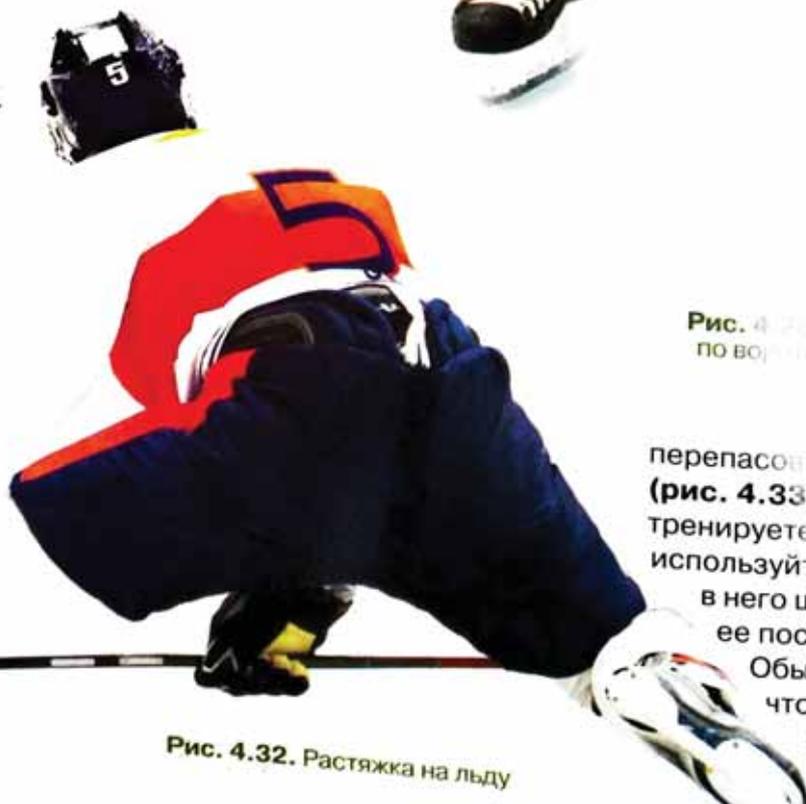


Рис. 4.32. Растяжка на льду



Рис. 4.33. Выполнение бросков по воротам во время разминки

перепасовками с партнером (рис. 4.33). Если вы тренируетесь самостоятельно, используйте борт: посылайте шайбу в него после отскока. Обычно этого достаточно, чтобы хорошо разогреть мышцы и подготовить себя к игре.

# Тренировка гибкости

Одно из важнейших качеств хоккеиста — гибкость. К сожалению, зачастую ей уделяется мало внимания. Гибкость — способность выполнять движения в широком диапазоне. Без нее движения хоккеиста скованные, ему трудно выполнять даже обычные игровые движения. Без развития гибкости нельзя развить скорость и ловкость. Эти качества требуют от мышц эластичности, а от суставов и связок — нужной подвижности. При недостаточной гибкости хоккеист чаще получает травмы. От чего зависит гибкость? От эластичности мышц, связок, сухожилий, то есть от их способности растягиваться без повреждений, а также от подвижности суставов и позвоночника.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Упражнения на развитие гибкости хорошо влияют на нервную систему, укрепляют и развивают ее.

Упражнения для тренировки гибкости нужно выполнять сразу после общей или специальной разминки. В конце тренировки, после силовых упражнений, эффективность упражнений на гибкость сильно снижается.

## Рекомендации для упражнений на гибкость.

- ▶ Упражнения на гибкость выполняются после разминки и не заменяют ее.
- ▶ Во время выполнения упражнений не должно быть болевых ощущений.
- ▶ Упражнения выполняются по 15 раз, это зависит от степени подготовки. Начинайте с минимального количества повторов, увеличивая их каждую неделю на 2–3. Постепенно доведите до 15–16.

▶ Использование отягощений в упражнениях на гибкость должно быть ограниченным. Допускается применение гантелей массой не более 0,2 кг).

▶ Если вы чувствуете дискомфорт, вернитесь к исходному положению. Отдыхайте несколько минут перед повторением упражнения.

▶ Если вы чувствуете дискомфорт, вернитесь к исходному положению. Отдыхайте несколько минут перед повторением упражнения.

▶ Не стоит ограничиваться указанными упражнениями, если планируете серьезную подготовку. Следует добавлять динамичные упражнения, которые развивают не только гибкость, но и силу. Это дает мышцам необходимую упругость и улучшает эластичность.

▶ Не стоит торопиться сесть на шпагат, особенно через болевые ощущения. Эффективнее делать это постепенно. При ежедневных тренировках нужный результат будет достигнут быстро и без лишних травм.

### Упражнение 1.

Исходное положение: стоя, ноги вместе. Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и отведите их максимально назад (рис. 4.34).



Рис. 4.34. Растяжка позвоночника, мышц спины, плечевых суставов

Опуститесь на всю стопу и опустите руки. Снова поднимитесь на носки, продолжая

опускать руки и отводя их назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5–15 раз в зависимости от возраста.

### Упражнение 2.

В положении стоя выполняйте махи ногой вперед-назад сгибая колено. Старайтесь дотянуться пальцами ноги к земле. Со временем упражнения усложняйте: подпрыгивая на одной ноге, другой выполняйте махи в прыжке (рис. 4.35).



Рис. 4.35. Растяжка подколенных сухожилий, мышц бедер

### Упражнение 3.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Выполняйте наклоны вперед. Старайтесь кончиками пальцев дотянуться до пола (рис. 4.36).



Рис. 4.36. Растяжка позвоночника и задней поверхности бедра

Если получается, тогда дотянитесь до пола фронтальной частью кулака, ладонью. Впоследствии упражнение усложняйте. Ноги поставьте шире плеч, не сгибая их в коленях. Тянитесь к полу предплечьями, скрестив руки (рис. 4.37).



Рис. 4.37. Более глубокая проработка позвоночника и мышц задней поверхности бедра

**Упражнение 5.**

Исходное положение: лежа на животе с упором на руки, спина может «провисать». Резким толчком, прыжком подтяните ноги к рукам. Выполните то же самое, но без толчка. Подтяните ноги усилием. Вернитесь в исходное положение. «Шагая» руками, подтяните их к ногам (рис. 4.39). Вернитесь в исходное положение.

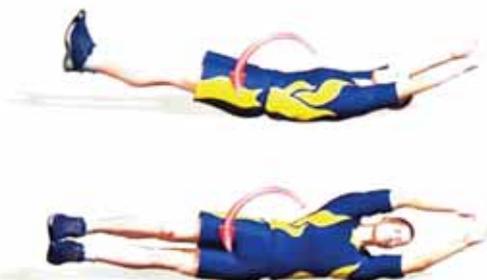


Рис. 4.39. Растяжка поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов

**Упражнение 6.**

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимайте руки и ноги, стараясь руками обхватить пятки. Зафиксируйтесь в таком положении на секунду и вернитесь в исходное положение (рис. 4.40).



Рис. 4.40. Растяжка спины, ног, поясничного отдела позвоночника

**Упражнение 4.**

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты назад. Немного приподнимите руки и ноги и перевернитесь на живот через левый бок. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на другом боку (рис. 4.38).

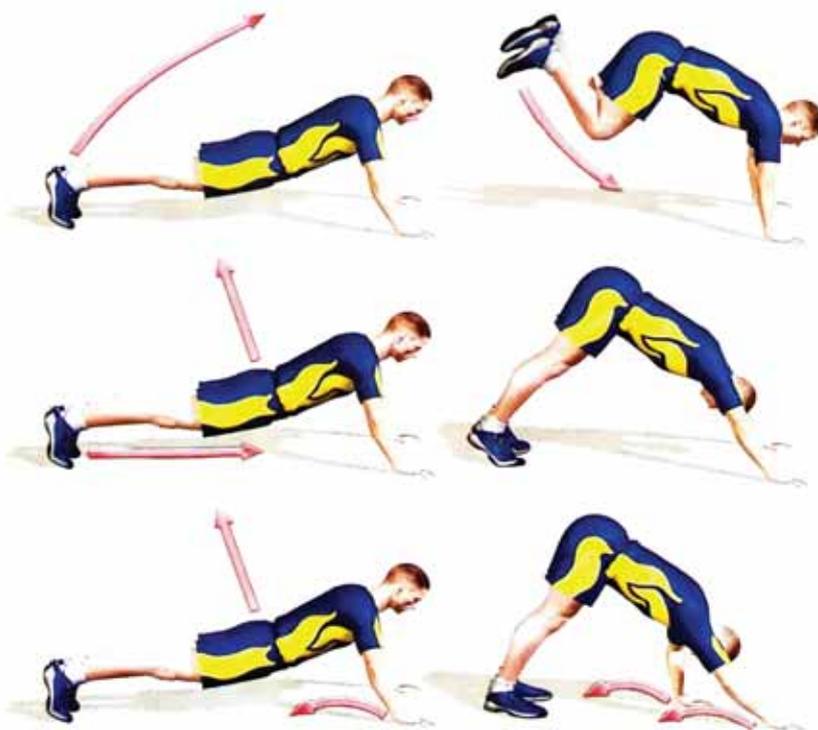


Рис. 4.38. Растяжка мышц туловища

**Упражнение 7.**

Исходное положение: сидя на коленях, руки согнуты в локтях на уровне груди. Приподнимая тело, попеременно садитесь слева и справа от ног (рис. 4.41).



Рис. 4.41. Растяжка поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов

**Упражнение 8.**

Исходное положение: лежа, ноги вытянуты, руки расставлены. Поднимите ноги вверх и опустите влево.

поднимите и опустите вправо (рис. 4.42), снова поднимите ноги и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение. Упражнение требует хорошей физической подготовки.



Рис. 4.42. Растяжка поясничного отдела позвоночника, продольных мышц спины

### Упражнение 9.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите левую руку. Наклоняя туловище влево, левой рукой попробуйте достать как можно ниже. Выполняйте упражнение плавно, без рывков (рис. 4.43).



Рис. 4.43. Растяжка косых мышц живота и боковой поверхности спины

Поднимите руки вверх и выполняйте круговые движения корпусом сначала влево, потом вправо (рис. 4.44).

Рис. 4.44. Растяжка поясничного отдела позвоночника и мышц спины



### Упражнение 10.

Исходное положение: стоя на коленях, не присаживаясь на пятки. Вытяните одну руку вверх, другой тянитесь к пятке противоположной ноги (рис. 4.45). Поменяйте руки и повторите упражнение.



Рис. 4.45. Растяжка косых мышц спины, плечевых суставов, поясничного отдела позвоночника

### Упражнение 11.

Исходное положение: стоя на коленях. Обхватите руками лодыжки и прогнитесь назад (рис. 4.46).



Рис. 4.46. Растяжка грудного отдела позвоночника

### Упражнение 12.

Исходное положение: стоя на коленях. Отведите руки назад, прогнитесь, затем наклонитесь вперед (рис. 4.47). Зафиксируйтесь в этом положении, почувствуйте, как



Рис. 4.47. Растяжка позвоночника, мышц спины, плечевых суставов

тянутся мышцы. Вернитесь в исходное положение.

### Упражнение 13.

Отличное упражнение на гибкость спины — всем известный мостик (рис. 4.48). Это упражнение дает также силовую нагрузку.



Рис. 4.48. Растяжка позвоночника, грудного отдела, тазобедренных суставов

Мостик выполняется несколькими способами. Если гибкость хорошая, можно делать упражнение из положения стоя (лучше при помощи партнера). Поднимите руки вверх и прогнитесь назад, партнер при этом поддерживает вас рукой за спину, стоя сбоку. Когда вы коснетесь руками пола и зафиксируете позицию, партнер может руку убрать. Для начинающих лучше начать из положения лежа. Лягте на пол, ноги подтяните к себе, согнув колени; руки заведите назад. Поднимите туловище, одновременно используя силу рук, ног, спины. Зафиксируйте положение на несколько секунд и постепенно вставайте на мостик. Еще один способ. Встаньте спиной к ровной стене так, чтобы, вытянув вверх и назад руки, вы могли коснуться стены. Перебирая руками вниз, прогибайте спину. Чем ниже вы опуститесь, тем лучше. Желательна подстраховка партнера.

### Упражнение 14.

Исходное положение: сидя, ноги вытянуты вперед. Наклонитесь и обхватите носки (рис. 4.49). Не сгибайте ноги в коленях. С каждым разом пробуйте дотянуться дальше и зафиксировать положение на несколько секунд. Почувствуйте, как тянутся мышцы.



**Рис. 4.49.** Растяжка позвоночника, задней поверхности бедра, тазобедренных суставов

### Упражнение 15.

Исходное положение: сидя. Возьмите набивной мяч и обведите его вокруг себя сначала в одну, затем в другую сторону (рис. 4.50). С каждым разом разворачивайтесь назад и прогибайтесь в стороны как можно дальше. Не отрывайте ноги от пола и не сгибайте их в коленях.



**Рис. 4.50.** Растяжка мышц туловища, поясничного отдела позвоночника, тазобедренных суставов

### Упражнение 16.

Делайте выпады, аналогичные выпадам в разминке, вперед и в стороны, только после каждого выпада старайтесь присесть ниже и зафиксировать положение на несколько секунд (рис. 4.51).



**Рис. 4.51.** Растяжка мышц бедер, ног, тазобедренных, коленных суставов

В мышцах должно ощущаться потягивание. Это упражнение рекомендовано вратарям для растяжки мышц ног. Полевым игрокам оно также будет полезно.

### Упражнение 17.

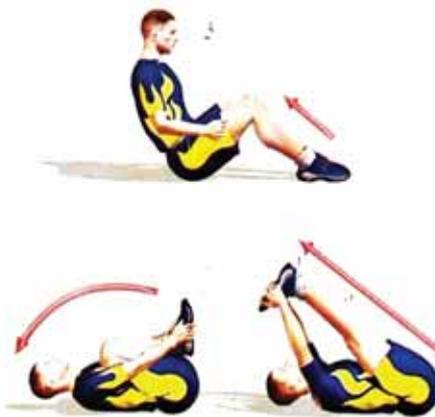
Исходное положение: стоя. Согните ногу в колене, рукой притяните ее к задней поверхности бедра (рис. 4.52). Поменяйте ногу и повторите. Выполните упражнение 5–15 раз в зависимости от возраста.

**Рис. 4.52.** Растяжка передней поверхности бедра



### Упражнение 18.

Исходное положение: сидя. Согните ноги, подтягивая их к груди. Обхватите ступни и лягте на спину. В таком положении выпрямите ноги и снова их согните (рис. 4.53).



**Рис. 4.53.** Растяжка верхнего плечевого пояса, задней поверхности бедра, подколенных сухожилий

### Упражнение 19.

Исходное положение: поза прыжка через барьер. Потянитесь рукой к отставленной ноге. Сначала выполните два энергичных

наклона, затем наклонитесь и зафиксируйте положение (рис. 4.54). Должно быть ощущение легкого потягивания мышц. Поменяйте положение и повторите упражнение для другой ноги.



**Рис. 4.54.** Растяжка мышц спины, ног

### Упражнение 20.

Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Разведите ноги в стороны насколько возможно (рис. 4.55). Зафиксируйтесь в таком положении на несколько секунд.



**Рис. 4.55.** Растяжка внутренней поверхности бедра

Боли быть не должно — только ощущение растягивания мышц. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3–15 раз, стараясь каждый раз сесть ниже. Сделайте также самое, только ноги разведите в положение продольного шпагата (рис. 4.56).

**Рис. 4.56.** Растяжка внутренней и передней поверхности бедра, подколенных сухожилий



# Тренировка быстроты, скорости и ловкости

Мы не зря свели эти понятия в один раздел. Они взаимосвязаны и имеют большое значение для спортсмена. Хоккей — динамичная и скоростная игра. Часто для принятия решения и совершения действия у игрока есть только доли секунды. Что такое быстрота? Это способность хоккеиста реагировать на раздражитель в максимально короткий промежуток времени. Быстрота — качество врожденное, но его можно и нужно тренировать.

Быстрота зависит:

- ▶ от скорости реакции;
- ▶ двигательной скорости;
- ▶ развития мышц;
- ▶ ловкости;
- ▶ владения техникой.

Без этих факторов нельзя говорить о развитой быстроте хоккеиста. Например, слабые мышцы ног не дадут хорошей скорости катания. Без ловкости нельзя быстро выполнить техническое действие в сложной игровой ситуации. Без реакции трудно своевременно выполнить нужные действия. Многие канадские тренеры отмечают эти качества. Канадцы просто не могли провести такой прием и атаковать советских игроков: в одно

мгновение так быстро изменял набор действий нападающий и быстро реагировал защитник. На быстроту влияют и особенности игровой ситуации. Игроки уже начинают принимать решения в сложных ситуациях и поэтому быстро принимают нужное решение. Однако надеяться только на опыт нельзя. Есть также понятие командной быстроты, скорости. Этот элемент нарабатывается в групповых тренировках, при разучивании комбинаций и тактических приемов. Без определенной ловкости трудно выполнить какие-либо действия быстро. Что такое ловкость? Это слаженность и быстрота действий, при которых достигается нужный результат. Ловкость неразрывно связана с быстротой, поэтому часто эти упражнения совмещают. Помимо описанных ниже упражнений хорошо развивают ловкость игра в баскетбол, гандбол, футбол. Чтобы игры были динамичными, требовали изобретательности, проводите их на небольших площадках. В баскетболе, например, играйте на одно кольцо на 1/3 площадки.

## Несколько рекомендаций по тренировке быстроты, скорости и ловкости.

- ▶ Лучше всего развивать быстроту, скорость и ловкость с 9–15 лет. С возрастом эффективность тренировок на быстроту и ловкость снижается.
- ▶ Специальные упражнения, которые приведены ниже, необходимо выполнять сразу после тренировки гибкости, когда организм еще не утомлен. — упражнения получатся лучше.

- ▶ Развитие быстроты, скорости и ловкости проводится в виде специальных упражнений. Например, можно использовать следующие упражнения:
  - ▶ Развитие быстроты, скорости и ловкости проводится в виде специальных упражнений. Например, можно использовать следующие упражнения:
    - ▶ Развитие быстроты, скорости и ловкости проводится в виде специальных упражнений. Например, можно использовать следующие упражнения:

## Упражнения на развитие быстроты и скорости

### Упражнение 1.

Комбинации скорости бега. Выполняется как на площадке или в спортзале, так и на льду (при наличии навыков хорошего катания).

Начинайте спокойный бег в среднем темпе. Через 20–30 м (можно отметить расстояние) резко перейдите на быстрый бег и пробегите 10–30 м (зависит

от возраста), после чего снова перейдите на спокойный бег и потом — на ходьбу (рис. 4.57). Отдохните около минуты и повторите упражнение.

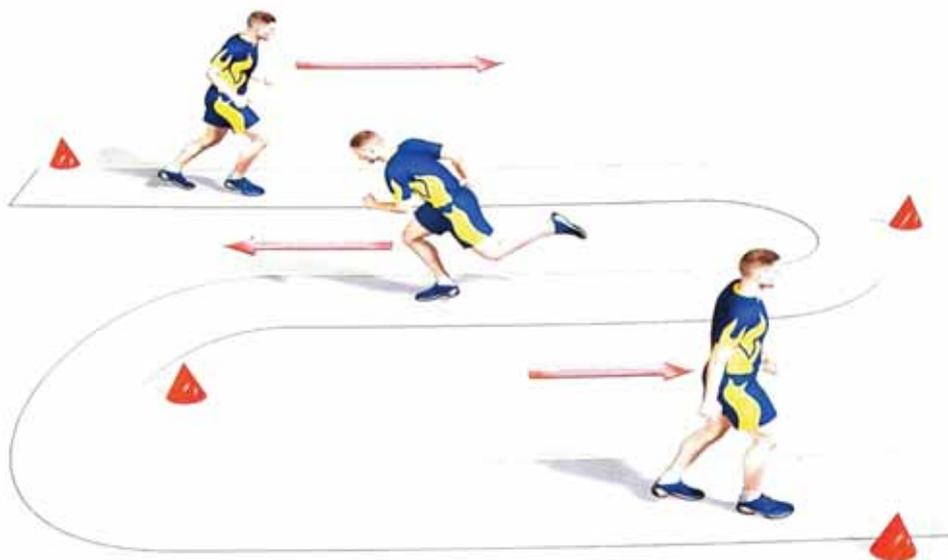


Рис. 4.57. Бег с различной скоростью

### Упражнение 2.

Бег с различных видов старта. Пробежите максимально быстро 10, 20 или 30 м (зависит от возраста) из низкого старта, из положений сидя, лежа, в упоре лежа, спиной к направлению бега (рис. 4.58).

Между подходами рекомендуется полминуты-минуту отдыхать — лечь, встряхнуть ноги и руки.

### Упражнение 3.

Комбинации бега и эстафета. Для этого упражнения понадобится помощь партнера по тренировкам или взрослого.

Начните с бега в спокойном темпе. Потом по команде развернитесь на 180° и продолжите бег в обратном направлении с максимальным ускорением. По команде перейдите на бег приставным шагом, затем — на бег вперед в максимальном темпе.

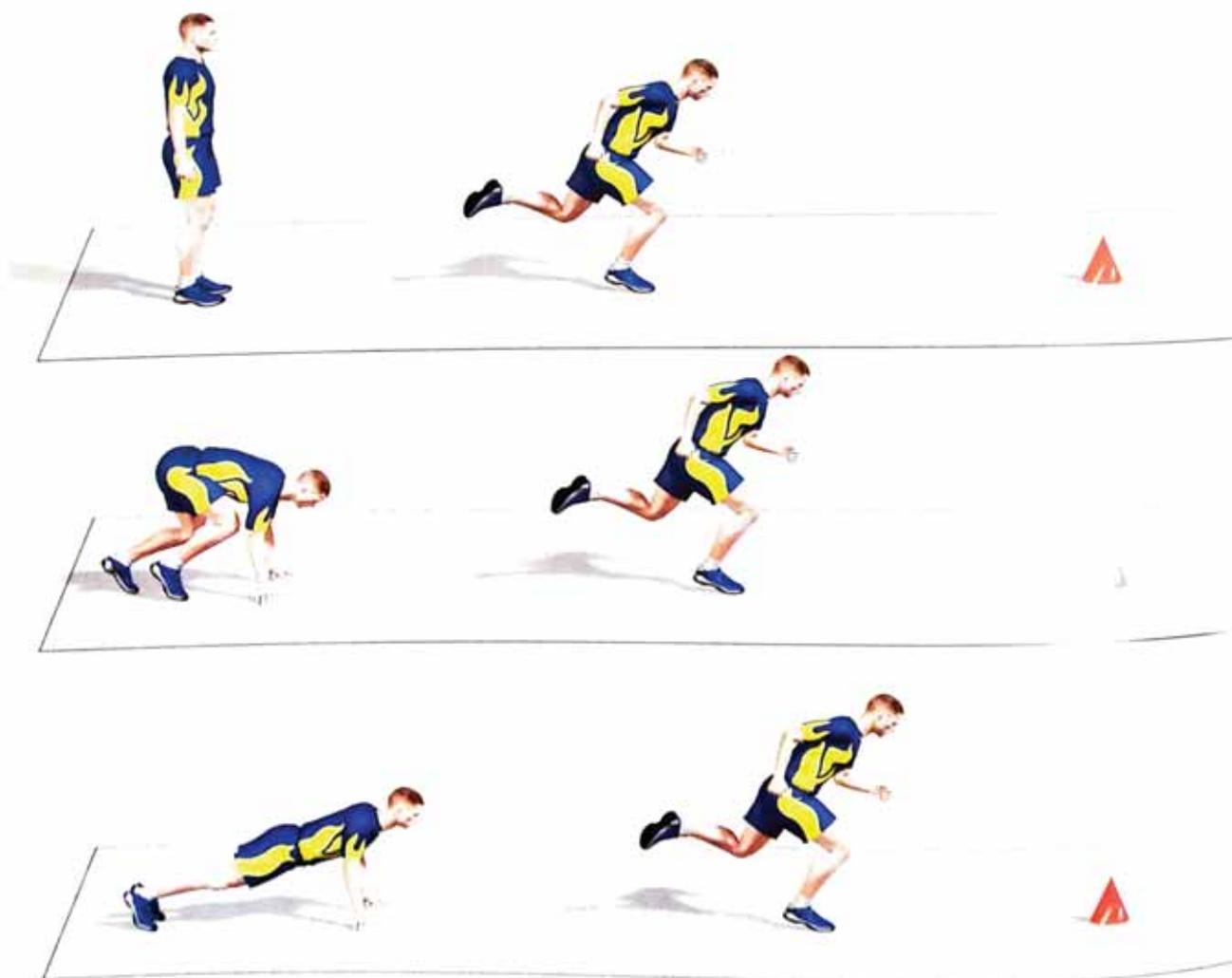


Рис. 4.58. Бег с различных стартов



Для подготовки вне льда данное упражнение можно усложнить. Пройдите «слалом» с ведением клюшкой, вместо шайбы используя мячик: это позволит не только развить быстроту, но и отработать навык ведения, дриблинга. То же самое на льду. Начните «слалом» без клюшки. После освоения техники ведения шайбы проведите клюшкой шайбу между фишками на скорость.

#### Упражнение 5.

Бег под гору и с горы с максимальным ускорением (рис. 4.61). Склон должен быть достаточно крутым. Это упражнение хорошо развивает скорость.

#### Упражнение 6.

Данное упражнение хорошо отрабатывать и в зале, и на льду, можно с партнером. Задача — отработать быстроту и скорость перемещений в поперечном направлении и назад, что соответствует игровым ситуациям в хоккее (рис. 4.62). В спокойном темпе перемещайтесь боком, перекрестным шагом, имитируя движение на льду. Резко измените направление в обратную сторону с максимальным ускорением. Остановитесь.

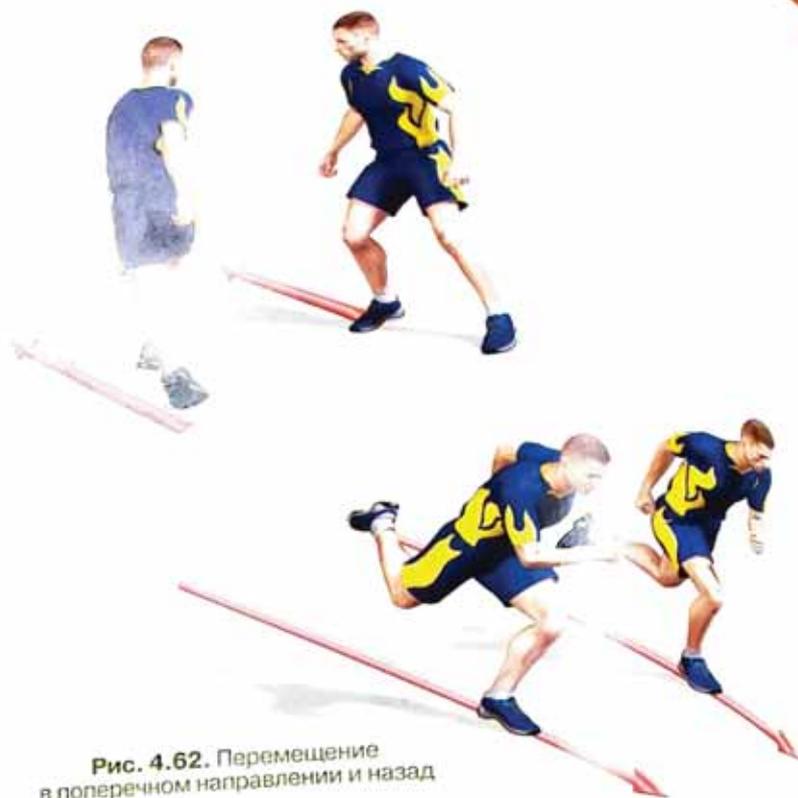


Рис. 4.62. Перемещение в поперечном направлении и назад

Повторите упражнение в другую сторону. Если тренируетесь вместе с партнером, то резкое перемещение выполняйте после него, не отставайте. Эта ситуация имитирует резкое изменение направления атаки.

В спокойном темпе начните бежать, затем с максимальным ускорением бегите в обратном направлении спиной вперед. Если тренируетесь с партнером, то сначала он бежит спиной от вас, потом резко меняет направление

и двигается на вас. Эта ситуация имитирует потерю шайбы и быструю контратаку противника. То же самое выполняйте на льду, после того как хорошо освоите катание.

Каждое упражнение выполняется на начальном этапе 2 раза, потом количество повторов увеличивается.

Не забывайте расслабляться (потряхивайте руками и ногами), можно прилечь, сделать массаж или самомассаж основных мышц, которые больше всего напрягаются.



Рис. 4.61. Ускоренный бег с горы

# Упражнения на развитие ловкости

Упражнение 1.  
Ловкие акробатические  
упражнения: кувырки вперед,  
назад, перекал через бок  
(рис. 4.63)

Акробатические упражнения: кувырок  
кувырки вперед и назад, твое и прыжок  
кувырки (рис. 4.64) вперед и назад. При  
выполнении этих упражнений важно  
обратить внимание на траекторию движения.  
Также важно помнить о правильной постановке  
Помимо развития ловкости и гибкости  
умения группировки и умение  
что поможет научиться



Рис. 4.64. Кувырки вперед, назад и в сторону



Рис. 4.63. Кувырки вперед, назад и перекал через бок

**Упражнение 2.**

Стоя подбрасывайте мяч немного вперед, назад, в сторону. Ловите, выполнив поворот на 180, 360° (рис. 4.65). Чтобы дополнительно развивать силу, используйте набивной мяч.



Рис. 4.65. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом

**Упражнение 2а.**

Сядьте на пол, подбросьте мяч, вскочите и поймайте его (рис. 4.66). Можно вскакивать с поворотом. Для ребят с 12 лет также можно заменить обычный мяч набивным.

Сядьте на пол. Подбросьте мяч вверх и назад (вверх и вперед), выполните кувырок назад (вперед) и поймайте мяч.



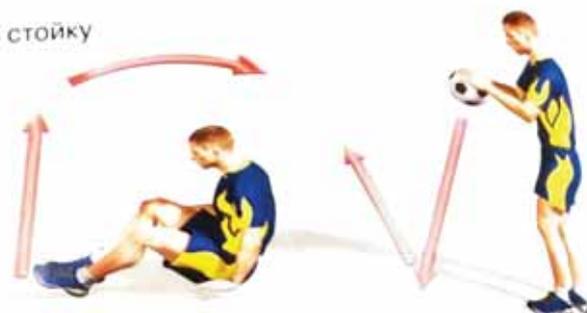
Рис. 4.66. Ловля мяча в прыжке

**Упражнение 2б.**

Станьте в произвольную стойку или сядьте на пол.

Позади вас находится партнер. Партнер бросает мяч (футбольный или волейбольный) с ударом о пол так, чтобы тот отскочил вверх. Ваша задача — развернувшись, поймать мяч (рис. 4.67).

Это упражнение также дополнительно тренирует реакцию.



**Упражнение 3.**

Хорошо развивает ловкость преодоление различных препятствий. Самостоятельно изготовьте различные препятствия (рис. 4.68) или используйте естественные в лесу.

Можно тренироваться с партнером. Подбегите к нему, по его сигналу перепрыгните через препятствие (клюшку, палку) или пролезьте под ним. Выполнять упражнение следует быстро.



Рис. 4.67. Ловля мяча после броска партнером



Рис. 4.68. Тренировка ловкости в беге с препятствиями

Сигнал от партнера может быть и таким: если вы стоите, вам нужно пройти под препятствием, если резко присел — перепрыгнуть (рис. 4.69). На льду такое упражнение выполняется следующим образом. В среднем темпе катитесь к партнеру.

По его сигналу перепрыгните препятствие и ударьте по шайбе либо опуститесь на колени и проскользните под препятствием на коленях (рис. 4.70), потом вскочите и нанесите удар по шайбе. Преодоление различных препятствий в беге, на скорость, хорошо тренирует ловкость.



Рис. 4.69. Преодоление «неожиданного» препятствия



Рис. 4.70. Преодоление препятствия на льду

**Упражнение 4.** Стойка на двух мячах (рис. 4.71). Упражнение развивает ловкость и чувство равновесия, то есть повышается устойчивость во время катания на коньках. Дополнительно укрепляются стопы.

Научились стоять на мячах? Отлично. Усложните упражнение. Стоя на мячах, перебрасывайте из руки в руку теннисный мячик. Или попросите партнера,



Рис. 4.71. Стойка на мячах

чтобы он кидал вам мячик, который нужно поймать. Отработайте упражнение и с клюшкой, например отбивайте (по-прежнему стоя на мячах) катящийся мячик (рис. 4.72).

**Упражнение 5.** Упражнение выполняется в скоростном режиме, после того как вы освоите простые приемы ведения шайбы, дриблинга. Ведите мячик клюшкой в узком пространстве, например в коридоре, вокруг разных препятствий, поворачиваясь на 180 и 360°.



Рис. 4.72. Стойка на мячах с отбиванием мячика клюшкой

На льду «коридор» сделайте из фишек, различных предметов (пластиковых тарелок, небольших палок). Проявляйте фантазию: обводите фишки стоя, потом опустившись на колени, затем опять стоя, прыгните с поворотом и т. п.

**Упражнение 6.** Упражнение носит атлетический и игровой характер. Начертите круг диаметром 1,5–2 м. Станьте с партнером в круге спиной друг к другу. Небольшими толчками, без наскока, старайтесь спиной вытолкнуть товарища из круга. Во время «атаки» соперника пытайтесь избежать столкновения (рис. 4.73). Выполните то же самое, только станьте впрысядку и касайтесь друг друга плечами.



Рис. 4.73. Выталкивание партнера из круга

# Развитие реакции

Реакция — необходимое условие для развития быстроты. Реакция бывает общая и специальная. Общая дается нам от природы, и ее можно тренировать. Специальная реакция приходит с опытом, игрой и систематическими упражнениями. Она также хорошо тренируется в играх вне льда, например отлично развивает реакцию игра в пинг-понг. Реакция необходима не только вратарям, но и полевым игрокам.

## Упражнение 1.

Понадобится теннисный мяч и стена. Перед стеной должно быть достаточное пространство. Бросайте мяч в стену и ловите его после отскока. Важно не столько поймать мяч, сколько правильно реагировать на отскок.

Усложните упражнение. Станьте к стене спиной и бросайте мяч назад с отскоком от поверхности. Развернувшись, поймите мяч (рис. 4.74).



Рис. 4.74. Ловля мяча от стены

## Упражнение 2.

Для выполнения понадобится не только стена и мяч, но и партнер. Станьте лицом к стене. Партнер становится позади вас и бросает мяч. Ваша задача — поймать его (рис. 4.75).



Рис. 4.75. Ловля мяча, брошенного партнером

Усложните упражнение. Станьте лицом к партнеру и спиной к стене. Партнер бросает мяч. Ваша задача — развернуться и успеть поймать отскочивший мяч. Можно ускорить выполнение, усложнять его дальними отскоками, ловлей мяча одной рукой.

## Упражнение 3.

Специальное упражнение для хоккеистов. Его можно выполнять в разных вариациях, но обязательно с партнером. Стойте на месте, друг напротив друга. Партнер делает простое движение рукой или ногой, шаг вперед, в сторону или назад. Ваша задача — максимально быстро повторить его действие. Во время бега партнер выполняет любое действие: резко останавливается, прыгает, ускоряется, поворачивается.

Вам необходимо максимально быстро и правильно повторить движение (рис. 4.76).



Рис. 4.76. Повторение движений партнера

## Упражнение 4.

Выполняется на льду с шайбой или на ровной площадке (вместо шайбы — мячик). Станьте спиной к партнеру. Он посылает шайбу (мячик) справа или слева от вас. Необходимо развернуться и успеть остановить ее клюшкой (рис. 4.77).

Постепенно усложняйте упражнение: пусть партнер делает более сильный удар или сокращает расстояние: либо выполняйте

в движении — двигайтесь спиной вперед

разворачиваясь и останавливая шайбу, посланную партнером.



Рис. 4.77. Остановка шайбы, посланной партнером

# Тренировка силы

К силовым упражнениям приступают постепенно с 12 лет. До этого возраста сила и выносливость развиваются в обычных тренировках и играх. Активные силовые упражнения начинаются не раньше 15 лет. Серьезная силовая тренировка по специальным программам с использованием тренажеров и отягощений (штанги, гантели) вводится с 18 лет. Силовая тренировка помогает противостоять в единоборствах с соперниками в игре, меньше утомляться и действовать активнее.



Рис. 4.79. Обычные приседания

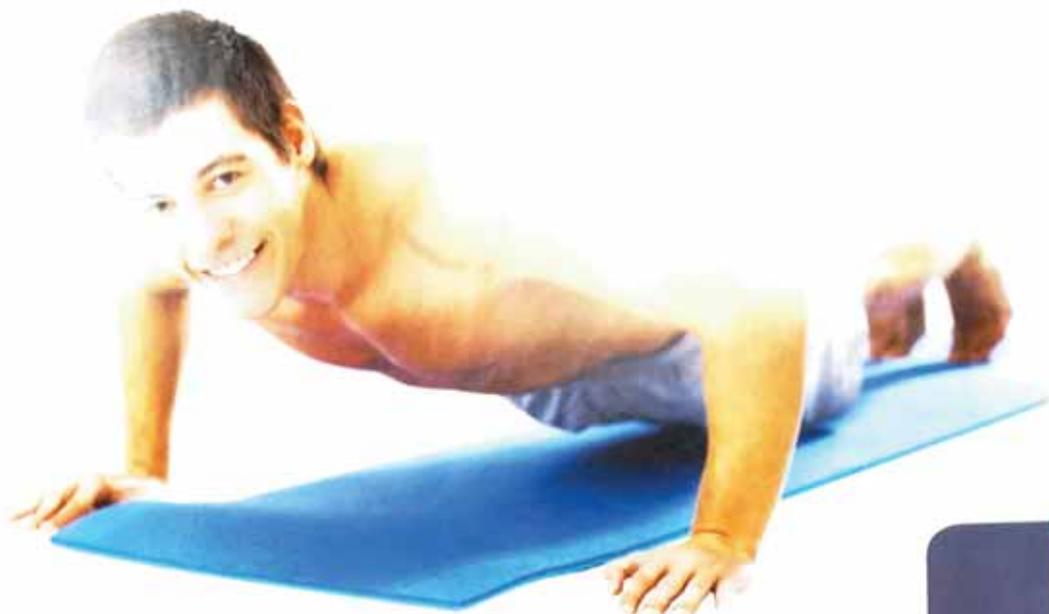


Рис. 4.78. Отжимания от пола

## Рекомендации для выполнения силовых упражнений.

- ▶ После каждого подхода отдыхайте. Дыхание и пульс должны почти полностью восстановиться.
- ▶ Не допускайте излишнего переутомления мышц, особенно на начальных этапах. Это снижает эффективность упражнений.
- ▶ Перед выполнением упражнений необходимо хорошо разогреть мышцы. Выполняйте силовые упражнения после тренировки на гибкость.
- ▶ Соблюдайте технику безопасности при работе с отягощениями.

### Упражнение 1.

Отжимания от пола (рис. 4.78). Примите упор лежа, отжимайтесь до ощущения утомления мышц, но не до предела. Запомните количество сделанных отжиманий — каждую неделю добавляйте к этому числу еще 1–2. Когда доведете количество отжиманий до 20 раз, выполняйте упражнение двумя подходами.

### Упражнение 2.

Обычные приседания (на двух ногах (рис. 4.79)) и приседания на одной ноге хорошо тренируют



**Рис. 4.81.**  
Подтягивание с широким хватом

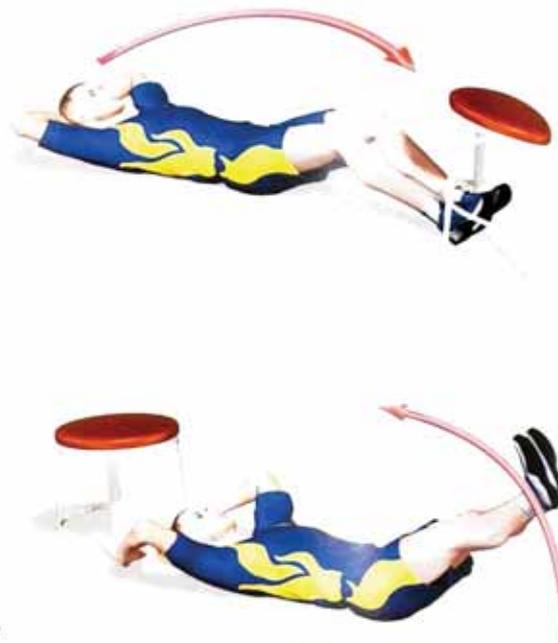
мышцы ног. Выполняйте их по той же системе, что и отжимания. Приседания на одной ноге, если тяжело, начинайте, держась рукой за стену или шведскую стенку. Постепенно нужно переходить на приседания без опоры. Следующее упражнение осваивайте после того, как сможете присесть не меньше 20 раз на одной ноге без опоры. Вам понадобится высокий табурет или достаточное возвышение. Станьте ногой на табурет (возвышение) и выполните приседания сначала на одной, потом на другой ноге. Свободной ногой нельзя касаться пола (**рис. 4.80**). Упражнение также хорошо тренирует устойчивость.



**Рис. 4.80.** Приседания на одной ноге с возвышением

**Упражнение 3.** Подтягивание на турнике. Выполняйте его в свободном вися, не касаясь ногами пола (**рис. 4.81**). Система такая же, как и при отжиманиях: постепенно увеличивайте нагрузку за счет увеличения количества раз и подходов.

**Упражнения 4.** Укрепление мышц брюшного пресса. Для укрепления прямой мышцы поднимайте туловище



**Рис. 4.82.** Подъем туловища и ног

с зафиксированными ногами, для укрепления нижней мышцы поднимайте ноги с зафиксированным корпусом (**рис. 4.82**). Количество выполнений зависит от физической подготовки и определяется по степени утомления мышц. Нарращивайте число повторов с каждой неделей.



**Рис. 4.83.** Подъем туловища в положении лежа на животе с зафиксированными ногами

**Упражнение 5.** Тренировка мышц спины. Поднимайте туловище в положении лежа на животе с зафиксированными ногами (**рис. 4.83**).



Рис. 4.84. Подъем ног в положении лежа на боку

**Упражнение 6.**  
Укрепление мышц спины и туловища. Лягте на бок, возьмитесь руками за опору, например за шведскую стенку. Поднимайте ноги как можно выше (рис. 4.84). Повторите на другом боку.

**Упражнение 7.**  
Укрепление мышц ног, подготовка их к динамичным нагрузкам. Прыгайте на скамейку и со скамейки, взяв в руки отягощение (гантели, блины от штанги) (рис. 4.85). Прыгайте за счет резких толчков. Количество повторов зависит от уровня физической подготовки.



Рис. 4.85. Прыжки с отягощениями на скамейку и со скамейки

### Упражнение 8.

Тренировка мышц ног. Присядьте со штангой, а также тренируйте мышцы ног на специальных тренажерах, а также с помощью эспандера или специальной резиновой ленты (рис. 4.86).



Рис. 4.86. Тренировка мышц ног с помощью эспандера

### Упражнение 9.

Развитие силовой быстроты, укрепление ног, подготовка тела к динамичным нагрузкам в игре. Понадобится специальная конструкция из ремней, которая надевается как рюкзак, резиновая лента или специальная пружина, а также место для фиксации другого конца пружины. Исходное положение: стоя, лента или пружина ослаблены. Резко стартуйте до максимального



Рис. 4.88. Максимально быстрый бег с отягощением

натяжения устройства. Старайтесь не сбавлять темп по мере натяжения ленты или пружины. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько раз. Сделайте паузу до полного восстановления дыхания и пульса (рис. 4.87).

Вариант упражнения (его лучше выполнять после 18 лет) — быстрый бег с максимальным отягощением на короткую дистанцию (рис. 4.88). Это упражнение развивает способность резко стартовать с места в игре и лучше действовать в игровых столкновениях.



Рис. 4.87. Упражнение со специальной конструкцией из ремней



Рис. 4.89. Упражнение со специальным устройством



Рис. 4.90. Тренировка динамической силы рук и мышц спины с набивным мячом



**Упражнение 10.**

Тренировка мышц для сильных ударов по шайбе. Для его выполнения вам понадобится специальное устройство. Его можно купить или сделать самому из старой клюшки и резиновой ленты. Специальное устройство просто присоединяется к особому тренажеру. Сделанное своими руками из ручки старой клюшки устройство можно прикрепить к шведской стенке и даже к дереву. Выполняйте маховое движение, будто наносите удар клюшкой по шайбе, с максимальной амплитудой (рис. 4.89).

**Упражнение 11.**

Тренировка динамической силы рук и мышц спины. Бросайте и ловите набивной мяч (рис. 4.90). Упражнение лучше выполнять с партнером. Броски выполняются сбоку, из-за головы, снизу. Это тренирует специфические группы мышц.

От силовых упражнений переходим к тренировке выносливости.

# Тренировка выносливости

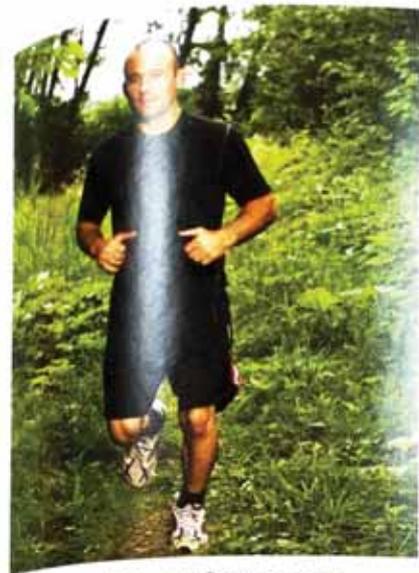


Рис. 4.91. Пробегка в лесу

Выносливость — способность человеческого организма сопротивляться усталости. Хоккей — очень активная, динамичная игра, в которой немало силовой борьбы и скоростных перемещений, поэтому подготовка просто необходима. Выносливость воспитывается регулярными играми и катанием на льду, а также во время тактико-технических тренировок.

Дополнительные упражнения значительно



Рис. 4.93. Тренировка ведения шайбы

повышают эффективность тренировки. Кроме того, упражнения на выносливость хорошо тренируют сердце и кровеносную систему. Лучше тренироваться с 16 лет. Максимальный эффект от тренировок достигается в 18–25 лет.

## Упражнение 1.

Бег, кросс по пересеченной местности (рис. 4.91) с преодолением подъемов и спусков, что воспитывает общую выносливость. Бежать необходимо в среднем темпе. Не трусцой! Нагрузка и длительность пробежки подбираются индивидуально. Для начинающих и любителей можно использовать следующую систему: бег в течение 5–10 мин — ходьба 1–5 мин. При желании выбирайте сложные маршруты с преодолением препятствий. Не всегда есть возможность для пробежек, поэтому для тренировки выносливости подойдут беговые и велотренажеры.

## Упражнение 2.

Развитие скоростной выносливости. Начните с бега в среднем темпе на 20–30 м. Сделайте резкий спринт на 20 м, снова перейдите на бег в среднем темпе и повторите спринт на 20–30 м (рис. 4.92). Отдохните, сделайте расслабляющие упражнения (встряхните руки и ноги, поднимите и опустите руки).

## Упражнение 3.

На льду. Чередуйте катания в среднем темпе со скоростными поворотами и разворотами, маховыми движениями клюшкой (имитация ударов). Проводите также технические тренировки, ведение шайбы и дриблинг (рис. 4.93).

Рис. 4.92. Бег с максимальным ускорением





**Катание**



В этой главе мы расскажем о катании на коньках. Обратите внимание на игру профессионалов: резкие старты, уходы от соперников, повороты и торможения — все это позволяет игроку реализовывать свои задачи на площадке, атаковать и обороняться. И совершенно неудивительно, что тренеры, скауты профессиональных клубов прежде всего обращают внимание на катание. Впрочем, и в любительских матчах партнеры по команде предпочтут умелого в катании игрока.



# Один из самых главных навыков хоккеиста

Почему катание — одно из главных качеств хоккеиста, независимо от уровня его игры? Потому что от техники катания, от его качества зависит очень многое.

**Скорость.** Практика показывает, что более техничный в катании хоккеист движется по площадке быстрее. В хоккее часто

ситуацию решают секунды и даже доли секунды. Речь идет не просто о скорости. Многие неумелые в катании хоккеисты исповедуют принцип: «Ошибка исправляют быстрые ноги». Имеется в виду способность хоккеиста быстро стартовать, уходить от соперника и маневрировать на скорости,

не теряя при этом из поля зрения ситуацию на площадке (рис. 5.1). Скорость позволяет быстро перейти от обороны к атаке, в идеале — выйти на ударную позицию и без помех бросить по воротам. В обороне скорость дает возможность догнать соперника и противодействовать ему.



Рис. 5.1. Быстрый переход от обороны к атаке. Четвертьфинальные игры между Россией и Канадой на Чемпионате мира 2010 года, атака сборной России в исполнении А. Фролова



Рис. 5.3. Менее уставший игрок всегда действует активнее и быстрее, уставший же вынужден прибегать к нарушению правил. Игра между хоккейными клубами Zdar и Kutna Hora



Рис. 5.2. Даже в сложном игровом эпизоде важно сохранить устойчивость, а значит, и контроль над шайбой, ситуацией. Венгерский защитник Виктор Селиг пытается остановить итальянского нападающего Никола Фонтаниве на Чемпионате мира 2011 года

**Устойчивость.** Техника катания связана с тем, насколько хоккеист устойчив в игре, при бросках, в силовом единоборстве. Если игрок часто теряет равновесие, то он ошибется даже в простых ситуациях, а соперник воспользуется провалом в зоне (рис. 5.2).

**Выносливость.** Неправильная техника катания требует больше затрат энергии и сил. Соответственно, хоккеист быстрее устает, что влияет на эффективность его действий, особенно с течением матча (рис. 5.3). Конечно, можно потратить время на развитие выносливости, но лучше заняться тренировкой катания. Не зря канадские тренеры так много внимания уделяют катанию на начальной стадии подготовки хоккеистов.

# Нюансы катания на коньках и тренировки навыка

У каждого хоккеиста свой стиль катания. Он формируется в процессе тренировок, игры и зависит от многих факторов — начиная с физиологии и анатомии и заканчивая личными предпочтениями хоккеиста в игровых ситуациях. Кто-то выбирает низкий стиль катания, кто-то высокий. Длина шага, работа корпусом — все индивидуально. Но в катании есть основные технические моменты, которые должны обязательно присутствовать независимо от стиля катания, манеры игры, позиции игрока.

Во время катания ноги хоккеиста все время согнуты. Такое положение ног обеспечивает:

- ▶ необходимое ускорение, взрывные старты и высокую скорость;
- ▶ способность быстро маневрировать,
- ▶ устойчивость.

Тем не менее подобное положение вызывает напряжение мышц, поэтому во время пауз в игровых ситуациях и остановок в игре ноги необходимо разгибать, чтобы дать мышцам отдохнуть. Во время остановок также можно поочередно встряхнуть ноги. Это уменьшит их утомляемость.

Тело хоккеиста во время катания всегда наклонено вперед. Старые мастера говорили: «Плечи должны быть впереди коленей». Это обеспечивает нужную устойчивость и способность держать равновесие. Однако не стоит слишком наклоняться вперед. Многие хоккеисты не осознают, насколько важно в игре количество потребляемого кислорода.

Глубокий наклон вперед уменьшает объем расширения легких при вдохе. Слабое насыщение мышц кислородом ведет к их повышенной утомляемости и снижению эффективности. Это отражается на способности думать, реагировать и принимать верные решения. При правильном положении тела плечи хоккеиста слегка развернуты назад, а наклон не глубокий, но достаточен для равновесия. Положение головы влияет не только на дыхание, но и на способность хоккеиста видеть игру. Совершенно неправильно поступают игроки, которые стремятся мчаться вперед, не видя, куда они едут, где партнеры и соперники. Держите голову все время поднятой, устремляйте взгляд вперед. Это откроет дыхательные пути, и вы увидите, что происходит на площадке. С помощью туловища, рук вы должны держать баланс на льду.

Необходимо так научиться контролировать свое тело, чтобы оно как бы само поддерживало равновесие. Признаком высокого мастерства хоккеиста — естественность катания. Никаких лишних движений корпусом, руками, головой

и ногами, никакой скованности и сосредоточенности мыслей на катании — кажется, что игрок летит над площадкой. Это идеал, к которому нужно стремиться тем, кто занимается хоккеем (рис. 5.4)

## Рекомендации по тренировке катания.

- ▶ Тренировки нужны, даже если вы давно катаетесь на коньках. Техника катания в хоккее немного отличается от обычного катания на льду. Совершенствовать необходимо на любом уровне профессионального развития.
- ▶ На тренировку катания приходите с товарищем и попросите его наблюдать за вами и вашей техникой. Со стороны ошибки виднее.
- ▶ Приучите себя всегда смотреть вперед. Плечи должны быть развернуты. Этот навык должен быть отработан до автоматизма.

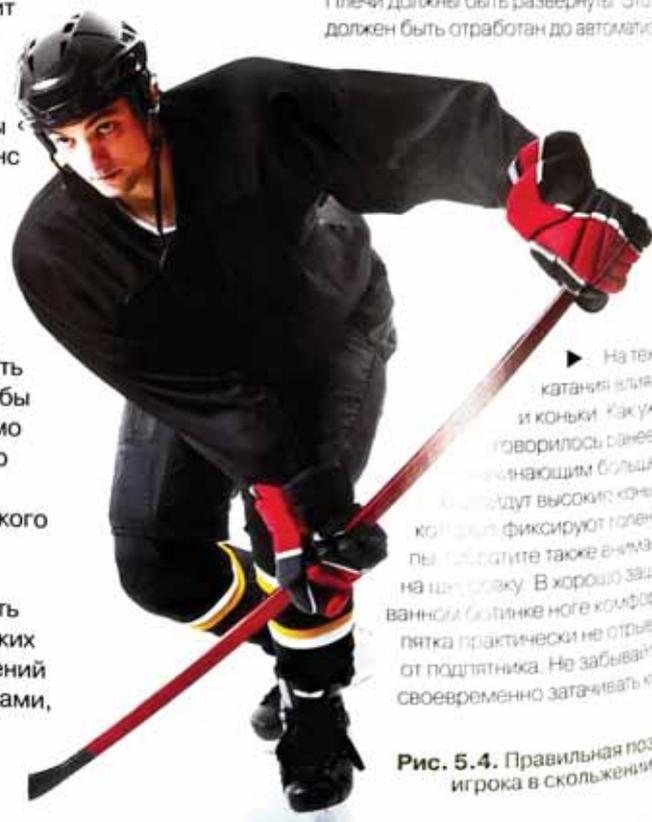


Рис. 5.4. Правильная позиция игрока в скольжении



Рис. 5.5. Правильная стойка коньках

# Умение стоять на коньках

шнуровка, которая фиксирует щиколотку. Для улучшения стойки и баланса существует комплекс специальных упражнений.

## Упражнение 1.

Делайте различные позиции стойки. Задача — ощутить необходимое положение тела для поддержания равновесия.

Ставьте ноги широко. В игре это умение понадобится, когда против вас применяют силовой прием. Широкая позиция даст большую устойчивость (рис. 5.6).



Рис. 5.6. Стойка с широко расставленными ногами

одну ногу немного назад и поставьте ступню под углом 90° к передней ноге (рис. 5.7). Попробуйте проделать то же с другой ногой. Такие перестановки ног не должны быть борьбой за устойчивость — все должно выглядеть естественно.



Рис. 5.7. Позиция ног для резких стартов

## Упражнение 3.

Отработайте стойку с другим положением ног. Основная задача — научиться добиваться устойчивости, достигая нужного положения тела. Конечно, статические состояния тела возникают в игре редко, но перед отработкой устойчивости и навыков катания в динамике эти упражнения начинающим хоккеистам не помешают (рис. 5.8).



Рис. 5.8. Отработка других положений ног

В этом положении вы должны чувствовать себя не просто устойчиво, а естественно. Следите за положением своих щиколоток. Не следует выгибать их внутрь. Получилось? Немного усложните. В стойке с широко расставленными ногами выполните различные движения: наклоны вперед, повороты корпусом, махи руками, в том числе с клюшкой.

## Упражнение 2.

Перейдите в третью балетную позицию. Конечно, мы не будем заниматься балетом, но такая позиция обеспечивает быстрый, взрывной старт. Для этого отведите

Первое, на что стоит обратить внимание, особенно тем, кто начинает осваивать коньки, — умение стоять на коньках (рис. 5.5). Здесь не все так просто, как кажется на первый взгляд. Выйдите на лед и остановитесь. Обратите внимание на ваши ступни. Часто новички смещают ступни внутрь или наружу, из-за чего нагрузка на голеностопы увеличивается, а скоростные показатели не достигаются. Причины могут быть разными. Прежде всего недостаток опыта или неправильная, слишком свободная

# Виды катания

Прежде чем перейти к рекомендациям по тренировке катания, рассмотрим основные виды катания.

И отечественные, и канадские тренеры выделяют три вида катания для хоккеистов:

- ▶ свободное, или катание по прямой.
- ▶ маневренное, то есть с выполнением поворотов и остановок.
- ▶ спиной вперед.

Каждый из видов катания имеет свои технические рекомендации

для правильной тренировки и техничного катания. Мы рассмотрим их в отдельности. Отметим также, что разные хоккейные специалисты имеют похожие взгляды на основы катания, но расходятся в деталях. Мы опишем и эти расхождения.

## Свободное катание

Это катание по прямой. Свободное катание в игре — когда вы перемещаетесь по своей зоне в зону атаки. Свободным его часто называют потому, что нет соперников, отсутствует необходимость маневрирования или есть возможность за счет резкого рывка и взрывного старта выйти на свободное пространство (рис. 5.9).

В первую очередь при отработке свободного катания вам

необходимо научиться правильному положению тела. Плечи должны быть слегка отведены назад, тело наклонено вперед.

голова не опущена. Главный принцип — удобство. Поза не должна стеснять дыхание и ограничивать обзор. Движения плавные.

В идеале туловище должно быть расслабленным, не напряженным.

У свободного катания два способа: длинным и коротким шагом.

Длинный шаг применяется, когда рядом нет соперников, короткий — в скоростных рывках. Хотя в этом мнения хоккейных специалистов расходятся. Основоположники хоккейной школы (например, А. Тарасов) рекомендуют использовать катание коротким шагом.

Многие канадские специалисты учат игроков перемещаться длинным шагом и ускоряться за счет более энергичного толчка.

Рис. 5.10. Катание длинным шагом в исполнении Дэвида Йобина, игрока швейцарской команды

Мы рассмотрим оба способа, а какой из них задействовать, нужно смотреть по ситуации. Например, чтобы догнать шайбу, выскочившую в свободную зону, опередив соперника, лучше использовать катание коротким шагом. Прежде чем научиться кататься длинным и коротким шагом необходимо достаточно хорошо овладеть техникой катания по прямой.

**Катание длинным шагом (рис. 5.10).** Характеризуется более дальним выставлением конька вперед. Для начинающих

Рис. 5.9. Свободное катание в исполнении Брэда Ричардса, игрока олимпийской сборной Канады

...хейстов это непросто, поэтому  
следует увеличивать длину шага  
постепенно, с приобретением  
ловыка.

После толчка нога почти  
полностью разгибается в колене  
и только потом выносится вперед  
скользящей ногой и ставится  
на лед. Здесь важно не упустить  
момент отталкивания. Необходима  
определенность движений переноса  
конька вперед и последующего  
толчка другой ногой. Толчок  
выполняется плавно, без рывка,  
но с приложением максимального  
усилия всей стопой. В этот  
момент стопу нужно «закрепить».  
Канадские тренеры рекомендуют  
отталкиваться не только стопой,  
но и пальцами ног: их нужно  
согнуть для передачи большего  
усилия на конек.

#### Катание коротким шагом.

Характеризуется менее  
длительной фазой скольжения  
на одном коньке. Хоккеист быстро  
перебирает ногами, отталкиваясь  
только передней внутренней  
частью лезвия конька.

Короткий шаг позволяет хорошо  
ускориться, но из-за своей  
специфики такой бег часто ведет  
к нарушению равновесия. Кроме  
того, на коротком шаге лучше  
переходить к маневренному  
катанию.

**Ускорение.** Правильный набор  
скорости зависит от двух факторов:  
толчка и движений тела. Если  
начальная скорость невысокая,  
то отталкиваться нужно под  
максимальным углом к направлению  
движения (рис. 5.11).

С повышением скорости  
или при высокой начальной  
скорости отталкивание  
производится под более острым  
углом (рис. 5.12).

**Тренировка.** Заключается  
в поэтапном освоении техники  
катания.

Начните с катания в спокойном,  
среднем темпе. Основное  
внимание уделите правильному  
отталкиванию, дыханию,  
положению головы и туловища.

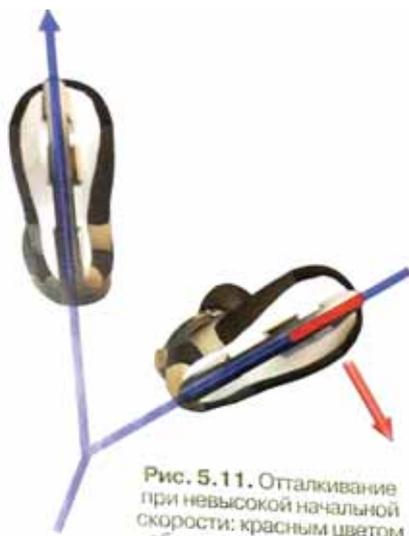


Рис. 5.11. Отталкивание при невысокой начальной скорости: красным цветом обозначена зона лезвия, которой хоккеист отталкивается при коротком шаге



Рис. 5.12. Отталкивание при высокой начальной скорости: красным цветом обозначена зона лезвия, которой хоккеист отталкивается при коротком шаге

Результат будет тогда, когда все это вы делаете естественно, без мыслей и волевых усилий. Далее катайтесь длинным шагом. Особое внимание уделите своевременности толчка. Конек врежется в лед, и в это же время происходит отталкивание другой ногой. В момент толчка нога должна быть согнута в колене, и толчок совершается в момент начала естественного разгибания колена как следствие скольжения опорной ноги. Тогда толчок выйдет сильным и эффективным. Тренировка катания быстрым шагом начинается с ускорения и укорачивания шага во время обычного катания. Особое

внимание следует уделять стартам. Не раскачивайте корпусом, не машите руками. В идеале ускорение и старт должны быть скрытыми при подготовке и в начальной фазе.

#### Типичные ошибки.

- ▶ **Неправильная поза.** Обычно голова опущена вниз, плечи согнуты; туловище излишне наклонено вперед. Больше внимания уделяйте сознательному поиску нужного положения тела. Главное — держать голову поднятой.
- ▶ **Скованность движений, излишнее перенапряжение мышц.** Часто встречается у тех, кто недавно встал на коньки. Необходимо больше доверять своему телу, которое сохраняет равновесие, и чувствовать моменты перехода от скольжения к толчку. Следите за положением тела.
- ▶ **Высокое поднимание ног во время переноса.** Проявляется в том, что при постановке ноги на лед игрок чувствует легкое сотрясение. Не поднимайте высоко ноги, переносите их и ставьте на лед плавно.
- ▶ **Неправильная работа телом.** Есть два варианта ошибки. Первый: излишние колебания телом, что приводит к потере баланса, неустойчивости. Второй: сковывание движений. Все это ведет к низкой скорости катания, даже если прилагать значительные усилия. В свободном катании и катании на коньках важно грамотно переносить вес тела вперед. Плечо и рука при этом должны идти за выдвинутой вперед ногой. Движения телом, плечами и руками должны быть естественными и достаточными.
- ▶ **Невысокое ускорение и потеря равновесия.** Подобное происходит из-за недостаточной слаженности действий при переносе ноги и толчке, а также из-за высокого поднимания коленей, как при скоростном беге.

Во время тренировки следите, как катаются другие игроки. Анализируйте ошибки и проверяйте себя. Просите партнеров наблюдать за вашим катанием. Устраняйте ошибки на каждой тренировке.

# Маневренное катание

Маневренное катание — это и зрелищность игры, и мастерство хоккеиста. К сожалению, даже среди профессионалов немного настоящих мастеров. Последние годы тренеры уделяют мало внимания этому аспекту тренировки. В то же время в игре у маневренного хоккеиста больше преимуществ, он может избежать лишних столкновений и потерь шайбы. Маневренное катание состоит из нескольких основных элементов, которые мы и рассмотрим.

## Повороты

От того, насколько быстро и технично выполнен поворот, зависит многое. Например, вы можете быстро уйти от атаки защитника или, наоборот, в обороне быстро перекрыть зону атакующему игроку.

**Переступание.** Этот поворот выполняется на относительно невысоких скоростях. Он достаточно универсален по применению в игровых ситуациях.

**Техника выполнения.** Внутреннюю по отношению к повороту ногу переставьте в сторону поворота, внешнюю ногу поставьте рядом. Отталкивание происходит только за счет внешней ноги.

При резких поворотах перенесите давление на пятки, особенно на пятку внутренней ноги, после чего разверните конек

внутренней ноги и оттолкнитесь внешней ногой. Внутреннюю ногу выпрямлять следует плавно, чтобы не потерять равновесие. Тело наклоните в сторону поворота.

После поворота согните ноги, сохраняя устойчивость (рис. 5.13). Тренировка. Начинайте катание по прямой в среднем темпе. Тренируйте выполнение поворота переступанием. Не делайте большой шаг. Не забывайте о балансе верхней части туловища. После освоения этого приема переходите к более резким поворотам (рис. 5.14).



Рис. 5.13. Поворот переступанием



Рис. 5.14. Поворот переступанием. Поединок команд Германии и Канады

### Типичные ошибки.

- ▶ Движения фехтования при выполнении поворота.
- ▶ Неудачные попытки изменить направление движения.
- ▶ Слишком быстрое изменение направления движения.
- ▶ Слишком быстрое изменение направления движения.
- ▶ Слишком быстрое изменение направления движения.

### Скрестный шаг, или перебежка.

Этот поворот выполняется на скорости, когда нужно резко изменить направление движения. Часто используется как элемент финтов (подробнее о финтах мы поговорим чуть позже) для обмана соперника.

**Техника выполнения.** Перенесите вес тела на ногу, в сторону которой выполняете поворот. Конек поставьте на внешнее ребро, для чего достаточно согнуть ногу в колене. Внешнюю ногу, описывая окружность, занесите

вперед и поставьте ее перед внутренней ногой, конек внешней ноги — на внутреннее ребро. Для придания ускорения в повороте и компенсации снижения скорости перед выносом внешней ноги сделайте энергичный толчок

передней частью лезвия конька. Толчок внутреннего конька выполняется внешним ребром, внешнего — внутренним в направлении движения (поворота) (рис. 5.15).

**Тренировка.** Выполняйте резкие повороты скрестным шагом в среднем темпе, постепенно его увеличивая (рис. 5.16). Тренировать повороты необходимо как влево, так и вправо. На начальном этапе обращайте внимание на любые движения — они должны быть абсолютно естественными. После этого можно увеличивать скорость.



Рис. 5.16. Выполнение скрестного шага при повороте

постепенно его увеличивая (рис. 5.16). Тренировать повороты необходимо как влево, так и вправо. На начальном этапе обращайте внимание на любые движения — они должны быть абсолютно естественными. После этого можно увеличивать скорость.

### Типичные ошибки.

- ▶ Плохо получается поворот в «неудобную» сторону. Недостаточно проработаны движения. Уменьшите темп и сосредоточьтесь на движениях до появления автоматизма.
- ▶ Конек внутренней ноги цепляется за конек внешней ноги. Шаг слишком короткий и несвоевременный толчок внутренней ногой.
- ▶ Теряется равновесие. Обратите внимание на положение туловища. Возможно, имеет смысл сильнее сгибать ноги. Обратите также внимание на темп выполнения поворота.

### «Змейка».

Разновидность скрестных поворотов. Применяется хоккеистами, которые ведут шайбу в начальной фазе розыгрыша комбинации. Делается это с целью скрыть от соперника истинное направление атаки или для обводки соперника, чтобы избежать силового приема, при наличии свободного места для маневра слева и справа.



Рис. 5.15. Поворот скрестным шагом, или перебежкой

**Техника выполнения.**

Перенесите вес тела в сторону поворота и затем внешнюю ногу, как и в повороте перебежками. Как только она коснется льда, перенесите вес тела в другую сторону и выполните толчок теперь уже внутренней стороной конька ноги. Другую ногу перенесите в другую сторону. На следующем шаге снова выполните поворот (рис. 5.17). Чем дальше наклон туловища, тем резче и зрелищнее получается «змейка». Техника выполнения зависит от умения быстро и достаточно далеко переносить вес туловища из стороны в сторону.



Рис. 5.17. «Змейка»

Следует учитывать, что такие движения требуют высокой точности и координации, так как легко выйти из равновесия уже на третьем шаге.

**Тренировка.** Приступать к тренировке «змейки» имеет смысл после отработки скрестного шага при повороте. Для начала выбирайте средний темп. Обратите внимание на своевременное изменение наклона туловища — он происходит только в момент касания ногой льда, сделавшей скрестный шаг. Концентрируйтесь на каждой фазе движения. Не спешите выполнять резкие повороты на начальном этапе. К активной работе туловищем переходите тогда, когда получится плавная «змейка».

**Типичные ошибки.**

- ▶ Спущенная вниз голова, сосредоточенность на работе ногами. Старайтесь чаще отрывать взгляд от ног по мере освоения приема
- ▶ Потеря равновесия. Если вы не чувствуете баланс при переносе веса тела с одной стороны на другую, следует еще поработать над поворотом скрестным шагом

## Прыжки

Это достаточно простой способ уйти от силового приема, обмануть защитников или выйти из игровой свалки. К сожалению, современные мастера хоккея

редко пользуются прыжками, так как они имеют свои недостатки. В невысоком прыжке можно зацепиться за клюшки или коньки соперников, в чрезмерно высоком, затяжном — легко остановит соперник. Кроме того, есть большая вероятность при приземлении потерять равновесие. Прыжки выполняются вперед, назад и в стороны.

**Техника выполнения.**

Прыжки назад и вперед выполняются отталкиванием обеими ногами. Если вы двигаетесь на средней или высокой скорости, имеет смысл предварительно резко затормозить.

Прыжки в сторону лучше выполнять толчком одной ноги и приземлением на другую. Колено толковой ноги должно быть достаточно наклонено, чтобы конек врезался в лед. Конек ноги, на которую выполнено приземление, также должен иметь определенный наклон за счет сгиба колена (рис. 5.18).

**Игровое описание прыжка.**

Мы дадим два описания игровых ситуаций, когда можно применить прыжок. В остальных случаях, получая игровой опыт, вы ориентируетесь сами.



Рис. 5.18. Прыжок

## Торможение и остановка

Торможение и резкая остановка — необходимые компоненты техники игрока. Изучение этих приемов и грамотное использование их в игре пригодятся. Очень часто хоккеисту приходится резко останавливаться при срыве атаки или финте соперника. Конечно, многие игроки в этих случаях предпочитают передохнуть и по очереди описать круг. Но такой хоккеист для команды потерян.

**«Волокуша».** Самый простой способ торможения. Выполняется, когда нужно ненамного снизить скорость (а также в паузах игры для неспешного маневрирования и отдыха). Этот прием применяется и в финте с таким же названием.

**Техника выполнения.** Во время катания выставьте «слабую» (не толчковую) ногу чуть в сторону и назад лезвием поперек направления движения. Регулируя давление на отставленную ногу, можно регулировать скорость торможения (рис. 5.19).

**Тренировка.** На скорости ниже средней используйте торможение «волокушей». Постарайтесь регулировать скорость, изменив давление на лезвие. Нарботка навыка позволит эффективно пользоваться приемом в игре и экономить силы во время пауз.

**Торможение «плугом».** Такой способ применяется, если нужно снизить скорость или остановиться

после движения по инерции.

**Техника выполнения.** Согните ноги коленями внутрь. Выставьте коньки под углом к направлению движения. В итоге лезвия коньков образуют «плуг», за счет увеличения силы трения произойдет торможение.

**Постановка (рис. 5.20).** Подготовка. Торможение «плугом» лучше тренировать при отработке вбрасывания (подъезжать к точке

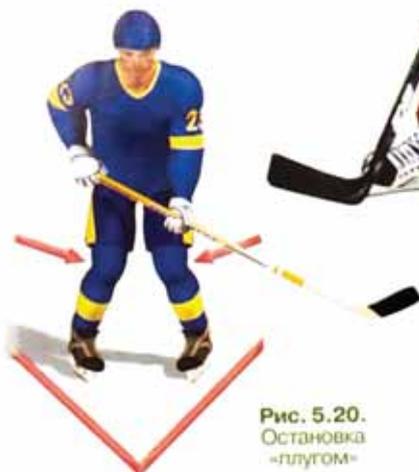


Рис. 5.20. Остановка «плугом»

вбрасывания), а также во время свободного катания и перед броском (рис. 5.21). Задача — ощутить возможности торможения данным способом.

**Торможение одним коньком.** Этот прием используется для торможения и остановки на невысокой скорости.



Рис. 5.19. «Волокуша»: видно, почему этот способ называется именно так



Рис. 5.21. Венгерский нападающий Мартон Ваш притормаживает «плугом» перед броском. Поединок против Голландии на Чемпионате мира 2011 года

**Техника выполнения.** Выставьте ногу вперед и разверните ее перпендикулярно направлению движения носком внутрь. Опорная нога при этом сгибается в колене, а верхняя часть туловища разворачивается и отводится назад. Лезвие конька тормозящей ноги наклоняется так, чтобы врезаться в лед. Тормозящей ногой можно регулировать торможение, распрямляя ее (рис. 5.22).

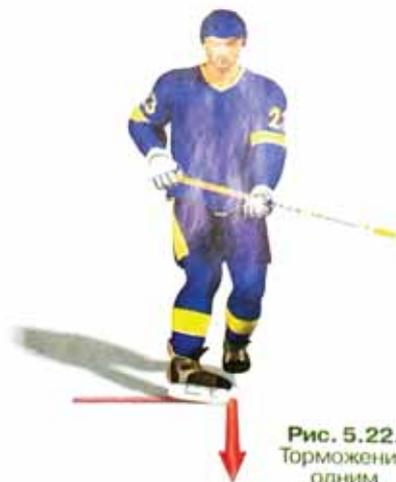


Рис. 5.22. Торможение одним коньком



Рис. 5.23. Торможение одной ногой в исполнении игрока «Витязя» С. Зуборева

Какой ногой тормозить, зависит от положения шайбы и планов игрока на развитие ситуации. В некоторых случаях для обманного движения игрок может поднимать тормозящую ногу и лезвием едва касаться льда. **Тренировка.** Начиная с невысокой скорости, выполните торможение одной ногой. С каждым приемом увеличивайте скорость. Регулируйте давление на лезвие так, чтобы выполнить мгновенную остановку или снизить скорость (рис. 5.23).

**Торможение обоими коньками.** Наиболее часто применяемый способ. Дает быструю полную остановку даже на высокой скорости. **Техника выполнения.** Существует две техники выполнения.

- ▶ Одновременно разверните коньки вправо или влево. Согните ноги, а тело отклоните назад. В момент остановки понадобится усилие ног, так как инерция будет толкать тело вперед.
- ▶ Более сложный, но и более эффективный способ для резкой остановки — остановка с прыжком. Подпрыгните вверх, разверните тело и под нужным углом приземлитесь на оба конька. Прыгать высоко не нужно.

В какую сторону разворачиваться, зависит от ситуации на площадке, положения шайбы, соперников и дальнейших действий (рис. 5.24).

**Тренировка.** Начните с торможения при катании в невысоком темпе. Обратите внимание на то, как разворачиваются лезвия коньков. Разворот должен быть резким и строго перпендикулярно

направлению движения. Увеличьте темп. После того как остановка обеими ногами на скорости выше средней стала хорошо получаться, тренируйте остановку с прыжком. Начните в невысоком



темпе. Постепенно увеличивайте скорость.

#### Типичные ошибки.

- Чувствуется неуверенность в остановках во время игры. Необходимо уделять больше внимания остановкам на тренировках.
- Во время торможения потерял контроль над ситуацией: внимание сосредоточено на остановке. Голова опущена вниз либо взгляд сосредоточен в одной точке. Работайте над этой ошибкой во время тренировок и держите голову прямо.
- После остановки потерял контроль: вы выпадаете из игрового эпизода.

На тренировках отрабатывайте остановку в связке с дальнейшими движениями. Возможно, вы недостаточно видите ситуацию на поле из-за опущенной головы и сосредоточенности на останавливающихся.

- Цепи на коньках катятся двумя ногами и останавливаются, поворачиваясь в прыжке выталкивая лезвие вбок. Неверно выбраны угол заворота коньков (слишком повернут) и положение тела. Уделите внимание приемам на тренировках.
- Нет резкой остановки и теряется равновесие при торможении двумя ногами. Коньки не довернуты. Уделите приему внимание на тренировках. В идеале лезвия коньков должны быть развернуты строго перпендикулярно направлению движения.

## Ускорения

Мы уже рассматривали ускорения в свободном катании. Разберем их более подробно. В игре рывки (рис. 5.25) следует выполнять не только по прямой, но и в стороны.

**Рывок по прямой.** Применяется для атаки соперника, при вбрасывании и в других ситуациях, когда нужно сильное ускорение.

**Техника выполнения.** Сильно наклонитесь вперед, дальше, чем ведущая нога. В этот же момент одной ногой сильно

Рис. 5.25. Ускорение позволяет игроку выйти из сложной ситуации у борта на свободное пространство и развить острую атаку. Игра между ХК Milan и Gherdeina



врезаться внутренним ребром лезвия в лед, другую вынесите вперед, но не больше чем на 10 см. Все эти действия выполняются в один момент. Практически с толчком следует перенос ноги и снова толчок (рис. 5.26).

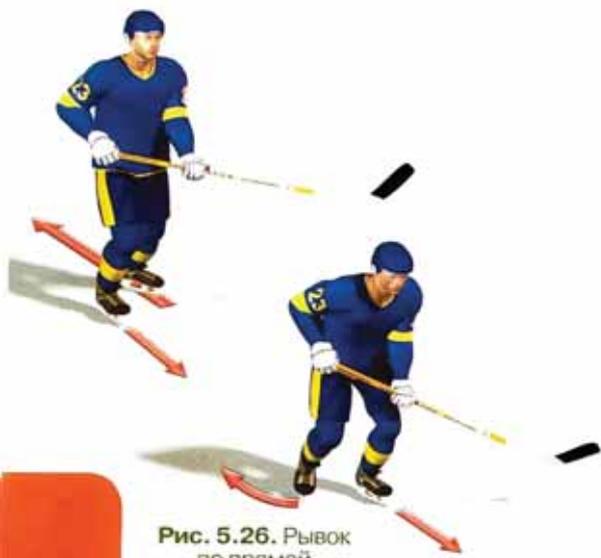


Рис. 5.26. Рывок по прямой

Для максимального ускорения важны первые четыре шага. Они задают дальнейшую скорость.

Поднимать коньки следует как можно ниже, едва ли не касаясь льда. Толчок выполняется передней частью лезвия с максимальным усилием. Внешне техника такого бега выглядит неуклюже. Переход на обычный шаг делается только после достижения цели (шайбы или соперника), а в некоторых случаях только после развития игровой ситуации.

#### Тренировка.

Без предварительных тренировок на скорость получить нужное ускорение на льду очень сложно, поэтому обязательно используйте соответствующий комплекс для тренировок вне льда.

Тренируйте ускорение с места, в катании на малой скорости и на средней скорости, а также после остановок или торможения.

Задача — с каждым разом

быстрее проезжать отрезок определенной длины на тренировках. На скорость рывка можно тренироваться с партнером.

#### Типичные ошибки.

- ▶ Высокое поднимание коньков и коленей. Старайтесь концентрироваться на движениях, пользуйтесь советами партнеров.
- ▶ Недостаточная устойчивость. Тренируйте короткий шаг.
- ▶ Опущенная вниз голова. Постоянно помните о положении головы.
- ▶ Чрезмерный наклон туловища. Тренируйтесь кататься коротким шагом.

**Рывок в сторону.** Технически более сложный, но также необходимый элемент. Умение молниеносно переместиться поперек площадки важно и в атаке, и в обороне.

**Техника выполнения.** Начальная фаза рывка — скрестный шаг влево или вправо в зависимости от направления поворота, но выполняется он быстрее и имеет некоторые различия. Резко, с разворотом, бросьте туловище в направлении рывка. Одну ногу занесите вперед, другой (внутренней) выполните резкий, мощный толчок внешним ребром лезвия. Плечи и бедра за счет рывка корпусом продолжайте разворачивать в нужном вам направлении, пока другая нога не коснется льда. Как только она окажется на льду, снова перенесите вес тела, уже на другую ногу, и выполните рывок коротким шагом по прямой (рис. 5.27).

Основа техники — умение резко переносить вес тела и максимально возможные короткие шаги.



Рис. 5.27. Рывок в сторону

**Тренировка.** Начните выполнение рывка стоя с места. Примите исходную позицию, которая позволит быстро перейти к повороту и рывку.

Не старайтесь сразу стартовать с максимальным ускорением, лучше сначала отработайте технику движений. Отрабатывайте рывки как вправо, так и влево. Старайтесь добиваться одинаковых результатов. Отрабатывайте рывки в сторону после остановок и торможения различными способами.

#### Типичные ошибки.

- ▶ Неправильный разворот тела при переносе веса в нужную сторону. Мысленно сконцентрируйтесь на движениях.
- ▶ Слишком короткий шаг, который повышает вероятность потери равновесия. Тренируйте катание коротким шагом.

Для работы над ошибками лучше используйте на тренировках конечную цель рывка — шайбу или фишку. Размещайте их на разных расстояниях, под разными углами и тренируйтесь.

**«Самокат».** Почти забытый, но очень эффективный способ преодолеть небольшое расстояние с ускорением. В игре у борта или ворот часто бывают ситуации, напоминающие свалку. Вы можете подхватить шайбу и «самокатом» выскочить на свободный лед и развить действия.



Рис. 5.28. Самокат

**Техника выполнения.** Все просто и понятно уже из названия приема. Одной ногой выполняете скольжение, другой — энергично и часто отталкивайтесь (рис. 5.28).

**Тренировка.** Выполняйте «самокат» разными ногами. Старайтесь получить максимальное ускорение за счет быстрого перемещения толковой ноги, короткого шага и мощного толчка.

Со временем прием можно отрабатывать с шайбой на тренировках, в близких к игровым ситуациях.

**Рваный темп или изменение скорости.** Прием считается эффективным для игроков атаки, владеющих шайбой. Он позволяет ходить от столкновений с защитниками. Суть заключается в том, что оба игрока двигаются на скорости. Защитник рассчитывает в уме точку, где должно произойти столкновение (можно применить силовой прием). Любое изменение темпа атакующим игроком меняет ситуацию, и защитник просто проезжает мимо, ошибается, что нередко вынуждает его применять запрещенный силовой прием.

**Техника выполнения.** Существуют различные комбинации приемов. Например, незначительное снижение скорости, а при сближении — резкий старт. Или резкий старт, снижение скорости и снова резкий старт.

Суть техники — в разном давлении толкающей ноги на лезвие конька. Слабый толчок позволяет снизить скорость. Кроме того, следует уменьшать угол лезвия по отношению к направлению движения. Это незаметно для соперника в большинстве случаев, но достаточно, чтобы



Рис. 5.29. Скрестный шаг вправо и резкий старт

заставить его ошибиться. Например, игрок видит, что защитник атакует его. В планах соперника — «впечатать» игрока в борт. Он незаметно снижает темп, и защитник промахивается. Одновременно игрок делает скрестный шаг вправо и резко стартует, уходя от защитника (рис. 5.29).

#### Типичные ошибки.

- ▶ Слишком явные действия по изменению скорости, например изменение положения туловища. На тренировках отрабатывайте прием с партнером, который имитирует защитника.
- ▶ Опущенная голова. Всегда держите голову прямо, чтобы видеть действия соперников и оценивать ситуацию должным образом.
- ▶ Неуверенность в эффективности приема из-за недостатков техники катания. Улучшайте технику на тренировках.

# Катание спиной вперед

Эта техника катания просто необходима защитникам, если они хотят надежно защищать свои ворота. Нападающие также могут использовать ее в игровых ситуациях.

Катание спиной вперед позволяет защитникам контролировать нападающего и упрощает задачу по отбору шайбы. Атака сбоку или сзади обладает более низкой эффективностью. Скоростной нападающий, проскочив защитника, встречавшего его боком или вообще спиной, просто выходит на ворота, имея пространство для маневра и финтов перед броском (рис. 5.30).

## Способы движения спиной вперед

**Скольжением.** Это классический способ катания спиной вперед. *Техника выполнения.* Согните ноги в коленях и поставьте их на ширине плеч, коньки должны располагаться параллельно друг другу. Туловище при этом подается вперед. Движением таза и бедра сместите

вес тела на толчковую ногу, что позволит увеличить силу отталкивания. Отталкивайтесь внутренним ребром лезвия конька за счет разгибания коленного, а потом и голеностопного суставов. Отталкивание заканчивается передней частью конька с отведением пятки наружу, после чего вес тела за счет движения тазом и бедром переносится на другую ногу (рис. 5.31).

Внешне техника катания спиной вперед выглядит как активное влияние бедрами и тазом. При внешней неуклюжести прием обладает высокой эффективностью. Многие игроки

Рис. 5.30. Защитнику сложно что-либо предпринять, находясь сбоку от нападающего



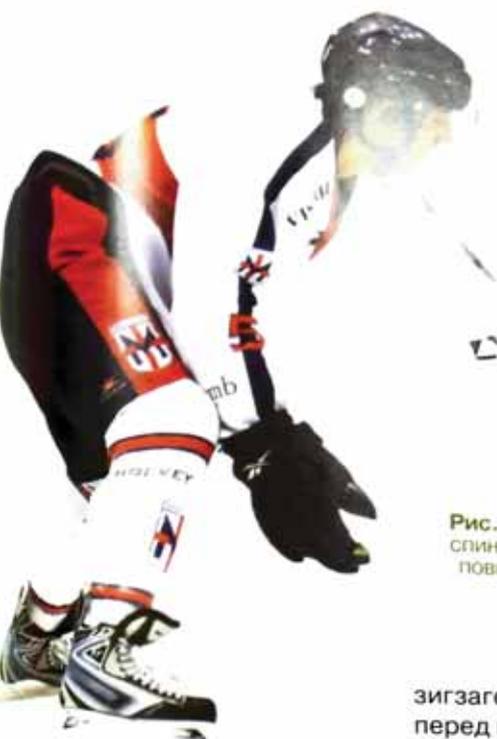


Рис. 5.31. Катание спиной вперед (используем)

прошлого катались спиной вперед так же быстро, как их соперники в свободном катании (рис. 5.32).

**Скрестным шагом.** Этот способ применяется, когда атакующий игрок финтит или меняет направление движения (например,

Рис. 5.32. Умение кататься спиной вперед значительно повышает эффективность защитника



зигзагом). Чтобы все время быть перед ним, и используется такая техника.

**Техника выполнения.** Для тех игроков, кому удобнее начинать движение через правую ногу. Перенесите вес тела, не отрывая коньки ото льда, на правую ногу, после чего выполните толчок внешней стороной лезвия. Одновременно вынесите скрестно левую ногу и поставьте ее перед правой ногой. После окончания отталкивания

правой ногой полностью перенесите вес тела на левую ногу и вынесите скрестно правую ногу, поставив ее на внутреннее ребро лезвия конька. Затем выполните

После окончания отталкивания



Рис. 5.33. Катание спиной вперед скрестным шагом

отталкивающее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги, вес тела при этом переносится на правую ногу с одновременным скрестным выносом левой ноги. Шаги получаются достаточно длинные (рис. 5.33).

Для игроков, которым удобнее начинать движение через левую ногу, прием выполняется аналогично, только с правой ноги.

**Тренировка.** Выполните прием в соответствии с техникой выполнения. На начальном этапе концентрируйтесь на правильности выполнения движений, в первую очередь на перемещении массы тела с одной ноги на другую. Во время тренировки катания спиной вперед вы увидите, что результаты достигаются крайне медленно, но итог стоит затраченных усилий. Постепенно увеличивайте скорость катания.

#### Типичные ошибки.

- ▶ Недостаточные движения бедрами и тазом (в классическом способе). Больше концентрируйтесь на этих движениях во время тренировки.
- ▶ Низкая скорость катания. Попросите партнера обратить внимание на технику — скорее всего, вы допускаете ошибки. Скорость придет со временем.

- ▶ Потери равновесия при катании спиной вперед скрестным шагом. Сконцентрируйтесь внимательно на положении тела и движениях — перенос массы тела толчок — перенос, подталкивание, толчок — перенос, подталкивание, толчок — перенос. Попросите партнера обратить внимание на ошибки.

## Смена направления движения, разворот

Важной частью катания спиной вперед считается смена направления движения и разворот. Чаще всего хоккеисты используют обычный поворот или поворот скрестным шагом с резким разворотом туловища (рис. 5.34). В качестве тренировки из разных скоростных режимов выполняйте повороты и развороты как влево, так вправо.



Рис. 5.34. Поворот и разворот влево

Начинайте с небольшого темпа. По мере приобретения навыка увеличивайте его. Обращайте внимание на положение головы. Реже применяются повороты с прыжком. Они требуют отличной техники катания на коньках.

Прыжок выполняется толчком обеими ногами и приземлением на обе ноги (рис. 5.35). При отработке техники катания спиной вперед необходимо научиться выполнять повороты с изменением направления движения и последующим рывком. Например, в игровой ситуации нападающий упускает шайбу или защитник выбивает ее из-под клюшки соперника, и защитник за счет быстрого изменения направления движения оказывается у шайбы первым. Поэтому навык взрывного старта необходимо отрабатывать вместе с тренировкой по изменению направления движения при катании спиной.

## Торможения

Во время катания спиной также необходимо выполнять торможения.

#### Торможение «плугом».

Используется для торможения или остановки на невысокой скорости.

**Техника выполнения.** Разверните коньки носками наружу, направив колени внутрь. Лезвия коньков при этом образуют «плуг» в направлении движения. Скорость снижается по мере выпрямления ног (рис. 5.36)

#### Торможение обоими коньками.

Используется для резкой остановки на скорости.

**Техника выполнения.** Перед выполнением торможения пригнитесь, что придаст устойчивость, и согните ноги в коленях, после чего выполните одновременный разворот коньков перпендикулярно направлению



Рис. 5.35.  
Поворот  
с прыжком

движения. Отклоните тело назад, а ноги разогните в коленях. Остановка происходит за счет распрямления ног и врезания коньков в лед (рис. 5.37). При выполнении торможения в игре следите за шайбой, партнерами и соперниками, чтобы разворачиваться в нужную сторону.



Рис. 5.36.  
Торможение  
«плугом»

*Тренировка.* Катайтесь спиной вперед с различной скоростью. Выполняйте торможение «плугом» или обоими коньками. Отслеживайте все нюансы движений, замедления скорости и т. п., обращайтесь внимание на свою устойчивость. В тренировки по торможению и остановкам обязательно включите резкие рывки после остановки. Рывки необходимо выполнять вперед и в стороны — это позволит в игре эффективно использовать связку «остановка — рывок/ускорение» и не выпадать из игровых эпизодов.



Рис. 5.37.  
Торможение  
обоими коньками

## Глава 6



Техника игры полевого игрока

Вы наверняка слышали выражения «техничный игрок» или «у этого игрока неважная техника». Что такое техника игры? Это качественный уровень индивидуальных действий игрока — паса и приема шайбы, бросков и ударов по шайбе, силовой борьбы и дриблинга, финтов.

Правильное освоение техники очень важно в подготовке хоккеиста. Здесь существенно все: как вы держите клюшку, насколько умело ею владеете, как переносите вес тела во время броска.

В этой главе мы от простого к сложному расскажем об основных технических приемах игры в хоккей, методах тренировки и их освоении. Помните, что научиться многим техническим приемам можно только в неразрывной связи с тем, как вы катаетесь, насколько развиты ваши скоростные и силовые качества.



# Ведение шайбы

## Как держать клюшку

Для хорошего ведения шайбы нужно правильно держать клюшку. Кажется, все просто: взял удобно — и играй. Но это не так. Клюшка — продолжение рук игрока, основной инструмент, поэтому следует знать некоторые секреты.

### Правильный хват.

Клюшка держится за конец палки сильной рукой хватом сверху. От конца клюшки нужно отступить буквально на 1–2 см. Неправильно, если он упирается в ладонь.

Почти вытянутая вторая рука поддерживает клюшку хватом снизу.

Нижняя кромка крюка ставится плотно на лед (именно поэтому новичкам и любителям не рекомендуется приобретать клюшку с сильной кривизной нижней кромки). Это основной хват (рис. 6.1).

Во время игры длина хвата может изменяться в зависимости от того, насколько далеко шайба и какие действия выполняет игрок. В процессе тренировок и в играх вы увидите, как длина хвата отражается на крюке клюшки.

### Сила хвата.

Верхний хват — основной, поэтому рука достаточно сильно сжимает клюшку вверх, чтобы та не выскользнула. Второй рукой клюшку держат свободно для своевременного перемещения руки.

Сильный хват обеими руками нужен при бросках (чтобы не допустить

вращения клюшки) и в единоборствах (чтобы клюшка не вылетела из рук). У многих игроков свой стиль держания клюшки: кто-то держит ее только пальцами, кто-то обхватывает так, чтобы клюшка прилегалась к ладоням. Это зависит от стиля игры и навыков хоккеиста.

## Способы ведения шайбы

Большинство отечественных и зарубежных специалистов сходятся во мнении, что техника ведения шайбы очень важна. Правда, не стоит переусердствовать. Красивый дробный стук шайбы о крюк, быстрые движения клюшкой и шайбой в обводке фишек — это все для видеоуроков. В реальном хоккейном матче игрок, который решится так вести шайбу, очень быстро останется без нее, да еще и попадет под такой силовой прием, от которого в глазах потемнеет. Тем не менее в игре бывают разные ситуации: все партнеры закрыты, атакующему защитнику нужно «протянуть» шайбу, нападающему понадобилось ведение при входе в зону или при выходе один на один с вратарем.

Но в реальном матче красивую дробь вы вряд ли услышите.

### Плавное ведение.

Прием, который применялся в отечественной (вернее советской) школе. Хоккеист выполняет плавные, непринужденные и размашистые движения клюшкой.

### Техника выполнения.

Ведите шайбу вперед. Двигайте клюшкой из стороны

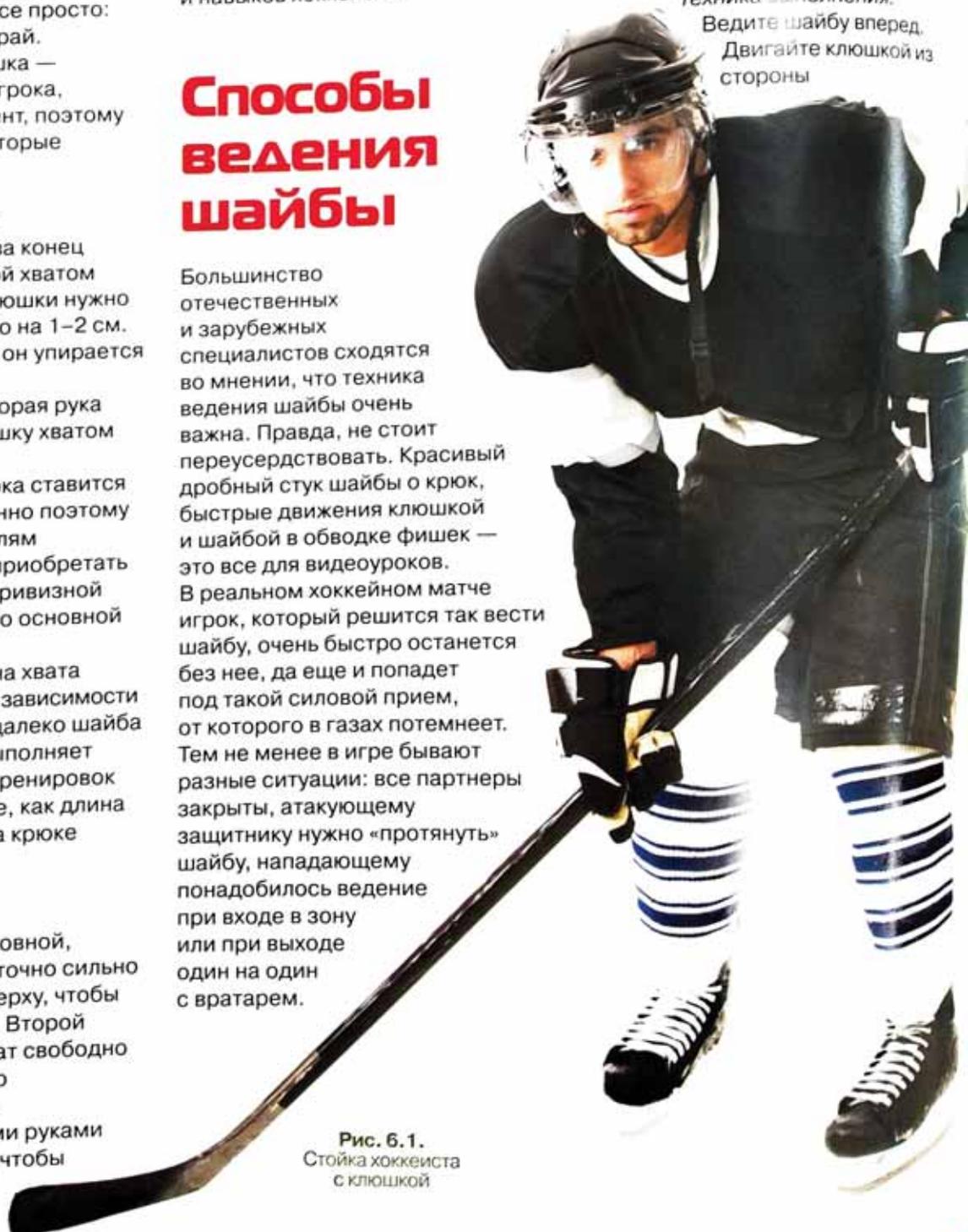


Рис. 6.1. Стойка хоккеиста с клюшкой

...к шайбу, направляя шайбу в нужную сторону. Шайба перемещается посередине клюшки или ближе к пятке. При этом проводки шайбу нужно выполнять, накрывая крючком. Это затруднит действия соперника, который захочет ее выбить. После его прохода плавным движением легко переведите шайбу в другую сторону. (рис. 6.2).

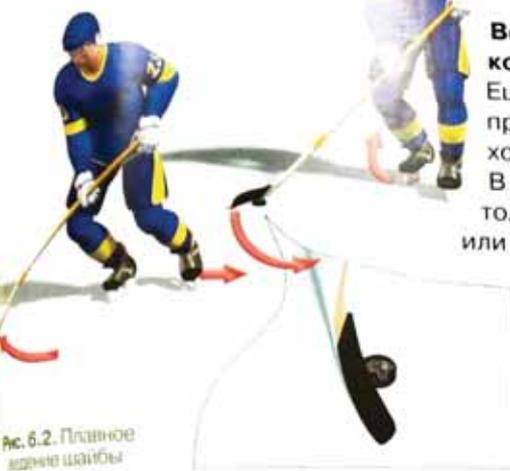


Рис. 6.2. Плавное ведение шайбы

**«Рубка шайбы».** Этот прием очень любим подростками и авторами видеуроков благодаря зрелищности. Его суть заключается в быстрых перемещениях шайбы щелчками. Прием также применялся в советской школе хоккея. **Техника выполнения.** Обхватите клюшку немного сильнее. Щелчком подтолкните шайбу вперед и в сторону. Затем перенесите клюшку через шайбу и плотно поставьте на лед, нанеся удар в обратную сторону. Движения клюшкой при этом должны быть короткими, резкими, рубящими (рис. 6.3). Отсюда и название приема.



Рис. 6.3. «Рубка шайбы»

Канадские специалисты выделяют в «рубке шайбы» две техники:

- ▶ **из стороны в сторону:** шайба перемещается вперед и из стороны в сторону так, как описано выше «рубкой».
- ▶ **по диагонали:** по сути модификация приема из стороны в сторону. Хоккеист разворачивает клюшку так, чтобы толчки шайбы происходили по диагонали, сам игрок движется прямо (рис. 6.4)



Рис. 6.4. Ведение шайбы по диагонали

**Ведение коньками.** Еще один прием, применявшийся в советской хоккейной школе. В игре часто действовать только клюшкой неудобно или невозможно. Тогда можно использовать ведение коньками.

**Техника выполнения.** Перенесите вес тела на скользящую ногу. Другую ногу чуть приподнимите и слегка разверните носком наружу. Ударьте по шайбе с нужной силой, посылая ее к другому коньку или клюшке. Носу следует опускаться мягко.

**Ведение сзади вперед.** Прием, который применяется канадскими хоккеистами старой школы. **Техника выполнения.** Ведите шайбу с удобной для вас стороны — слева или справа. Посылая ее вперед, перенесите клюшку и обратной стороной отбейте немного назад.



Рис. 6.5. Ведение сзади вперед

Снова подтолкните шайбу вперед (рис. 6.5). Желательно уметь вести шайбу как на удобной, так и на неудобной стороне. Все описанные приемы ведения можно применять.

Главное при этом — не сам прием, а контроль шайбы и окружающей обстановки. На это и нужно обращать внимание при отработке навыков ведения шайбы.

В игре чаще всего приходится комбинировать приемы в зависимости от игровой ситуации. По ситуации защищайте шайбу корпусом, не давайте сопернику атаковать вас спереди или сбоку.

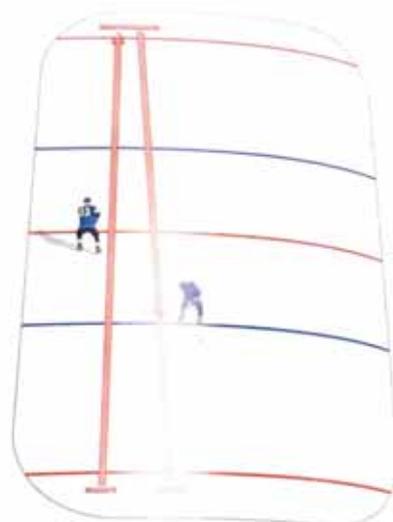
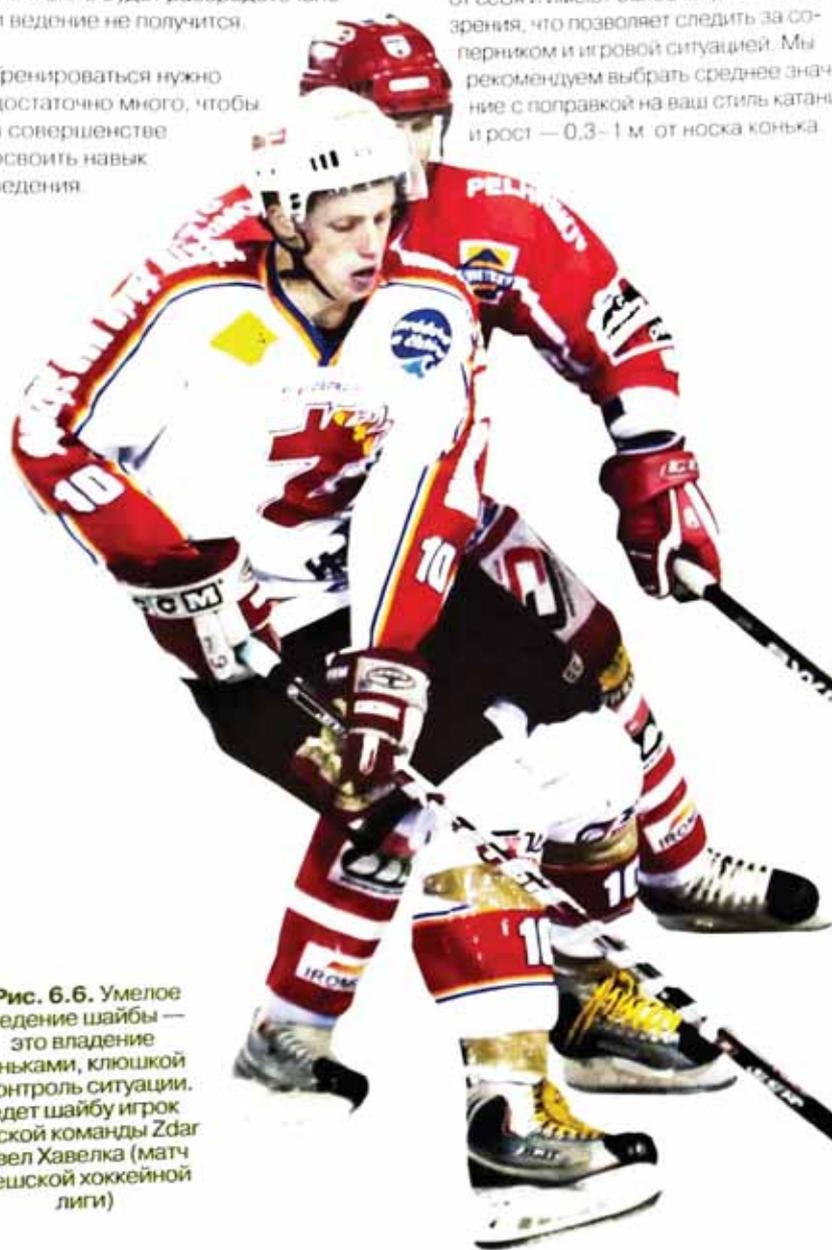
## Упражнения для отработки навыков ведения шайбы

**Существует несколько рекомендаций для упражнений, которые позволят вам освоить приемы ведения шайбы достаточно быстро и эффективно.**

- ▶ Переходите к этим упражнениям только после того как хорошо освоите базовые элементы техники катания на коньках. В противном случае ваше внимание будет рассредоточено и ведение не получится.
- ▶ Тренироваться нужно достаточно много, чтобы в совершенстве освоить навик ведения.

- ▶ Изначально старайтесь не концентрировать внимание на шайбе, смотрите вперед, держа шайбу в поле зрения, но не в центре.
- ▶ На каком расстоянии вести шайбу? Универсальных правил нет, все индивидуально. Игроки с хорошей координацией и умением вести шайбу коньками могут вести ее практически под ногами, но это не означает, что у них труднее отобрать шайбу. Другие ведут дальше от себя и имеют более широкое поле зрения, что позволяет следить за соперником и игровой ситуацией. Мы рекомендуем выбрать среднее значение с поправкой на ваш стиль катания и рост — 0,3–1 м от носка конька.

**Рис. 6.6.** Умелое ведение шайбы — это владение коньками, клюшкой и контроль ситуации. Ведет шайбу игрок чешской команды Zdar Павел Хавелка (матч Чешской хоккейной лиги)



**Рис. 6.7.** Свободное катание от одних ворот к другим по прямой линии

- ▶ Во время ведения шайба размещается обычно в середине крюка или ближе к лямке. В некоторых случаях, используя клюшку с загибом определенной формы, игрок может задействовать для «заворачивающих» движений или для изменения направления движения шайбы во время резких маневров и конец крюка.
- ▶ Во время тренировки обращайте внимание, на какое расстояние и как нужно подталкивать шайбу, чтобы она не уходила слишком далеко и не попадала под ноги.
- ▶ Придерживайтесь интервального метода в тренировках ведения шайбы: выполнение упражнения один раз — отдых 1–3 мин. Особенно это важно в упражнениях, где присутствуют резкие ускорения.
- ▶ Основная задача тренировки — научиться вести шайбу без потерь (рис. 6.6)

### Упражнение 1.

Свободное катание от одних ворот к другим по прямой линии с ведением шайбы разными способами. Для начала

разворот можно выполнять без ведения. Постепенно увеличивайте скорость, останавливаясь в конце площадки (рис. 6.7).

**Упражнение 2.**  
Свободное катание по периметру площадки в разные стороны.  
Задача — освоить навыки ведения шайбы в поворотах. Ведите шайбу в среднем темпе и постепенно его наращивайте (рис. 6.8).



Рис. 6.8. Свободное катание по периметру площадки в разные стороны

Если ведение получается хорошо и вы не теряете шайбу, то выполняйте катание по периметру зоны. Нарращивайте скорость. Можно выполнять упражнение следующим образом: один круг катаетесь в максимальном темпе, другой — на средней скорости, затем снова в максимальном темпе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО  
Сборная США выполняла катание по периметру зоны даже перед матчами. Игроки, выстроившись в цепочку и максимально ускорившись, вели шайбу. Задача усложнялась тем, что они двигались плотно друг за другом, а это требовало сосредоточения не только на шайбе.

Вы можете тренироваться с одним или несколькими партнерами. Старайтесь не отставать друг от друга.

**Упражнение 3.**  
Маневренное катание с резкими стартами и остановками по прямой линии вдоль площадки.

Выполняйте торможение после каждого ускорения двумя ногами то влево, то вправо. Достигнув конца площадки, сделайте паузу и в спокойном темпе объезжайте ворота (рис. 6.9).

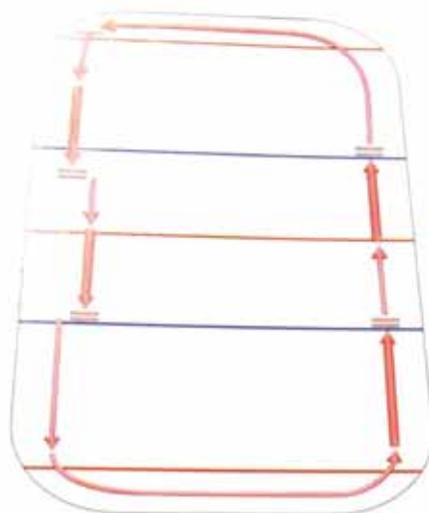


Рис. 6.9. Маневренное катание с резкими стартами и остановками по прямой линии вдоль площадки (широкой красной линией обозначены ускорения, две полоски на линии — остановка, тонкая красная линия — направление движения)

**Упражнение 4.**  
Ведение шайбы «слалом». Данное упражнение рассчитано на отработку навыков ведения шайбы с поворотами. На площадке расставьте фишки или любые другие предметы в порядке, показанном на рис. 6.10.

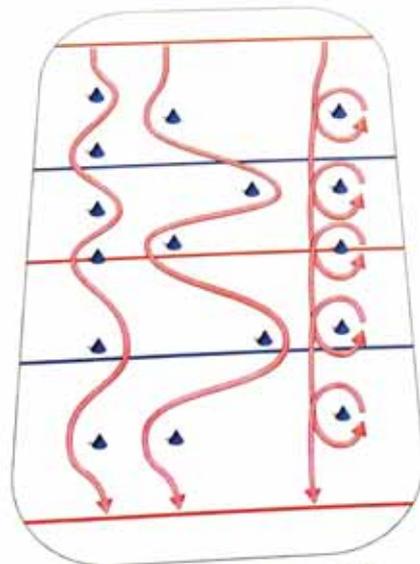


Рис. 6.10. Отработка поворотов

Прохождение препятствий выполняется так, как указано стрелками. Шайбу ведите различными приемами. Можно также изменять расстояние, на котором ведете шайбу. Начиная упражнение в среднем темпе, постепенно увеличивайте скорость. Старайтесь не концентрировать внимание на шайбе. Ваши партнеры должны видеть легкое, непринужденное ведение шайбы.

**Упражнение 5.**  
Упражнение рассчитано на отработку навыков ведения шайбы и техники катания. Оно включает в себя остановки, старты и повороты по малым дугам, которые достаточно часто встречаются в игре (рис. 6.11). Для его выполнения вы должны хорошо владеть навыками катания. При движении ориентируйтесь на разметку. Если ее нет, используйте фишки. Выполняйте упражнение в невысоком темпе, постепенно его наращивая (но не раньше, чем освоите ведение шайбы в спокойном темпе).

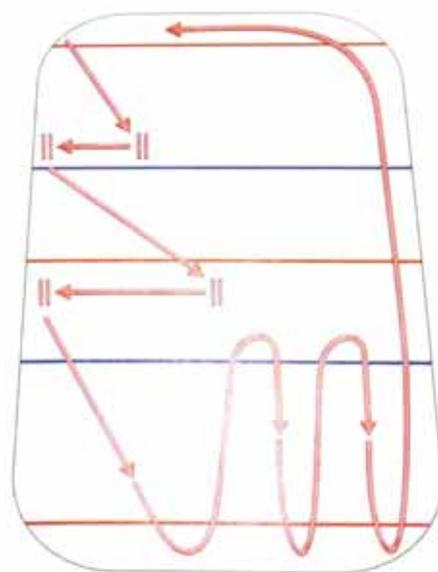


Рис. 6.11. Отработка навыков ведения шайбы с остановками, стартами и поворотами малыми дугами (стрелками показаны направления движения, двумя полосками — точки остановки)

# ФИНТЫ

Обладая великолепным навыком ведения шайбы обвести соперника без финта трудно. Хотя в хоккее финты могут закончиться силовыми приемами со стороны соперника, использовать их можно и нужно. Они как раз позволяют избежать столкновения и выйти на «чистый лед» для удара по воротам или дальнейшего развития комбинации.

## Виды финтов

Два финта мы уже рассмотрели в главе «Катание» — это «змейка» и рваный темп. Здесь мы их только напомним.

**«Змейка».** Серия скрестных поворотов в разные стороны. Если вы овладели навыками ведения шайбы, то проблем с ведением в «змейке» быть не должно. В отработке приема главная задача — выполнить «змейку» на максимально высокой скорости и не потерять шайбу (рис. 6.12).

### Изменение скорости, или рваный темп.

Суть этого финта состоит в том, чтобы избежать столкновения с соперником. Основная задача — скрыть свои действия. Все, что необходимо, — уменьшить давление на конек и угол лезвия при отталкивании. Выполнять финт можно, только когда вы видите, что соперник набирает скорость и собирается вас атаковать.

**«Маятник».** Простой, но всегда эффективный прием, которым хоккеисты пользуются не первый десяток лет.

**Техника выполнения.** Используя ведение по диагонали или вперед и назад, идите с шайбой вперед. Защитник идет на вас. Он знает, что вы правша, поэтому ведет шайбу слева от себя и бить по воротам также захочет с удобной стороны. Наклонитесь влево (разверните плечи, сделайте кивок головой



Рис. 6.12. Финт «змейка»

или любым другим способом покажите, что будете уходить влево).

Едва защитник начнет движение влево, чтобы выбить шайбу или применить прием, переведите шайбу направо и объезжайте его (рис. 6.13).



Рис. 6.13. Финт классический «маятник»

Однако обыграть его можно с помощью другого варианта. **Техника выполнения.** Такая же, как и в классическом «маятнике». Сделайте обманное движение влево — защитник отреагирует.

Затем сделайте обманное движение направо. Защитник поймет, что вы его опять хотите обвести справа, и последует за вами. Снова перенесите вес тела влево и объезжайте защитника слева (рис. 6.14).

**Вариант «Маятника».** Конечно, если вы уже использовали «маятник», второй раз с этим же игроком номер не пройдет.

«упущенная шайба».

При выполнении этого финта понадобится не только великолепное владение клюшкой, но и талант актера.

**Техника выполнения.** Ведя шайбу, вы видите, что игрок команды соперника пошел на вас в атаку. Ведите шайбу чуть правее от себя. При достаточном сближении отпустите ее чуть дальше, вроде случайно. Одновременно качните ее влево, как будто собираетесь обвести соперника слева. Можно сделать недовольную гримасу, словно вы утратили контроль над шайбой.



Рис. 6.14. Вариант финта «маятник»

Защитник поверит и пойдет вправо от вас. Он ведь знает, что вы без шайбы влево не поедете. В тот момент, когда защитник соберется отобрать у вас шайбу, резким движением выверните ее себе практически под ноги, переведите ее влево и обойдите соперника слева. Во время подтягивания шайбы ее стоит накрыть крюком (рис. 6.15).

В некоторых случаях при выполнении финта «упущенная шайба» понадобится и ведение коньками. Даже если защитник попытается выбить шайбу из-под ног, высока вероятность, что он допустит ошибку и нарушит правила.

**«Передача о борт».** Достаточно сложный финт. Тем не менее он — прекрасная возможность научиться использовать



к борту, ведь именно здесь защитнику проще остановить игрока и провести силовой прием.

**Техника выполнения.** Двигайтесь с шайбой, когда соперник идет на вас. Он прекрасно понимает, что вы не будете смещаться к борту, и рассчитывает перекрыть вам направление движения от борта. Сделайте обманное движение в сторону, противоположную борту. Защитник сместится в эту же сторону. В этот момент пошлите шайбу в борт, чтобы подобрать ее за защитником (рис. 6.16).

Борт не только для удара о него соперника. Финт хорош тем, что большинство защитников уверены: нападающий старается избежать близости



Рис. 6.15. Финт «упущенная шайба»



Рис. 6.16. Финт «передача о борт» с проходом между защитником и бортом

Обойти защитника можно разными способами. Перед тем как послать шайбу в борт, качнитесь в его сторону. Защитник начнет смещаться в сторону борта, в это время передайте шайбу и обойдите защитника с другой стороны. Можно качнуться в сторону от борта, а потом резко сместиться к нему вслед за шайбой и попытаться проскочить защитника. В любом случае действовать необходимо по ситуации.

## Финты в обороне

Финты нужны не только нападающим, но и защитникам. Нападающие обычно слишком уверены, что это они финтят, однако во многих случаях они заблуждаются. Приведем несколько примеров, когда защитник может оказаться хитрее нападающего.

**Ситуация 1.** Нападающие соперника вышли на ворота два против одного. Игрок с шайбой атакует прямо по центру. Защитник делает вид, что хочет атаковать соперника с шайбой, но продолжает откатываться назад. Нападающий понимает, что защитник хочет атаковать, и отдает пас своему партнеру на фланг. Эта ситуация менее опасна, чем атака по центру. Защитник быстро откатывается назад для контроля площади перед воротами (рис. 6.17).



**Ситуация 2.** Нападающий хочет войти в зону. Защитник откатывается за синюю линию, нападающий также хочет войти в зону с помощью финта. Он делает обманное движение в одну сторону, за ним делает движение защитник, но клюшка остается на пути истинного маневра. Защитник только слегка пододвигает ее к себе, как бы говоря, что зона свободна. Нападающий ускоряется и пытается обойти защитника, но он готов и упирается коньком внешней ноги (по отношению к маневру нападающего), резко наклоняя тело в сторону маневра. Если нападающий попытается увести шайбу дальше, защитник изменит

хват клюшки и возьмет ее другой рукой ближе к концу рукояти. Защитник успеваеt выбить клюшкой шайбу у нападающего, но может и применить силовой прием, при условии, что резко оттолкнется внутренним ребром внешней ноги и сделает скрестный шаг в сторону (рис. 6.18).  
Защитники также могут применять финты в борьбе. Здесь важен игровой опыт и знание привычек нападающих. Во время игры защитники, которые сидят на скамейке, четко следят за нападающими соперника. Например, один плохо поворачивается в неудобную сторону, другой недостаточно хорошо играет клюшкой с неудобной стороны. Понятно,



Рис. 6.17. Защитник против двух нападающих

## Упражнения для тренировки финтов

Существует несколько рекомендаций по тренировке финтов.

- ▶ Чтобы финты получались легко, необходимо хорошо освоить технику катания и ведения шайбы.
- ▶ Тренировка финтов требует долгих часов упражнений, при этом в игре все равно придется действовать по обстоятельствам.
- ▶ Главный секрет любого финта — это умение скрыть истинное движение и убедить соперника в ложном движении. Нельзя смотреть в сторону истинного маневра. Кивком головы, поворотом плеча и взглядом указывайте на ложное направление. Многие хоккеисты во время выполнения финтов наклоняют голову немного вниз, чтобы следить за ситуацией, но не выдать истинного намерения.
- ▶ При выполнении финтов главное — не начать делать ложные движения раньше. Следует учитывать свою скорость и скорость соперника. В противном случае он «прочитает» финт. Если вы сблизитесь слишком сильно, времени для маневров и обманных движений просто не окажется.
- ▶ Финты обычно включают несколько движений, приемов, подразумевают быстрые изменения способов ведения шайбы. Каждый ход направлен на то, чтобы соперник сделал максимум движений и запутался. В некоторых случаях обороняющиеся вообще ничего не предпринимают и не атакуют, так как не знают, каким будет следующее движение.

### Упражнение 1.

Отработайте движения финтов самостоятельно на площадке против воображаемого соперника. Начните выполнять упражнения на земле без шайбы. На льду начинайте упражнения



Рис. 6.18. Задняя имитация финта, чтобы он поддался на финт нападающего

что такой нападающий совершит ложное движение в неудобную сторону, и защитник может просто сделать вид,

что поддался на финт, и следующим движением уже остановит нападающего (рис. 6.19).

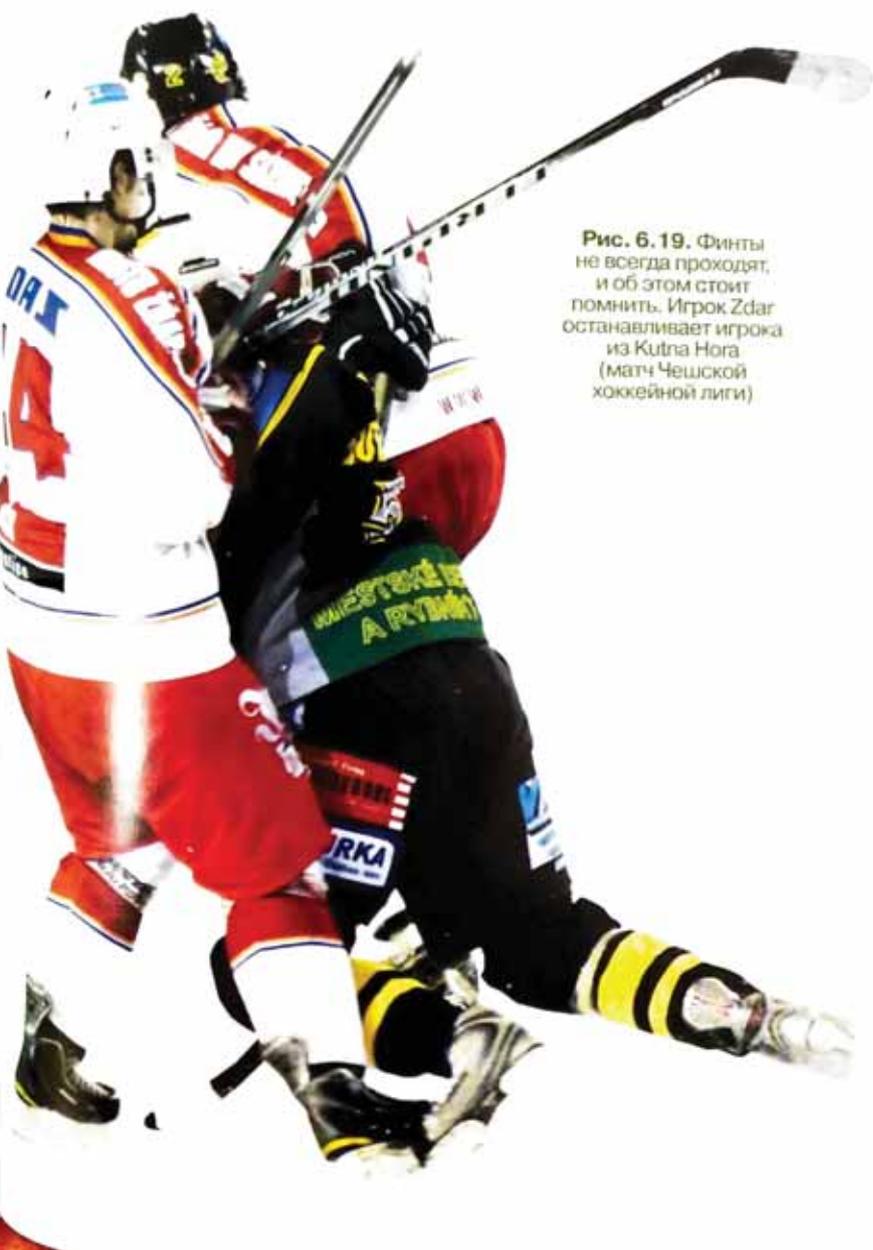


Рис. 6.19. Финты не всегда проходят, и об этом стоит помнить. Игрок Zdar останавливает игрока из Kutna Hora (матч Чешской хоккейной лиги)



Рис. 6.20. Самостоятельная отработка финтов



Рис. 6.21. Отработка финтов с партнерами

в невысоком темпе. Обращайте внимание на свою устойчивость. Каскад приемов может вывести из равновесия не только соперника, но и вас. Со временем скорость выполнения движений необходимо повышать (рис. 6.20). Не забывайте, что после финта, как правило, необходимо ускориться, иначе соперник быстро прервет ваш маневр силовым приемом. Основная задача при отработке — освоить движения.

#### Упражнение 2.

Отрабатывайте финты вместе с партнером. Ваша задача — используя финты, обвести партнера. Усложните задачу. Попробуйте обойти двух партнеров, которые стоят друг

за другом, и выйти к воротам (рис. 6.21).

Изначально партнеры должны вас встречать не перемещаясь, а только реагируя корпусом и клюшкой.

Это поможет на первых порах лучше определять расстояние, на котором нужно начинать финт. Если он получается, то партнеры могут встречать вас в движении.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Отработку финтов с партнерами можно объединить с упражнениями по отбору шайбы из одноименного раздела, который идет далее.

Финты также применяются при передачах партнерам. Хороший центральный нападающий никогда взглядом не выдаст, кому из крайних нападающих он отдаст пас. К финтам также можно отнести ложные замахи с последующей передачей шайбы партнеру вместо удара по воротам или, наоборот, бросок вместо очевидной передачи (рис. 6.22).



Рис. 6.22. Умение оставлять защитника за спиной украшает игру

# Броски, удары по шайбе, подкидка

В 1972 году, перед первым матчем Суперсерии-1972, канадские хоккеисты пришли на тренировку сборной СССР. В своей книге известный канадский профи Бобби Орр описывает первое впечатление от советских хоккеистов. Канадцы отметили хоть и непривычную, но неплохую технику катания. Но Б. Орра рассмешили броски — технически безграмотные, а потому слабые и неточные. Со стороны сборной СССР это была военная хитрость. В игре советские игроки бросали мощно и точно,

чем обескуражили канадцев. И в советской, и в канадской школах хоккея тренеры и игроки действительно много внимания уделяют броскам (рис. 6.23). Без них невозможен результат в игре. Основа силы и точности броска — техника. Нарботать ее можно только на тренировках.

## Виды бросков

Все броски мы опишем для тех, у кого сильнее правая рука. Тем,

у кого сильнее левая рука, не составит труда переложить технику под себя.

### Бросок с удобной стороны (или маховый, или с длинным разгоном, или заметающий).

Бросок подходит для атаки ворот, выноса шайбы из зоны, передачи на среднюю и дальнюю дистанцию. Маховым этот бросок называют канадцы.

*Техника выполнения.* Шайба находится на крюке сбоку или чуть позади вас. В зависимости от положения шайбы относительно игрока бросок будет с длинным или коротким маховым движением.



Рис. 6.23. Бросок по воротам — цель игры в хоккей

Обратите внимание на хват клюшки. Если он окажется слишком узким, вы не сможете приложить всю мышечную силу, если слишком широким — будет недостаточный изгиб клюшки и бросок снова окажется слабым. Правой рукой сильно сожмите верхнюю часть палки (хват левой рукой —



Рис. 6.24. Бросок с удобной стороны

чуть слабее в начальной фазе и усиливается по мере движения клюшки с шайбой). Выполняйте маховое движение в сторону цели. Основная нагрузка приходится на плечи и руки. Они дают на клюшку (вспомните такой параметр, как жесткость клюшки). Видно, что кисти игрока с клюшкой «обгоняют» шайбу и клюшка изгибается.

В заключительной фазе перенесите вес тела на стоящую впереди ногу. Обе руки должны сильно сжимать клюшку. Разверните клюшку в направлении броска. Она при этом оторвется ото льда, и шайба получит дополнительное ускорение за счет разгибания клюшки. Продолжайте сопровождающее движение клюшкой. Это позволит сохранить равновесие (рис. 6.24).

**ВНИМАНИЕ**

Во время махового движения шайба должна находиться на середине крюка. Допускает-

ся, чтобы шайба была ближе к пятке в начальной фазе. Тогда делается движение клюшкой на себя, что придает шайбе вращение.

**Кистевой бросок.** По сути это разновидность махового броска, который выполняется с коротким маховым движением. Скрытный и точный, он не зря любим хоккеистами.

*Техника выполнения.*

Выполняется так же, как и маховый бросок с коротким разгоном шайбы. Шайба находится сбоку или чуть сзади. В заключительной фазе броска перенесите вес тела на переднюю

ногу и сделайте энергичное вращающее движение кистями. Важно, чтобы это кистевое движение совпало с переносом веса тела (рис. 6.25).

Так как в этом приеме не задействуются крупные мышцы плеча и спины, бросок требует сильных кистей и предплечий.

**Бросок с неудобной стороны.** Возможно, не больше десятой части бросков хоккеисты выполняют с неудобной стороны. Но ситуации бывают разные, и времени перевести шайбу под удобную руку может и не быть, поэтому освоение этого броска не менее важно, чем броска с удобной стороны.

*Техника выполнения.*

Для выполнения броска вы должны находиться левым боком к цели (те, у кого левая рука сильнее, — правым). Сильная рука согнута в локте, другая — расположена ближе к середине клюшки и в начальной фазе броска

почти прямая. Шайба практически перед вами, прикрыта крюком. Ноги шире плеч для устойчивости. Выполните энергичное движение руками чуть на себя и в сторону цели. Расположенную ниже руку согните в локте.



Рис. 6.25. Кистевой бросок

Держите клюшку крепко, чтобы при броске не развернуло крюк. Для увеличения силы броска разверните корпус в сторону цели. В заключительной фазе броска перенесите вес тела на стоящую переди ногу (рис. 6.26).



Рис. 6.26. Бросок с неудобной стороны

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Чем больший загиб у крюка, тем сложнее тренировать бросок с неудобной стороны начинающему.

позволяет послать шайбу с большей скоростью: в исполнении профессионалов она может превысить 180 км/ч. Нередко от таких ударов клюшки трескаются или ломаются, поэтому те, кто бросает от синей линии, используют максимально жесткие клюшки.

**Техника выполнения.** Шайба находится на льду. Ноги шире плеч. Если шайба рядом с крюком,

выполните предварительный замах (отведите

**Удар по шайбе, или щелчок.** Этот удар очень нравится любителям. За характерный звук удара клюшки о шайбу его чаще называют щелчком. Следует помнить, что он уступает по точности и неожиданности для соперника другим видам броска, зат



клюшку от шайбы), после чего выполните резкий и сильный удар по шайбе. Сжимайте клюшку достаточно крепко. В момент удара отталкивайтесь ногой, стоящей сзади, а вес тела перенесите на стоящую впереди (рис. 6.27). Чтобы не потерять равновесие, движение клюшки после щелчка замедляйте плавно за счет ослабления хвата руки, расположенной



Рис. 6.27. Удар по шайбе, или щелчок

ближе к середине клюшки. Поднимется шайба или нет, зависит от ее положения по отношению к игроку. Если в момент удара она находится чуть сзади, то полетит, прижимаясь ко льду. Чем дальше шайба от игрока, тем выше она полетит.

**Плавный бросок.**

Если ударом по шайбе хорошо ее бросать на дальнее расстояние, то для коротких передач и точных бросков с близкого расстояния идеально подойдет плавный бросок.

**Техника выполнения.**

Плавный бросок по технике напоминает маховый, но выполняется с меньшей амплитудой. Основное различие в том, что в последней фазе броска клюшка ото льда не отрывается и продолжает сопровождать шайбу в направлении цели.

Это несколько снижает начальную скорость, но повышает точность. Точность также достигается тем, что нагрузка по большей части ложится на руки, которые направляют клюшку и шайбу к цели (рис. 6.28).

Хват клюшки должен быть не таким сильным, как при щелчках или обычных бросках.

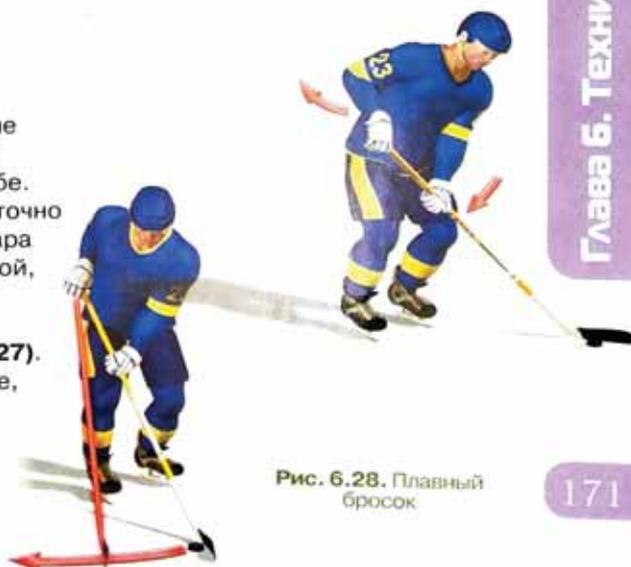


Рис. 6.28. Плавный бросок

**Бросок поворотом крюка.**

Хорошая возможность выполнить скрытую передачу и даже бросить по воротам с близкого расстояния.

**Техника выполнения.**

Шайба расположена на крюке ближе к его концу. Поверните одними кистями крюк на пятке вперед от себя. Движение должно быть максимально резким (рис. 6.29).



Рис. 6.29. Бросок поворотом крюка

**Техника выполнения.** Подкидка — разновидность броска с коротким маховым движением. Шайба должна быть на середине крюка. Хотя, например, А. Тарасов в свое время рекомендовал, чтобы шайба была ближе к пятке. В момент начала движения сделайте клюшкой движение на себя, чтобы придать шайбе вращение в полете.



Рис. 6.30. Подкидка шайбы

**Подкидка шайбы.**

Когда передаче шайбы мешает лес клюшек и ног, не обойтись без подкидки. Подкидку также применяют, чтобы перебросить у вратарской площадки клюшки защитников и уже лежащего вратаря и забить гол.



Рис. 6.32. Тренировка подправления

В заключительной фазе махового движения подсеките шайбу кистевым движением рук. Наклон крюка в момент подсечки определяет высоту и траекторию полета шайбы (рис. 6.30).

**Специфические броски.**

Их два вида, и они в основном относятся к броскам по воротам.

► **Добивание.** Обычно это бросок или удар по шайбе с коротким замахом. Достаточно распространенный способ забить в ворота после отскока шайбы (рис. 6.31)

► **Подправление.** Игрок изменяет направление полета шайбы, брошенной по воротам партнером, специальным образом подставив крюк своей клюшкой. Траектория полета шайбы меняется, и вратарь не успевает на нее среагировать (рис. 6.32)



Рис. 6.31. Игрок Calgary Flames занял позицию для добивания на тот случай, если вратарь New York Rangers отобьет шайбу в сторону



Рис. 6.33. Бросок по воротам сборной Кореи в исполнении Иштвана Софрона из сборной Венгрии (матч Чемпионата мира ИИХФ в первом дивизионе)

## Упражнения для тренировки бросков

Существует несколько рекомендаций по тренировке бросков и их выполнению в игре.

Очень и сильные броски возможны только благодаря длительным систематическим тренировкам.

Сила броска зависит не только от силы мышц плечевого пояса, но и от техники исполнения броска, своевременного переноса веса тела и устойчивости хоккеиста в заключительной фазе.

Тренировка бросков позволяет выработать их автоматически. В игре у хоккеиста не всегда есть время для прицела.

В начале броска рекомендуется смотреть на шайбу, а затем быстро переводить взгляд на цель броска, как бы рассчитывая траекторию, и затем выполнить бросок. Многие считают, что взгляд хоккеиста может заметить вратаря. На самом деле вратарям некогда смотреть на глаза нападающего. Он смотрит только на шайбу. Зато во время броска смотреть на шайбу нет смысла — он должен видеть цель.

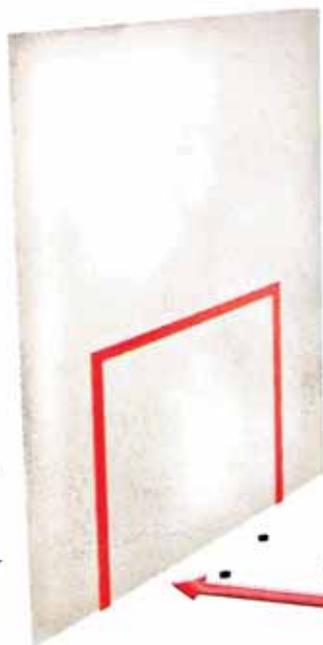
Крайне важно научиться хорошо чувствовать шайбу на крюке. В игре

у вас не будет времени смотреть, где она находится — посередине крюка или на пятке. Понятно, что, если шайба не на месте, скорее всего, она сорвется с крюка. Во время броска шайбу можно подправить движением клюшки от себя или на себя.

Идеальный бросок быстрый, сильный и точный.

В отличие от катания броски можно тренировать каждый день и в любое время года. Приобретите специальный тренажер или используйте небольшой лист ДСП, покрытый пластиком.

Определенный психологический настрой и разумная агрессия делают бросок сильнее. Подобное состояние позволяет бросать из любых положений и в любой ситуации, даже трудной (рис. 6.33)



### Упражнение 1.

Можно выполнять как на льду, так и на земле. Станьте напротив ворот, борта или стены и выполняйте броски. Основная задача — отточить технику, поэтому броски выполняются с небольшой силой и с минимальными требованиями к точности. Очень важно научиться переносить вес и сохранять устойчивость в заключительной фазе броска. Необходимо также изначально тренировать взгляд. Не задерживайте его на шайбе. В начальной фазе броска посмотрите на нее и сразу переводите взгляд на цель. Проводите броски разными приемами: маховым движением, кистевым, ударом по шайбе, с неудобной стороны. Чтобы не тратить время, используйте несколько шайб (рис. 6.34). Как только освоите технику, можно переходить к тренировке силы броска и точности.



Рис. 6.34. Тренировка бросков



Рис. 6.35. Тренировка бросков и ударов в движении



Рис. 6.36. Тренировка щелчков

**Упражнение 2.**

Тренировка бросков в движении. Накатывайте на цель с ведением шайбы в среднем темпе и делайте удары по шайбе, броски разными приемами (рис. 6.35).

Тренируйте броски с ускорением, после резкой остановки, под разными углами.

Попросите партнера отдать вам передачу, после чего ведите шайбу и наносите удар по цели. Тренируйте дальние броски от синей линии.

**Упражнение 3.**

Тренировка щелчков. В игре их часто используют для бросков по воротам без обработки шайбы. Ваш партнер отдает несильную передачу. Не останавливая шайбу, нанесите удары по цели (рис. 6.36).

**Упражнение 4.**

Тренировка точности ударов. Для этого существуют специальные тренажеры, но можно использовать и борт.

Нанесите на него краской рамку и отметьте зоны. Наиболее привлекательны для хоккеиста четыре угла ворот, а также пятая точка — между ног вратаря на уровне коленей (рис. 6.37).

**Упражнение 5.**

Тренируйте броски в ситуациях, близких к игровым. Варианты могут быть разными, например в атаке с противодействием защитника (рис. 6.38).



Рис. 6.37. Тренировка точности ударов



Рис. 6.38. Тренировка броска по воротам с вратарем и защитником возле ворот

# Передача и прием шайбы

В хоккее игровые комбинации — достаточно важный элемент игры. Точные пасы, или передачи шайбы, позволяют расстроить оборону соперника и выйти на позицию для броска по воротам. Одна точная и острая передача способна изменить исход встречи. И в Канаде, и в Европе, и тем более в СССР уменью игроков пасовать отводилось много внимания.

Однако хоккеисты не всегда прислушиваются к мнению тренера, так как игра в пас требует многих часов тренировок и сверххлопотливости между партнерами в тройке. Именно поэтому профессиональные клубы стараются наигрывать тройки нападающих, многие из которых существуют в неизменном составе несколько лет. Точность паса также зависит от многих факторов, учесть которые хоккеисту сложно (качество льда, скорость и направление движения игрока, отдающего пас, и игрока, принимающего шайбу).

## Передача шайбы

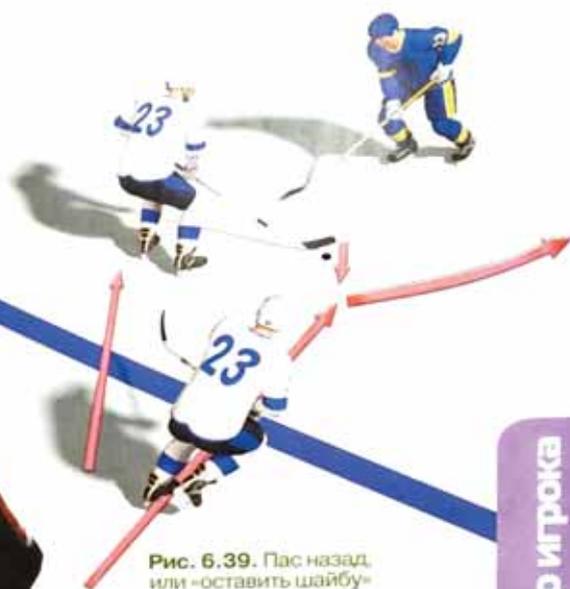
В арсенале хоккеиста не так много приемов, с помощью которых можно отдать пас. Основными считаются следующие:

- ▶ **верховый бросок** с коротким махом для средних и дальних расстояний;
- ▶ **костевой бросок** для средних и малых расстояний;
- ▶ **главный бросок** для средних и малых расстояний.



**Рис. 6.40.** Хоккеист всегда держит голову высоко и смотрит, кому лучше сделать пас. Дилан Худ — защитник клуба Moose Jaw Warriors, Западная хоккейная лига, Канада

- ▶ бросок поворотом крюка для малых расстояний;
- ▶ подкидка шайбы для «верховых» передач;
- ▶ пас назад, или «оставить шайбу» (рис. 6.39)



**Рис. 6.39.** Пас назад, или «оставить шайбу»

### Техника выполнения.

Во время передачи бросок выполняется с менее жестким хватом, чем при сильном броске по воротам. Клюшка сопровождает шайбу в момент отрыва в сторону броска, что увеличивает точность. Поскольку и вы, и партнер двигаетесь,

то пас в хоккее, за редким исключением, отдается с упреждением — дальше, чем находится партнер. Сделать точный расчет сложно,

поэтому лучше пусть шайба перелетит, чем не долетит: пущенную дальше шайбу партнер может догнать, а если вы отдали ему пас за спину, то такой передачей может воспользоваться соперник. Всегда смотрите, кому и куда вы отдаете передачу. Безадресный пас может стать причиной потери шайбы и контратаки соперника (рис. 6.40).

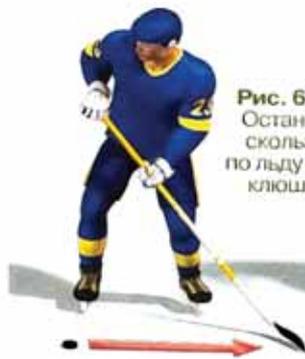


Рис. 6.41. Остановка скользящей по льду шайбы клюшкой



наклонить, образовав ловушку. При этом он ставится строго перпендикулярно направлению движения шайбы, в противном случае она соскользнет с крюка. Шайба должна попасть точно в среднюю часть крюка.



Рис. 6.42. Остановка летящей шайбы клюшкой



Оставляя шайбу партнеру, будьте уверены, что он следует за вами. Учитывайте, что вашу передачу может перехватить соперник, и помните, что ваш пас должен принять партнер, поэтому не следует отдавать слишком сильно. Поднимая шайбу, рассчитывайте траекторию так, чтобы она не только перелетела клюшку соперника, но и приземлилась перед вашим партнером. Хорошо, если вы научитесь отдавать передачи неожиданно или скрытно от соперника.

## Остановка шайбы

Ваш партнер может отдавать точные передачи, но важно еще уметь остановить шайбу. Умение останавливать шайбу необходимо и тогда, когда шайба просто летит по площадке, например соперник неаккуратно ее выбил.

### Остановка скользящей по льду шайбы клюшкой.

Наиболее распространенный и универсальный способ остановки шайбы в игре. Отличается высокой надежностью. Получив шайбу, игрок может сразу же начать другие действия (ведение, передачу).

#### Техника выполнения.

Принимая пас, поставьте клюшку на лед так, чтобы она полностью прилежала нижней кромкой крюка ко льду. Крюк можно чуть

Во время касания шайбы крюка отведите руки с клюшкой немного в сторону, в направлении полета шайбы. Это смягчит удар, и шайба не отскочит. В этот момент накройте шайбу крюком, повернув клюшку (рис. 6.41). Принимая шайбу, планируйте свои действия. Чем сильнее брошена шайба, тем больше должно быть отводящее движение руками с клюшкой и корпусом.



Рис. 6.43. Остановка шайбы коньком

### Остановка шайбы коньком.

Далеко не во всех случаях можно остановить шайбу клюшкой, например, когда шайба подпрыгивает на льду: клюшку она может перепрыгнуть, а вот конек вряд ли.

#### Техника выполнения.

Разверните стопу так, чтобы шайба попала на внутреннюю часть лезвия. Вес тела нужно перенести на опорную ногу.

Для смягчения удара слегка приподнимите ногу, стараясь

ее не напрягать, и сделайте отводящее движение. После остановки шайбы быстро поставьте ногу и пните шайбу на крюк своей клюшки. Здесь понадобится навык владения шайбы коньками (рис. 6.43).

### Остановка летящей шайбы клюшкой.

Если шайба летит сравнительно невысоко, до уровня плеча, то ее можно остановить клюшкой.

Техника выполнения. Поднимите клюшку на уровень полета шайбы, слегка развернув крюк в сторону летящей шайбы. Как только она коснется крюка, опустите руку, а клюшку разверните



Рис. 6.44. Остановка шайбы при неточной передаче далеко вперед

так, чтобы крюком выполнять накрывающее движение (рис. 6.42).

### Остановка шайбы клюшкой при неточной передаче.

Если ваш партнер послал шайбу слишком далеко от вас,

максимально вытяните руки вперед и попытайтесь остановить шайбу крюком.

#### Техника выполнения.

Чтобы не потерять равновесие, согните ногу в колене и вытяните клюшку вперед (можно и одной рукой), распластав крюк на льду. Иногда, чтобы принять шайбу, распластается и сам хоккеист, а потом быстро вскакивает и начинает ведение шайбы (рис. 6.44).

При неточных передачах назад выполняйте торможение двумя ногами, разворачивая корпус. Ключку держите одной или двумя руками и пытайтесь поймать шайбу на крюк (рис. 6.45).



Рис. 6.45. Остановка шайбы при неточной передаче назад

## Упражнения для тренировки паса и остановки шайбы

**Ловля шайбы рукой.**  
Достаточно простой прием, требующий только навыка ловли.  
**Техника выполнения.**  
Вытяните руку навстречу шайбе. Раскройте ладонь. Помните, что она не защищена.  
При попадании шайбы в ладонь выполните небольшое движение рукой назад: это смягчит удар. Одновременно сожмите пальцы (подобие ловушки) и тут же бросьте шайбу себе на крюк или конек (рис. 6.46).



Рис. 6.46. Ловля шайбы рукой

### Упражнение 1.

Станьте с партнером друг напротив друга. Отдавайте передачи и принимайте шайбы (рис. 6.47). Задача — отработать передачу и остановку шайбы. Используйте все приемы. Особое внимание обратите на технику выполнения и ошибки. Постепенно увеличивайте расстояние до 30 м (ширина площадки) (рис. 6.47).

### Упражнение 2.

Станьте с партнером друг напротив друга. Пошлите шайбу партнеру. Он должен принять и вести шайбу в сторону, на 3–5 м, после чего пасовать вам и вернуться на исходную позицию. Примите шайбу и также ведите ее в сторону, затем отдайте партнеру и вернитесь на исходную позицию. После 3–4 повторов поменяйте

Рис. 6.47. Отработка передачи и остановки шайбы с партнером



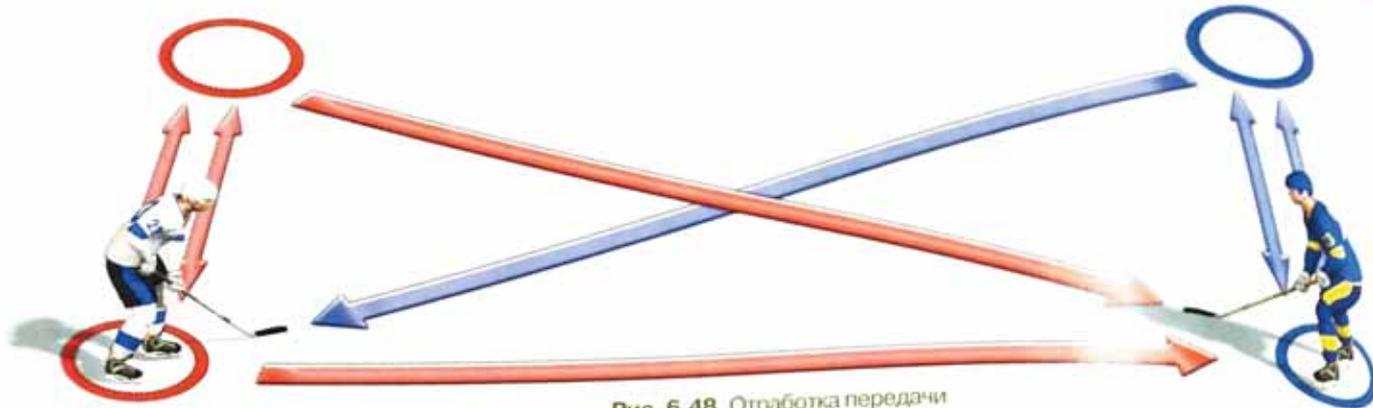


Рис. 6.48. Отработка передачи по диагонали

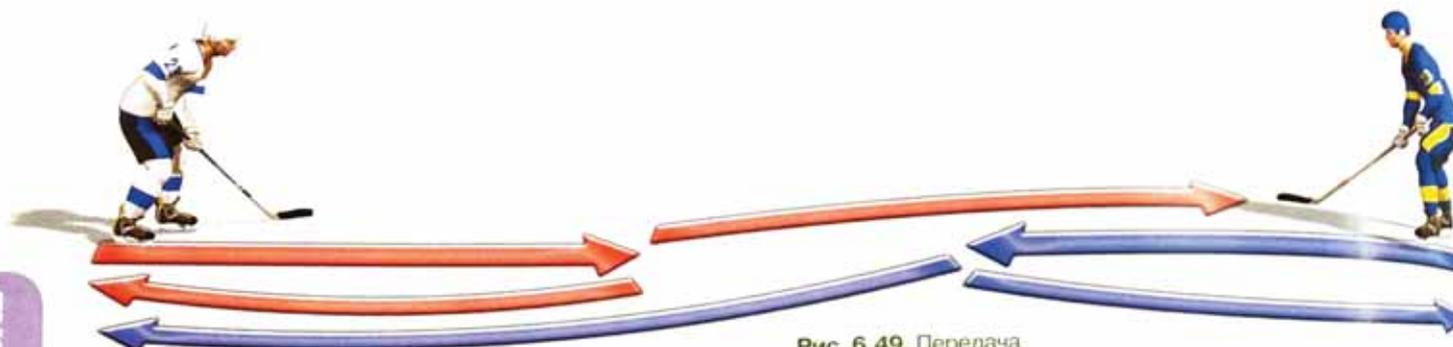


Рис. 6.49. Передача шайбы

направление движения. Таким образом, пасы передаются по диагонали (рис. 6.48). Заодно отрабатывается дальнейшее действие — ведение шайбы.

4–6 м. С освоением навыка увеличивайте скорость и расстояние. Можно двигаться не друг напротив друга, а на разном расстоянии, но параллельно, чтобы отработать

диагональные передачи вперед и назад (рис. 6.50, справа). Можно также использовать центральный круг или круги на конечных точках вбрасывания (рис. 6.51).

**Упражнение 3.**

Станьте друг напротив друга. Ведите шайбу навстречу партнеру на 3–5 м, после чего отдайте передачу и вернитесь на исходную позицию. Партнер таким же образом отдает передачу вам (рис. 6.49).

**Упражнение 4.**

Передача шайбы в движении. Двигайтесь с партнером параллельно друг другу в одном направлении и отдавайте передачи (рис. 6.50, слева). Для начала скорость должна быть невысокой, расстояние —

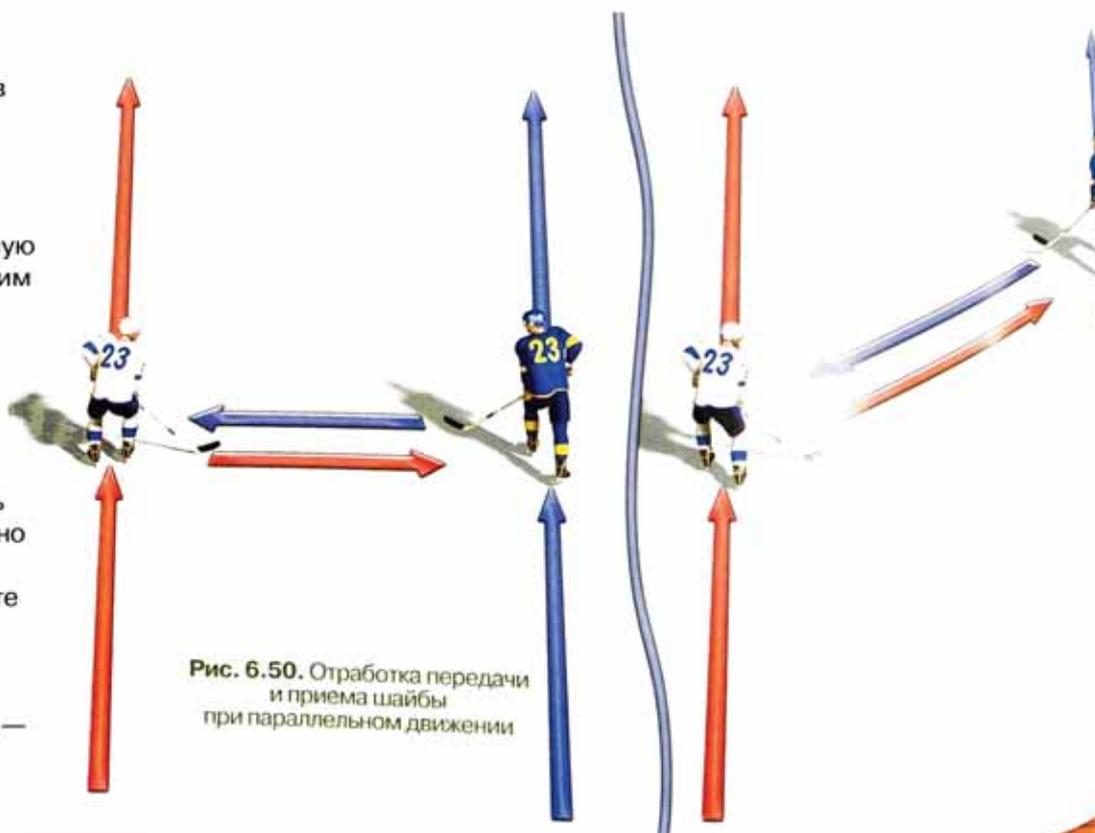


Рис. 6.50. Отработка передачи и приема шайбы при параллельном движении

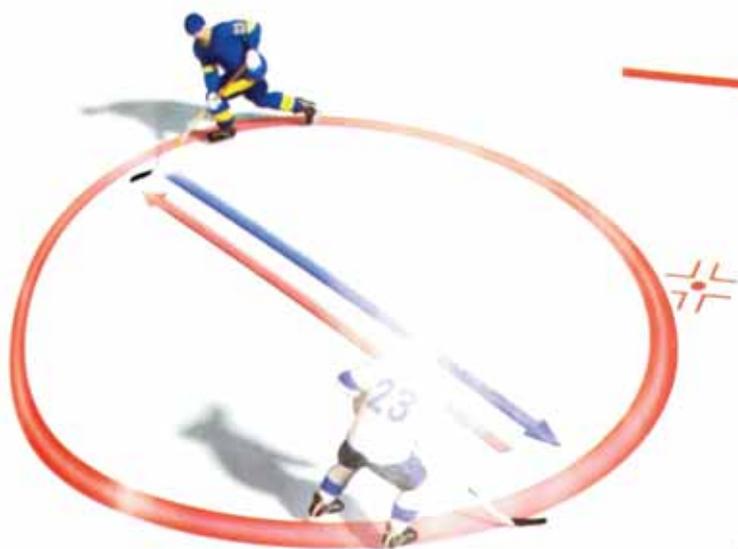


Рис. 6.51. Отработка передачи в круговом движении

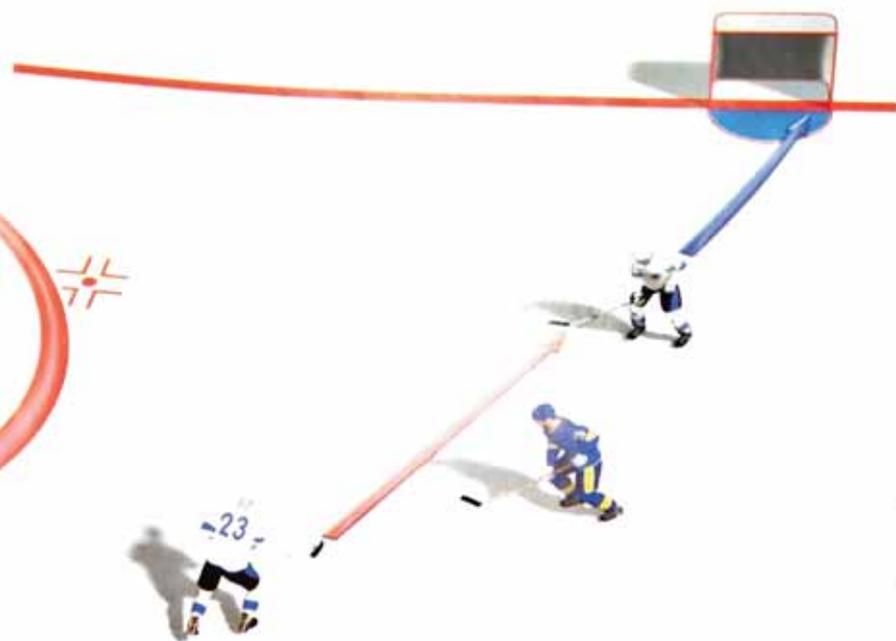


Рис. 6.52. Отработка паса с помехой

#### Упражнение 5.

Отработка передач с помехой. Два партнера выполняют передачи между собой в движении. Задача третьего — перехватить шайбу. Используйте разные приемы передач, чтобы перехитрить товарища. Чей пас перехватили, тот становится на перехват. Чтобы упражнение было ближе к игровой ситуации, следует действовать так, как показано на рис. 6.52. После получения передачи можно бросить по воротам.

#### Упражнение 6.

Пас назад, или «оставить шайбу». Это упражнение требует хорошего взаимодействия, поэтому на начальном этапе лучше обмениваться с партнером голосовыми командами (рис. 6.53). Упражнение можно дополнить броском по воротам с ведением или без ведения шайбы от синей линии.

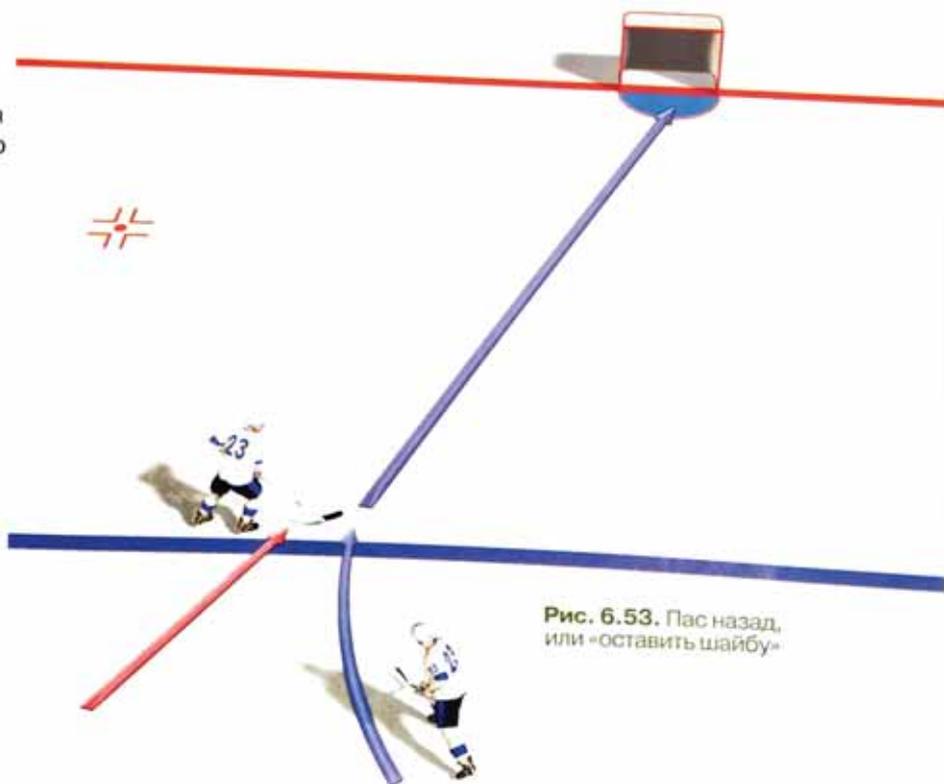


Рис. 6.53. Пас назад, или «оставить шайбу»

# Отбор шайбы

Единственная возможность не дать сопернику бросить по воротам — отобрать у него шайбу. Этот навык нужен не только защитникам, но и нападающим. Если нападающий не участвует в оборонительных действиях, он дает возможность сопернику разыграть «лишнего» игрока и создать численный перевес в зоне.

скрыть прием по отбору шайбы. Могут возникнуть и другие ситуации. Даже когда вы катитесь спиной вперед, соперник все равно имеет возможность обыграть вас, и в этой ситуации важно не отпустить его слишком далеко. Если вы все сделали правильно, то в расчетной точке выскочите на соперника немного сзади и сбоку. Поскольку его внимание больше приковано к шайбе,

При расчете сближения игроки допускают две типичные ошибки: отпускают соперника далеко (рис. 6.56, сверху) или запускают себе за спину (рис. 6.56, внизу). В обоих случаях сопернику легче уйти от обороняющегося игрока. Хорошая техника и скорость могут помочь исправить ситуацию, но не во всех случаях. Поэтому в сближении старайтесь действовать максимально точно.

## Правильное сближение с соперником

При отборе шайбы важным моментом считается расчет сближения с противником.

Если вы встретите соперника на неправильной позиции, то отобрать шайбу будет очень сложно.

Идеальным способом встречи с противником можно считать ситуацию, когда вы катитесь спиной вперед, а он катится на вас. Здесь вы можете применить широкий арсенал действий при отборе шайбы (рис. 6.54).

Когда вы катитесь спиной вперед, раскачивайте корпус, как в финте «маятник», и делайте финты, чтобы

любые ваши действия окажутся достаточно эффективными. Научитесь сближаться с соперником с любой стороны (рис. 6.55).



Рис. 6.56. Правильный расчет при сближении



Рис. 6.54. Идеальная ситуация для обороняющегося игрока

## Приемы несилового отбора шайбы

«Метелочка». Прием позволяет перехватывать передачи и выбивать шайбу у соперника. *Техника выполнения.* Игрок с шайбой катится в вашу сторону. Двигайтесь ему навстречу. Подайте тело далеко вперед, но без потери равновесия. Возьмите клюшку в одну руку и выполняйте «подметающие» движения из стороны в сторону. Клюшка должна быть максимально прижата ко льду, свободная рука — приподнята и готова перехватить возможный бросок соперника мимо вас.

У приема есть достаточно ощутимые недостатки. После удачного применения «метелочки» игроку трудно завладеть выбитой шайбой. Кроме того, прием слишком явный, поэтому соперник может быстро перестроиться и применить неожиданный финт, то есть обороняющийся игрок потеряет инициативу. В ситуации, представленной на рис. 6.57, прием оправдан, так как рядом борт. Нападающему сложно пройти защитника или отдать передачу. Защитник вынуждает игрока с шайбой сместиться к борту.

Рис. 6.56.  
Типичные ошибки  
обороняющегося  
игрока при сближении

**ВАЖНО**  
При сближении не сбрасывайте скорость. Чаще всего соперник заставляет защитника сбросить скорость резким торможением, а потом быстро стартует, оставляя обороняющегося позади. Лучше присядьте ниже и будьте готовы к любому маневру соперника.

Рис. 6.57.  
Отбор шайбы приемом  
«метелочка»

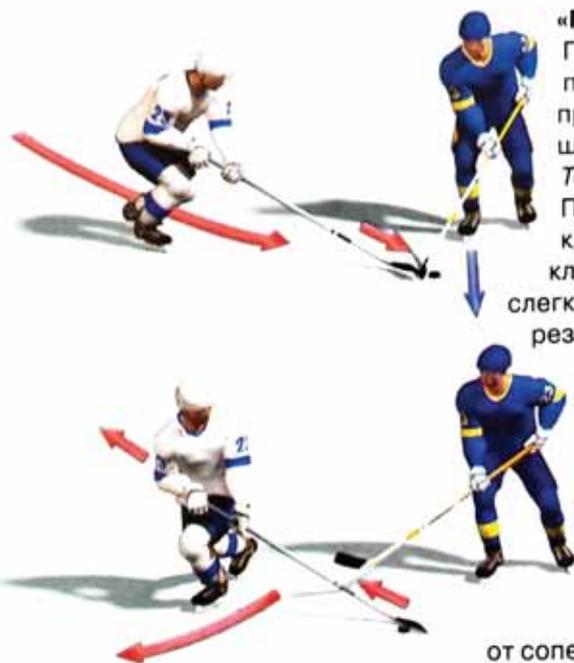


**«Подбить клюшку».**  
Достаточно простой и эффективный прием. Хорошо получается, когда вы катитесь спиной вперед или атакуете соперника несколько сбоку.

**Техника выполнения.**  
Сближайтесь с соперником. Крюком своей клюшки снизу подбейте клюшку соперника вверх. Следующим движением подтяните шайбу к себе или выбейте ее (рис. 6.59).



Рис. 6.59. Отбор шайбы приемом «подбить клюшку»



**«Придержать клюшку».**  
Простой и эффективный прием, который, как правило, применяется, чтобы выбить шайбу.

**Техника выполнения.**  
При атаке сбоку придержите клюшку соперника своей клюшкой. Когда шайба слегка откатится вперед, резким тычком выбейте ее или подтяните к себе, если есть возможность (рис. 6.60).

**ВАЖНО**

Прием «крючок» требует отменной скорости, опыта и точного расчета. Первоначальное действие должно быть скрытым, а подтягивание шайбы к себе — максимально быстрым, что требует хорошего владения вытянутой клюшкой.

Рис. 6.58. Отбор шайбы приемом «тычок»

**«Тычок».** Достаточно эффективный и популярный прием.  
**Техника выполнения.**  
Атакуйте соперника сбоку. Как и в приеме «метелочка», положите клюшку почти целиком на лед. Крюком своей клюшки «тычком» ударьте по крюку клюшки соперника и сразу же подтяните шайбу к себе. Здесь важны ловкость и быстрота выполнения (рис. 6.58).

**«Крючок».** Эффективный прием благодаря скрытости

от соперника.  
**Техника выполнения.**

Идите на сближение с соперником и введите его в заблуждение: когда соперник пробежит мимо вас всего на один шаг, резко ускорьтесь. Туловище максимально наклоните вперед, клюшку положите на лед. Крюк должен быть впереди шайбы и развернут к ней. Как только шайба чуть отскочит от клюшки соперника, сразу подтяните ее к себе крюком (рис. 6.61).



Рис. 6.60. Отбор шайбы приемом «придержать клюшку»



Рис. 6.61. Отбор шайбы приемом «крючок»



Рис. 6.63. Отработка отбора шайбы с партнером

## Упражнения для отбора шайбы

Несколько рекомендаций по тренировке и выполнению отбора шайбы.

- ▶ **Темп** — приближаться к сопернику
- ▶ **Ситуация** — выполнять отбор неожиданно, так как соперник может применить прием «обводку»
- ▶ **Темп** — потеряв шайбу, игрок пытается ее вернуть в любой ситуации при следующем последующем действии

**Упражнение 1.**  
В невысоком темпе имитируйте отбор шайбы различными приемами. Основная задача — отработать технику и сохранять устойчивость. Постепенно увеличивайте темп (рис. 6.62).

**Упражнение 2.**  
Выполняется с партнером. Один отработывает финты и обводку, а вы атакуете с разных позиций (спиной вперед, слева и справа) и пытаетесь отобрать шайбу различными приемами. Начинать в невысоком темпе



Рис. 6.62. Имитация отбора шайбы

с минимальным противодействием партнеру. Постепенно увеличивайте скорость (рис. 6.63).

Отрабатывайте отбор шайбы в тренировочных, двухсторонних играх.

Моделируйте упражнения по ситуациям, близким к игровым, например как на рис. 6.64: нападающий атакует по флангу, другой нападающий движется параллельно по центру площадки, защитник должен перехватить передачу.



Рис. 6.64. Отработка отбора шайбы в игровой ситуации

# Силовые приемы



В хоккее силовые приемы не только разрешены, но и приветствуются. Зрители от мощных столкновений и невероятных падений просто в восторге. Знать силовые приемы и уметь применять их обязан каждый игрок (рис. 6.65). Многие нападающие ошибочно считают, что хорошим «технарям» силовые приемы не нужны. Не участвуя в борьбе за шайбу, в обороне, такие игроки оставляют партнеров в меньшинстве, выпадают из игры.



Рис. 6.66. Толчок грудью



возникнуть, когда нападающий излишне рьяно идет вперед, в буквальном смысле нарываясь на прием. *Техника выполнения.*

Возьмите клюшку одной рукой (сильной), как бы раскрываясь, чтобы не толкнуть соперника рукой или локтем, и выполните останавливающее действие грудью, после чего сделайте толчок туловищем (рис. 6.66).

Забирайте шайбу и дальше действуйте по ситуации. Желательно толкать соперника несколько в сторону, чтобы он потерял равновесие. Если опорная

нога у соперника сзади (не успел перенести вес тела вперед), то он быстрее потеряет равновесие.

## Толчок плечом.

Более эффективный прием. Его можно скрыть за обманными и отвлекающими движениями и атаковать соперника.



Рис. 6.67. Толчок плечом спереди



Возможны два варианта выполнения.

► **Толчок плечом спереди.** Выполняется так же, как и толчок грудью, но с развернутым корпусом. Толчок получится сильнее, если энергично оттолкнуться сзади стоящей ногой (рис. 6.67)

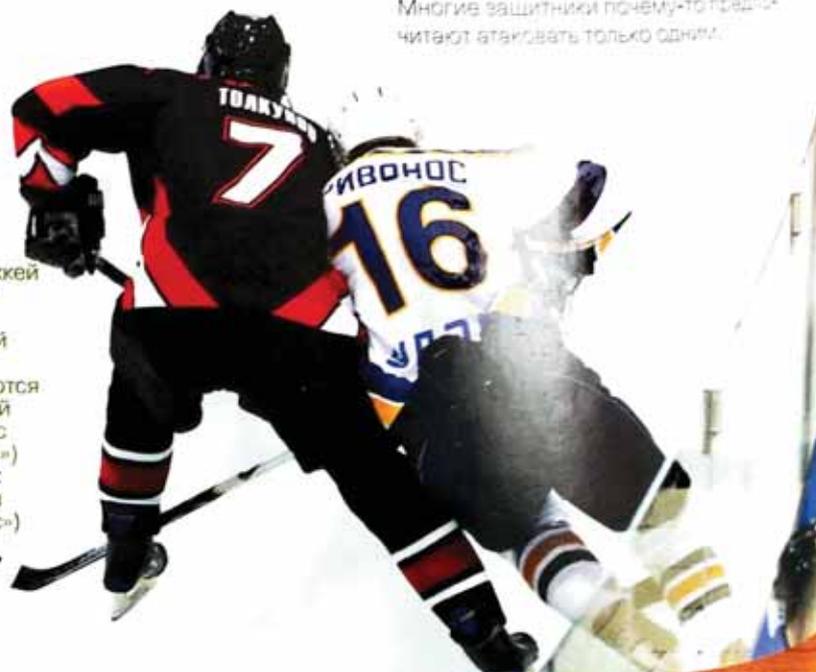
► **Толчок плечом сбоку.** Проводится при атаке сбоку. Его задача — вывести соперника из равновесия и заставить потерять контроль над шайбой. Этот прием требует тонкого расчета сближения (рис. 6.68). Выполняя толчок плечом, ни в коем случае не выставляйте локоть, в противном случае вам обеспечены как минимум 2 мин штрафного времени. На тренировках научитесь выполнять прием обоими плечами. Многие защитники почему-то предпочитают атаковать только одним.

## Виды силовых приемов

Перед изучением и тренировкой силовых приемов следует перечитать правила игры. Часто игроки допускают ошибки и отправляются на скамейку штрафников.

**Толчок грудью.** Это слишком явный прием, и проводить его стоит тогда, когда по-другому не получается. Ситуация реализовать толчок грудью может

Рис. 6.65. Хоккей не был бы хоккеем без силовой борьбы. За шайбу борются нападающий И. Кривонос (ХК «Харьков») и защитник Д. Толкунов (ХК «Донбасс»)



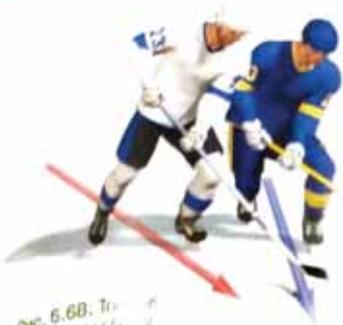


Рис. 6.68. Техника силового приема

применять силовой прием самостоятельно или с партнером (рис. 6.71). Существуют различные варианты выполнения силовых приемов у борта (рис. 6.72). Стоит помнить, что толчок на борт рукой или локтем считается нарушением.

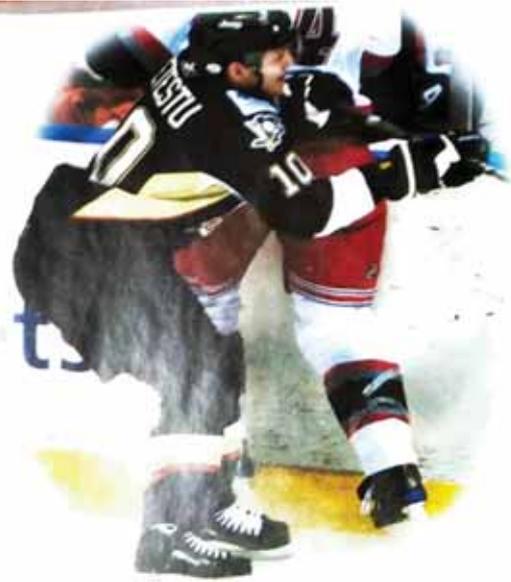


Рис. 6.72. Остановить соперника возле борта не проблема. Мари Липеску (Ренджерс) останавливает Майкла Стюарта (Волл Парк)

**Силовой прием задней поверхностью бедра.** Этим приемом часто приходится пользоваться при атаке соперника сбоку, а также в случаях, когда нападающего прошел финт и он почти обошел игрока обороны. **Техника выполнения.** Выполняя прием, притормозите и резко оттолкнитесь дальней от соперника ногой. Разверните плечи в сторону от соперника, а заднюю поверхность бедра, наоборот, выставьте навстречу и врежьтесь в него (рис. 6.69). Основная ошибка, которую допускают игроки, — вместо бедра выставляют ногу и колено (рис. 6.70).

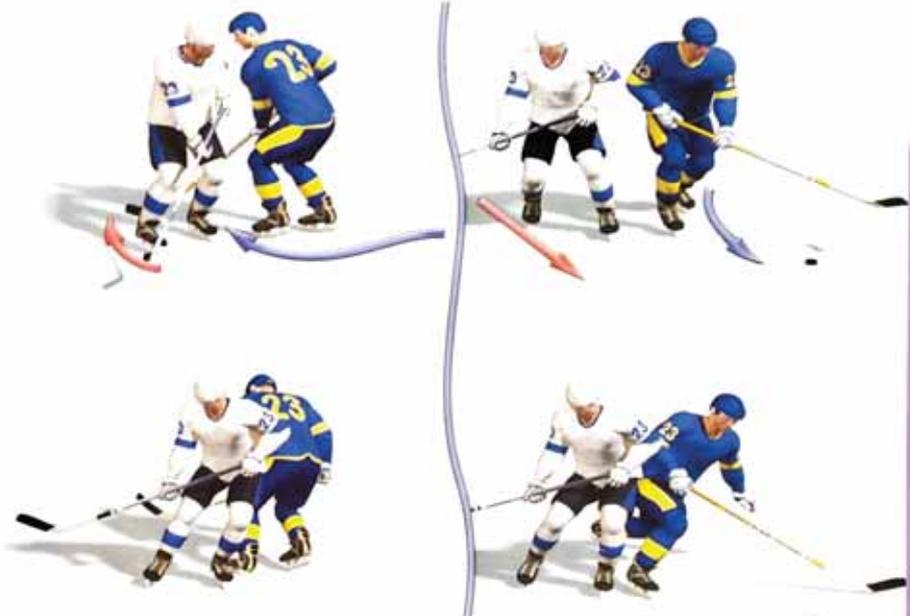


Рис. 6.69. Силовой прием задней поверхностью бедра: соперник выполнил финт и пытается обойти (слева) и соперник атакует сбоку (справа)

**Атака корпусом возле борта.** Этот силовой прием достаточно прост и требует только расчета траектории сближения. **Техника выполнения.** Атакуйте соперника возле борта корпусом, перекрыв ему продвижение вперед. Можно



Рис. 6.70. Неправильное выполнение силового приема задней поверхностью бедра



Рис. 6.71. Атака корпусом возле борта

# Упражнения для тренировки силовых приемов

## Рекомендации по тренировке и применению силовых приемов.

- ▶ Любой силовой прием на площадке выполняется, чтобы отобрать шайбу у соперника. Можете считать свой прием неудачным, если шайба отлетела в поле или вообще к сопернику.
- ▶ Силовой прием должен готовиться скрытно и выполняться неожиданно для соперника. В противном случае он вас просто обойдет.
- ▶ Играя в обороне, сохраняйте хладнокровие.

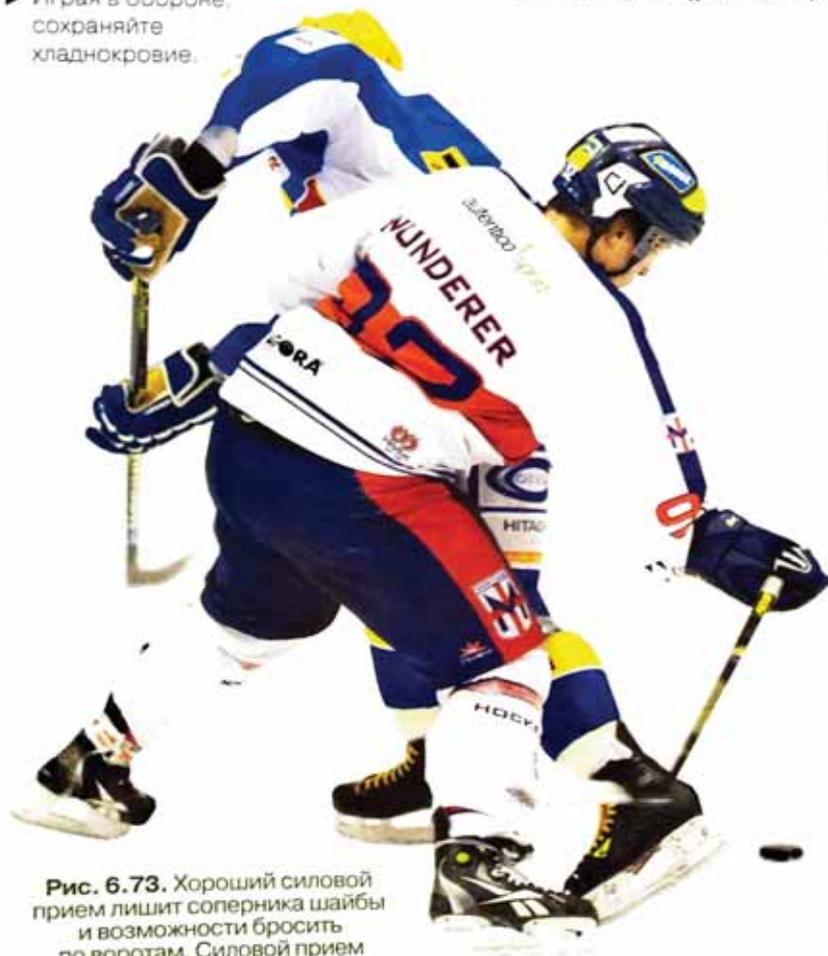


Рис. 6.73. Хороший силовой прием лишит соперника шайбы и возможности бросить по воротам. Силовой прием в исполнении Петера Вадерера (ХК Milan) против игрока ХК Арпиано

Качайте корпусом, выталкивайте тычки по клюшке соперника. Пусть нападающий сделает первое движение, тогда вы сможете правильно среагировать, и он вас не опередит. Если защитник начинает действовать первым, то рискует быть обыгранным.

- ▶ Отталкивайте соперника тычками по клюшке — он будет вынужден потерять концентрацию. В этот момент проведите силовой прием и отберите шайбу.
- ▶ В момент столкновения обязательно ставьте ноги шире, чтобы сохранить равновесие и не упасть самому.
- ▶ Смотрите в глаза сопернику с шайбой: вы не вратарь. Ваш соперник выдаст взглядом свои дальнейшие действия, и вы сможете лучше спланировать силовой прием (рис. 6.73)



Рис. 6.74. Работа с боксерской грушей: тренировка толчков грудью и плечами

### Упражнение 1.

Тренироваться можно в зале, дома, на площадке. Выполняйте толчки боксерской груши плечами и грудью на месте и в движении (после разбега) (рис. 6.74).

### Упражнение 2.

Встаньте напротив борта. Упритесь руками. Одну ногу отставьте назад, другую — немного вперед. Резко оттолкнитесь сзади стоящей ногой и упритесь в борт с максимальным усилием на 3–5 с. Отдохните 10–15 с и повторите упражнение, сменив толчковую ногу (рис. 6.75).



Рис. 6.75. Упор в борт с максимальным усилием: тренировка прижатия соперника к борту



Рис. 6.76. Толчки максимальной силы в борт: тренировка атаки корпусом возле борта

**Упражнение 4.**  
Освоение силовых приемов с разных позиций в разных ситуациях с партнером. Начинать в среднем темпе и со временем ускоряться, приближая тренировку к игровым ситуациям. Ваш партнер должен финить, пытаться обогреть вас. Используйте разные приемы, атакуя спереди, сбоку и у борта (рис. 6.77). Во время выполнения этого упражнения старайтесь не только отработать приемы, но и отбирать шайбу.



Рис. 6.77. Тренировка различных силовых приемов с партнером

## Противостояние силовым приемам

Конечно, финты и хорошая техника катания помогут избежать столкновения. Но не всегда. Во многих случаях столкновение неизбежно. Как не получить травму? Можно ли устоять на ногах?

**Подготовившись и следуя нескольким рекомендациям, можно.**

- ▶ Хорошая мышечная масса, рост и вес помогают выстоять в силовом единоборстве, но их нельзя назвать определяющим фактором. Грамотно проведенный силовой прием собьет с ног даже здорового верзилу.
- ▶ В момент столкновения расставьте ноги шире, согните их в коленях и распределите вес тела. Это поможет в статичных ситуациях.
- ▶ Всегда «читайте» защитника. Умейте уловить начало приема. В этот момент ускорьтесь ему навстречу. Ускорение — часто единственный способ избежать падения самому. Защитник же от такой неожиданности может не устоять.
- ▶ Самое проблемное место, особенно у начинающих хоккеистов, — инстинкт: он заставляет уйти, увернуться от приема. Естественный страх нужно подавить. Как ни странно звучит, попытка отклониться только навредит. Ускоряйтесь навстречу приему.
- ▶ Упали? Не дайте сопернику быстро завладеть шайбой. Лежа, изловчитесь и, дотянувшись до шайбы, выбейте ее дальше от соперника (рис. 6.78)



Рис. 6.78. В любой ситуации боритесь до конца, как это делает Мартин Соботка из команды Zdar в матче против команды Kolín

**Упражнение 4.** Освоение силовых приемов с разных позиций в различных ситуациях с партнером. Начиная в среднем темпе и со временем ускоряйтесь, приближая тренировку к игровым ситуациям. Ваш партнер должен финить, пытаться обыграть вас. Используйте разные приемы, атакуя спереди, сбоку и у борта (рис. 6.77). Во время выполнения этого упражнения старайтесь не только отбатывать приемы, но и отбирать шайбу.



Рис. 6.77. Тренировка различных силовых приемов с партнером



Рис. 6.78. В любой ситуации боритесь до конца, как это делает Мартин Соботка из команды Zdag в матче против команды Kolín

## Противостояние силовым приемам

Конечно, финты и хорошая техника катания помогут избежать столкновения. Но не всегда.

Во многих случаях столкновение неизбежно. Как не получить травму? Можно ли устоять на ногах?

**Подготовившись и следуя нескольким рекомендациям, можно.**

- ▶ Хорошая мышечная масса, рост и вес помогают выстоять в силовом единоборстве, но их нельзя назвать определяющим фактором. Грамотно проведенный силовой прием собьет с ног даже здорового верзилу.
- ▶ В момент столкновения расставьте ноги шире, согните их в коленях и распределите вес тела. Это поможет в статичных ситуациях.
- ▶ Всегда «читайте» защитника. Умейте уловить начало приема. В этот момент ускорьтесь ему навстречу. Ускорение — часто единственный способ избежать падения самому. Защитник же от такой неожиданности может не устоять.
- ▶ Самое проблемное место, особенно у начинающих хоккеистов, — инстинкт: он заставляет уйти, повернуться от приема. Естественный страх нужно подавить. Как ни странно звучит, попытка отклониться только навредит. Ускоряйтесь навстречу приему.
- ▶ Упали? Не дайте сопернику быстро завладеть шайбой. Лежа, изловчитесь и, дотянувшись до шайбы, выбейте ее подальше от соперника (рис. 6.78).

# Упражнения для противостояния силовым приемам

Умению противостоять силовым приемам можно научиться. Несколько простых упражнений помогут вам развить необходимые качества.

## Упражнение 1.

Выполняется с партнером. Встаньте у борта, упритесь в него руками. Партнер делает резкий толчок предплечьями или ладонями вам в спину (для толчка партнер может использовать боксерскую

подушку). В этот момент упритесь в борт и с силой оттолкнитесь.

Выполните упражнение, повернувшись к борту плечом. Партнер толкает — вы стараетесь сохранить устойчивость (ноги шире) и делаете толкательное движение (рис. 6.79).

Результатом многочасовых тренировок станет то, что соперники будут просто отлетать, пытаясь впечатать вас в борт и зажать там.

## Упражнение 2.

Партнер пытается атаковать во время вашего движения. Для смягчения толчка можно использовать боксерскую подушку. Старайтесь сохранить устойчивость и продолжить движение.

Выполняйте то же самое с ведением шайбы.

Старайтесь сохранить контроль над шайбой (рис. 6.80).



Рис. 6.79.  
Противостояние толчку у борта



Рис. 6.80. Атака во время движения

# Вбрасывания



Рис. 6.81. Результаты в игре — это плоды тренировок. Часы, отданные на тренировку вбрасывания, вернуться победами

Чем еще необходимо овладеть любому полевому игроку? Конечно же вбрасыванием. 25–30 % атак в хоккее начинаются именно с него. За игру проводится 70–100 вбрасываний. Команда, которая чаще выигрывает вбрасывания, ближе к победе. Многие забивают от игрока на точке.

**Техника выполнения.** Подъехав к точке вбрасывания, поставьте клюшку в соответствии с правилами. Ноги поставьте шире плеч, для устойчивости сведите колени и поставьте носки коньков внутрь. Туловище максимально наклоните вперед. Сильной рукой держите клюшку достаточно крепко. Второй рукой обхватывайте клюшку ближе к крюку.

**Хват широкий.** Все мышечное усилие и вес сосредоточены на руке внизу клюшки.

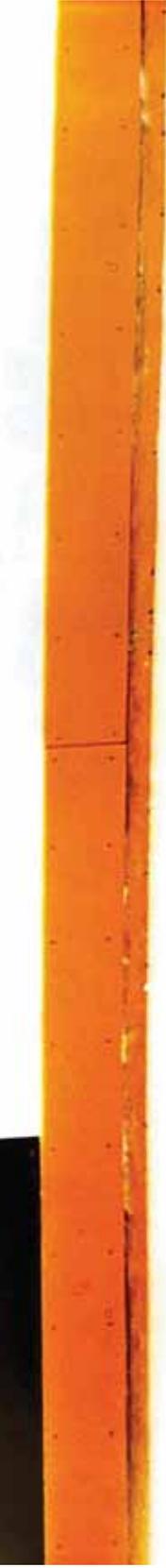
Как только судья вбрасывает шайбу, есть три варианта развоя событий.

- ▶ Быстрее соперника отбросить шайбу назад партнеру. Это требует молниеносной реакции, отличного знания соперника на точке и манеры вбрасывания судьи.
- ▶ Ударом отвести клюшку соперника и отбросить шайбу партнеру (отбивать клюшку нужно крюком в место чуть выше пятки крюка клюшки соперника). Это требует хорошей силы в руках. Если данный вариант использует соперник, что можно установить наблюдением, то нужна хорошая реакция.

- ▶ Опустить руку как можно ближе к крюку и повернуть его в момент, когда шайба коснется льда, клюшка опустится, и крюк накроет шайбу, после чего она перебросятся партнеру. Это требует и реакции, и силы, и мужества. Поскольку ваша рука находится низко, высока вероятность, что соперник ударит вас по перчатке, отбивая клюшку.

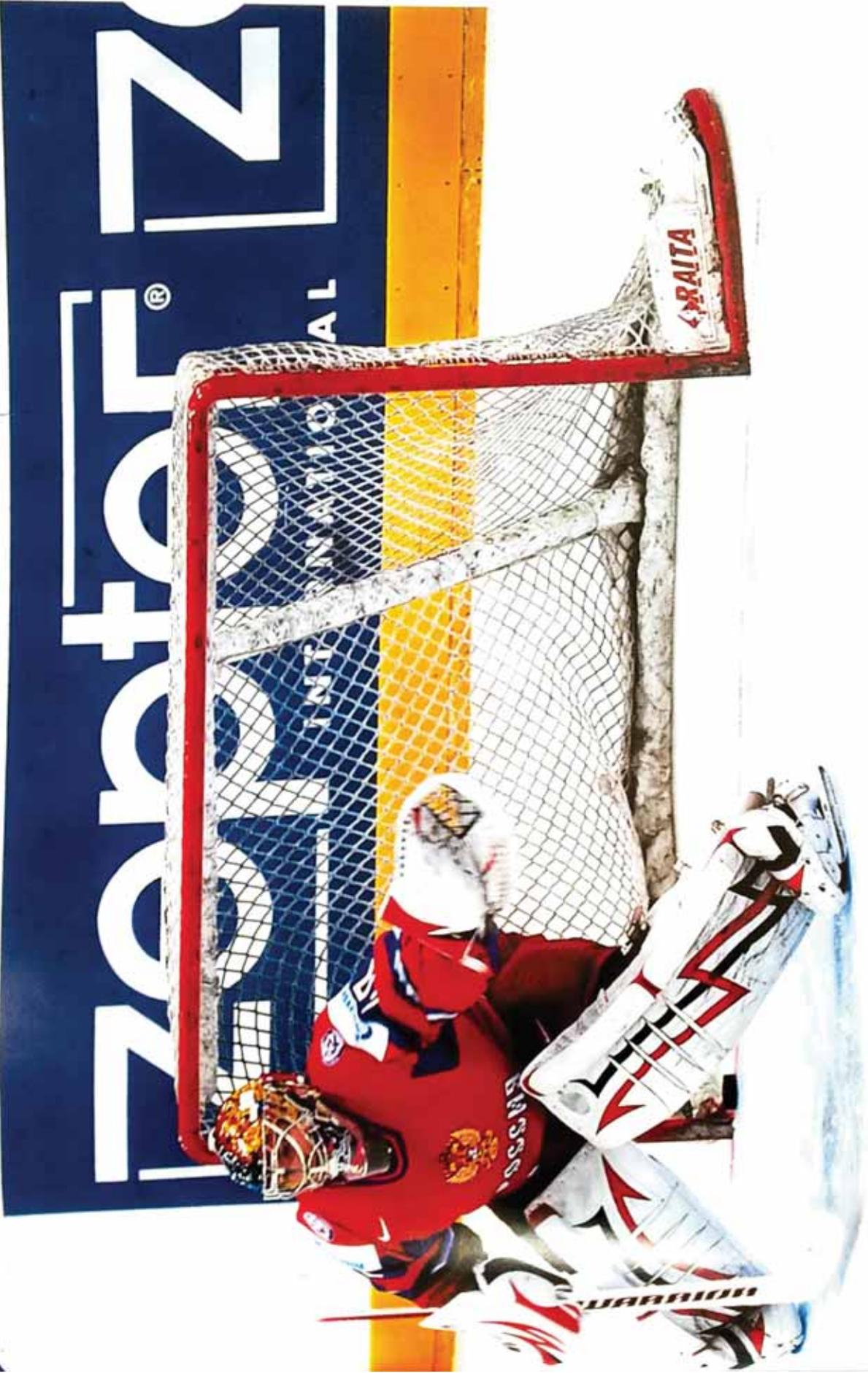
**Помните:** нельзя совершать никаких действий клюшкой, пока шайба не коснется льда. Всегда наблюдайте за тем, как соперники играют на вбрасывании и как судьи вводят шайбу в игру.

**Тренировка.** Многократно отработайте вбрасывания с партнерами по команде и тренируйтесь во время тактических занятий по развитию атаки после вбрасывания (рис. 6.81).



Изучить технику игры, выработать реакцию и подготовиться физически можно, но стать вратарем непросто. От вратаря часто зависит результат игры. Его основная задача — не дать шайбе попасть в ворота, для чего он использует различные технические приемы, которые мы и рассмотрим в этой главе.

# Вратарь. Подготовка



**И техника игры**

# Позиция вратаря и его роль в команде

Основное требование к человеку в воротах — это характер. Существует много заблуждений, особенно в любительских командах: обычно на ворота ставят того, кто плохо играет или небыстро катается на коньках, либо того, кто способен закрыть своим телом почти всю площадь ворот. Это

неправильно. Вратарь должен прекрасно кататься на коньках и разбираться в сути игры (рис. 7.1). Например, В. Третьяк на тренировках играл как полевой игрок, причем вратарской клюшкой. Высокому и плотному парню, кстати, сложнее ловить и отбивать шайбы в нижней плоскости. Большинство советских вратарей не отличались богатырским ростом. Быть вратарем — это больно.

Несмотря на защиту и щитки, удары шайбы достаточно ощутимы. Кроме того, быть вратарем — значит, быть храбрым и иметь стальные нервы. Над руками и головой

мелькают коньки и клюшки игроков своей команды и соперников. Необходимо быть максимально сконцентрированным и уравновешенным, чтобы накрыть шайбу или в любой момент ради защиты ворот пойти на шайбу, столкновение. Если же все-таки гол пропущен, вратарь не должен впадать ни в какие депрессии из-за неудачной игры (рис. 7.2). Порой это очень сложно.

В игре вратарь также должен руководить действиями в обороне, так как игроки не всегда могут видеть, откуда исходит угроза. Но делать это нужно без эмоций, без крика, не обвиняя своих защитников. Лучше спокойно посоветовать. Вратарь — это авторитет.



Рис. 7.1. Вратарь клуба Kutna Hora Томаш Каловшек в игре



Рис. 7.2. Вратарь — это невозмутимость и бесстрашие в любой ситуации. Именно их демонстрирует голкипер Бартоломеус (Zell am See, Австрия)

# Стойка

Стойку вратаря часто называют тестом на профессиональную пригодность. Встаньте в основную стойку, даже в обычной одежде, и постоит 1–3 мин. В такой стойке вратарь проводит 20 мин чистого игрового времени в амуниции и на коньках, а в целом до 30 мин за период. Различают высокую, среднюю и низкую стойку.

**Высокая стойка.** Ноги чуть согнуты, спина прямая, плечи развернуты. Голова приподнята. Высокую стойку вратарь принимает во время пауз в игре или когда шайба находится в зоне соперника. При этом вратарь следит за игровой ситуацией и шайбой (рис. 7.3).



Рис. 7.3. Высокая стойка

**Средняя стойка.** Промежуточная стойка. Ноги согнуты больше, чем в высокой стойке, а туловище слегка наклонено вперед. Средняя стойка — это показатель готовности вратаря перейти к другим действиям. Обычно он принимает ее, когда шайба находится в нейтральной зоне (рис. 7.4).



Рис. 7.4. Средняя стойка

**Низкая стойка.** Основная, рабочая, стойка вратаря. Ноги немного расставлены и согнуты в коленях, стопы слегка разведены в стороны. Тело наклонено вперед так, чтобы линия плеч находилась на уровне коленей. Сильная рука держит клюшку. Обратите внимание на правильный хват (рис. 7.5).



Рис. 7.5. Правильный хват клюшки

Клюшку следует держать несильно, чтобы в любой момент изменить положение руки. Крюк клюшки плотно прилегает нижней кромкой ко льду

и закрывает пространство между коньками. Крюк должен быть на расстоянии 10–20 см от носков коньков.

Свободная рука опущена вниз, ладонь (и ловушка) раскрыта. Рука немного отставлена от корпуса, голова приподнята (это помогает контролировать ситуацию на площадке) (рис. 7.6).

Из низкой стойки вратарь может быстро предпринимать любые технические действия.

## ВАЖНО

Первым делом отработайте свою основную стойку. В этой стойке должно быть удобно, ничто не должно мешать двигаться и выполнять резкие движения. Клюшка при этом плотно стоит на льду.

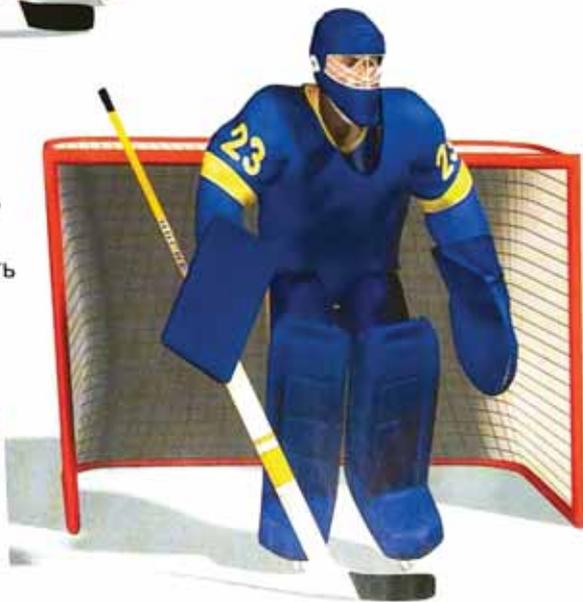


Рис. 7.6. Низкая стойка

Тренировку начните дома, у зеркала. Постепенно увеличивайте время нахождения в стойке до 3–5 мин. Мышцы привыкнут к не совсем обычному положению тела и перестанут болеть. Потом отработайте стойку в амуниции на льду.

# Специальная подготовка



Рис. 7.7. Прыжки через скамейку

Все тренировки начинайте с разминки, как и обычно, с бега или катания на льду (в полном снаряжении). Большое внимание необходимо уделить упражнениям на гибкость



левой и правой (рис. 7.7). Отдохните 1–3 мин, встряхнитесь. Выполнять прыжки нужно энергично. Это упражнение хорошо укрепляет ноги.

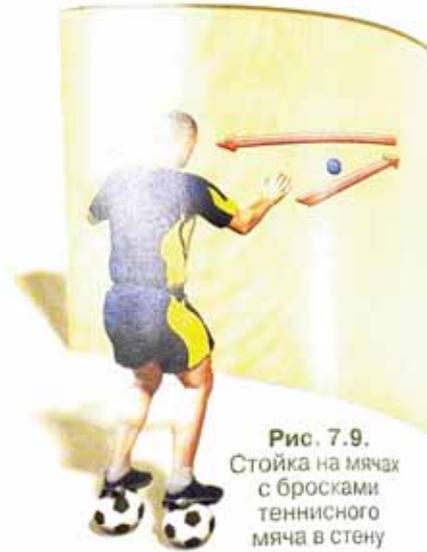


Рис. 7.9. Стойка на мячах с бросками теннисного мяча в стену

Упражнение можно выполнять без мячей. Бросайте в стену одновременно 2–3 мяча и старайтесь их поймать как можно быстрее.

и растяжкам. В игре вратарю часто приходится работать ногами. Выполняйте все упражнения, описанные в соответствующем разделе книги. Вратарю нужны и ловкость, и сила. Нелишними будут упражнения на катание.

### Упражнение 2.

Напоминает народные танцы, но является неплохим средством тренировки мышц ног для специфических действий. В присяде выбрасывайте то одну, то другую ногу в сторону (рис. 7.8).



Рис. 7.8. Выброс ноги в присяде

**ВАЖНО**  
Отрабатывая упражнения на развитие скорости и быстроты,

выполняйте старты из основной стойки вратаря. Вообще, все упражнения желательно начинать с основной стойки и заканчивать ею. Умение быстро занять основную стойку из любого положения — основа вратарской техники.

### Упражнение 1.

Прыжки через скамейку. Прыгайте через скамейку, отталкиваясь двумя ногами или попеременно

Для увеличения нагрузки можно передвигаться вперед, чуть подпрыгивая на опорной ноге.

### Упражнение 3.

Стойка на мячах (подробнее о том, как ее выполнять, см. главу 4, раздел «Тренировка быстроты, скорости и ловкости»). Усложните упражнение: бросайте в стену теннисный мяч и ловите его (рис. 7.9).

### Упражнение 4.

В полной амуниции. Выполняется на земле без коньков, на льду — с коньками. Отрабатывайте технические приемы и падения на бок. Вставляйте максимально быстро, как в игре (рис. 7.10).

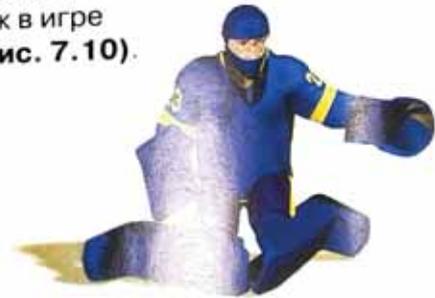


Рис. 7.10. Отработка технических приемов и падения на бок





Рис. 7.11. Ловля мяча

### Упражнение 5.

Станьте возле стены в основной стойке и в полном снаряжении (кроме коньков). Партнер находится сзади. Он бросает мяч, ваша задача — отбить или поймать мяч после отскока.

Усложните задачу. Партнер бросает мяч, а другой мелькает перед вами, затрудняя отслеживание отскока и ловлю мяча.

Еще усложнение. Два партнера бросают мячи

рамку по размерам). Два партнера, вооруженные теннисными ракетками и мячами (по 5–10 штук у каждого), обстреливают ворота. Ваша задача — отбить или поймать мячи (рис. 7.12).

Вратарь должен быть в полной амуниции. Если товарищи не сильны в теннисе, мячи можно просто бросать.



Рис. 7.13. Катание на коньках с подбрасыванием мяча



Рис. 7.12. Обстрел начинающего вратаря

по очереди, а третий мешает видеть отскок (рис. 7.11).

### Упражнение 6.

Упражнение можно назвать обстрелом начинающего вратаря и заодно проверкой. Вратарь становится на воротах (если не на льду, можно установить тренировочные ворота или сбить из бруса

Если мячики не впечатлят, то на льду вратарь обстреливается шайбами.

Оба партнера кладут на лед 5–10 шайб и бросают их по воротам. Для них это — тренировка бросков, для вратаря — проверка на мужество и способности защищать ворота.

### Упражнение 7.

Катание на коньках. Катайтесь боком по небольшой окружности вправо и влево. Усложните упражнение. Катаясь, перебрасывайте теннисный мяч из руки в руку. Подбрасывайте его вверх одной рукой и ловите другой (рис. 7.13).

Выполняйте также жонглирование небольшими, но тяжелыми предметами: камнями, шайбами, специально подготовленными (набитыми) теннисными мячами. Жонглируйте стоя, в основной стойке и в присяде. Перебрасывайте шайбу из руки в руку в движении, лежа, из-под ноги и т. п.

# Техника игры

Просто отбивать и ловить шайбы без техники невозможно. Хороших вратарей выделяет не столько молниеносная реакция или эффектная игра, сколько рациональная, лишённая лишних движений техника. Добиться ее можно только постепенной и настойчивой тренировкой.

## Перемещение в воротах

Вратарю очень важно научиться занимать правильную позицию по отношению к шайбе, в зависимости от игровой ситуации. Для этого используется техника перемещений.

### ВАЖНО

В большинстве случаев перемещения выполняются в основной стойке. Тогда вратарь больше готов к действиям по защите ворот.

### Перемещения в стороны.

Этот технический прием позволяет вратарю быстро переместиться на линии ворот, закрывать тот или иной угол от возможного броска. **Техника выполнения.** Отталкивайтесь внутренним ребром лезвия конька, противоположного направлению движения, другим — скользите. После толчка перенесите вес тела на скользящую ногу и быстро подтяните толчковую ногу к опорной ноге. Высоко поднимать толчковую ногу не нужно (рис. 7.14). По сути, перемещения в сторону — это серия

коротких приставных шагов. Сильно расставлять ноги нельзя. Ключку держите плотно нижней кромкой на льду.

### Перемещения вперед и в сторону, или выпады.

Используя выпады, вратарь перемещается в сторону, закрывая

угол ворот, и вперед, сокращая угол между шайбой и воротами. **Техника выполнения.** Отталкивайтесь сзади стоящей ногой, чуть развернув носок наружу.



Рис. 7.15. Выпады

Рис. 7.14. Перемещения в стороны



Одновременно делайте выпад вперед на стоящей впереди ноге, для чего согните ее в колене. Толчковую ногу быстро подтяните к опорной (рис. 7.15).

### Перемещения вперед и за ворота.

Перемещение вперед, быстрое и своевременное, позволяет сократить угол обстрела, закрыть собой плоскость ворот от бросков со средних расстояний. Оно применяется также при выходах один на один. Перемещение за ворота в современном хоккее — необходимый элемент игровой подготовки вратаря. Обычно вратари выходят за ворота для подбора шайбы. Вратарь может накрыть шайбу, если есть угроза со стороны соперника, или отдать пас партнеру для развития атаки. **Техника выполнения.** Перемещения вперед, а также за ворота выполняются коротким шагом

(как и в технике полевого игрока) (рис. 7.16). Это позволяет перемещаться достаточно быстро, но требует от вратаря хорошей техники катания.

**Перемещения назад.** Во время игры вратарю в зависимости от дистанции броска



Рис. 7.16. Перемещения вперед и за ворота

необходимо не только выходить вперед, но и быстро отходить назад, на линию ворот.

**Техника выполнения.** Перемещение назад выполняется техникой катания спиной вперед. В отличие от техники полевого игрока вратарь не отрывает лезвия коньков ото льда. Перемещение происходит за счет выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах, а также за счет энергичного движения тазом и бедрами. Во время толчка носок конька разворачивается внутрь, колени смыкаются (рис. 7.17).



Рис. 7.17. Перемещения назад

**Торможение.**

Любое движение на коньках требует адекватного торможения.

**Техника выполнения.** Обычно вратарь выполняет торможение одной ногой, передней к направлению движения. Конек разворачивается перпендикулярно или под углом к направлению движения, так называемым полуплугом (рис. 7.18). От точности

действий вратаря во время торможения зависит правильная остановка в нужном месте.

**Тренировка перемещений.**

Перемещения обязательно нужно тренировать. Те, кто считают, что достаточно выйти на лед и все получится, глубоко заблуждаются.



Рис. 7.19. Боковые перемещения

**Рекомендации по отработке перемещений:**

- ▶ клюшка должна быть плотно прижата ко льду;
- ▶ тело по возможности находится в основной, низкой, стойке, или же после выполнения действия необходимо быстро вернуться в стойку;
- ▶ голова поднята, чтобы сохранять контроль над ситуацией;



Рис. 7.18. Торможения

▶ игрок не «теряет ворота» и четко знает свою позицию относительно боковых стоек и расстояния от линии ворот.

Тренируйте перемещения вправо, влево от центра ворот, от штанги к штанге (рис. 7.19); тренируйте выпады.



Рис. 7.20. Перемещения вперед и назад



Рис. 7.21. Выезд за ворота

Тренируйте перемещения вперед и назад (рис. 7.20). Основная задача — выполнять их быстро, но без резких движений. Тренируйте выезд за ворота, влево и вправо. Основная задача — научиться делать это быстро, сохраняя контроль над ситуацией вокруг. Заезжайте за ворота, сразу же разворачивайтесь и занимайте исходное положение в основной стойке (рис. 7.21). Особое внимание обращайте на траекторию движения. Она должна быть минимальной, что требует хорошей техники катания.

## Положение вратаря в воротах относительно шайбы

Зачем вратарю перемещаться в воротах? Чтобы занять правильную позицию относительно шайбы и минимизировать риск ее попадания в ворота. Только кажется, что вратарь закрывает максимальную площадь ворот. Шайба — снаряд хитрый, для пересечения линии ворот ей достаточно узкой щели. Часто

правильная позиция решает исход поединка вратаря и нападающего. При дальних бросках вратарь занимает позицию у линии ворот (рис. 7.22). Во время вбрасываний, игры партнеров в нейтральной зоне или зоне соперника вратарь выкатывается на линию вратарской площадки (рис. 7.23).

Рис. 7.22. Позиция вратаря при дальних бросках, например от синей линии, — у линии ворот



Рис. 7.23. Позиция вратаря, когда шайба находится за пределами зоны защиты, — на линии вратарской площадки



При бросках с 10 м и ближе вратарь выкатывается вперед, чтобы закрыть собой максимально большую площадь ворот (рис. 7.24)

Следует опасаться далекого выезда вперед. На рис. 7.25 нападающий бросает, но мог бы сделать финт и шайбу. Тогда его бросок может оказаться голевым. Правильным решением вратарь все же сделал правильно, выйдя навстречу нападающему и сократив обстрел ворот. Однако если нападающий сместится в сторону, то вратарь окажется в невыгодном положении, что показывает рис. 7.25, справа. Незащищенная часть угла обстрела — это не защищаемая вратарем часть ворот. Если вратарь заметил такое действие нападающего, он должен откатиться назад.

Добавим, что, выходя из ворот вперед, вратарь часто рискует их «потерять» и занять неверную позицию по отношению к игроку с шайбой.

Еще один важный нюанс. Вратарь должен все время находиться на одной линии с шайбой. Даже если она у своего игрока, голкипер всегда перемещается за ней (рис. 7.26). Во время вбрасываний в своей зоне вратарь занимает позицию ближе к точке вбрасывания, но не прижимаясь к штанге, как при бросках с острого угла. Если соперник выигрывает вбрасывание и отбросит шайбу своему партнеру, вратарь имеет возможность быстро занять нужную позицию. Если вратарь не умеет занять правильную позицию относительно шайбы, правильно выходить из ворот, сокращая угол обстрела, и вовремя откатываться назад, то эффективность его игры будет низкой.

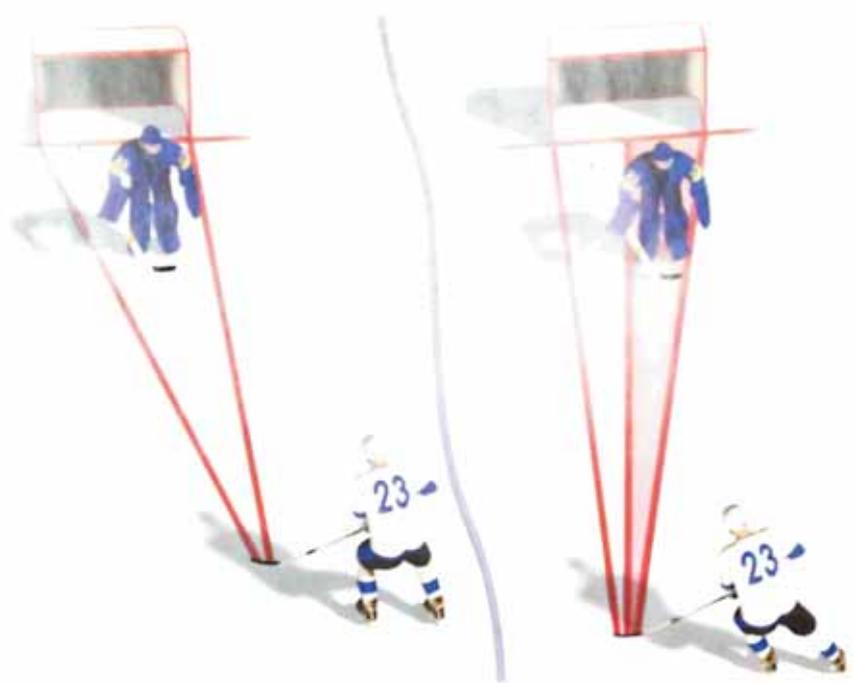


Рис. 7.25. Схемы действия вратаря и нападающего

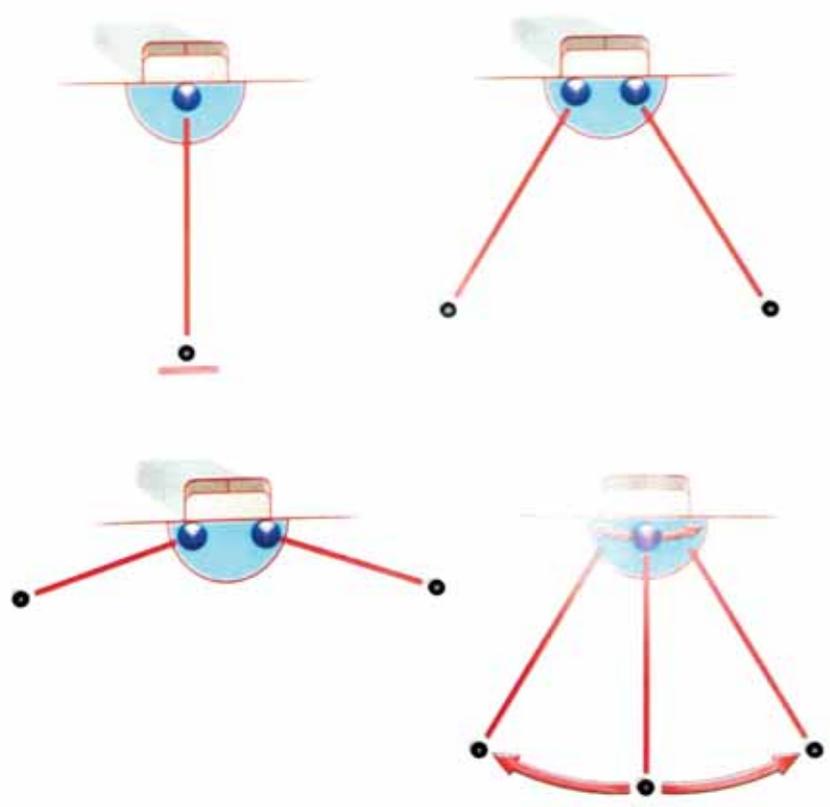


Рис. 7.26. Вратарь всегда должен быть на одной линии с шайбой

Рис. 7.24. Действия вратаря при бросках с 10 м и ближе



## Ловля и отбивание шайбы

В этом подразделе мы расскажем о том, как ловить и отбивать шайбы, летящие в ворота, правильно. Здесь тоже есть свои хитрости, которые позволяют классным вратарям защищать ворота эффективнее.

### Отбивание шайбы клюшкой.

Как правило, клюшкой отбиваются шайбы, скользящие по льду в нижнюю часть ворот. Рассмотрим несколько типичных ситуаций, например, когда шайба скользит по центру.

Слегка наклоните крюк клюшки на себя. Его нижняя кромка плотно прилегает ко льду. Сомкните щитки. Чтобы шайба не отлетела

на клюшку противника, если он рядом, накатывается на ворота, накройте шайбу ловушкой. Для этого необходимо принять максимально низкую стойку и страховать отскок ловушкой.

Шайба также может подскочить вверх (рис. 7.27). Если позволяет время, например бросок сделан издалека, можно упасть на колени, сохраняя



Рис. 7.27. Отбивание клюшкой шайбы, которая скользит прямо на вратаря



положение клюшки, и накрыть шайбу ловушкой (рис. 7.28). Шайбу можно отбить и в сторону. Обычно так отбивают шайбы, которые скользят немного в стороне от условной линии центра. Для этого переместите крюк к шайбе и слегка повернитесь. Для страховки за крюком ставится щиток, и в момент удара шайбы о крюк пните щитком по крюку (рис. 7.29). Шайба должна отлететь к одному из бортов. Если шайба летит ближе к свободной руке, страхуйте ее ловушкой на тот случай, если она подлетит вверх. Можно использовать и отбивание шайбы щитком, но вратарю следует уметь быстро вставать и занимать основную стойку.

Рис. 7.29. Отбивание шайбы, которая немного смещена от центра линии вратаря



Рис. 7.28. Ловля шайбы в падении





Рис. 7.30. Отбивание шайбы щитком

Щиток необходимо плотно прижать к льду, максимально развернув голень (рис. 7.30). Выбирая тот или иной прием, голкипер ориентируется на несколько факторов: близость соперника, мах его клюшки, скорость шайбы, экономичность действия по движениям. На прием также влияет то, находится ли шайба в зоне видения вратаря или же он ориентируется на звук.

**Отбивание и ловля шайб, скользящих в нижние углы ворот.** Если шайба скользят в один из нижних углов, то сделайте



Рис. 7.31. Отбивание шайбы из нижних углов



Рис. 7.32. Отбивание шайбы блином

полувыпад в сторону шайбы. Ключку необходимо поставить перед щитком. При сильных ударах стоит подпереть крюк клюшки щитком. При попадании шайбы в крюк ее можно отбить, пнув крюк щитком, или накрыть ловушкой (рис. 7.31).

**ВАЖНО**

Когда шайба летит в угол со стороны клюшки, неопытные вратари, перемещая клюшку, отрывают пятку ото льда. Это серьезная ошибка.

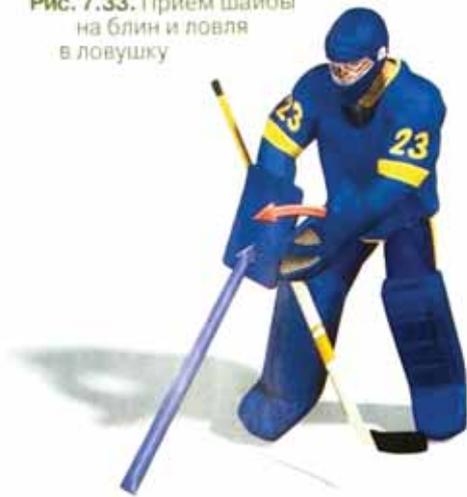
**Отбивание и ловля шайб, летящих в ворота со стороны клюшки.**

Нападающие часто бросают по воротам, а не пускают шайбу по льду. Бросок более непредсказуем для голкипера, а шайба вообще превращается в темную линию, которая через доли секунды окажется в воротах.

Шайбы, летящие со стороны клюшки, отбиваются блином. Для этого делается резкое, как бы отмахивающееся движение в сторону (рис. 7.32).



Рис. 7.33. Прием шайбы на блин и ловля в ловушку



Если позволяет скорость шайбы, то можно принять ее на блин и накрыть ловушкой. Но на практике вратари так делают очень редко. В большинстве случаев проще и надежнее шайбу отбить в сторону (рис. 7.33).

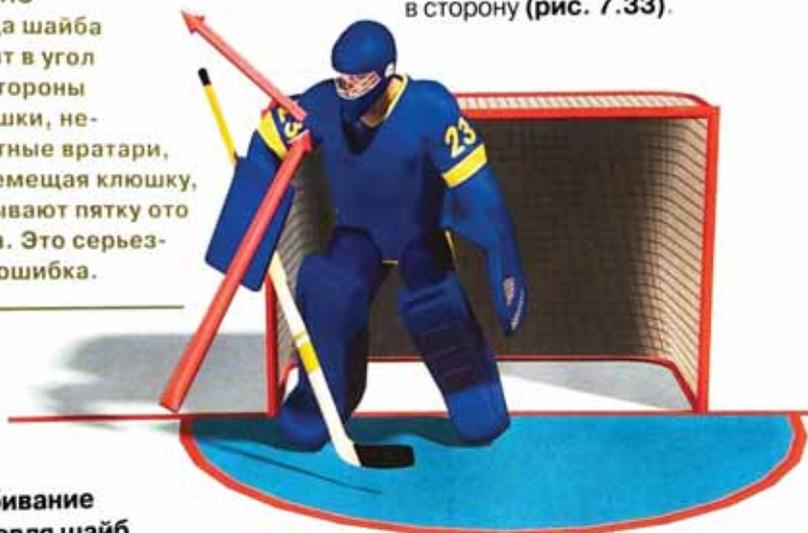


Рис. 7.34. Отбивание шайбы плечом

В игре чаще приходится отбивать шайбу из верхнего угла плечом или предплечьем (рис. 7.34).

**Отбивание и ловля шайб, летящих в ворота со стороны ловушки.** Скользящие по льду шайбы ловушкой не ловят. Ее применяют только для летящих или отскочивших перед вратарем шайб.

Ловля ловушкой происходит так. Вратарь определяет траекторию полета шайбы и выставляет руку с раскрытой ловушкой.

Как только шайба попадает в ловушку, вратарь ее закрывает. Для смягчения силы броска и предотвращения вылета шайбы из ловушки необходимо сделать небольшое амортизирующее движение кистью (рис. 7.35).



Рис. 7.35. Ловля шайбы ловушкой

Вратарь также может отбивать шайбу тыльной стороной кисти, предплечьем или плечом. По возможности старайтесь отбивать шайбу в сторону борта (рис. 7.36).



Рис. 7.36. Отбивание шайбы (сверху вниз): тыльной стороной кисти, плечом, предплечьем

**Отбивание шайбы туловищем.** Достаточно неприятно, но часто приходится отбивать шайбу туловищем. Здесь главное не только стерпеть боль, но и успеть поймать отскочившую шайбу ловушкой или отбить клюшкой (рис. 7.37). Старайтесь, чтобы шайба не отлетела вперед дальше, чем вы сможете действовать ловушкой или клюшкой. Есть опасность, что она попадет на крюк сопернику.



Рис. 7.37. Отбивание шайбы туловищем

**Отбивание шайбы из дальнего угла в падении.** Подобная ситуация представлена на рис. 7.38. Вратарь защищает угол ворот, находится на одной линии с шайбой. Нападающий сделал хитрую передачу на партнера, и тот пробил в незащищенный угол. В этой ситуации необходимо упасть на бок, выбрасывая щитки в сторону. Рука с ловушкой при падении должна быть свободной, то есть на нее не следует падать или ложиться, чтобы в случае



Рис. 7.38. Защита дальнего угла щитками в падении

необходимости сыграть этой рукой. Некоторые особо ловкие вратари умудряются вытягивать шайбу из дальнего угла ловушкой в падении. Однако такой прием на практике встречается очень редко (рис. 7.39)

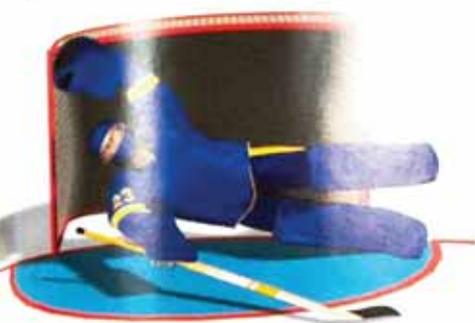


Рис. 7.39. Ловля шайбы из дальнего угла ловушкой

## Стиль баттерфляй, или бабочка

Последнее время можно видеть, что вратари все чаще прибегают к игре в стиле баттерфляй (рис. 7.40). Суть приема заключается в том, что голкипер падает на обе ноги и разворачивает голени так, что щитки плотно прилегают ко льду. Промежуток между щитками вратарь обычно закрывает клюшкой (рис. 7.41).

Этот прием хорошо применять при атаке ворот с близкого расстояния. Нападающему трудно бросить в верхние углы с небольшой дистанции. Расставив таким образом щитки, вратарь закрывает нижнюю плоскость ворот. В подобном положении вратарь выполняет все технические действия: ловит шайбу, отбивает блокером (блином) и клюшкой.

У этого приема есть и недостатки.

► Падение делает вратаря статичным. Если шайба отлетит к сопернику в сторону, вратарю сложнее защитить ворота. Не поможет даже умение быстро вставать

► Игра в такой позе требует хорошей гибкости, но даже хорошая физическая подготовка не всегда спасает от травм

► Слишком высокая часть щитков, защищающая бедра, часто нахлестывается, что может привести к серьезным травмам, к тому же прием не будет выполнен и шайба может проскочить между ногами. Если хотите использовать стиль

баттерфляй, покупайте специальные щитки и коньки, которые позволят быстрее вставать.

В целом есть различные мнения о классической игре в стойке и в стиле баттерфляй. Учитывая то, что все больше вратарей предпочитают именно его, можно говорить об эффективности, хотя и игра в стойке не раз доказывала свою результативность.



Рис. 7.40. Стиль баттерфляй, или бабочка, в исполнении Роберта Эша



Рис. 7.41. У вратаря «Динамо-Минск» А. Мезина щитки плотно прилегают ко льду, а промежуток между ними закрыт клюшкой



Рис. 7.42. Игра вратаря клюшкой перед воротами в исполнении экс-голкипера «Витязя» Себастьяна Шарпентье

## Игра вратаря клюшкой



Рис. 7.43. Пас партнеру

Современные вратари все чаще задействуют клюшку, не только чтобы ударить ею по ногам зазевавшегося нападающего. Многие вполне неплохо начинают атакующие комбинации точными пасами. Конечно, вратарская клюшка и амуниция не лучший инструмент, но необходимо научиться ими владеть.

### Игра клюшкой возле ворот.

С помощью клюшки, тычком или движением в сторону вратарь может выбивать шайбу с площадки и от клюшки нападающего (рис. 7.42).

Действия клюшкой определяются строго игровой ситуацией. Например, соперник зазевался, шайбу никто не контролирует.

Необходимо понимать, что выбив шайбу, вратарь может ошибиться и из ворот последует удар. К этому надо быть готовым. Выбивать шайбу лучше в сторону бортов и углов площадки.

### Игра клюшкой за воротами, пас партнеру.

Сейчас вратарю все чаще необходимо выходить из рамки, чтобы забрать шайбу за воротами или рядом и отдать точную передачу партнеру, чтобы развить атаку. Для передачи партнеру вратарь пользуется свободной рукой, которой подталкивает клюшку в нужном направлении. Шайба ведется плавными толчками (рис. 7.43).



# Тренировка техники

Умение владеть клюшкой нарабатывается в процессе тренировок.



Рис. 7.44. Отбивание и ловля шайбы



**Упражнение 2.** Ведение шайбы. Ведите шайбу вратарской клюшкой от ворот, за ворота и обратно. Обводите фишки (рис. 7.45).

Ведите шайбу за ворота (то слева, то справа), после чего запустите ее по борту. В игре, если у борта шайбу примет соперник, его там

Рис. 7.45. Ведение шайбы



**Упражнение 1.** Дома, в спортзале или на льду в полной амуниции тренируйте движения. Имитируйте, как вы отбиваете шайбу блином, клюшкой и ловите ловушкой. Обращайте внимание на то, чтобы все движения выполнялись по кратчайшей траектории (рис. 7.44).

быстро «зажмут» ваши товарищи, и бросить по воротам от борта он не сможет. Выводите шайбу из-за ворот и отдавайте пас партнеру по тренировкам. Выполняйте броски длинным маховым движением (рис. 7.46).

### Упражнение 3.

На начальном этапе отработки техники лучше, если партнер станет бросать теннисный мяч, а вы — отбивать его разными техническими приемами (рис. 7.47). Основная задача — грамотно освоить технику, движения и уметь сохранять равновесие. Позже партнер может бросать шайбы по воротам. Для начала не сильно. Вы должны чувствовать ворота, уметь перемещаться и наработать технику движений по ловле и отбиванию шайбы.



Рис. 7.47. Отработка техники

### Упражнение 4.

Это упражнение можно назвать «расстрел». Игроки команды бросают в голкипера шайбы (начинающим вратарям по очереди). Причем уже бросившие могут проезжать перед воротами, создавая вратарю помеху. Броски делаются с места, с разных позиций и в движении (рис. 7.48). Для игроков это хорошая возможность потренировать бросок.

Рис. 7.46. Запуск шайбы по борту, передача партнеру



Рис. 7.48. «Расстрел» вратаря

### Упражнение 5.

Игра на добивание. Участвуют несколько игроков: один бросает по воротам, другие готовы добить. Задача вратаря — сразу поймать шайбу, или накрыть ее так, чтобы не могли добить, или же отбить бросок от другого игрока (рис. 7.49).

Чем больше шайб на тренировках вратарь отбивает в усиленном темпе и с помехами, тем быстрее

растет его

мастерство. Не забывайте отдыхать, делать паузы. Постепенно увеличивайте время бросков



Рис. 7.49. Игра на добивание

по воротам, сокращайте паузы, как в игре. Подходите к тренировкам творчески, моделируйте игровые ситуации, особенно те, в которых вы показали себя не лучшим образом в реальной игре.

# Тактика и некоторые нюансы игры вратаря

Тактика вратаря сводится к правильному выбору позиции в воротах по отношению к шайбе, а также удалению от ворот в зависимости от расстояния, с которого может быть произведен бросок.

Умение вратаря выбрать позицию в воротах можно назвать тактическим мастерством (рис. 7.50).

Самые опасные для вратаря броски — по центру ворот с расстояния 4,5–5 м. Самые сложные шайбы нападающие

направляют в нижний угол, соответствующий руке вратаря с клюшкой. При перемещении клюшки вратари могут отрывать ее ото льда, и шайба легко под ней проскакивает.

Многие игроки, тренеры и вратари считают, что вратарь должен смотреть на шайбу. Это правда. А вот В. Третьяк обладал редким умением: он смотрел нападающим в глаза. Даже самый хитрый игрок в заключительной фазе броска смотрит на цель. Это доли секунды, но их достаточно,

чтобы вратарь переместился и сделал движение рукой, ногой или клюшкой.

У одних опытных вратарей развивается интуиция.

Другие наблюдают за игрой нападающих соперника, знают, как они могут бросить шайбу и при каких ситуациях не бросают.

Полезно развивать в себе оба навыка, изучать игроков и стараться следить за их глазами. Забросить шайбу можно и с острого угла. Этот хитрый

Рис. 7.50. Выбор позиции в воротах. Вратарь всегда находится на линии шайбы, а при бросках ближе, чем 10 м, выходит из ворот, чтобы закрыть их площадь. В атаке — ХК «Харьков», вратарь ХК «Донбасс» А. Харитонов вышел из ворот вперед



Рис. 7.51. Шайба летит под острым углом к воротам — и голкипер Milan Паоло Дела Белла готов ее принять



снаряд найдет даже маленькую щель между вратарем и стойкой ворот. Прижимайте локоть и щиток к стойке по максимуму (рис. 7.51).

Во время вбрасываний возле ворот вратарю лучше занять позицию на линии точки вбрасывания, но не прижиматься к стойке. Если соперник с шайбой находится за вашими воротами, займите ближнюю к шайбе стойку ворот, прижмитесь к ней и поверните голову (рис. 7.52). Так вы сможете сохранять контроль над ситуацией. Ловить ли шайбу, которая проходит мимо ворот, но рядом или над ними? Угроза такой шайбы заключается в отскоке от борта или защитной сетки за воротами. Бывает, отскакивая от ограждения, такая шайба попадает на крюк сопернику.

Активно используйте свою клюшку. Некоторые вратари значительно теряют, когда мало работают клюшкой. Выбивайте шайбу, действуйте возле своих ворот активно.

В некоторых случаях вратарю приходится выходить из ворот. Часто это оправдано. Нападающий не ожидает, что голкипер покинет ворота. Быстро вступив в единоборство, вы можете выбить шайбу или накрыть ее. Решились идти в единоборство? Идите. Пока вы будете раздумывать, упустите момент. Вратарь редко спорит с рефери. Не стоит слишком эмоционально реагировать на партнеров, кричать на них.

Рис. 7.52. Соперник за воротами



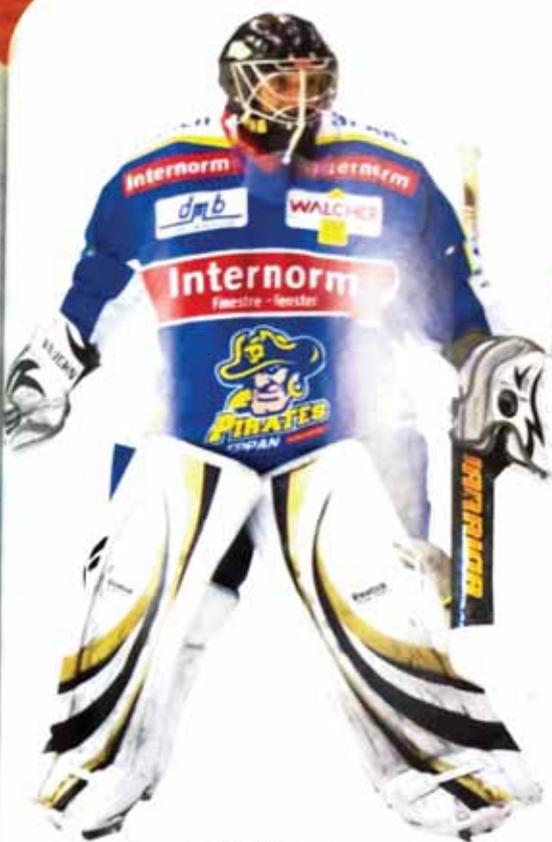
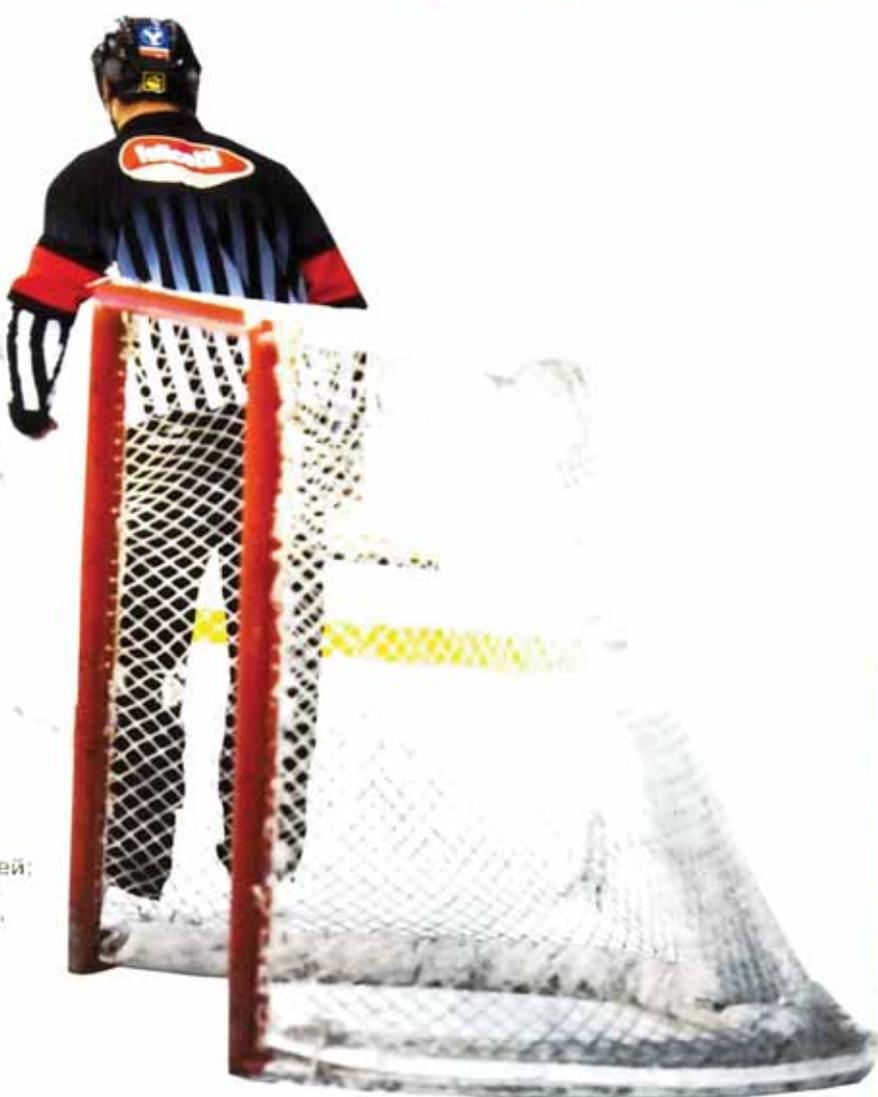


Рис. 7.53. Не стоит спорить с судьей: это чревато лишними эмоциями. Не сдерживает себя Марк Демец, голкипер Арпиано



Умейте психологически разгрузиться перед матчем или после него, но никогда — во время игры. Едва вы выходите на лед, будьте эмоционально холодным (рис. 7.53).  
 Как готовиться психологически? У каждого своя методика. Если вы не переборете страх перед шайбой, особенно после травм, вратарь — это не ваше призвание (рис. 7.54).



Рис. 7.54. Вратарь — это призвание. Голкипер Milan Паоло Дела Белла

# Глава 8



**Тактика хоккея**



**Рис. 8.1.** Современная российская тактика очень многое взяла из североамериканского хоккея. Матч КХЛ между «Спартак» (Москва) и «Северсталь» (Череповец)

Можно играть в хоккей по принципу «бей — беги» или «беги — бей». Однако такой хоккей даже любительским не назовешь. Тактика — необходимый фактор побед. К тому же острые и красивые комбинации делают игру интересной не только для зрителей, но и для самих игроков. Тактика (**рис. 8.1**) — это схема игры, действий, благодаря которым игроки могут забить гол и защитить свои ворота. Она включает несколько составляющих, которые мы рассмотрим в этой главе.

# Система ведения игры

Система ведения игры — это расстановка игроков с характеристикой их функциональных обязанностей во время атаки и обороны. Она реализуется с помощью индивидуальных, групповых

и командных действий. Понятно, что схемы учитывают как индивидуальные возможности хоккеистов, так и игру соперника. Например, соперник играет от обороны (такую игру любят шведы и финны).

Как ее обойти? Нужна система ведения игры, схемы. Именно такие схемы рисует тренер на макете во время тайм-аута или в раздевалке, а также на тактических занятиях.

## Стиль игры

Каждая команда имеет свой стиль игры. Одни команды играют пассивно, другие любят силовой хоккей, третьи предпочитают атакующий стиль и редко задерживаются в обороне. Стиль игры зависит от национальной школы

хоккея (рис. 8.2). Например, канадцы выбирают силовой хоккей с индивидуальными действиями. России от советского хоккея достался атакующий, комбинационный стиль. Правда, комбинационная часть стиля практически утрачена.

Финны предпочитают оборонительный стиль, действуют на контратаках, шведы надежно играют в обороне и предпочитают острые атаки (рис. 8.3). Правда, сейчас все стили игры становятся комбинированными, хотя основные различия сохранились.



Рис. 8.2. Вечные соперники, вечный спор, чья тактика лучше: сборные России и Канады



Рис. 8.3. Сборная Швеции практикует немного скучный хоккей

## Темп игры

Темп игры выражается в ее интенсивности. Команда может вести игру в невысоком, среднем и высоком темпах. Игра в высоком темпе, с быстрыми комбинациями, на скорости требует не только хороших физических данных, но и великолепной техники.

## Ритм игры

Ни одна команда в мире не способна вести матч в высоком темпе. Поэтому в тактике тренеры прибегают к ритму. Активность на площадке сменяется снижением темпа игры, затем его взвинчиванием и снова снижением. Сейчас в тактике часто применяется неравномерный ритм. Тогда сопернику труднее определить всплеск активности команды на площадке.

# Виды тактических схем

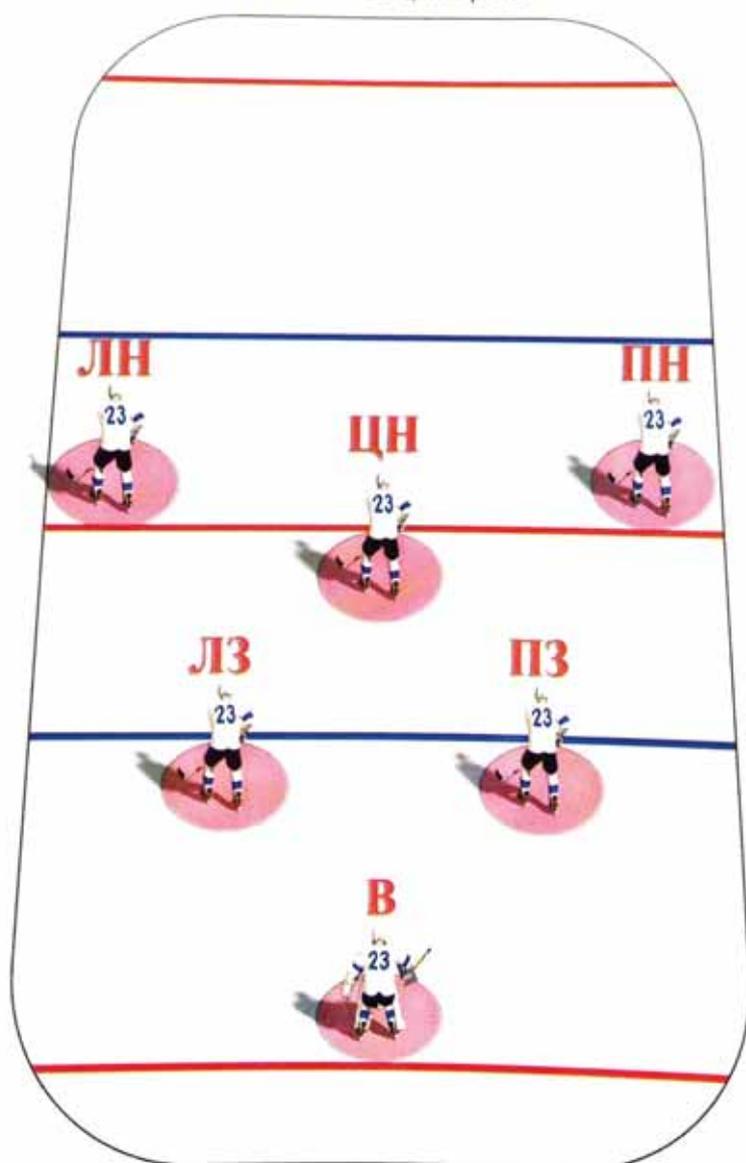
Все тактические схемы условно можно разделить на два вида: тактика в обороне и тактика в атаке. Тактика игры в обороне — это когда команда не владеет

шайбой и старается отнять ее у соперника. Тактика игры в атаке применяется, когда команда владеет шайбой. Можно выделить еще тактику игры

в меньшинстве и в большинстве. В современном хоккее роль этих тактических схем значительно возросла.

## Индивидуальная тактика

Рис. 8.4. Позиции игроков



Индивидуальная тактика характеризуется позицией игрока на площадке и его индивидуальными возможностями. Позиции, или амплуа, игроков следующие: крайние нападающие, центральный нападающий, защитники и вратарь (рис. 8.4).

### Фланговые (крайние) нападающие

Фланговые (крайние) нападающие — крайние левый и правый нападающие (рис. 8.5).

Основное требование к крайним нападающим — высокая техника обводки и удара по воротам. Именно они составляют ударную силу команды и, как правило, забивают голы.

Крайние нападающие обязаны отыгрывать и в обороне. Как только нападающий теряет шайбу или соперник идет по его зоне, он должен вступить в единоборство и отобрать шайбу или прижать соперника к борту.

# Центральный нападающий

Если крайние нападающие — это ударная сила, то центральный нападающий — мозг команды (рис. 8.6)

Функции этого игрока достаточно разнообразны. Он принимает активное участие в атаке в качестве разыгрывающего, поэтому должен обладать не только хорошей техникой паса, но и тактической грамотностью, опытом и умением видеть площадку. Центральный нападающий принимает активное участие и в обороне. Он играет по всей площадке, закрывает зону крайнего нападающего, если тот не успел вернуться в оборону, и подстраховывает защитников. Он не должен бояться вступать в единоборства с игроками команды соперника.

Рис. 8.5. Левый нападающий сборной Венгрии Даниель Когер (в белой форме) борется с защитником сборной Испании Данни Парра

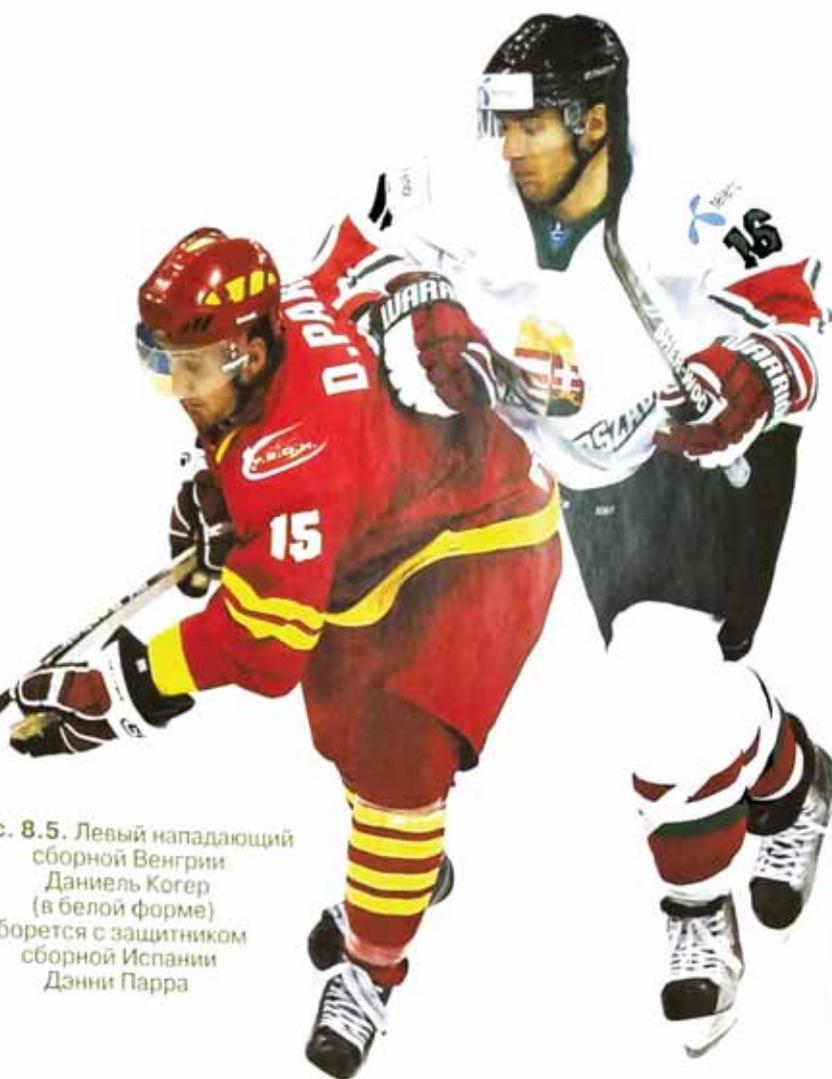


Рис. 8.6. Центральные нападающие Даниэль Перуццо из Milan и Джей Кэмпбэлл из Арриапо выясняют отношения на точке вбрасывания



## Защитники

Основная функция защитников (рис. 8.7) — оборона своей зоны. Обычно на позицию защитников идут крепкие, физически развитые люди. Защитников разделяют на левого и правого. Они вступают в активное единоборство с соперником и, соответственно, обязаны уметь применять способы отбора шайбы и силовые приемы. Основа эффективных действий защитника — уметь предугадать развитие атаки и действия нападающего. Сейчас, как и раньше, функции защитников не ограничиваются обороной. В атаке они нередко выходят на синюю линию и оттуда выполняют броски по воротам. В ударных пятерках часто есть атакующий защитник. Он подключается к атаке команды, создавая в нападении численное преимущество. Защитник должен уметь сильно бросать.

Это необходимо как для выноса шайбы из зоны, так и для дальних ударов по воротам.

## Вратарь

Основная задача вратаря (рис. 8.8) — защита ворот (подробно о вратаре и его функциях мы говорили в главе 7). В современном хоккее функционал вратаря постепенно расширяется. Все чаще они выходят из ворот, начинают атакующие комбинации из своей зоны точными пасами. Количество действий по началу атак достигает 1 % от общего количества действий вратаря в игре (отбивание шайбы, перемещение).

Рис. 8.7. Защитник Kutna Hra Лукас Фейгль (в желтой форме) в игре против нападающего Zdar Мартина Сobotка



Рис. 8.8. Вратарь New York Rangers (сезон 2004 года) Юсси Маркканен накрывает шайбу



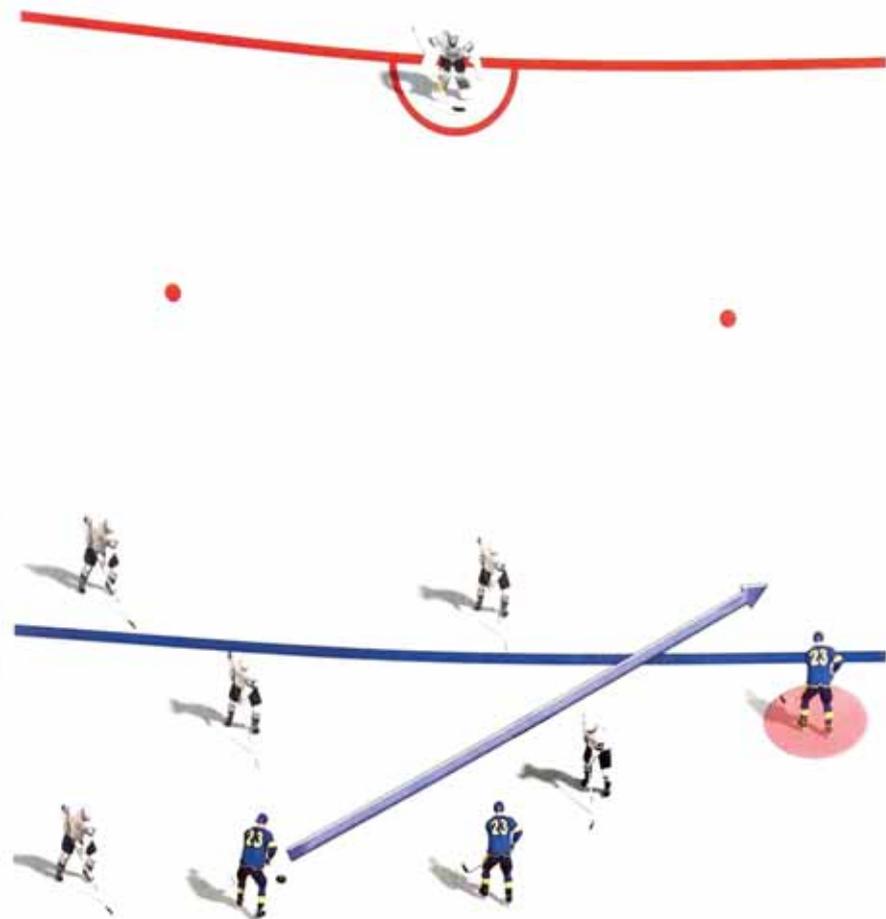


Рис. 8.9. Позиция игрока в атаке

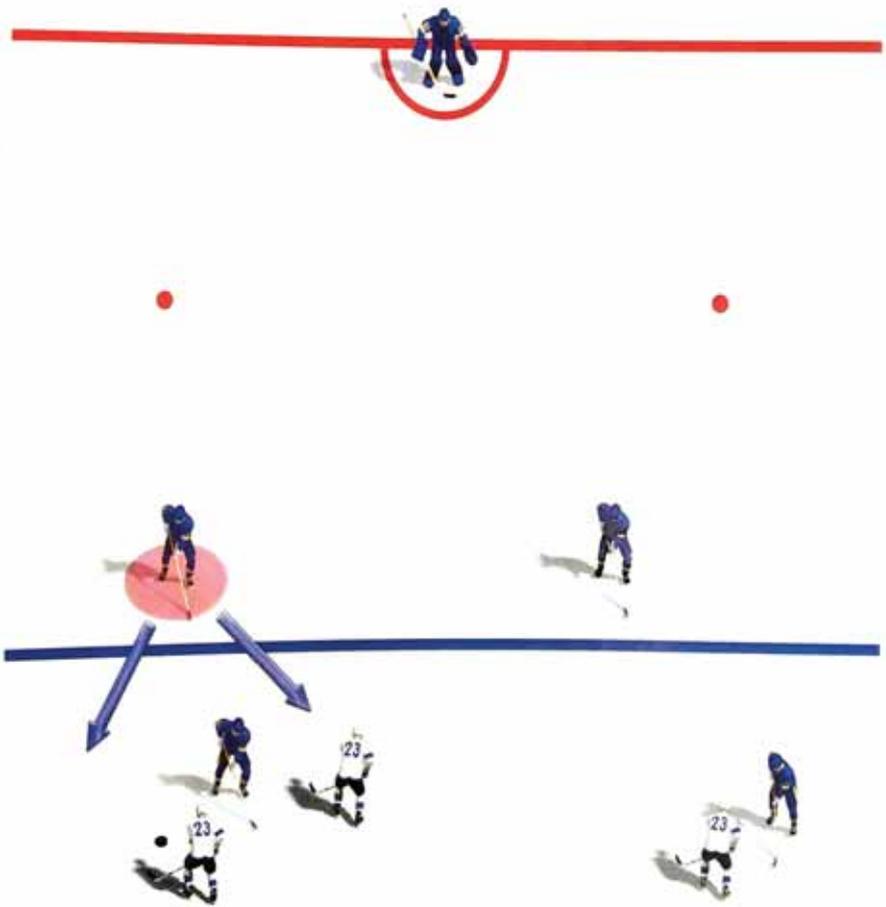


Рис. 8.10. Выбор позиции защитником

## Выбор позиции

Выбор позиции — чрезвычайно важное индивидуальное действие игрока как в атаке, так и в обороне. На рис. 8.9 четко видно, что крайний нападающий выбрал хорошую позицию для развития атакующих действий. Пас за спину игрока, в зону соперника будет острым. Важна также грамотная позиция и в обороне. Защитник занимает позицию на тот случай, если нападающий соперника обыграет партнера (рис. 8.10).

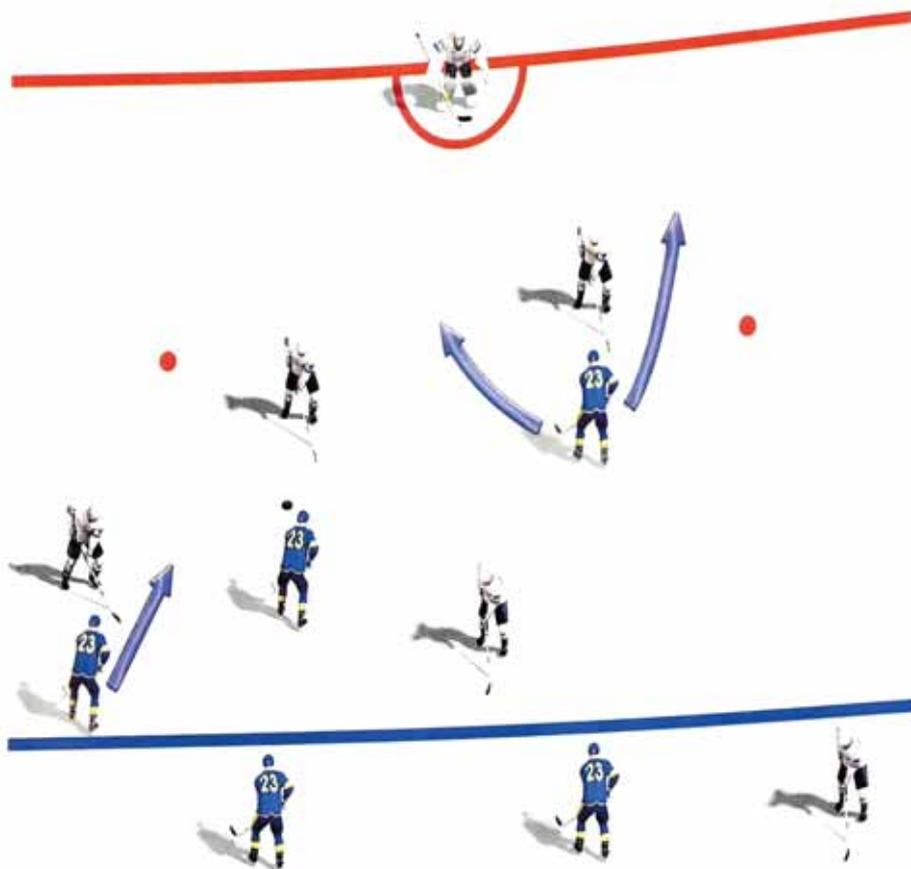


Рис. 8.11. Маневренное катание в атаке.  
Игрок смещается в свободную зону

## Маневренное катание

Маневренное катание подразумевает выбор грамотной позиции, борьбу за шайбу. Без такого катания невозможны любые активные атакующие и оборонительные действия (рис. 8.11). В обороне маневренное катание позволяет быстро закрыть свободную зону соперника (рис. 8.12).

## Персональная опека и защита зоны

Во время оборонительных действий игрок может использовать два вида действий против атакующего соперника:

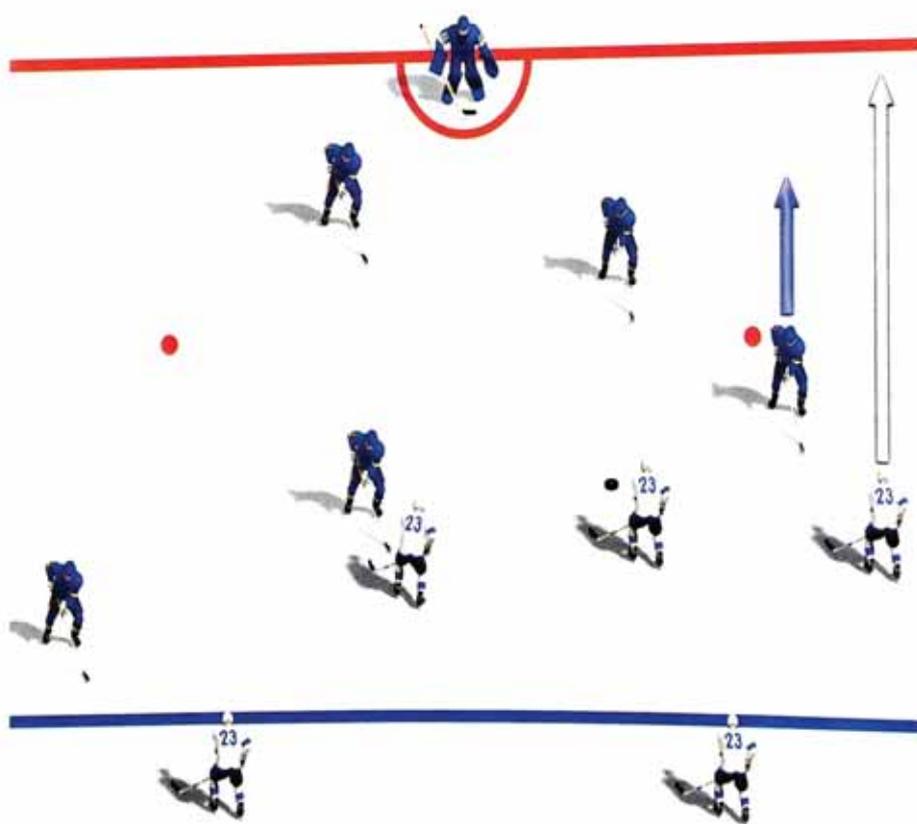


Рис. 8.12. Маневренное катание в обороне



Рис. 8.13. Персональная опека соперника

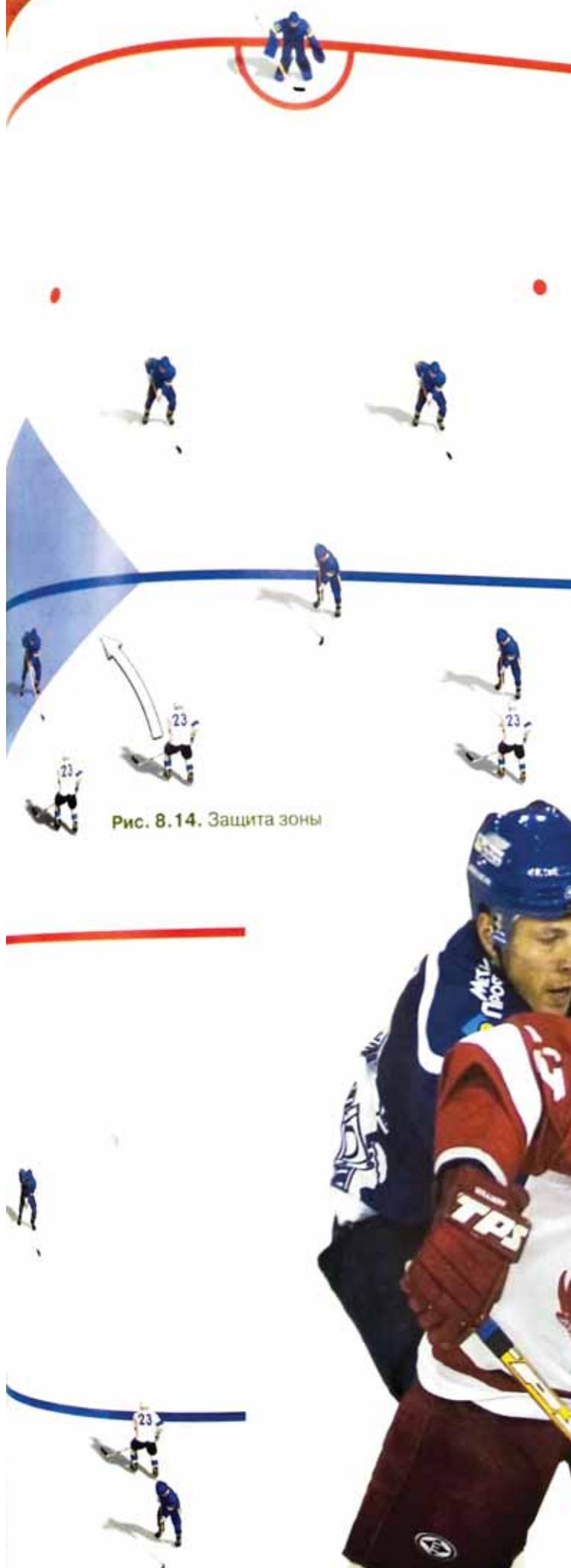


Рис. 8.14. Защита зоны

персональную опеку и защиту зоны. Суть персональной опеки состоит в том, что хоккеист активно играет против конкретного соперника. Очень часто персонально играют против центральных нападающих. Задача опекуна — мешать принимать передачи, играть в отборе (рис. 8.13).

Защита зоны — это защита определенного участка площадки. Как только в нее войдет соперник, игрок, защищающий зону, начинает оборонительные действия (рис. 8.14).

В командных действиях применяется и смешанный тип: используется и персональная опека, и защита зоны.

## Отбор шайбы и ловля шайбы на себя

Отбор шайбы — индивидуальный тактический и технический прием, направленный на овладение шайбой. Он может проводиться как в зоне соперника, так и в своей зоне при защите ворот (рис. 8.15).



Рис. 8.15. Отбор шайбы, срыв атаки соперника



Рис. 8.16. Блокировка броска по воротам защитником ХК «Донбасс» от нападающего ХК «Харьков»

Часто в игре приходится действовать самоотверженно. Игрок может блокировать бросок по воротам (рис. 8.16). Игрок также может блокировать передачу соперника на партнера (рис. 8.17).

В идеале игрок должен принять шайбу на наиболее защищенную часть тела — грудь или щитки на голенях. В реальности сделать это трудно, поэтому можно получить болезненный удар. Основная задача игрока, блокирующего удар или пас ловлей шайбы на себя, — своевременно упасть.

Рис. 8.17. Дж. Колман (Арриано) блокирует собой пас между нападающими Milan T. Миглиоере и М. Костурика



# Групповые тактические действия

Групповые тактические действия, по сути, — элементы тактических схем. Умелое применение этих элементов уже дает перевес в игре.

## «Стенка»

На первый взгляд простой прием, но выполнить его на скорости достаточно сложно. Он требует умелого владения техникой паса. Игрок с шайбой отдает пас своему партнеру направо. Защитник команды соперника смещается, чтобы блокировать игрока с шайбой. Игрок, отдавший пас, сразу ускоряется за спину защитника, и партнер возвращает ему шайбу, после чего тот может нанести удар по воротам (рис. 8.18).

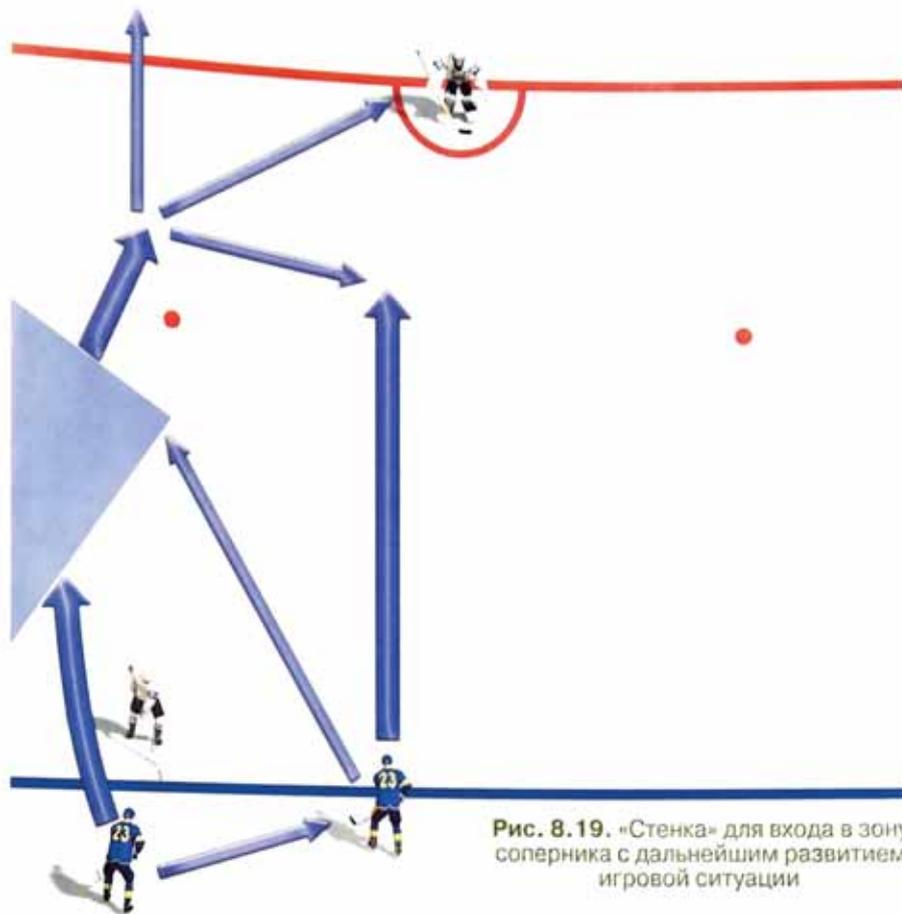


Рис. 8.19. «Стенка» для входа в зону соперника с дальнейшим развитием игровой ситуации

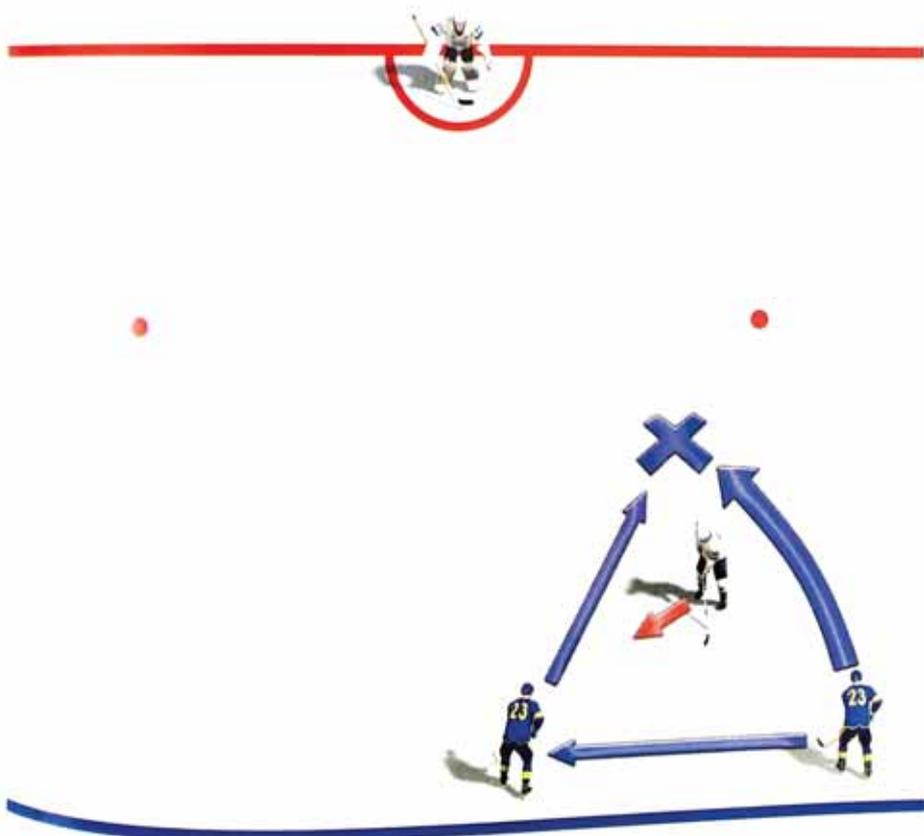


Рис. 8.18. Схема «стенки»

Можно использовать «стенку» для входа в зону соперника. Игрок возвращает шайбу не на клюшку партнеру, а отдает пас «в сектор». После этого партнер имеет возможность пройти дальше и бросить по воротам. Тогда второй игрок выходит на добивание. В случае активного прессинга соперника игрок может бросить шайбу в угол и продолжить борьбу за нее (рис. 8.19).

## «Оставить шайбу»

Этот прием мы рассматривали в тренировке паса. Разберем его теперь в игровой комбинации. Центральный нападающий ведет

шайбу прямо на защитника. В последний момент он начинает смещаться влево. Крайний нападающий всем своим видом показывает, что не будет участвовать в этой атаке. Как только защитник предпринимает активное действие для отбора шайбы, центрфорвард ее оставляет или отдает чуть назад. Правый нападающий подхватывает шайбу и обходит защитника. Правый нападающий получает пространство для дальнейших действий — броска по воротам или передачи на центрфорварда для удара по воротам. Центрфорвард выходит к «пяточку» на добивание или для удара «вантаймер» (с ходу) (рис. 8.20).

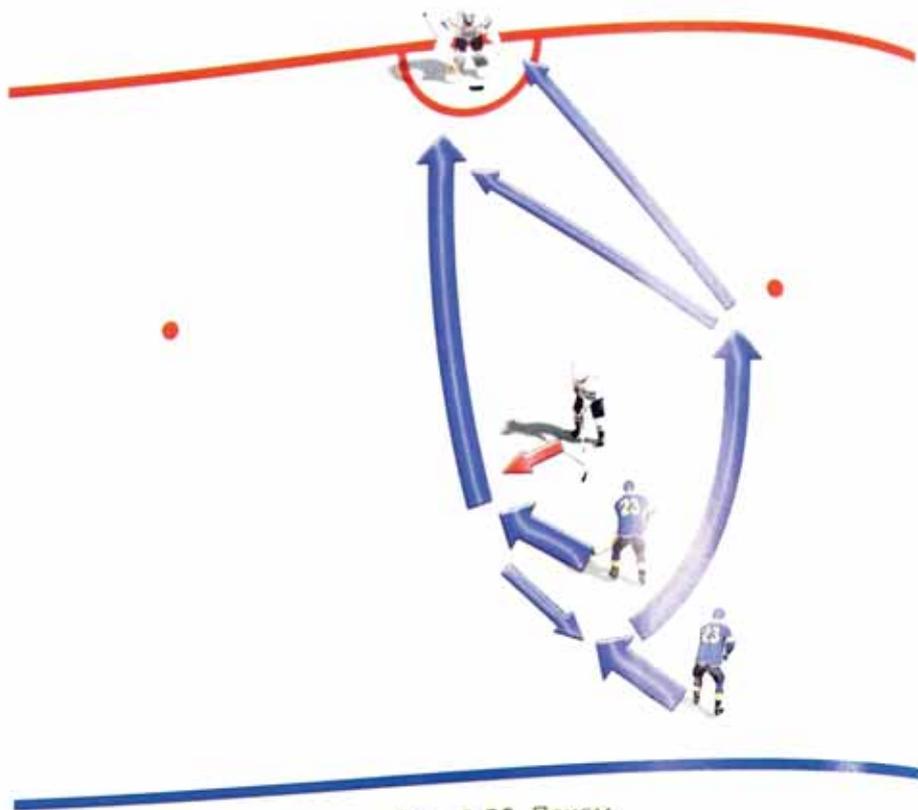


Рис. 8.20. Прием «оставить шайбу»

## «Скрещивание»

Данный элемент может применяться как защитниками, так и нападающими в различных

игровых ситуациях. Основная его задача — запутать игроков соперника, особенно если они



применяют персональную опеку и зональную защиту одновременно. Игроки двигаются навстречу друг другу и передают шайбу. Соперники не знают, кто будет с шайбой.

На рис. 8.21 игроки используют «скрещивание» для входа в зону. Защитники не знают, кто из них будет с шайбой. После передачи (или ее отсутствия) игроки двигаются с целью обойти защитников. Понятно, что игрок с шайбой должен войти в зону первым.

Рис. 8.21. «Скрещивание»



## «2 против 1»

Такая ситуация возникает в результате быстрой контратаки. О том, как контратаковать, мы расскажем ниже, а пока рассмотрим действия нападающих. Если защитник сразу атакует нападающего с шайбой,

...необходимо передать партнеру (рис. 8.22). Если защитник закрывает нападающего без шайбы, то игроку без шайбы следует предпринять индивидуальные действия (рис. 8.23). В такой ситуации, даже если защитник попытается атаковать игрока с шайбой после ускорения (если защитник хорошо катается спиной вперед), сделать ему это будет трудно, а владеющий шайбой игрок может отдать передачу, так как владеет инициативой.

При выходе 2 игроков против 1 партнеру без шайбы не следует оставаться пассивным. Имея свободное пространство, он может выйти в другой сектор за счет ускорения. Защитнику останется или следовать к воротам, или атаковать игрока с шайбой, или следовать за игроком без шайбы.

В любом случае у игроков, владеющих шайбой, есть инициатива и различные возможности для атаки ворот.

## «3 против 2»

Такая ситуация возникает после контратаки, хорошего паса, когда «обрезается» часть команды соперника.

Развитие игровой ситуации может быть различным.

Шайба у левого нападающего. Он чуть ускоряется и выполняет бросок по воротам. Другой крайний нападающий устремляется на добивание или подбор шайбы, если голкипер подберет. Центральный нападающий занимает позицию чуть позади крайних на случай, если защитник перехватит шайбу (рис. 8.24).

Левый нападающий передает шайбу правому нападающему. Тогда центральный и левый нападающие устремляются к воротам. Пасовать лучше за спину защитнику, пусть и неточно, на клюшку своему партнеру (рис. 8.25).

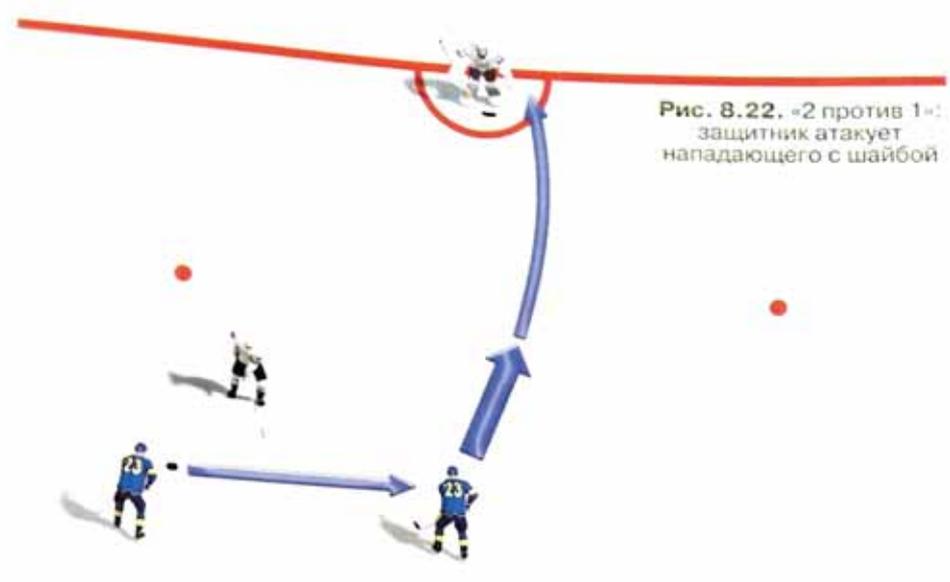


Рис. 8.22. «2 против 1»: защитник атакует нападающего с шайбой

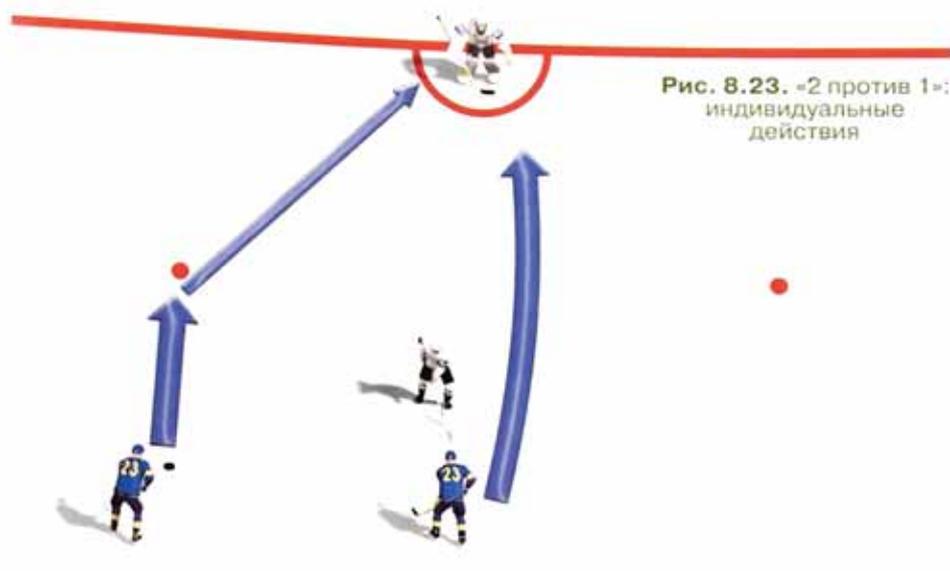


Рис. 8.23. «2 против 1»: индивидуальные действия

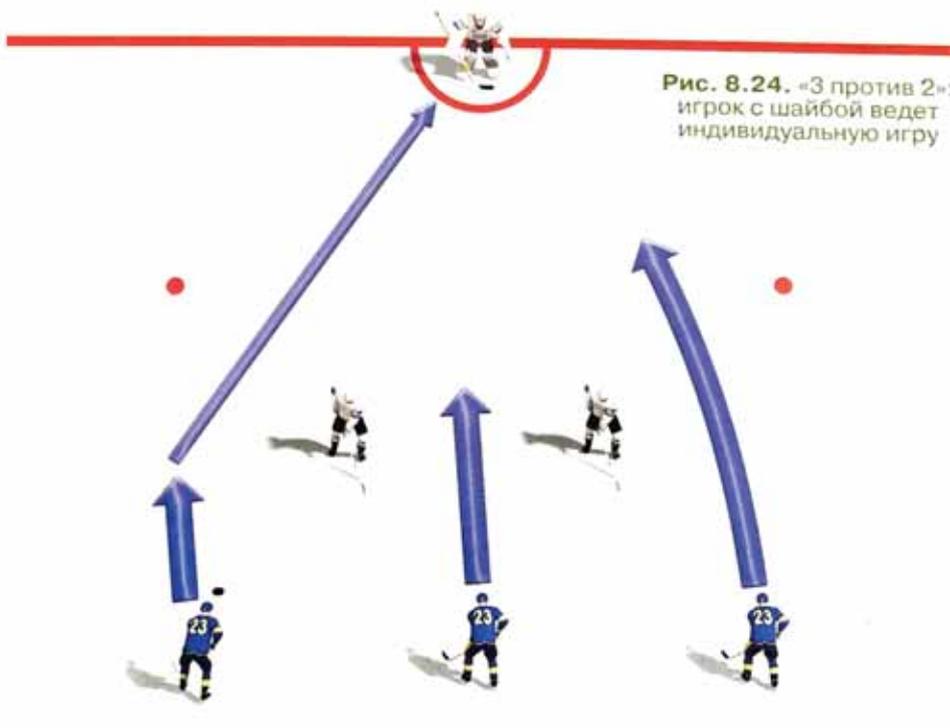


Рис. 8.24. «3 против 2»: игрок с шайбой ведет индивидуальную игру

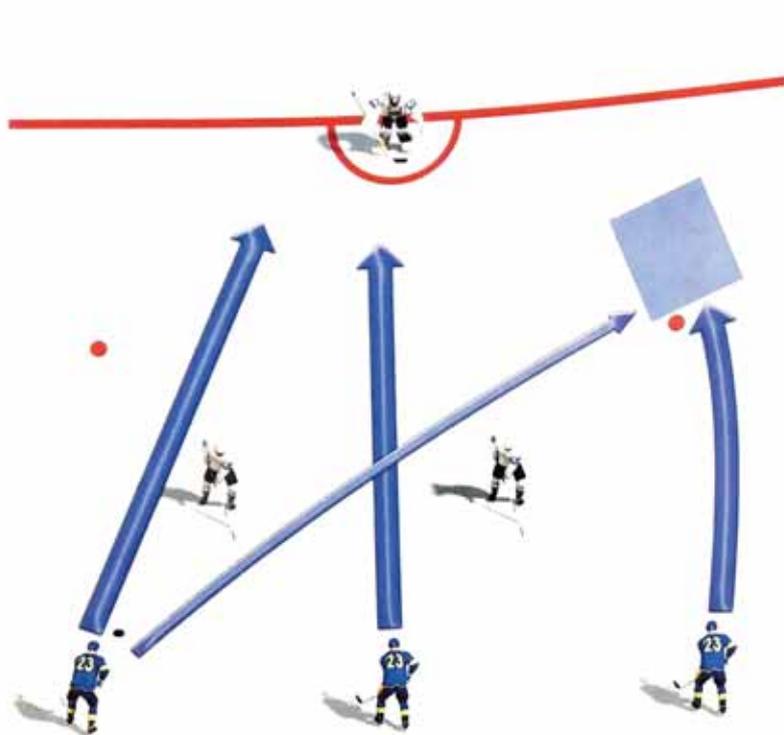


Рис. 8.25. «3 против 2»: пас другому крайнему нападающему

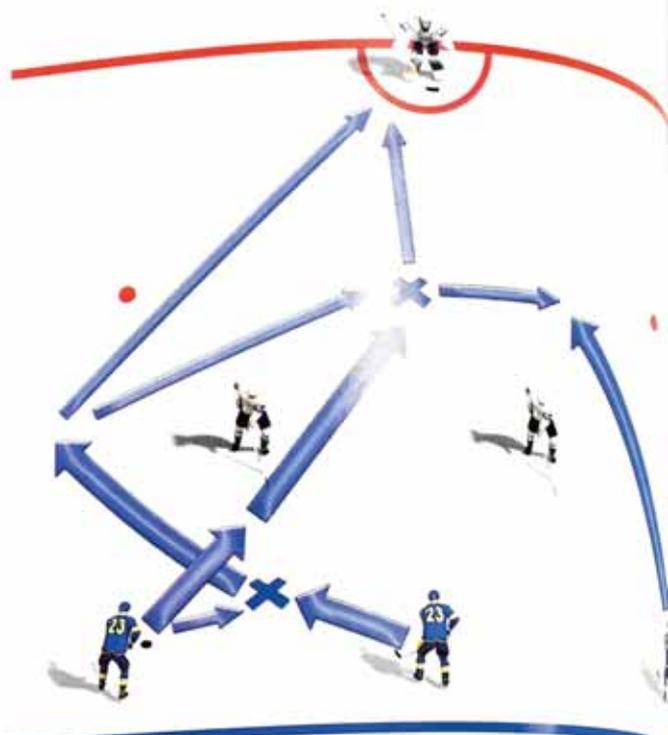


Рис. 8.26. «3 против 2»: оставление шайбы

- ▶ Крайний нападающий оставляет шайбу центральному нападающему (рис. 8.26).
- ▶ Центральный нападающий смещается вправо и атакует ворота оттуда или выполняет прострел. Оба крайних нападающих должны поддерживать развитие атаки, открываться, быть готовыми добить или подправить шайбу в ворота.

использовать для входа в зону соперника (рис. 8.28). Не забывайте о необходимости

использовать финты, обманные действия в зависимости от действий защитников.

## «3 против 3»

Равное количество игроков в обороне и атаке обычно требует индивидуальных действий от игроков атаки. В данной ситуации центральный и крайний нападающие меняются местами. Если защитник смещается в центр за крайним, то следует передача на центр. Второй крайний защитник также устремляется к воротам (рис. 8.27). Это же действие можно



Рис. 8.27. Схема «3 против 3»

## Групповые действия защитников

На защитниках в основном лежит ответственность за броски соперников по воротам команды, поэтому групповое взаимодействие защитников позволяет усложнить задачу противнику.

Если соперник атакует по флангу площадки, но не по борту, один защитник идет в атаку на соперника, а второй оттягивается назад и страхует его. Иногда это действие называют диагональю. Второй защитник также следит за действиями остальных нападающих соперника. В случае броска по воротам он исключает добивание агрессивной игрой на своем «пяточке» (рис. 8.29). Если соперник атакует по центру, то положение защитников по диагонали будет ошибкой (рис. 8.30).

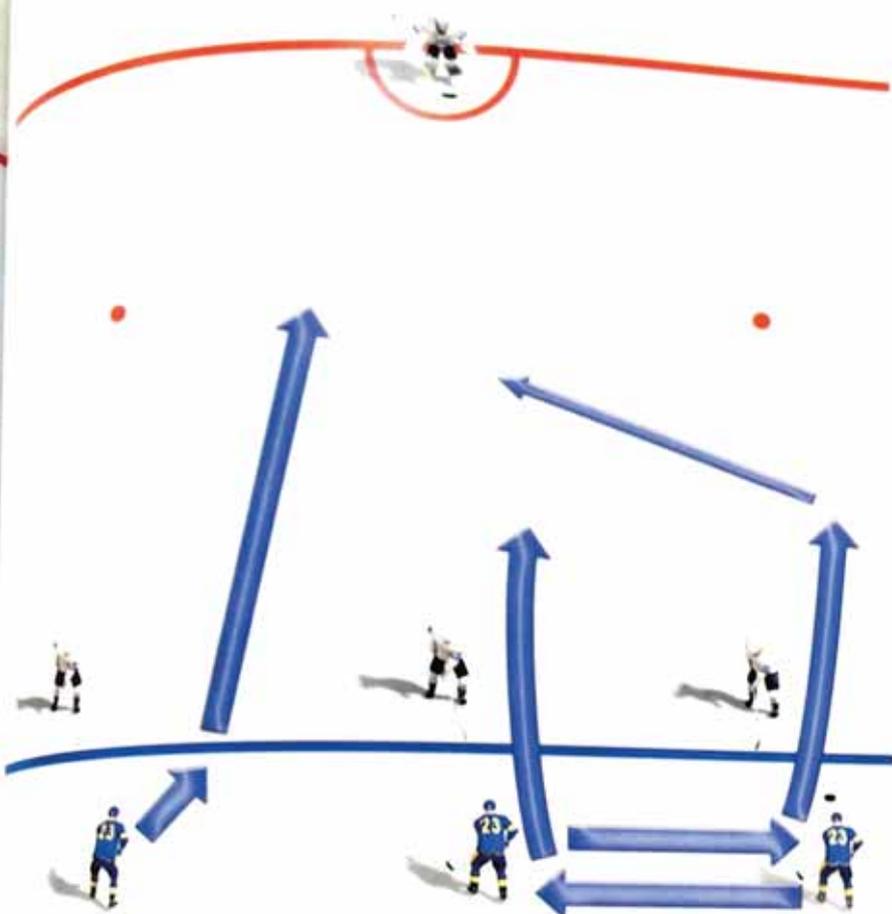


Рис. 8.28. «3 против 3»: вход в зону соперника

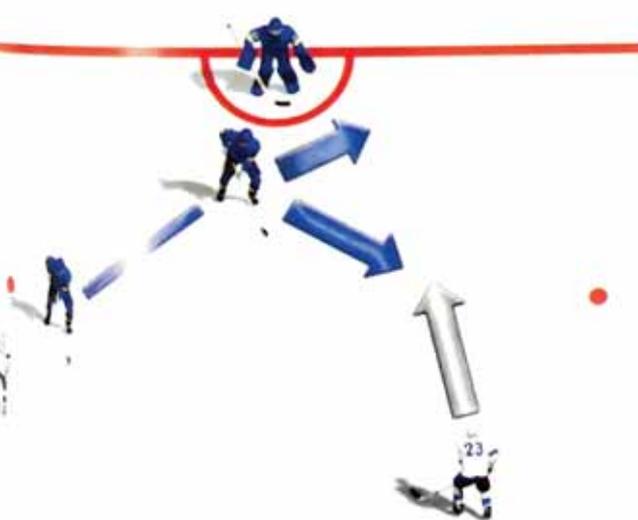


Рис. 8.29. Диагональ защитников

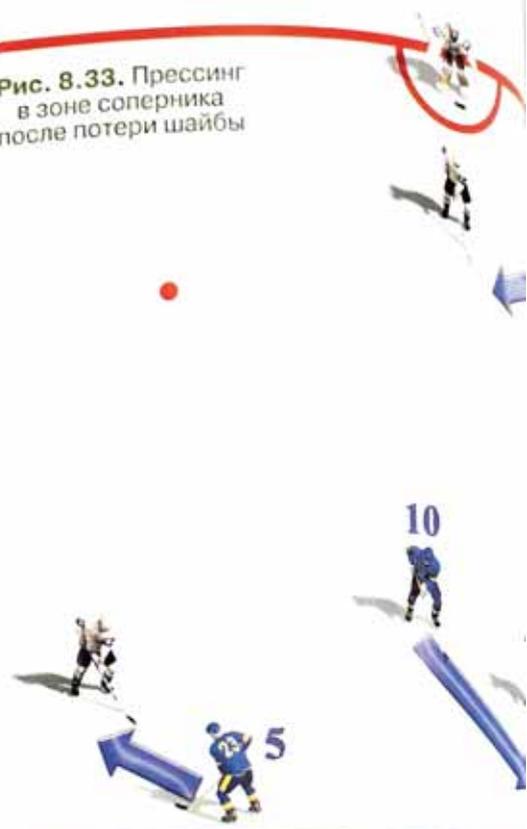


Рис. 8.30. Размещение защитников при атаке по центру

Рис. 8.31. Атака соперника обоими защитниками



Рис. 8.33. Прессинг в зоне соперника после потери шайбы



Один защитник атакует соперника, второй откатывается назад. Он контролирует действия других игроков соперника и готов выйти вправо или влево для немедленной атаки соперника, за шайбой, посланной в угол площадки. Защитники также могут действовать вдвоем при отборе шайбы. Здесь важно не дать сопернику передать пас своему партнеру по атаке (рис. 8.31).

## Бэкчекинг, или нападающий в обороне

Бэкчекинг — действия нападающего, который страхует защитников или же заменяет защитника на его позиции. Особенно часто такая ситуация возникает, когда в пятерке играет атакующий защитник. Обычно эта обязанность ложится на центрального нападающего (рис. 8.32).

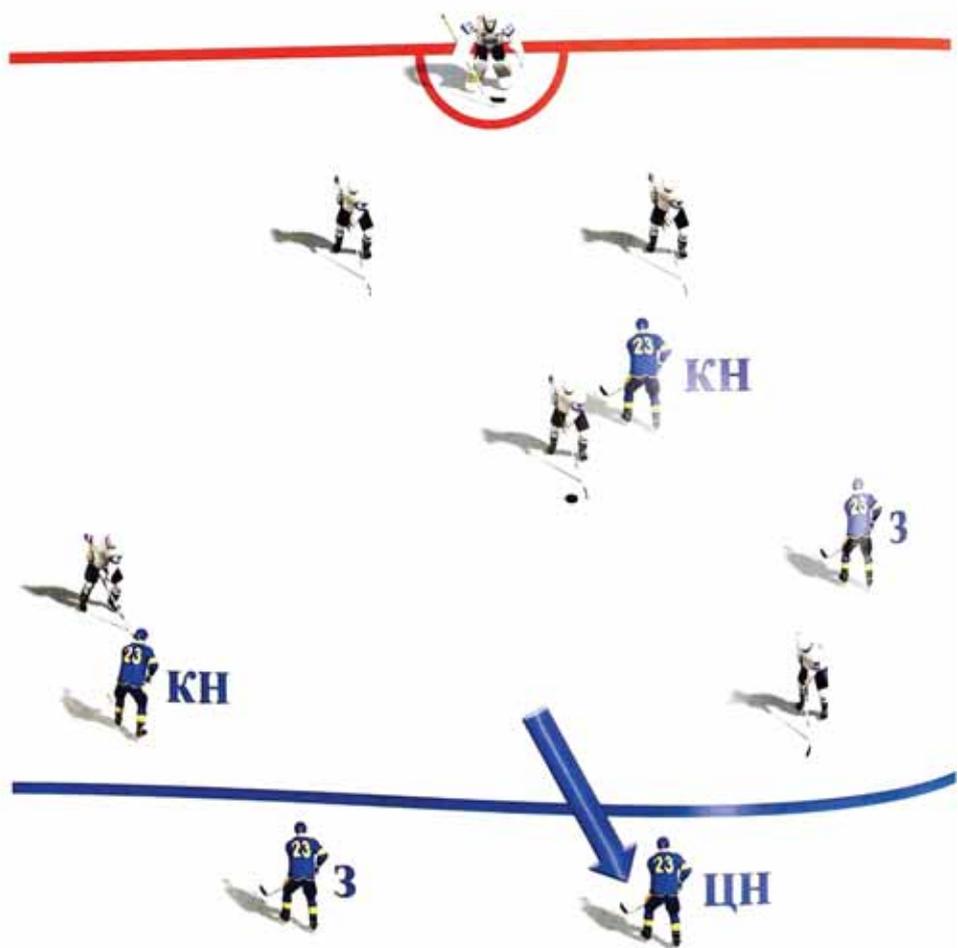


Рис. 8.32. Пример бэкчекинга

# Командные тактические действия в обороне

устремляется по флангу вперед. Противник почти всегда стремится максимальным числом выйти из зоны и организовать численный перевес в атаке. Нападающий 15 сразу же устремляется к нему, прижимает к борту. Защитники 5 и 3 сразу же после потери шайбы закрывают зоны для крайних нападающих. Даже если игрок соперника пустит шайбу по борту партнеру, защитник может не дать ее принять, прижав соперника к борту. Центральный нападающий также устремляется с целью

блокировать центрального нападающего соперников. Игрок 11, который потерял шайбу, закрывает защитника возле ворот. В большинстве случаев такие действия вернут шайбу, и вы получите возможность продолжить атаку или, по меньшей мере, сдержать быструю атаку соперника (рис. 8.33). Есть и другой вариант (рис. 8.34). Игрок 10 теряет шайбу. Отобравший шайбу соперник может отдать пас крайнему нападающему

Командные тактические действия выполняют все игроки. Есть огромное количество схем таких действий с учетом национальной специфики. В этом разделе мы изложим опыт и разные подходы к схемам действий команды в обороне.

## Прессинг в зоне соперника и в нейтральной зоне

Начинать оборонять свои ворота можно уже в зоне соперника. Потеря шайбы во время атаки происходит часто. В большинстве случаев команда покидает зону соперника. Но спешить стоит не всегда. На рис. 8.33 видно, что нападающий 11 теряет шайбу. Соперник, отобравший шайбу,

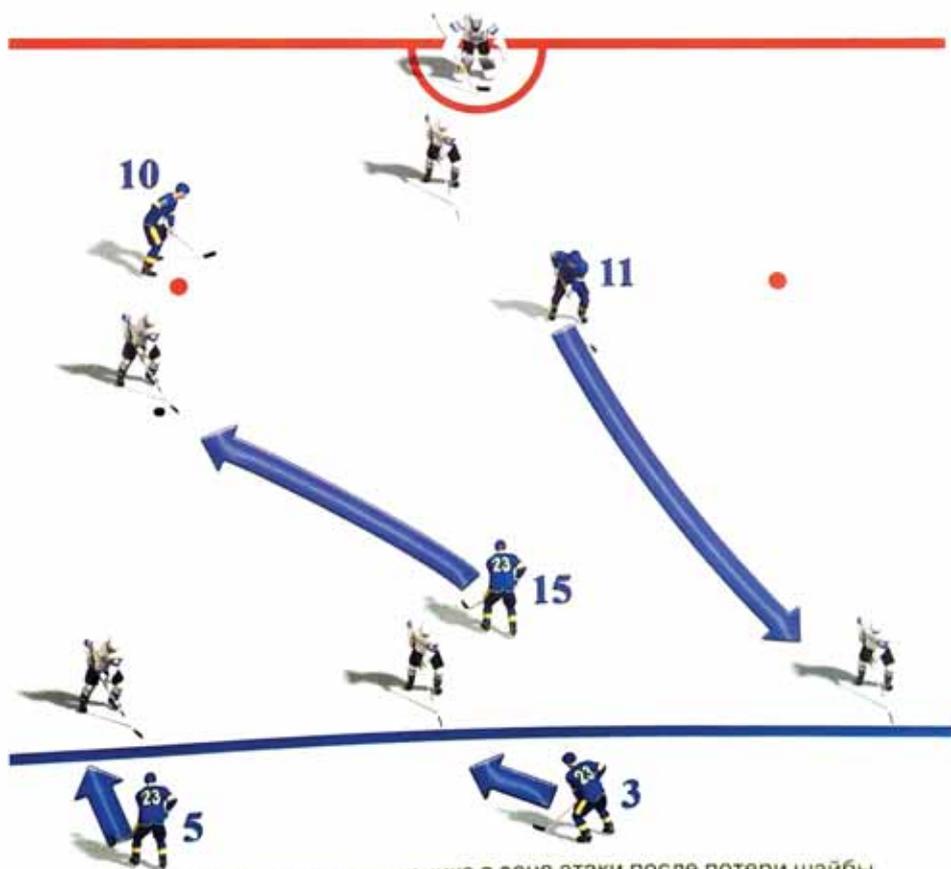


Рис. 8.34. Прессинг соперника в зоне атаки после потери шайбы

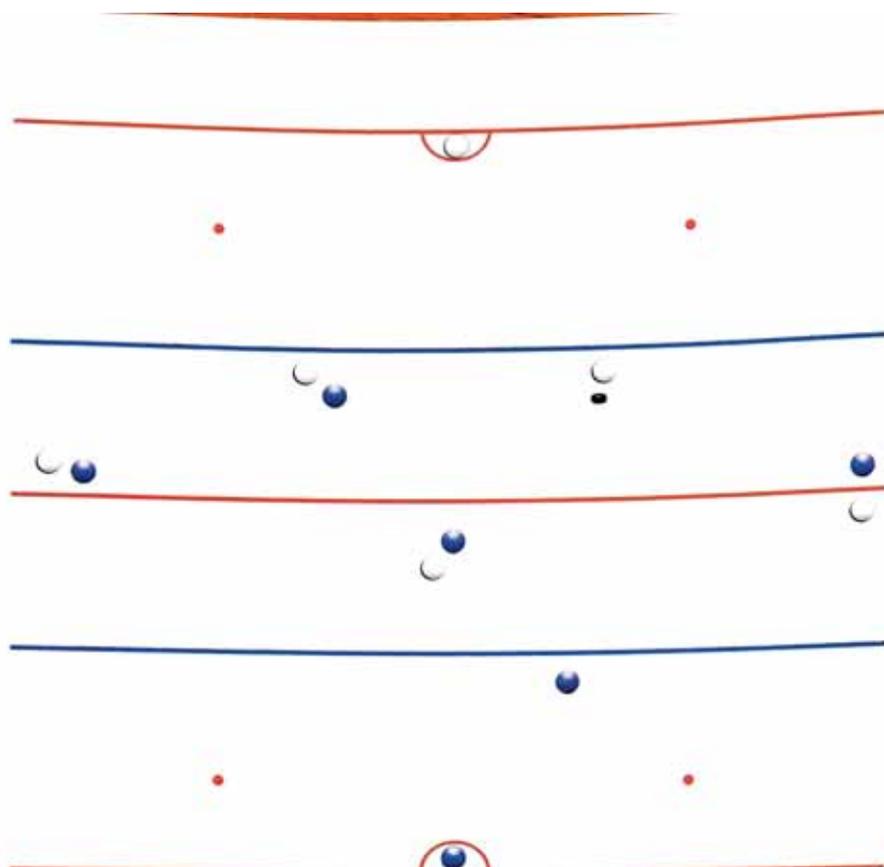


Рис. 8.35. Прессинг в средней зоне

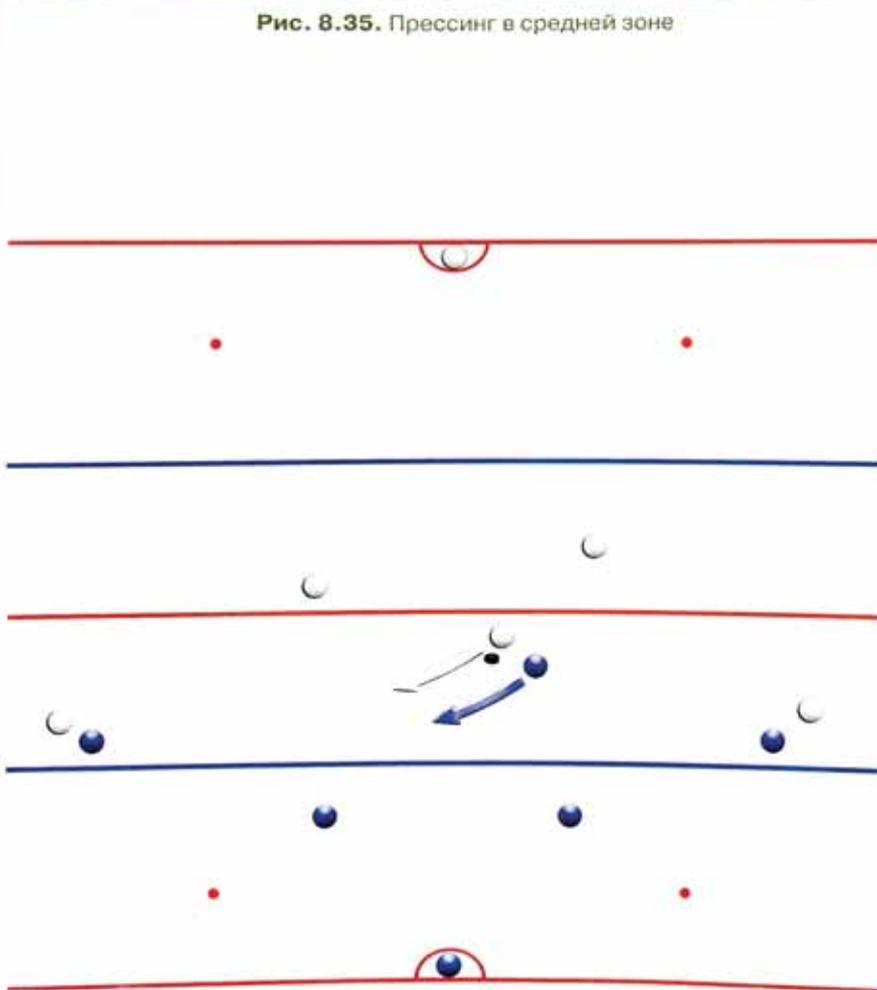


Рис. 8.36. Игра против сильного центрфорварда

по своему флангу или центральному нападающему. Едва соперник отобрал шайбу, защитники 3 и 5 должны быстро закрыть крайнего и центрального нападающих соперника. Центральный нападающий 15 на подкате атакует игрока с шайбой. Игрок 11 должен с максимальным ускорением идти к другому крайнему нападающему команды соперников. Игрок 10 подключается к действиям команды по обстоятельствам.

**ВАЖНО**

Перехватив шайбу, соперник будет тратить время на перегруппировку и оценку ситуации.

Это могут быть доли секунды, но они дадут возможность перестроиться и вам. Активный прессинг в зоне соперника в случае потери шайбы также делает свое дело. Соперники видят активные действия и торопятся разыграть комбинацию. Эта спешка влияет на точность передач и, вероятнее всего, противник быстро потеряет шайбу.

Нередко игрокам приходится применять прессинг и в нейтральной зоне. Причем закрыть нападающих соперника нужно как можно раньше. Защитник соперников с шайбой не будет знать, кому отдать передачу. Если он и отдаст передачу, за нее возникнет борьба (рис. 8.35). Как видите, все нападающие и защитник соперников перекрыты. Ваша команда должна навязывать силовую борьбу каждому сопернику, не давая возможности выйти на свободное пространство и получить пас. Один из ваших защитников страхует зону на случай активного продвижения защитника вперед или если кто-то из игроков соперника сможет получить пас. На рис. 8.35 также можно видеть неплохую возможность для организации контратаки на левом фланге (конечно, при условии перехвата или отбора шайбы у соперника).

## Оборона в средней зоне

Нейтральная зона — основная территория тактических баталий. Здесь команды обычно развивают атаки, стремясь войти в зону

соперника. Здесь же их нужно  
 разрушить. Не получилось  
 разрушить, значит, необходимо  
 не дать сопернику выйти в атаку  
 с численным перевесом игроков,  
 например 3 против 2.  
 Предлагаем пример персональной  
 игры в средней зоне против  
 нападающего (рис. 8.36).  
 Вы знаете, что он — это мозг  
 любой команды, разыгрывающий.  
 Один из игроков вашей команды  
 (например, тоже центральный  
 нападающий) может его  
 персонально опекал в средней  
 зоне. Опекун движется спиной  
 вперед или сбоку от соперника.  
 Обычно не следует предпринимать  
 сразу решительные действия.  
 Проигрыш единоборства  
 классному игроку превратится  
 в острый пас и выход в вашу зону.  
 Используйте тычки, подбивание  
 клюшки, выжидайте момент,  
 когда соперник потеряет контроль  
 над шайбой, и тогда примените  
 силовой прием  
 или отберите шайбу клюшкой.  
 Не давайте сопернику ускориться.  
 В медленном темпе практически  
 невозможно обыграть даже

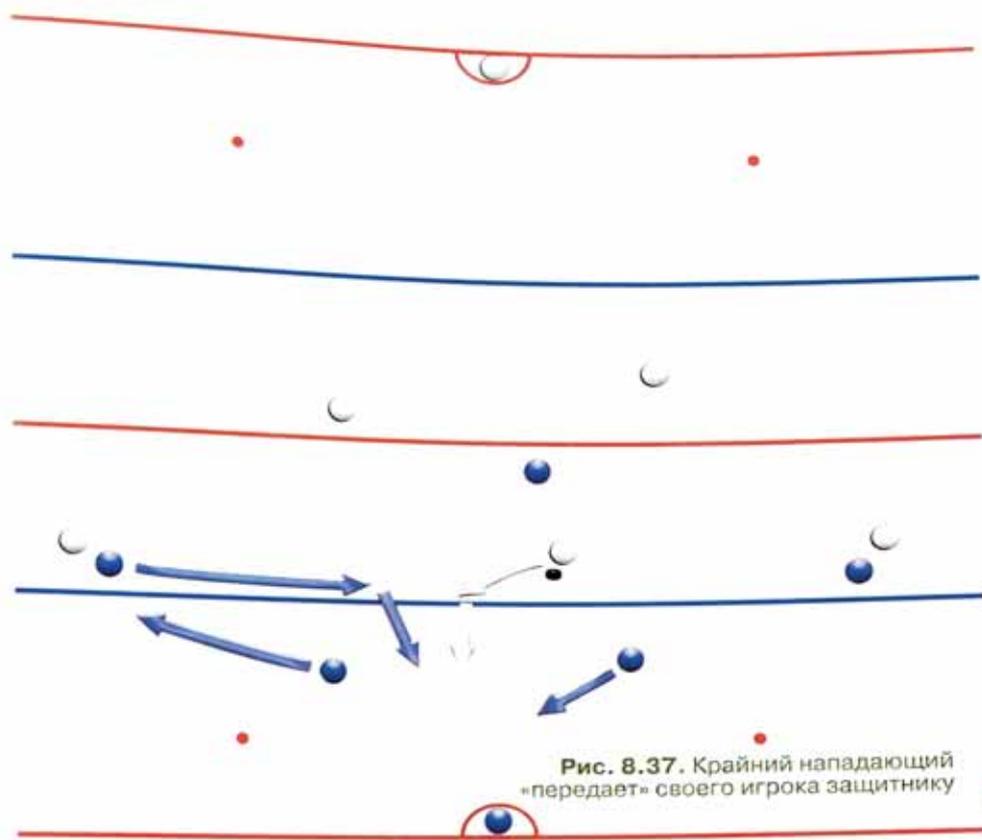


Рис. 8.37. Крайний нападающий «передает» своего игрока защитнику

начинающего защитника.  
 Крайние нападающие  
 также закрывают крайних  
 нападающих соперника.  
 Защитники контролируют  
 периметр площадки.

**ВАЖНО**  
 Не стоит бросаться вдвоем,  
 а то и втроем в средней зоне  
 на игрока противника, который  
 владеет шайбой. Вы только  
 раскроете зоны для атаки со-  
 перника.

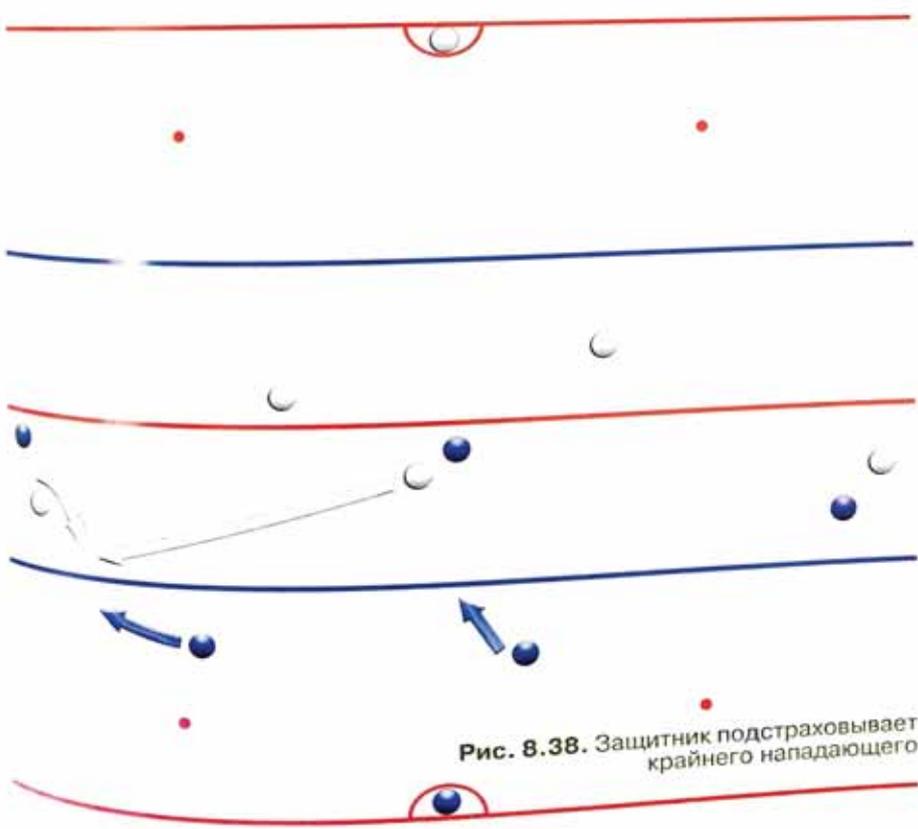


Рис. 8.38. Защитник подстраховывает крайнего нападающего

Крайние нападающие могут  
 передавать игроков соперника  
 защитникам. Например  
 (рис. 8.37), техничный  
 центральный нападающий  
 обыграл вашего партнера.  
 Остаться в стороне нельзя.  
 Как только этот игрок ускорится,  
 вашим защитникам будет трудно  
 его остановить.  
 Даже если соперник, увидев  
 ваш маневр, отдаст пас  
 на освободившегося крайнего,  
 ваш защитник его закроет.  
 Защитники не должны забывать  
 подстраховывать и своих  
 крайних нападающих  
 (рис. 8.38).  
 На рис. 8.38 видно, что  
 левый нападающий соперника  
 ускорился. Центрфорвард  
 соперника может отдать  
 ему пас. Соответственно,  
 левый защитник смещается  
 на фланг, чтобы встретить

соперника. Второй защитник может сместиться в центр, на тот случай, если центральный нападающий соперников не отдаст пас и пойдет один.

Последние несколько лет в североамериканском хоккее популярна тактика защиты в средней зоне, называемая трапом

(от англ. trap — ловушка, западня). Она аналогична прессингу в средней зоне, но имеет небольшое отличие. Как только ваша команда теряет шайбу в зоне соперника, она тут же откатывается назад, занимая зоны. При входе в нейтральную зону соперник видит «частокол» из игроков соперника.

Это достаточно пассивный вид защиты, тем не менее достаточно эффективный. Игроки соперника могут прибегнуть к двум вариантам развития атаки: постараться сыграть в пас или попытаться обойти.

В обоих случаях высока вероятность потери шайбы. Важная особенность трапа: скорость соперника снижается и атака как бы захлебывается (рис. 8.39).

В то же время ваша команда получает шанс завладеть шайбой и быстро развить атаку с максимальным количеством игроков.

## Оборона в зоне защиты

Конечно, можно создать мощный заслон на своей синей линии, но это не всегда спасает от входа соперника в вашу зону.

Можно действовать «один в один». Ситуация для обороны, конечно, почти идеальная.

Все игроки находятся в зоне, крайние нападающие контролируют защитников. Центральный нападающий контролирует зону посередине и центрального нападающего соперников. Защитник перед воротами контролирует крайнего нападающего, а другой ваш защитник ведет борьбу с крайним нападающим на фланге (рис. 8.40).

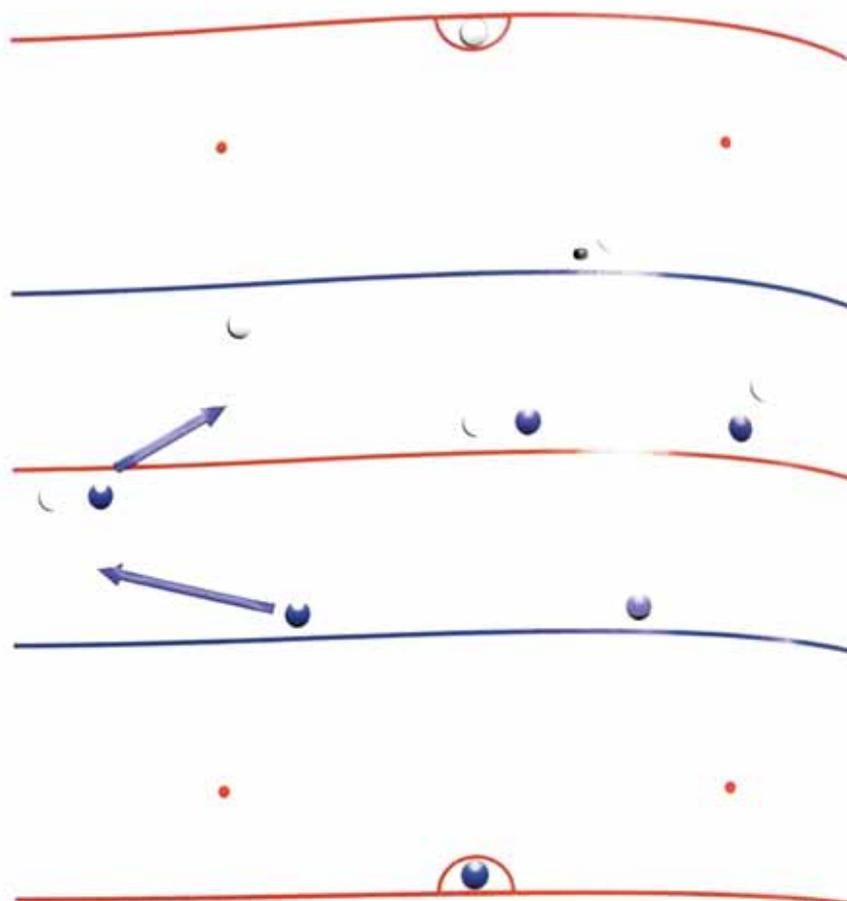


Рис. 8.39. Североамериканская ловушка

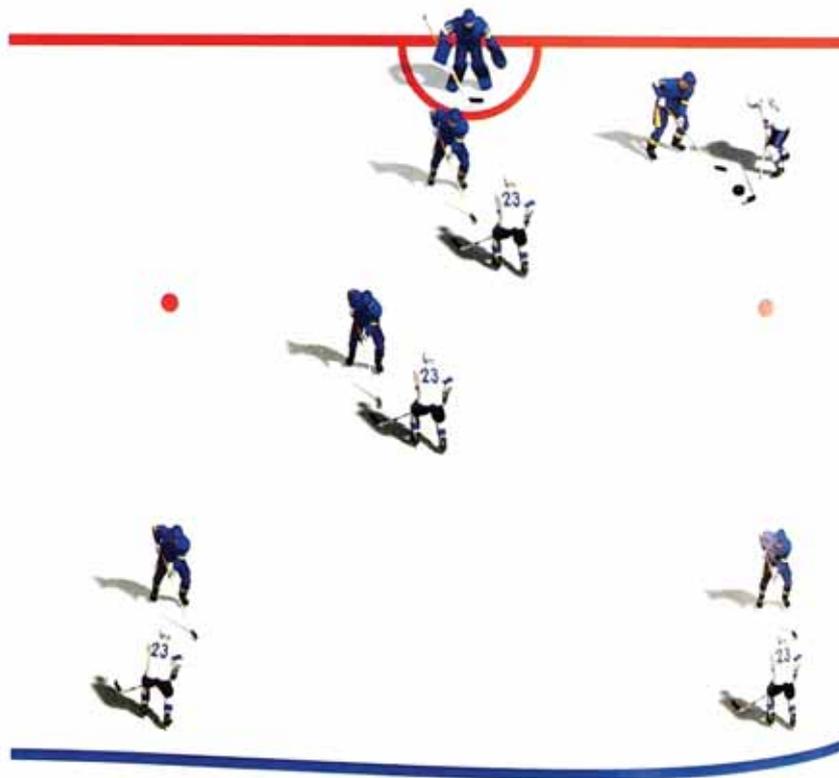


Рис. 8.40. Игра в обороне

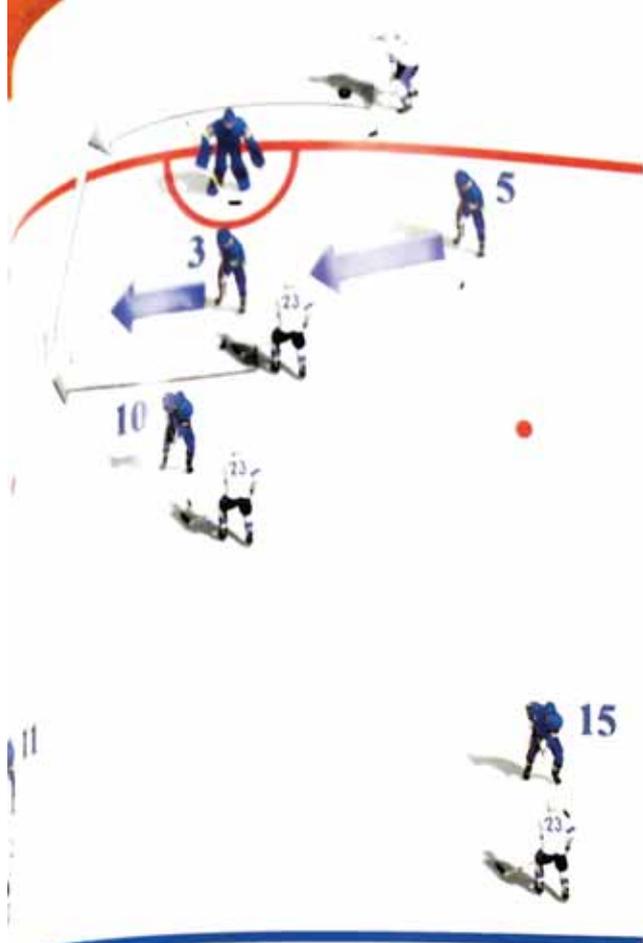


Рис. 8.41. Действия в обороне при смене фланга атаки

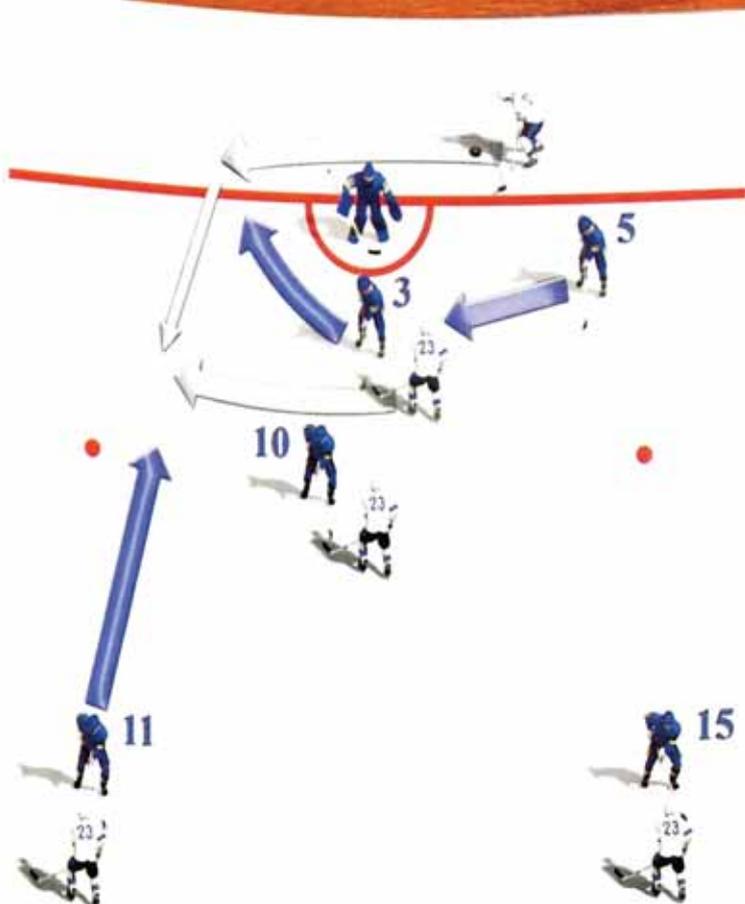


Рис. 8.42. В игру возле точки вбрасывания вступает крайний нападающий

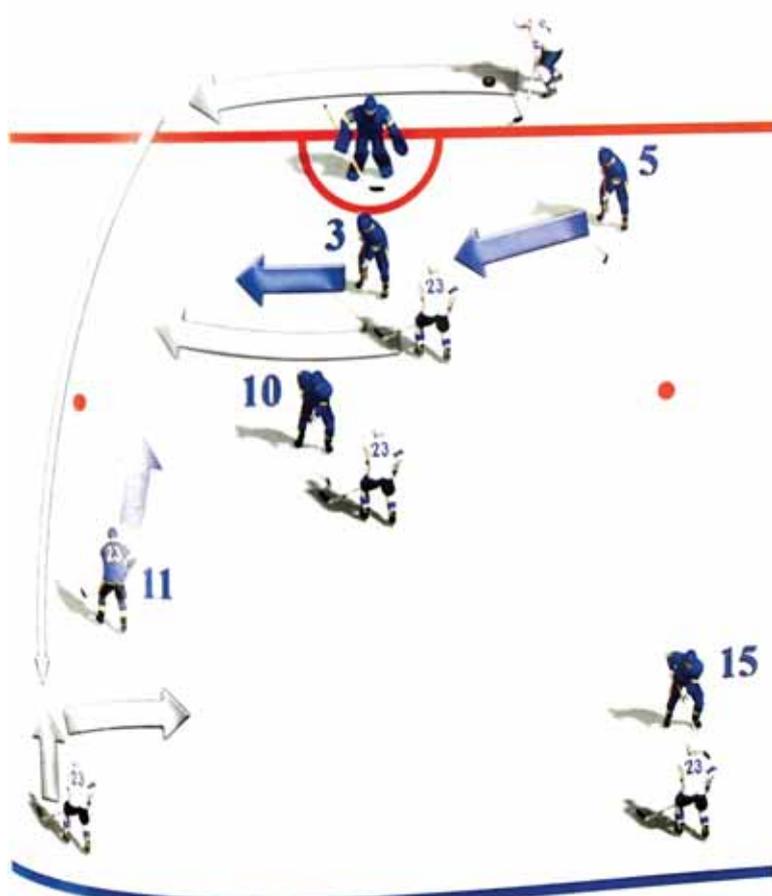


Рис. 8.43. Пас открытому защитнику

Идеальную ситуацию превращаем в спорную. Соперник обыгрывает защитника и ведет шайбу за ворота. Он меняет фланг атаки, так как с острого угла забить гол трудно. Его партнер, стоявший возле площадки, выходит в свободную зону, чтобы получить пас.

Защитник 3 порывается пойти за соперником, чтобы не дать ему принять пас. Это тактически неграмотно. Соперник не проведет маневр слишком быстро. Защитник 3 должен дожидаться, пока его партнер 5 ускорится к «пяточку», и только тогда пойти в борьбу с соперником, получившим пас из-за ворот.

В этой ситуации может сыграть и нападающий 11. Защитник 3 идет закрыть игрока соперника, который за воротами. Защитник 5 занимает место возле вратарской площадки (рис. 8.42).

Соперник за воротами увидел движение вашего крайнего нападающего. Защитник соперника открыт. Вместо паса на нападающего он отдает пас защитнику (рис. 8.43).

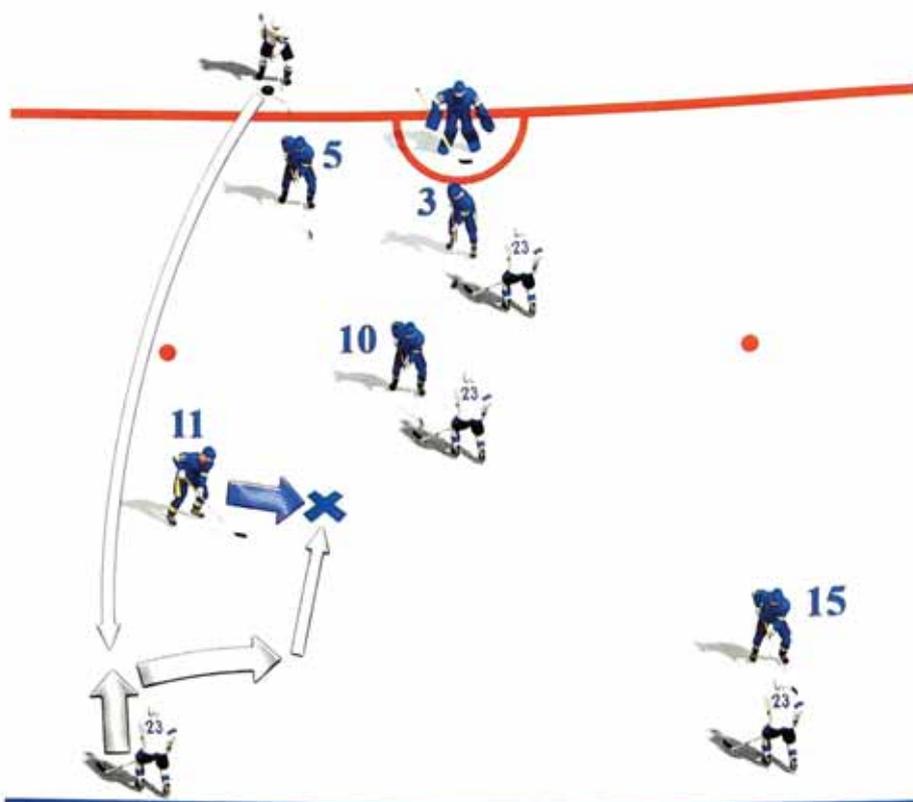


Рис. 8.44. Нападающий перекрывает удар защитника

Это прекрасный финт. Защитник 5 движется к нападающему, который за воротами, после того, как его партнер 5 практически займет его позицию у ворот. Нападающий 11 или старается перехватить пас или, разворачиваясь, ожидает действий от защитника. В большинстве случаев защитник пробьет по воротам. Его партнер прикрыт нападающим 15. Другой нападающий прикрыт вашим игроком 10. Вернуть шайбу в угол — не выход. Защитник будет бить на силу, и в этот момент крайний нападающий может использовать индивидуальное действие — «ловлю шайбы»: он просто бросается под нее (рис. 8.44).

Далее мы кратко рассмотрим другие схемы обороны, без развития ситуаций.

## Пассивные системы обороны

Эти схемы применяются в игре с сильными соперниками. Они отличаются пассивностью, так как все игроки команды направлены на оборону.

**Система 0-5.** Все игроки команды играют в обороне. Крайние нападающие накрывают крайних нападающих соперника, центральный нападающий — центрального нападающего соперника. Защитники откатываются чуть назад. На схеме левый защитник контролирует пространство между левым нападающим и центрфорвардом команды соперников. Правый защитник находится сзади и контролирует всю оставшуюся ширину площадки, так как шайбу могут перевести на другой фланг (рис. 8.45).

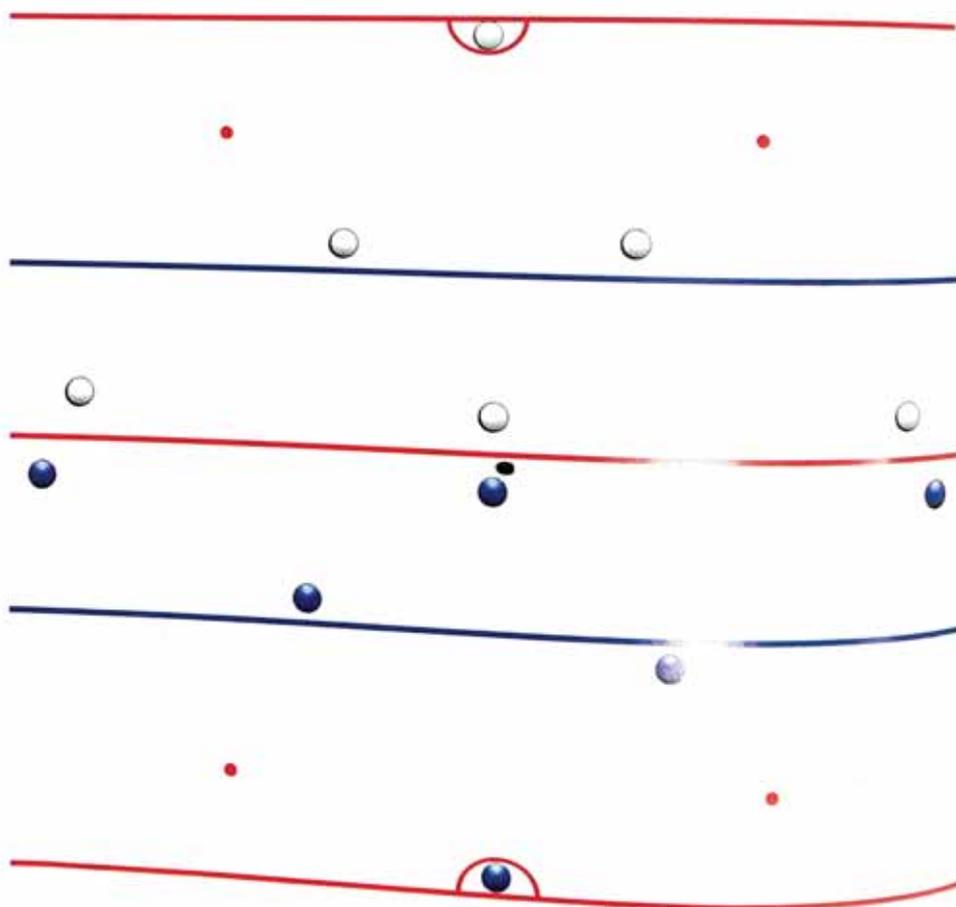


Рис. 8.45. Система 0-5

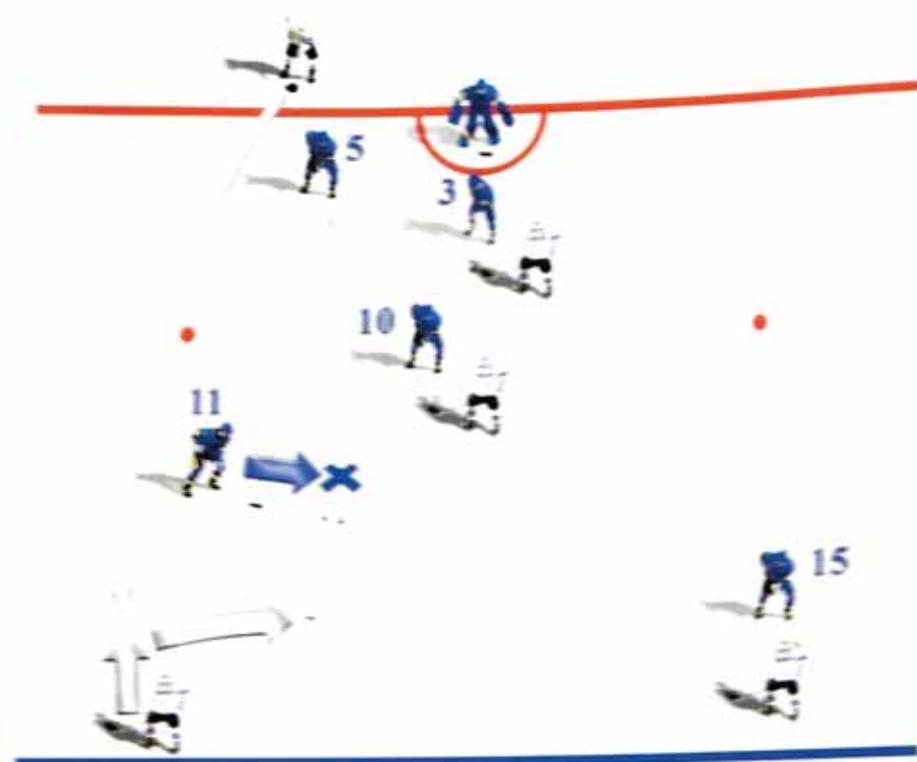


Рис. 8.44. Нападающий «открывает» для защитника

## Пассивные системы обороны

Эти схемы применяются в играх с сильными соперниками. Они отличаются тем, что в них так как все игроки команды направлены на одного

Система 0-3. Все игроки команды играют на обороне. Крайние нападающие выносятся, крайний нападающий опущен, центральный нападающий — центральный нападающий опущен. Защитники стараются быть перед тем как левый защитник контролирует пространство между левым нападающим и центром. Игрок команды опущен. Левый защитник находится слева и контролирует все оставшиеся линии площадки так как центр может оказаться на любой стороне (рис. 8.45).

Это трехлинейный вариант. Защитник Е движется к нападающему, который за воротами, после того как это защитник Е поспешно займет эту позицию и будет нападающим или старается перехватить паса или перехватывает дискретивный действия от защитника. В большинстве случаев защитник толкает по воротам. Это защитник толкает нападающим. Другой нападающий толкает своим игроком. Защитник левый в этот момент защитник идет быстрое движение, и в этот момент крайний нападающий может использовать индивидуальное действие — после левый и толкает дискретивный пас на рис. 8.44.

Левый защитник контролирует пространство между левым нападающим и центром.

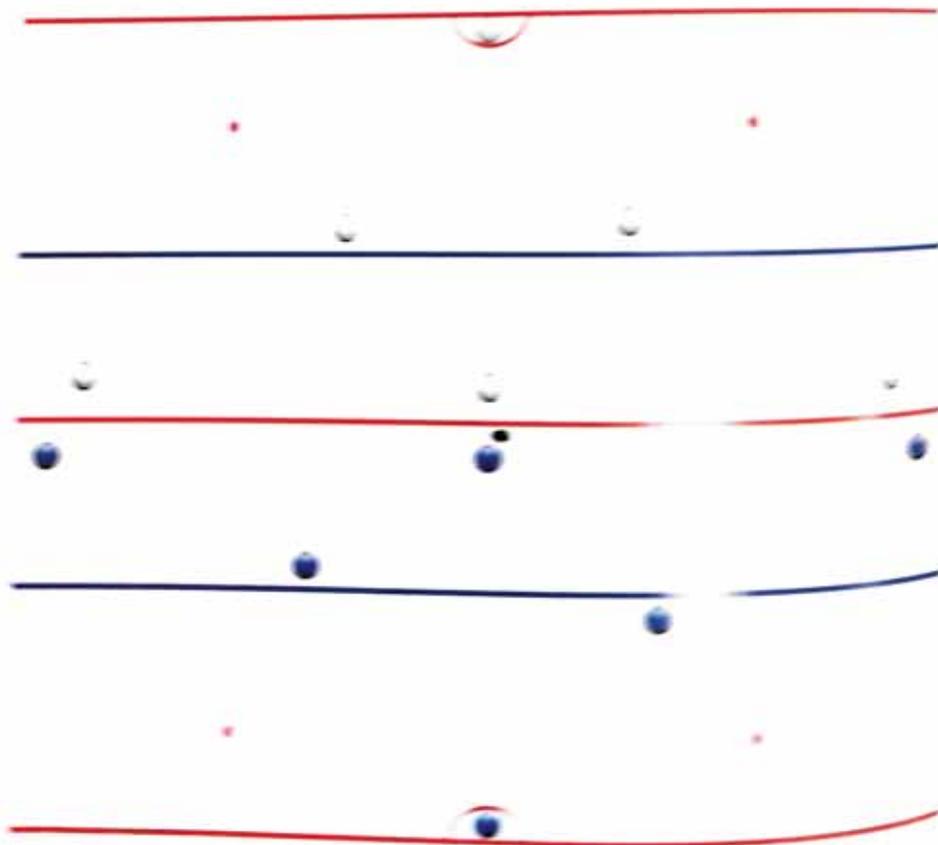


Рис. 8.45. Вариант 0-3

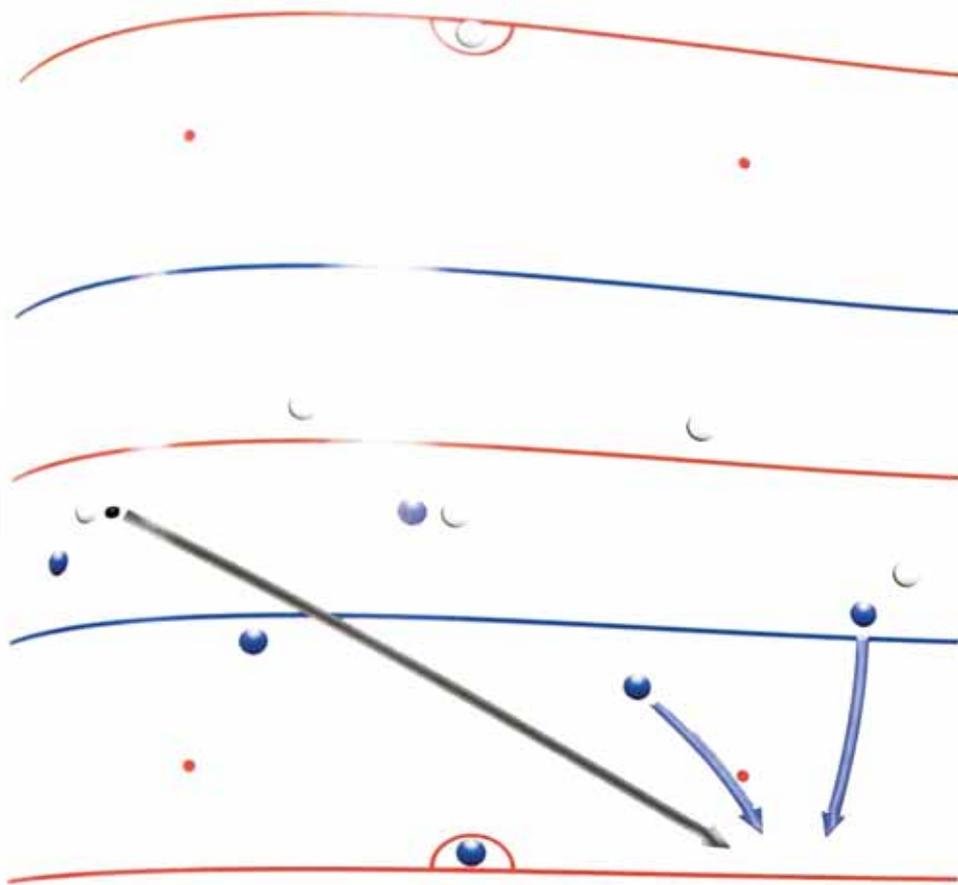


Рис. 8.46. Соперник вбросил шайбу

с шайбой. Игроки 15 и 3 блокируют возможный прорыв нападающего по левому флангу. Нападающий 11 контролирует центрального нападающего. Защитник 5 контролирует центрального нападающего противника и крайнего нападающего справа от себя. Центральный нападающий 10 в дальнейших ситуациях всегда атакует игрока с шайбой. Отличие схемы 1-4 от 1-2-2 состоит в том, что в ней крайний нападающий идет на фланг опекать крайнего нападающего соперников и основная задача по защите центра ложится на защитника 3, которого страхует защитник 5.

Ваша команда организованно откатывается назад. Не должно быть большого разрыва между линиями. Отбор шайбы происходит в основном за счет перехвата паса. На своей синей линии создайте плотную оборону. Если ваша оборона на входе в зону вынудит соперника вбросить шайбу в зону, то за ней следуют дальний защитник и ближний крайний нападающий (рис. 8.46). Из-за многих недостатков и своей пассивности такая схема в профессиональных командах используется редко даже в ситуациях удержания счета.

#### Системы 1-4 и 1-2-2.

Эти схемы практически идентичны. Суть их в том, что один из игроков выдвигается для активного отбора шайбы, как только команда потеряла ее в зоне соперника. На рис. 8.47 центральный нападающий 10 атакует игрока

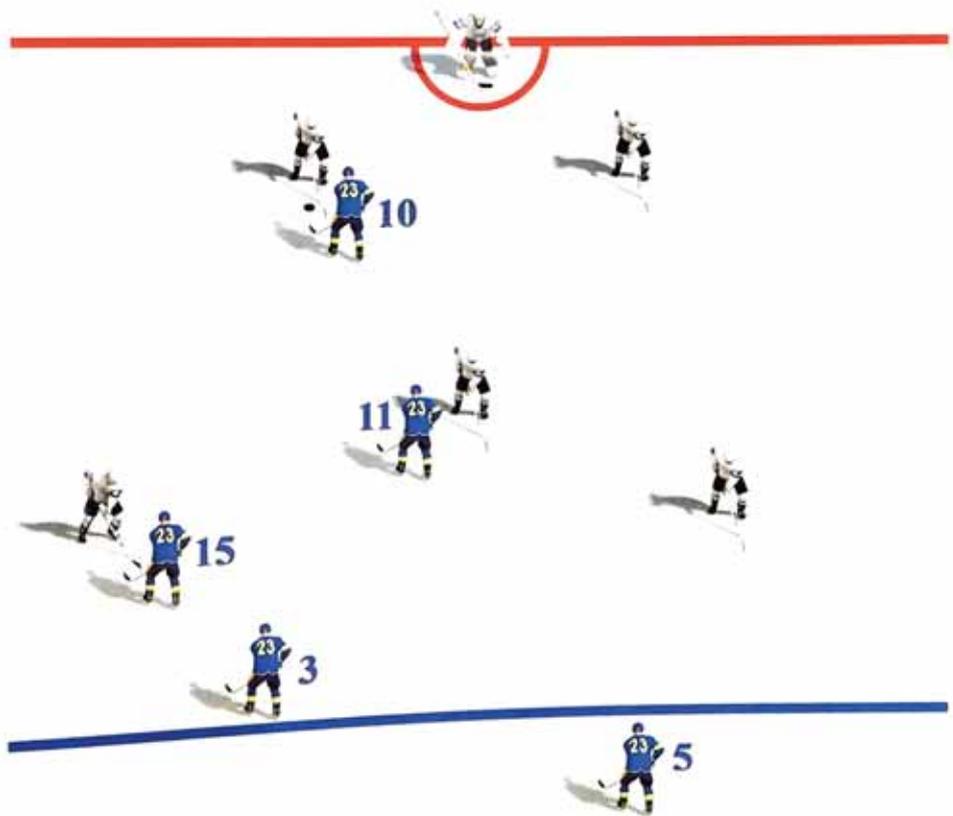


Рис. 8.47. Система 1-2-2

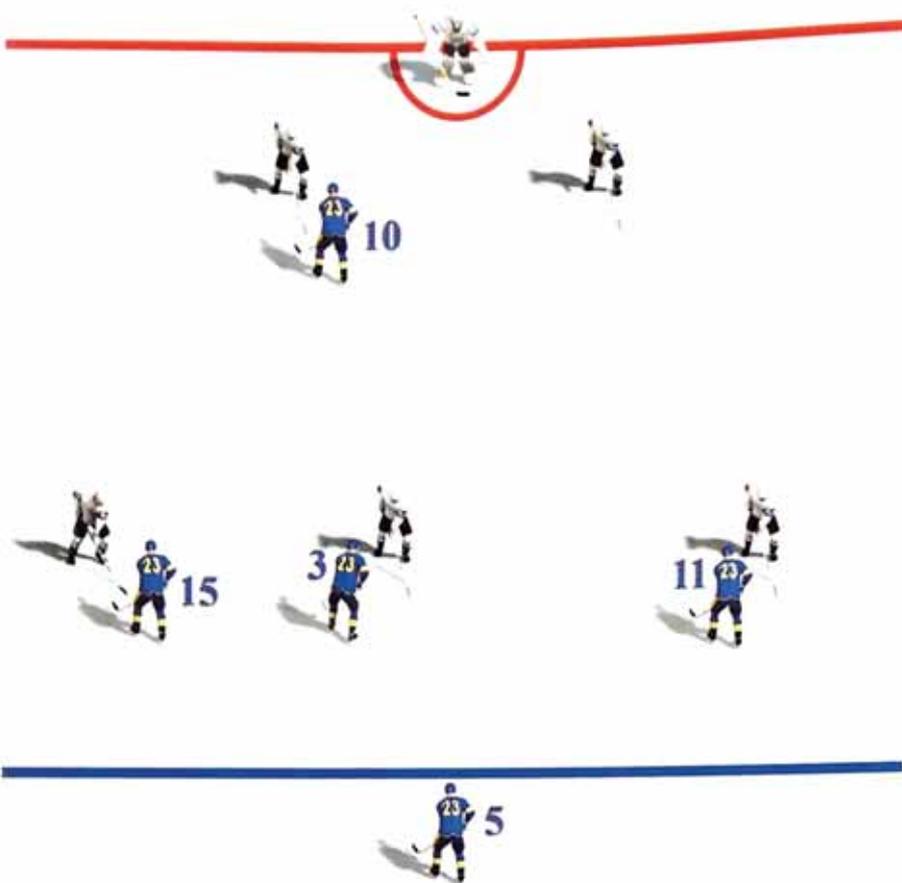


Рис. 8.48. Система 1-3-1



Рис. 8.49. Система 2-1-2

**Система 1-3-1.** Несмотря на то что система также пассивна, при отборе шайбы есть возможность контратаки четырьмя игроками вашей команды. На защитника 5 (рис. 8.48) ложится основная задача по обороне по всей ширине площадки на случай прорыва соперника. Отступая к своей синей линии, команда создает плотный заслон. При вбрасывании соперником шайбы в зону за ней идут защитник 5 и ближний крайний, в зависимости от того, в какой угол вброшена шайба.

## Активные системы обороны

Активные системы обороны предполагают более активный отбор шайбы и большими силами. Естественно, при этом ослабевает оборонительная функция.

**Система 2-1-2.** Основная роль ложится на центрального нападающего 10 (рис. 8.49). Он контролирует не только центральную зону, но и ближнего к шайбе крайнего нападающего. Крайний нападающий 11 активно атакует игрока с шайбой. Нападающий 15 направляется к дальней штанге и готов оказать помощь для коллективного отбора шайбы. Защитник 5 контролирует центр площадки от дальнего от шайбы нападающего соперников. При отходе в нейтральную зону крайние нападающие не идут против двух защитников, а по очереди атакуют игрока с шайбой.

**Система 3-2.** Эта система предполагает еще более активный отбор и требует хороших физических данных от всех

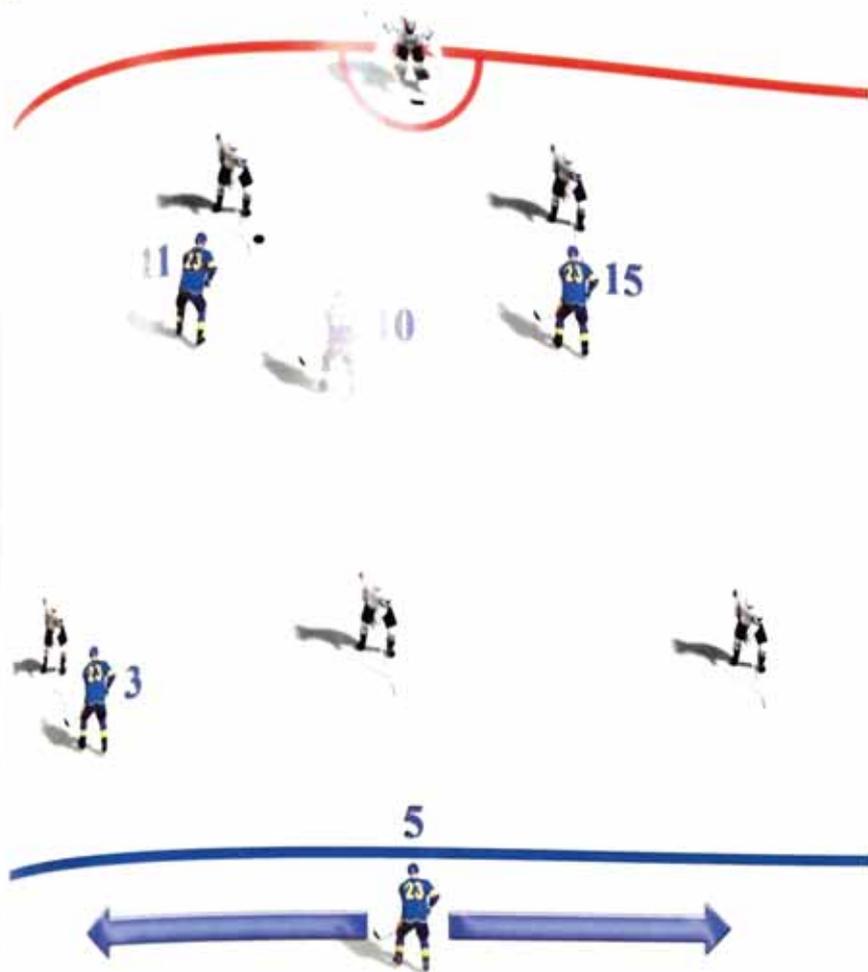


Рис. 8.50. Система 3-2

игроков. Сразу три нападающих идут в отбор и в зоне соперника, и в нейтральной зоне.

В средней зоне ваша команда при такой системе должна играть в энергичный силовой хоккей.

Нападающие должны активно применять силовые приемы.

В случае необходимости в борьбу вступает другая, ближайшая нападающий,

а его партнер направляется контролировать зону (рис. 8.50).

#### Система 2-2-1.

Она хорошо подходит, когда соперник овладел шайбой возле лицевого борта, за воротами. Крайние нападающие отправляются к защитникам. Центральный нападающий контролирует центр площадки. Один защитник берет на себя крайнего нападающего соперников.

Второй контролирует центр зоны и дальнего от шайбы нападающего соперников. В средней зоне защитники

и центральный нападающий опекают нападающих, а крайние нападающие продолжают активно прессинговать защитников (рис. 8.51).

При системе 2-2-1 ни один из игроков вашей команды не должен быть обыгран, иначе вас ожидает серьезная контратака с выходом одного, а то и двух соперников на ворота.

#### ВАЖНО

В процессе игры все активные схемы могут трансформироваться в пассивные, особенно если вам приходится отступать. Такое изменение позволяет на входе в свою зону создать плотный заслон.

Если система не трансформируется, а шайба не отобрана в нейтральной зоне, то вы рискуете получить выход один на один с вратарем.

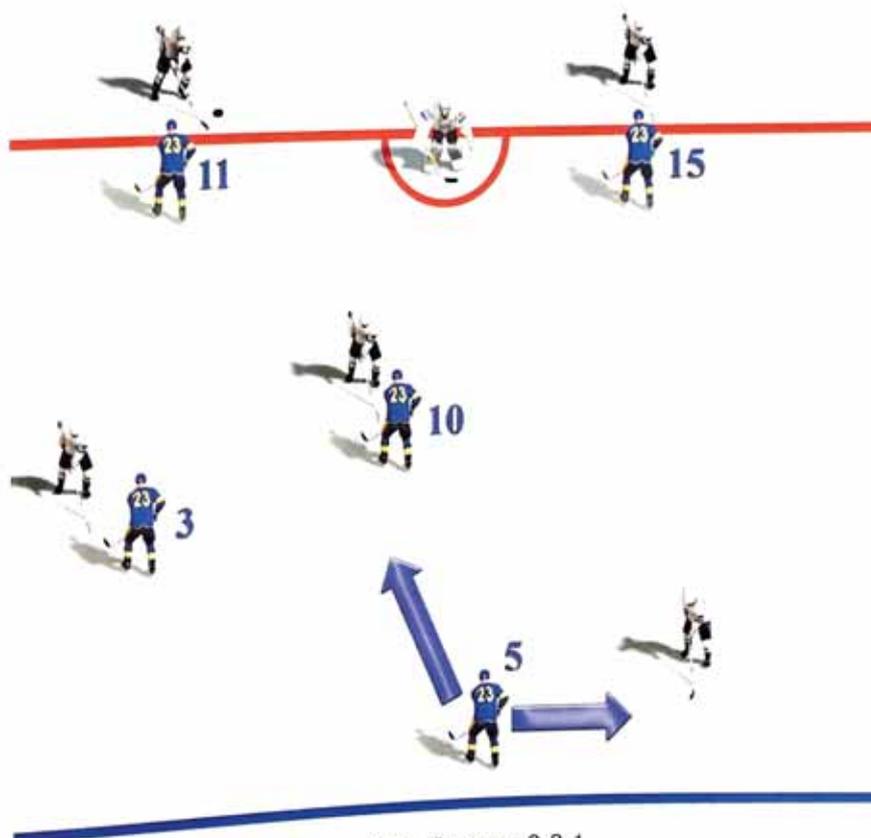


Рис. 8.51. Система 2-2-1

# Командные тактические действия в атаке

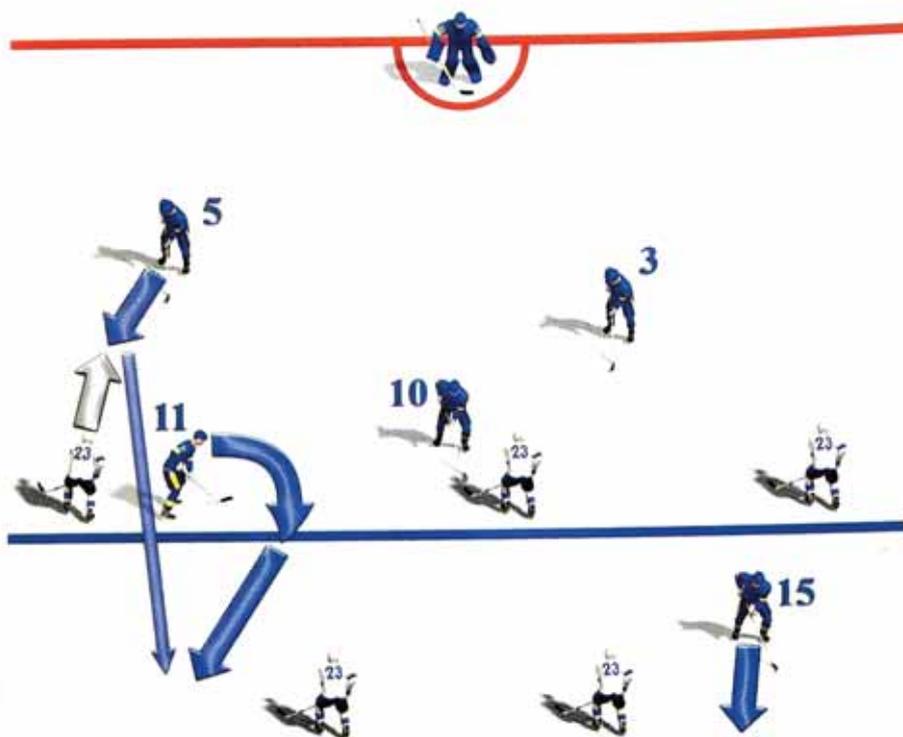


Рис. 8.52. Развитие контратаки после атаки по флангу

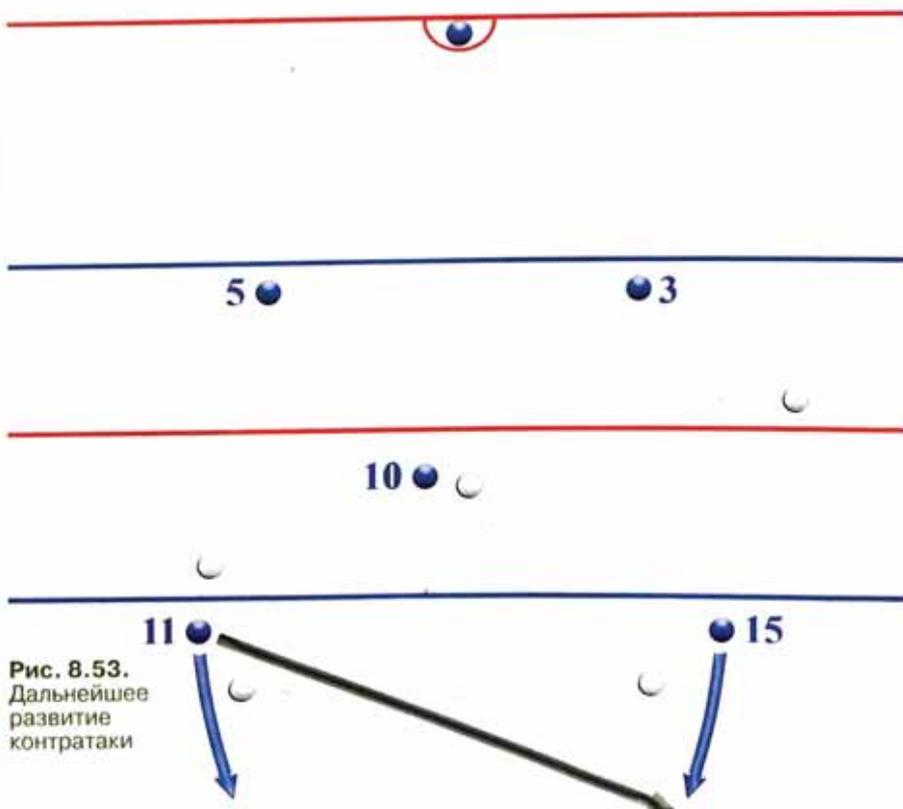


Рис. 8.53. Дальнейшее развитие контратаки

Как бы ни была сильна оборона, выигрывает команда, которая забивает голы. Даже такие команды, как сборные Швеции или Чехии, несмотря на закрытый хоккей, демонстрируют хорошую игру в атаке.

## Контратака

Важный компонент игры и элемент тактической подготовки для любой команды.

Суть контратаки заключается не только в скоростном переходе к атакующим действиям, но и в грамотной организации отбора шайбы у соперника в средней или своей зоне. Достаточно типичная ситуация представлена на рис. 8.52.

Крайний нападающий соперника активно продвигается по своему флангу. Правый нападающий 11 его сопровождает, прижимая к борту. После чего, снизив темп соперника, передает его защитнику 5. Этот защитник обязан отобрать шайбу и передать ее нападающему 11, который уже развернулся и вышел в нейтральную зону.

Оборонительные функции ложатся на центрального нападающего 10 и защитника 3 на тот случай, если защитник 5 не сможет отобрать шайбу. Если шайба отобрана, нападающий 15 также устремляется к воротам соперника.

Получается контратака 2 против 2, что совсем неплохо. В дальнейшем игрок 11 может отдать пас за спины защитников нападающему 15 или играть в индивидуальную игру (рис. 8.53).

Центральный нападающий 10 контролирует центрального нападающего соперников и готов противостоять крайнему защитнику соперников. Если их защитник отберет шайбу у нападающего 11 и отдаст пас партнеру. Защитник 3 контролирует центрального и крайнего нападающего соперника. Центральный нападающий 10, ускорившись, также может подключиться к атакующим действиям команды. Если защитник отобрал шайбу у соперника в углу площадки, есть вариант для контратаки, особенно если соперник любит силовую игру и коллективный отбор (рис. 8.54). Защитник 3 отобрал шайбу и следует вдоль лицевого борта. Один соперник устремляется за ним, второй хочет обойти и встретиться за воротами. Защитник 5, «раскрывая» действия партнера, также показывает, что идет за ворота. Не доходя до ворот, защитник 3 отдает пас центральному нападающему 10. Тот устремляется по свободному центру площадки в нейтральную зону. Туда же следуют нападающие 10 и 15. Как играть с соперником 3 против 2 вы уже знаете. Вы можете отобрать шайбу в средней зоне, применив одну из защитных систем (рис. 8.55). Защитник 5 перехватывает передачу соперника. Тут же отдает пас на нападающего 11. Центрфорвард 10 и левый нападающий 15 устремляются в направлении ворот соперника.

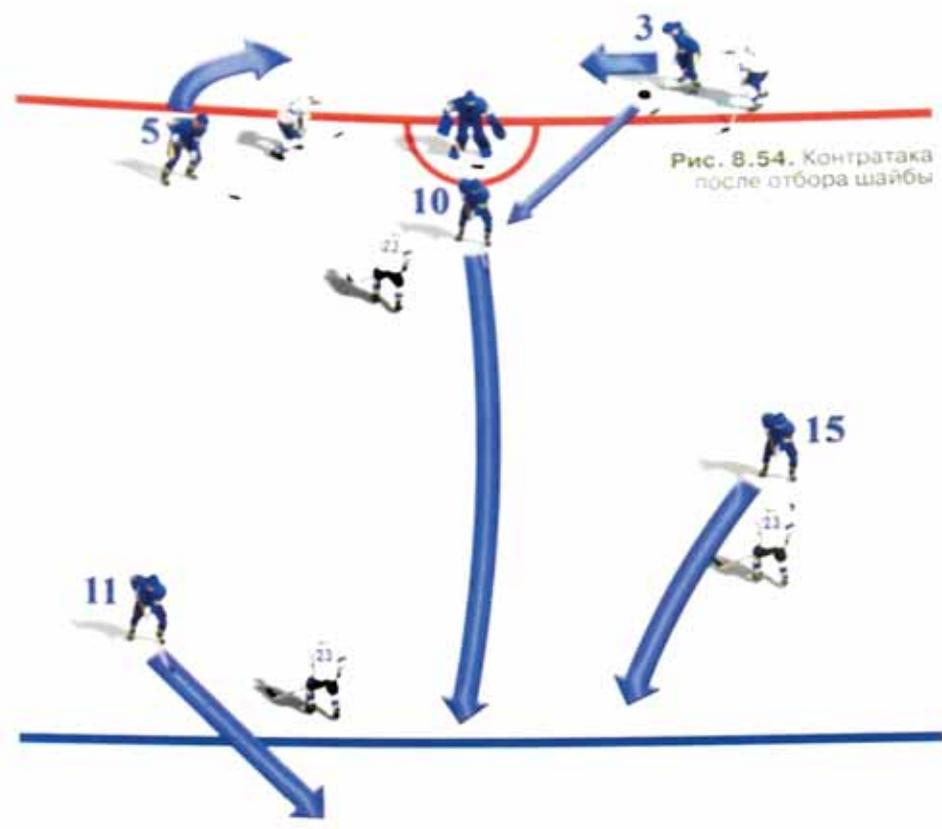


Рис. 8.54. Контратака после отбора шайбы

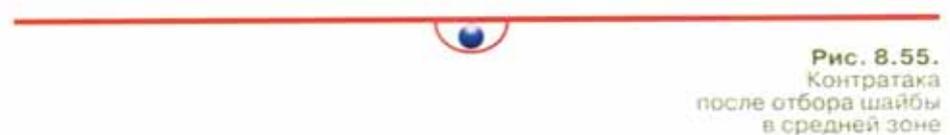
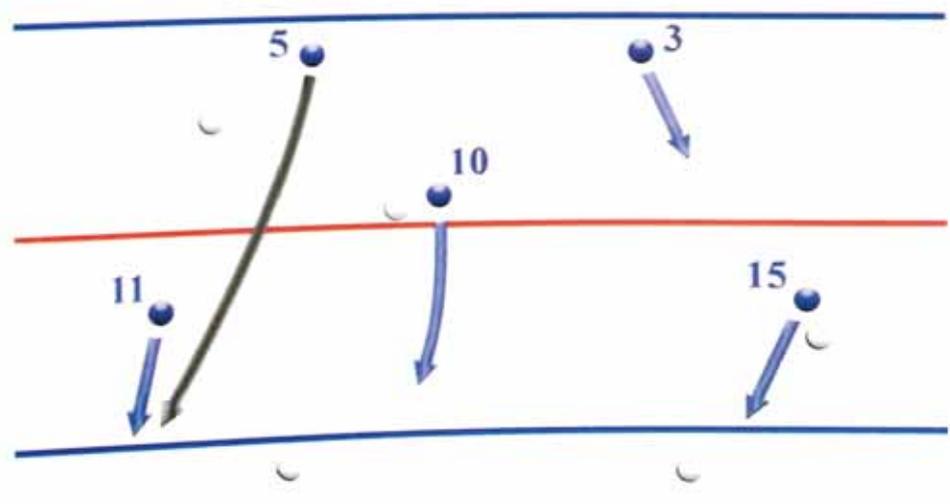


Рис. 8.55. Контратака после отбора шайбы в средней зоне



**ВАЖНО**  
 Переход в контратаку должен происходить максимально быстро. Если команда играет в атакующий хоккей, то один из крайних нападающих всегда должен быть готов к игре впереди. Следует учитывать, что скорость полета шайбы после паса в 3 раза выше скорости хоккеиста. Старайтесь переходить в контратаку именно за счет паса.

## Развитие атаки

Рассмотрим развитие атаки из средней зоны. Именно здесь чаще всего начинается путь к воротам соперника. Соперник выстроился за красной линией в оборонительных порядках. Что делать? Основная задача игроков атакующей команды — обыграть хотя бы одного игрока соперника, оставить его за спиной. Тогда можно создать численный перевес, войти в зону соперника (рис. 8.56). Обычно эта функция ложится на центрального нападающего, как в данном случае. Он обыгрывает соперника и ускоряется. Вместе с ним ускоряются другие нападающие. Защитник 3 подстраховывает

нападающего 10 на тот случай, если соперник отберет у него шайбу. Если обводка удалась, защитник поддерживает атаку. Защитник 5 страхует зону по всей ширине.

Можно обыграть соперника, используя защитника, но тогда один из нападающих обязан страховать атаку (рис. 8.57). Защитник 5 подключается к атаке. Вместе с центрфорвардом 10 они на скорости обыгрывают центрфорварда соперника. Способы могут быть разные: скрещивание, «оставить шайбу» или «стенка». Игроку 10 достаточно оставить шайбу, а самому пойти в скоростной отрыв от соперника. Нападающий 15 страхует свой фланг и центр зоны. Можно поступить еще проще, особенно когда противник откатился к своей зоне и создал плотный заслон. В Северной

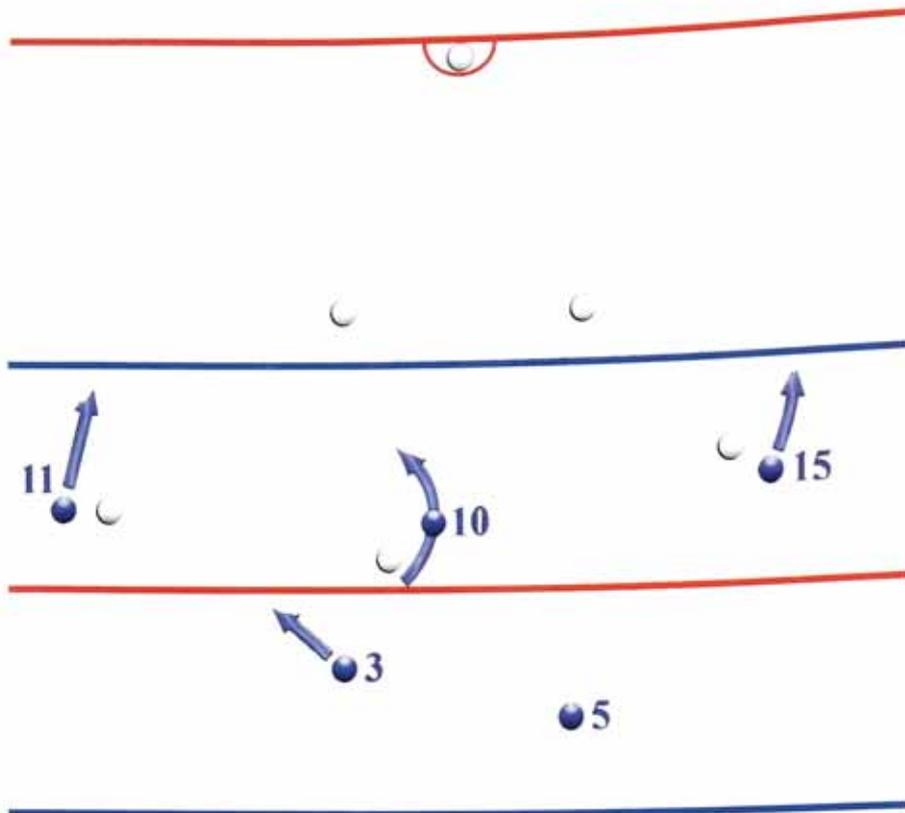


Рис. 8.56. Прохождение оборонительных порядков за счет обводки

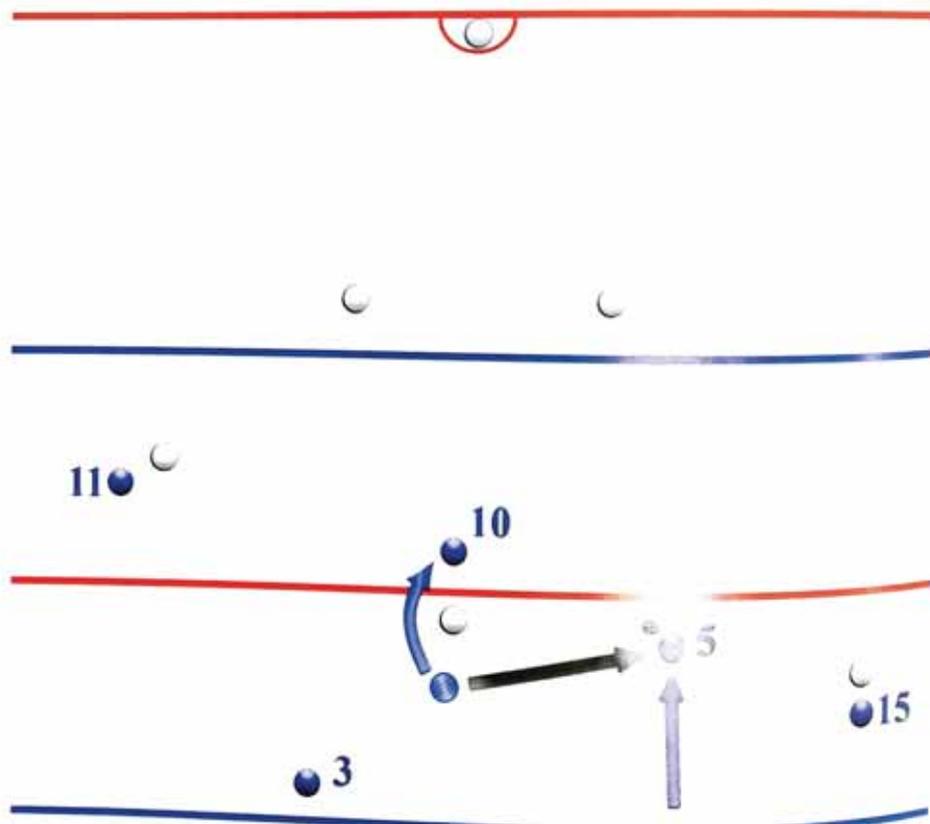


Рис. 8.57. Подключение защитника к атаке

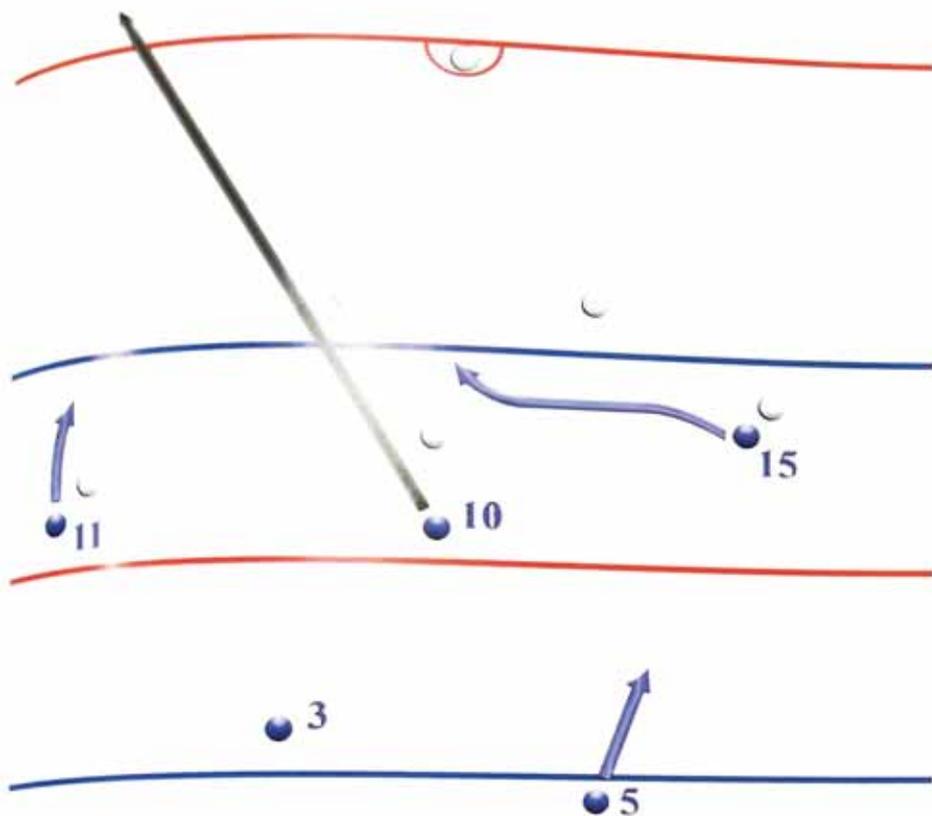


Рис. 8.58. Вбрасывание в зону соперника

чтобы начать атаку заново. Кто-то из игроков соперника обязательно не выдержит и пойдет в отбор (система 1-4). В данном случае центральный нападающий соперника. Нападающий 15 смещается в центр и получает пас от партнера 10. Центральный нападающий подключается к атаке на правом фланге. Защитник 5 страхует игрока 10 во время выполнения маневра с шайбой, после чего также может присоединиться к атаке. В групповых атакующих действиях команда может использовать и другие приемы, например пропуск шайбы.

Америке этот прием называют «дамп энд чэйз» (от англ. dump and chase — выбрасывать и гнаться). У нас это называется просто вбрасыванием в зону соперника (рис. 8.58).

Многие называют прием примитивным, ведущим к потере инициативы. Но что делать, если соперник создал достаточно плотный заслон? Этот прием требует от нападающих хорошей скорости умения вести силовую борьбу, так как за шайбу в углу придется бороться.

Еще одним хорошим и достаточно простым тактическим приемом считается повтор атаки (рис. 8.59). Центральный нападающий 10 идет на центрального нападающего соперника. Естественно, тот начинает противодействовать. Не допуская силовой борьбы, нападающий 10 возвращается,

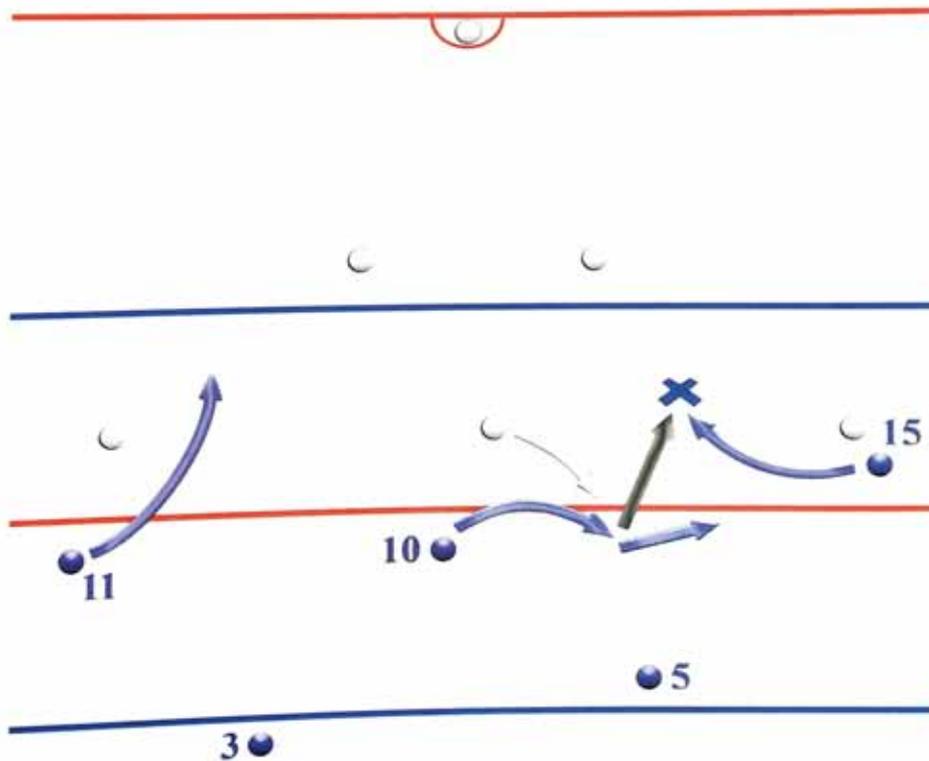


Рис. 8.59. Повтор атаки

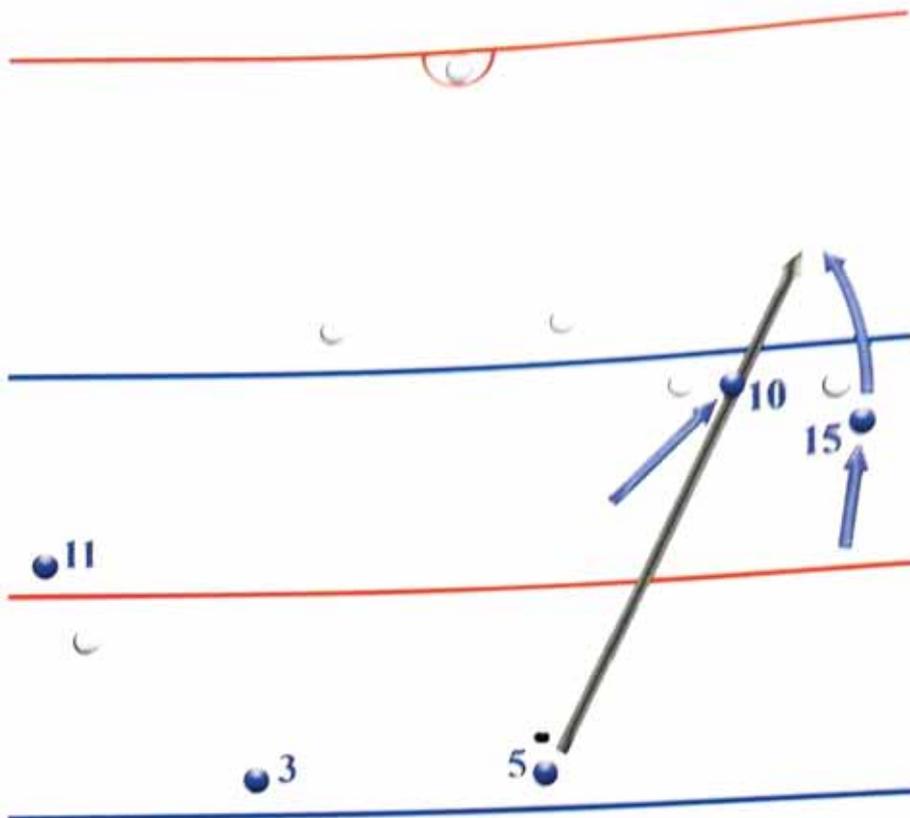


Рис. 8.60. Пропуск шайбы

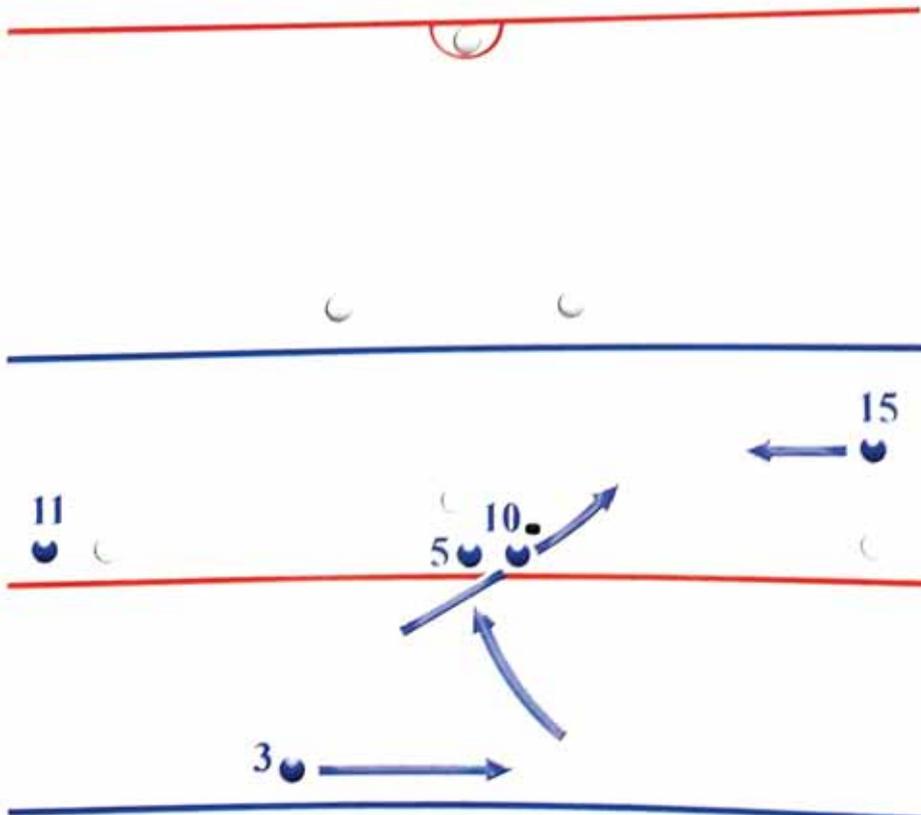


Рис. 8.61. Заслон

Это лучше, чем просто вбрасывать шайбу в зону соперника (рис. 8.60). Шайба у защитника 5. Противник создает плотный заслон в нейтральной зоне. Нападающий 10 резко смещается вправо и вперед. На него пасует защитник 5. За нападающим 10 по своей зоне атакует игрок 15. Центральный нападающий 10 пропускает шайбу на партнера 15. Даже если его прижмут к борту, что бывает не всегда, центральный нападающий может помочь ему в борьбе за шайбу. Защитник 5 страхует эту зону на случай отбора шайбы соперником.

Избавиться от персональной опеки позволяет простой и эффективный способ — заслон (рис. 8.61). В данном случае шайба у игрока 10. Его опекает центральный нападающий соперника. Защитник 5 ускоряется и во время маневра партнера 10 ставит заслон, то есть затрудняет маневр соперника за игроком 10. Нападающий 15 подключается к атаке и готов принять пас. Защитник 3 смещается в центр для страховки атаки команды. В атакующих действиях используйте и другие групповые приемы, рассмотренные выше: «оставить шайбу» или скрещивание. Можно также играть на сильного нападающего, который сможет «протаранить» защитников и побороться за шайбу. Многие зависит от соперника и уровня его подготовки.

## Завершение атаки

Мало развить атаку, ее нужно грамотно завершить. Обычно защитники стараются прижать нападающего с шайбой к борту. Из угла площадки или от борта бросать по воротам часто бывает бессмысленно. Если все-таки вас загнали в угол, нужна поддержка партнера. Заслон можно использовать и в зоне соперника (рис. 8.62).

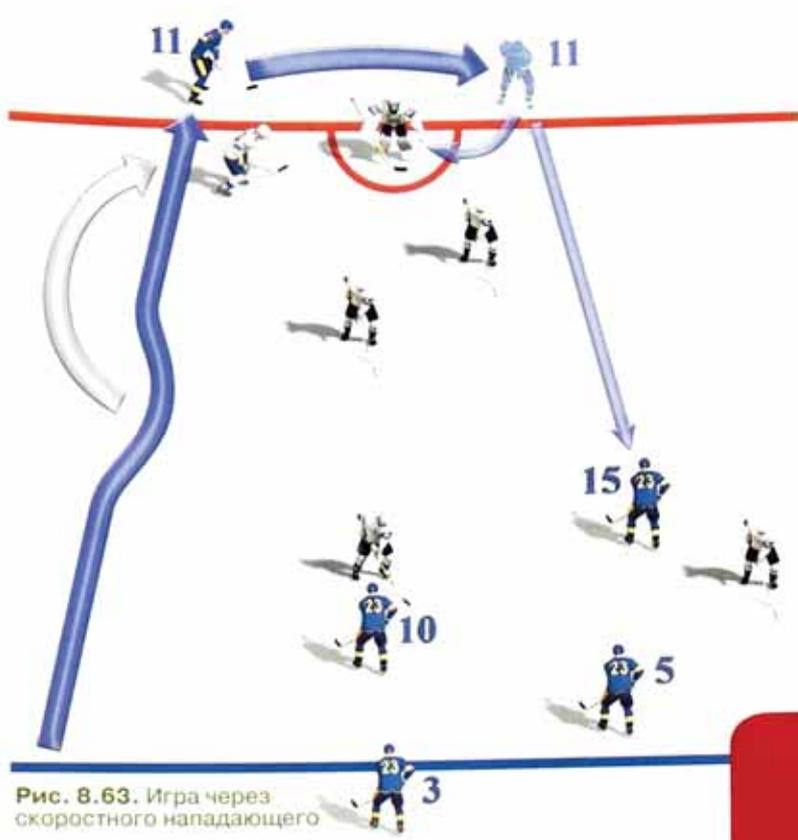
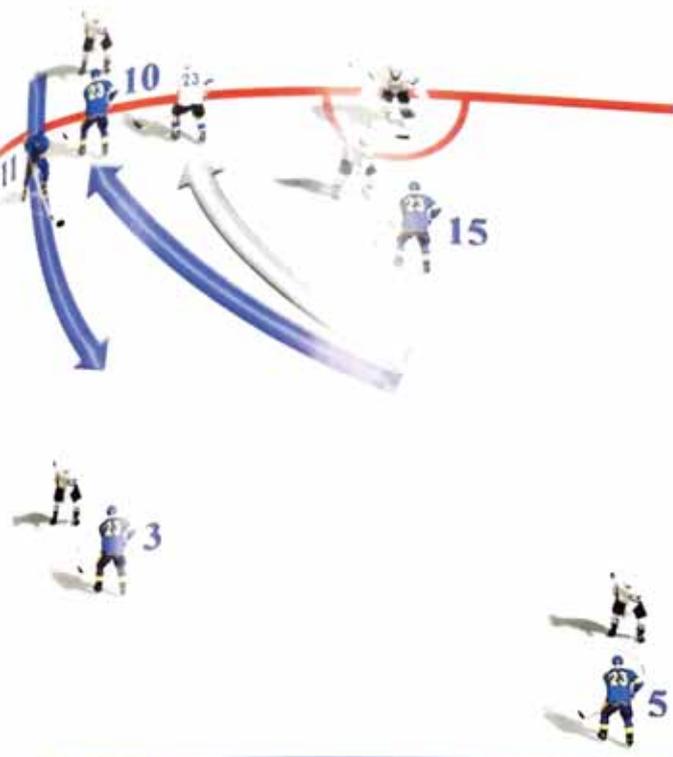


Рис. 8.62. Заслон при атаке ворот

Рис. 8.63. Игра через скоростного нападающего

Игрок 11 в углу площадки поборолся за шайбу, но соперник мешает ему выйти на ударную позицию. Центральный нападающий 10 ставит заслон сопернику, заодно забирая с собой опекуна. Игрок 11 имеет разные варианты действий, от паса защитникам до удара по воротам. Игрок 15 стоит возле площадки, чтобы добить отскочившую шайбу или подправить ее.

В угол площадки лучше не зажиматься. Если есть скоростной нападающий, играйте через него (рис. 8.63). Игрок 11 с скорости входит в зону соперника, обыгрывает защитника и уходит от ворот. Пока игрок 11 замедлит за воротами, к атаке подтянутся партнеры 10 и 15. Отсюда номер 11 может отдать пас под ван-таймер игроку 15 или попробовать пробить самостоятельно. Нападающий 10 также может подключиться. Защитник 5 контролирует крайнего нападающего соперника, защитник 3 — центр площадки.

Бывает так, что игрок вошел в зону атаки, а партнеры прикрыты. Используйте маневренное катание (рис. 8.64). Через несколько секунд кто-то из партнеров обязательно освободится. Защитники

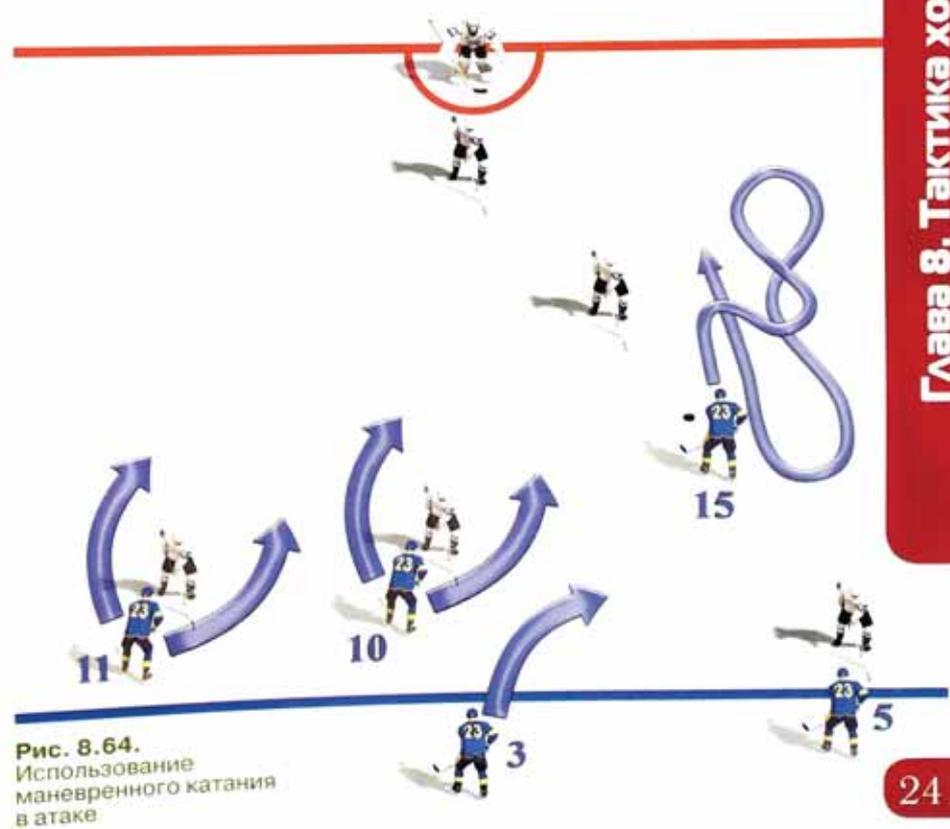


Рис. 8.64. Использование маневренного катания в атаке

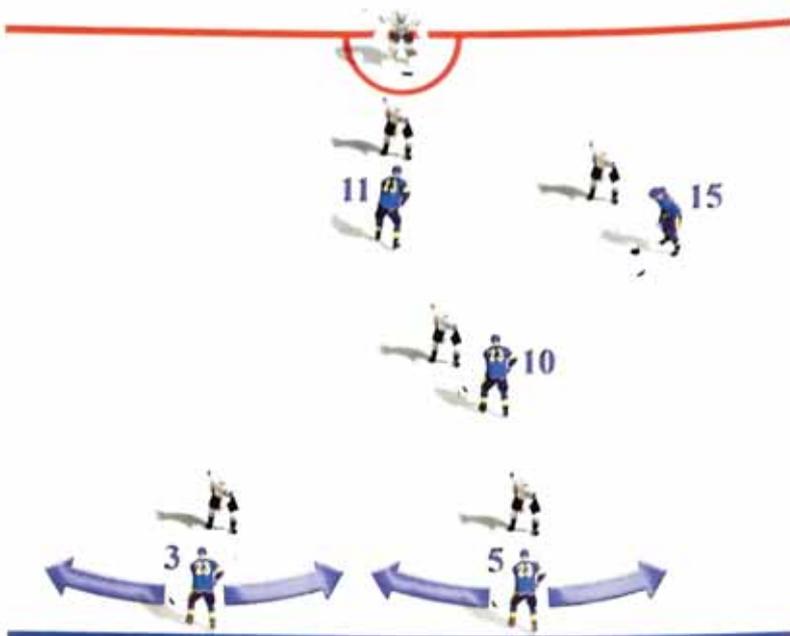


Рис. 8.65. Защитники в атаке

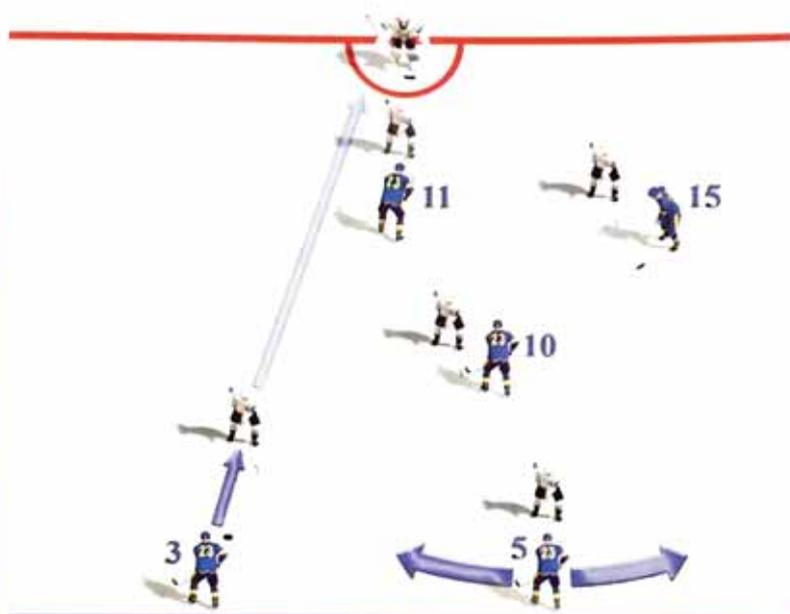


Рис. 8.66. Нападающий собирается блокировать удар защитника



Рис. 8.67. Нападающий занимает неправильную позицию

успели отойти и занять оборонительные позиции. Нападающий 15, используя маневренное катание и ведение шайбы, выдерживает паузу. Основная задача — не поворачиваться к сопернику спиной и не ехать к борту. Игрок 15 должен мгновенно отдать пас партнерам 10 или 11, а также защитнику 3, чье подключение может обострить атаку. Защитник 5 обязан защищать зону. В атаке часто участвуют защитники (рис. 8.65). Обычно они располагаются возле синей линии. Завязь атаки в этой ситуации может сыграть и через защитников. Длительные и мощные удары неприятны голкиперам. Высока вероятность отскока шайбы к нападающим 10 и 11.

При передаче защитникам следует быть аккуратным. Нужно хорошее взаимодействие, иначе шайба уйдет в среднюю зону и атака сорвется. Защитники также контролируют шайбу, чтобы соперник не выбил ее из своей зоны.

Бывает, что защитник готов ударить, а нападающий соперника ложится под удар. В этой ситуации шайба или отскочит в нейтральную зону, или перейдет к сопернику. Увидев такое движение, защитник бросает не в ворота, площадь которых старается закрыть лежащий на лед соперник, а в лицевой борт. Это позволяет сохранить шайбу в зоне атаки. Партнеры еще могут побороться за нее. При удачном стечении обстоятельств шайба отскочит от борта или защитной сетки (стекла) на клюшку игроку своей команды (рис. 8.66).

**ВАЖНО**

Главное при завершении атаки — удар по воротам. Всегда старайтесь бить много. Во-первых, частые удары утомляют голкипера. Во-вторых, у партнеров есть возможность сыграть на «пяточке».

Для ударов по воротам нет неудобных позиций. Есть игроки, которые занимают неправильные позиции в атаке (рис. 8.67). Толку от нападающего 11 в данной ситуации нет. Он достаточно далеко от ворот, прикрытых защитниками, чтобы сыграть на добивание или подправить шайбу. Ему трудно отдать пас. Он должен сместиться к воротам или в центр площадки.

# Игра в меньшинстве

Удаления в хоккее не редкость. Ваша команда осталась в меньшинстве. Не страшно. В большинстве случаев игра меньшим составом направлена на оборону. Переход к атаке возможен только при удачном стечении обстоятельств.

**Система 0-4.** Она во всем напоминает систему 5-0. Встречать и опекать соперника нужно как можно раньше. Задача — не дать игрокам соперника ускориться (рис. 8.68).

Нападающие берут крайних нападающих соперника в плотную опеку. Защитники закрывают центр площадки. Если нападающие соперника смещаются, ваши нападающие следуют за ними. Основная задача — сдержать атаку соперника и перехватывать пасы. На своей синей линии создайте плотный заслон, вынуждайте соперника вбросить шайбу в зону. Если он вбросит, за шайбой пойдут дальний защитник и ближний нападающий (рис. 8.69).

**Система 1-3.** Предполагает более активный отбор шайбы за счет действий нападающего против игрока с шайбой (рис. 8.70).

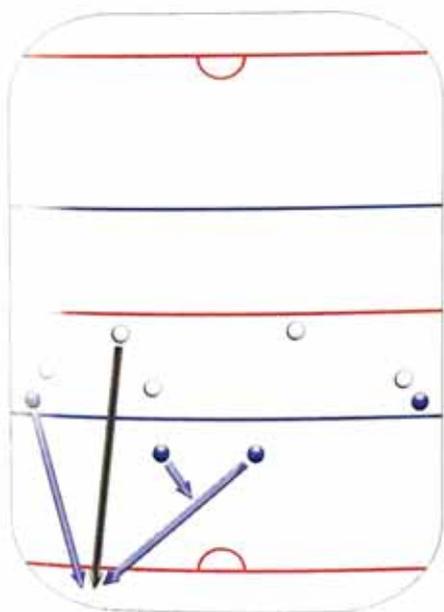


Рис. 8.69. Соперник вбрасывает шайбу в зону защиты

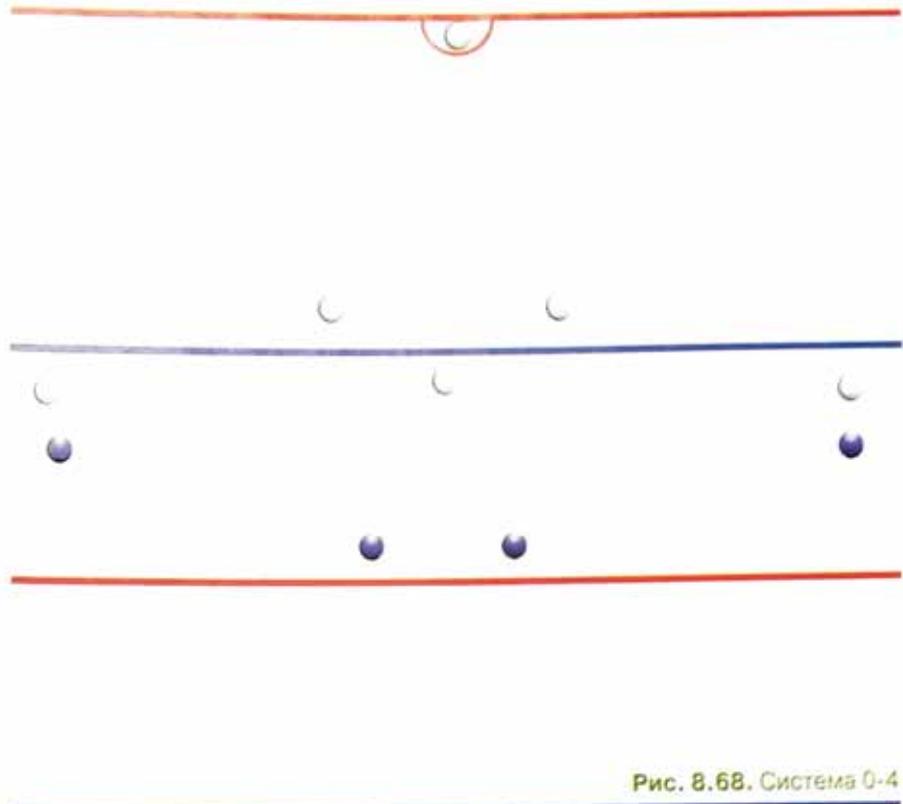


Рис. 8.68. Система 0-4

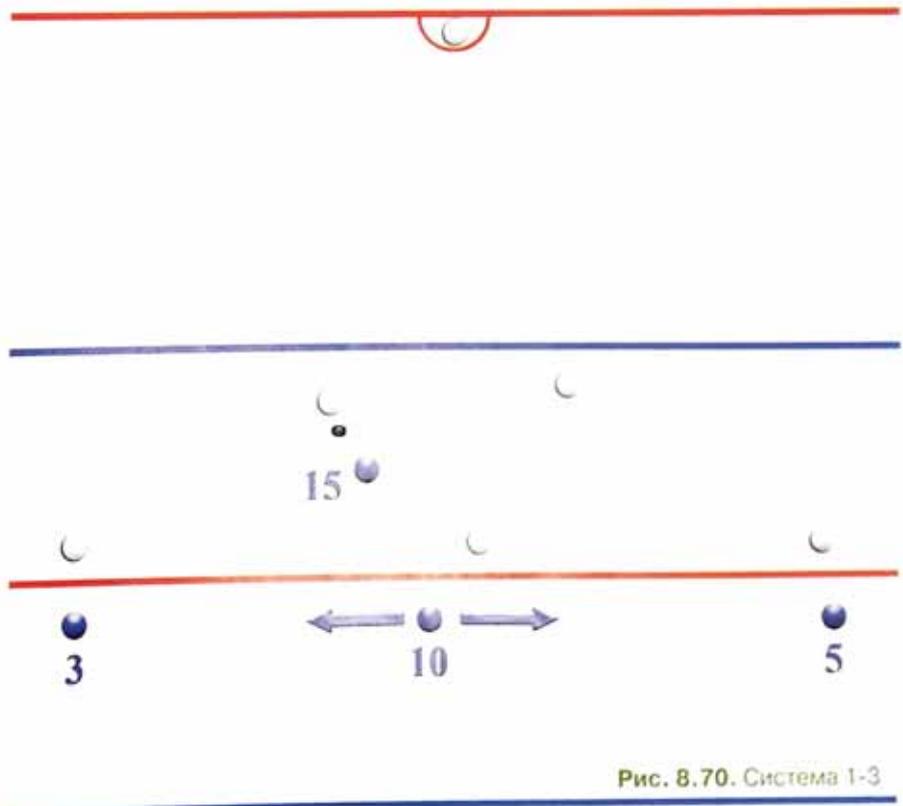


Рис. 8.70. Система 1-3

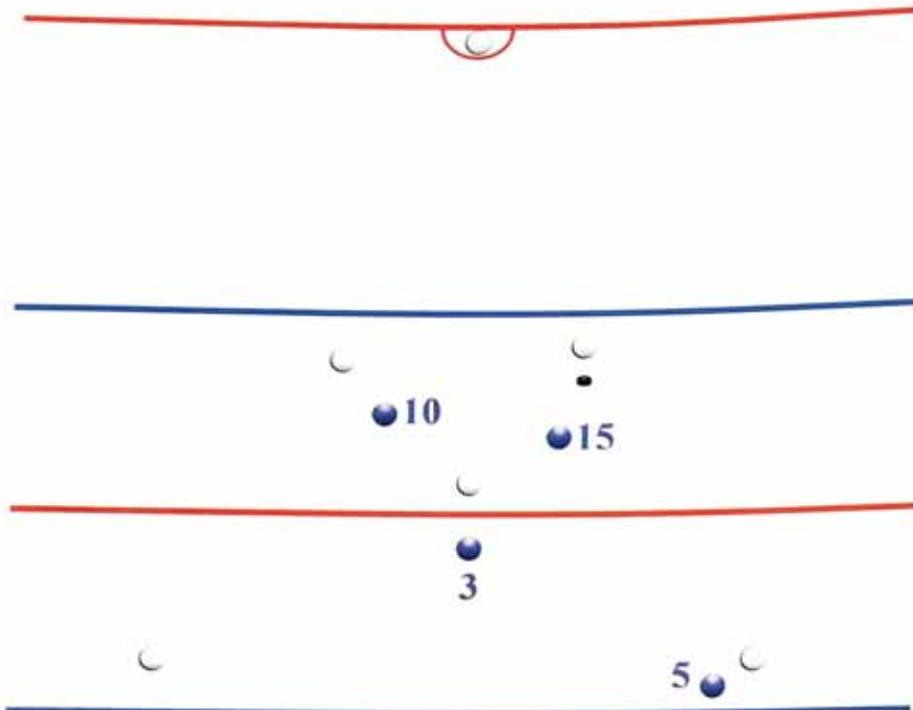


Рис. 8.71. Система 2-2

Защитники 3 и 5 опекают крайних нападающих. Нападающий 15 опекает игрока, владеющего шайбой. Он всячески мешает отдать передачу и ускориться. Нападающий 10 контролирует центральную часть зоны. Заметим, что система 1-3 достаточно эффективна. Она надежна в плане обороны и дает больше шансов для контратаки.

**Система 2-2.** Редко используется в неподготовленных командах. В отборе шайбы участвуют сразу два игрока (рис. 8.71). Для такой игры требуются и мастерство, и класс. Защитник смещается к тому крайнему нападающему, на фланге которого находится шайба. В своей зоне команда обычно располагается в форме прямоугольника и таким образом активно противодействует позиционной атаке соперника (рис. 8.72). Игроки также могут «сваливаться» возле своих ворот, а один нападающий действует активно

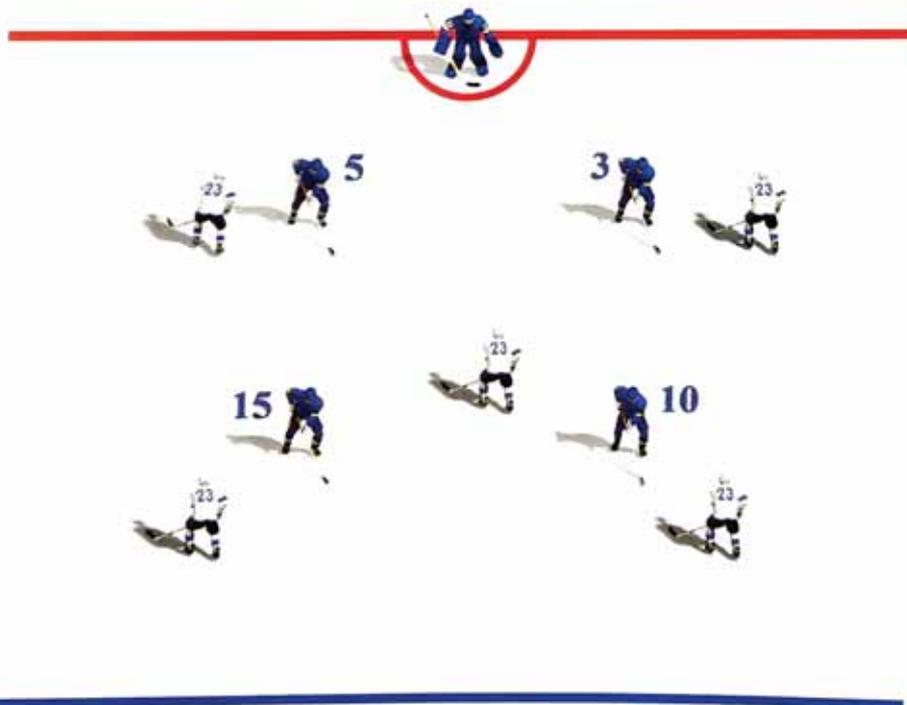


Рис. 8.72. Защита в меньшинстве в своей зоне

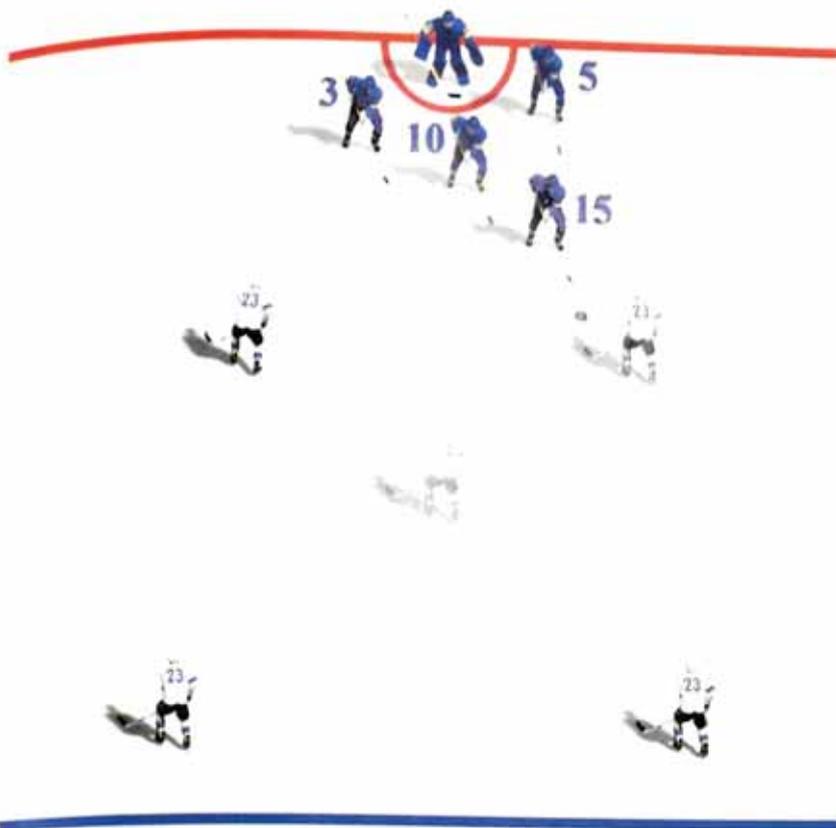


Рис. 8.73. Три игрока возле ворот, один — в активном отборе

против игрока с шайбой (рис. 8.73). Ваша команда может остаться и втроем (рис. 8.74). В этом случае думать об атаке приходится редко. Заслон на синей линии также не выставляется. Игроки отходят к воротам и образуют треугольник, максимально препятствуя игрокам атаки соперника. Можно играть и в обратный треугольник, но при условии, что между защитником и вратарем вашей команды отличное взаимопонимание (рис. 8.75).

#### ВАЖНО

Основная задача при игре в меньшинстве — мешать позиционной атаке соперника и четко следить за опасными выходами на ворота.

Необходимо, чтобы 3 или 4 игрока (в зависимости от количества удалений) много двигались и были самоотверженными.

После отбора шайбы ваша команда может контратаковать, держать шайбу (тянуть время) перепасовками и маневренным катанием или просто выбросить шайбу из зоны, что позволит создать заслон или перенести оборону в нейтральную зону.



Рис. 8.74. Игра в меньшинстве втроем

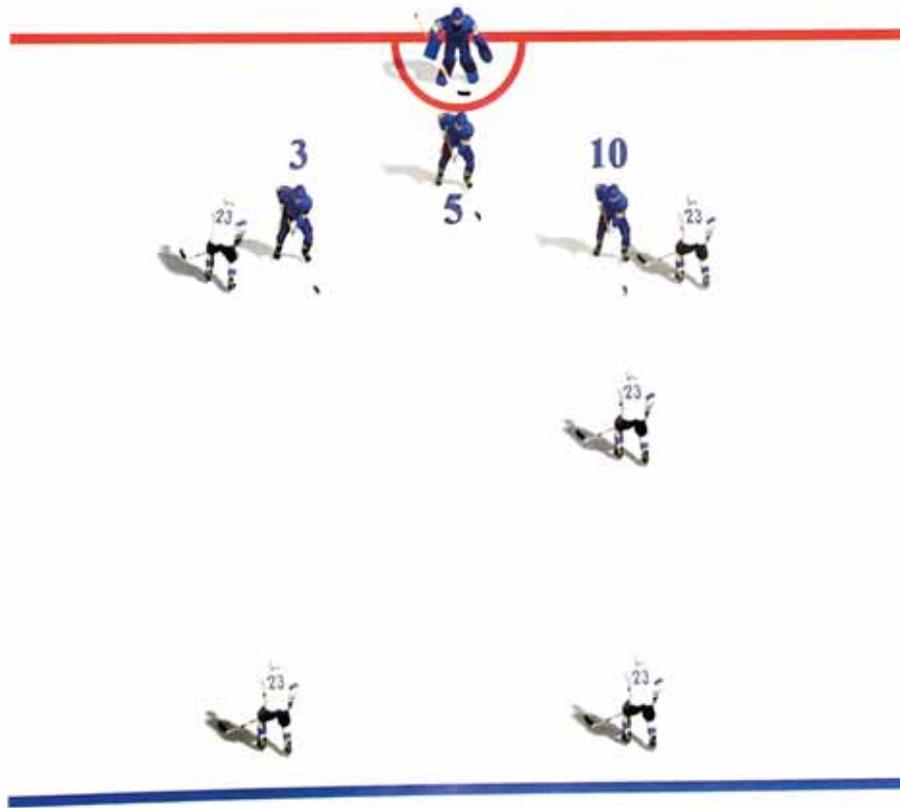


Рис. 8.75. Обратный треугольник при игре втроем



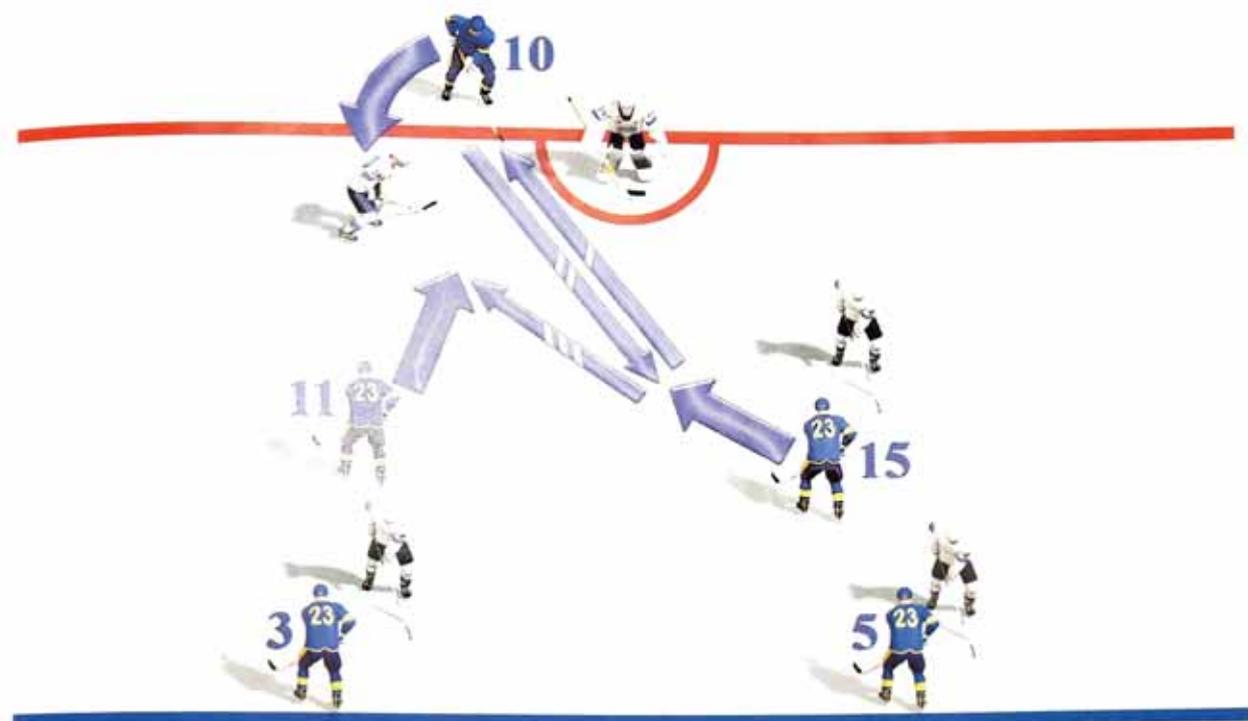


Рис. 8.78. Еще один вариант завершающей комбинации

входит в зону чуть правее центра. Он смещается обратно в центр, за ним идет крайний нападающий соперника. Следует быстрая передача на партнера 11, который отвлекает внимание защитника. Вместо броска игрок 11 отдает скрытый пас нападающему 15. Игрок 15 бросает по воротам.

Численное преимущество позволяет команде использовать всю ширину и глубину площадки (рис. 8.78).

Игрок 15 с шайбой смещается в центр. Защитник 5 может помочь ему в этом, имитируя атакующие действия и оттягивая на себя нападающего команды соперников. Игрок 15 отдает пас на центрального нападающего 10, который стоит за лицевой линией. Игрок 10 возвращает шайбу игроку 15 и выходит к ближней штанге, ставя заслон защитнику. Воспользовавшись свободным пространством, игрок 11 идет на ударную позицию, получает пас от игрока 15 и бросает по воротам. Играть, когда соперников трое, легче. Все их силы сконцентрированы на обороне

ворот. Задача вашей команды — расшатать оборону, вывести на ударную позицию одного или двух игроков. В завершающей фазе может участвовать даже защитник. Суть комбинации заключается в том, чтобы

за счет паса и активных действий игрока 10 в центре треугольника «выдернуть» одного соперника и нанести удар по воротам. Остальные игроки должны быть готовы к добиванию шайбы (рис. 8.79).

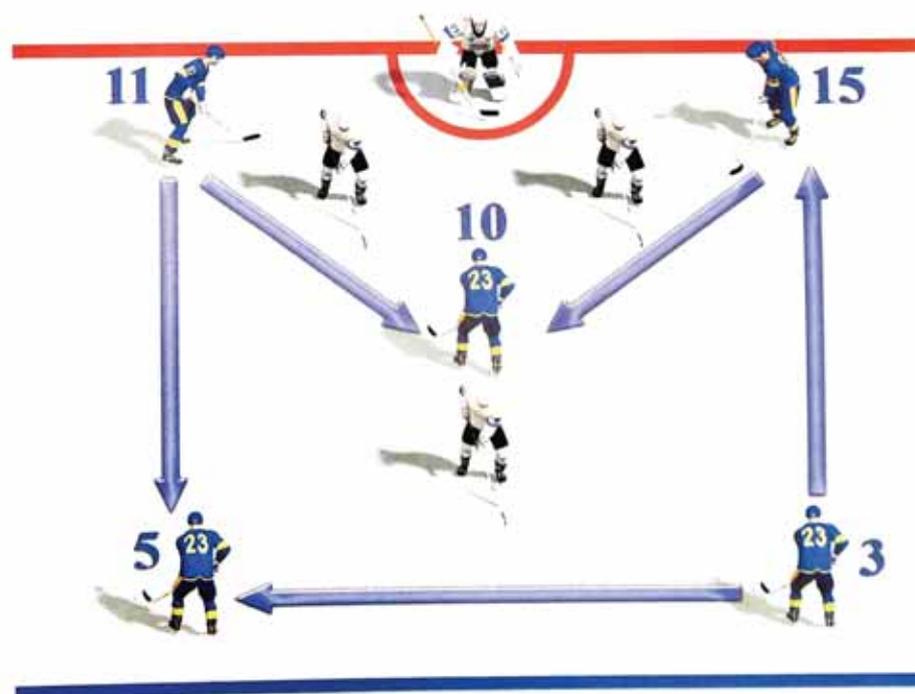


Рис. 8.79. Игра против троих соперников

# Тактика вбрасываний

Вбрасывание — один из важных элементов в игре. Профессиональная команда может проводить до 100 вбрасываний за игру. Выигранные вбрасывания позволяют организовать атаку.

## Вбрасывание в нейтральной зоне.

Нападающие размещаются обычно за игроками, разыгрывающими шайбу, защитники — немного за нападающими. Для одной команды важно войти в зону атаки, для другой — овладеть шайбой в средней зоне и организовать атаку на ворота соперника (рис. 8.80).

Если ваша команда находится рядом с зоной соперника, то лучше отбрасывать шайбу на игрока 15. Если вбрасывание происходит на другом фланге — то на крайнего нападающего 15. Реже — защитникам. Основная задача защитников — контролировать игроков соперника на случай, если вбрасывание выиграет их нападающий.

## Вбрасывание в зоне защиты.

Если вбрасывание выполняется перед вашей зоной, то проводится аналогично вбрасыванию в центральной зоне. При вбрасывании важна реакция партнеров по команде, их способность принять шайбу и провести быстрые атакующие действия.

Вбрасывание в конечной точке вашей зоны может обернуться голом. Поэтому задача игроков — защитить ворота от бросков соперника. Если ваш нападающий выиграет вбрасывание, то вы имеете возможность быстро перейти в атаку (рис. 8.81).

## Вбрасывание в зоне атаки.

Основная задача — закрыть соперников. Нападающий закрывает защитника и страхует центральную зону. Он также готов выйти в атаку (рис. 8.82).

В данном варианте сразу два партнера располагаются слева. Это позволяет в случае удачи разыграть короткую комбинацию и бросить по воротам.

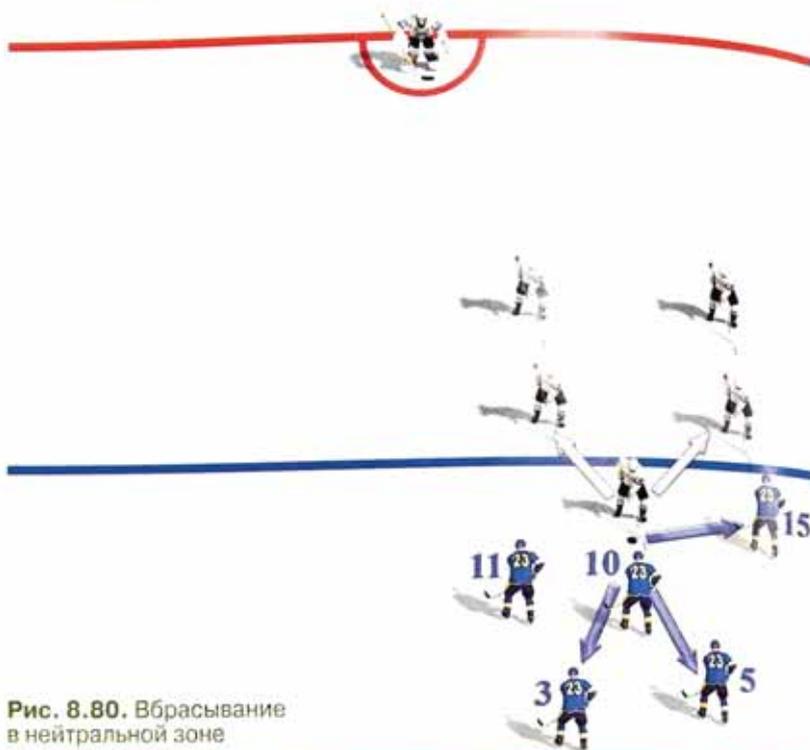


Рис. 8.80. Вбрасывание в нейтральной зоне



Рис. 8.81. Вбрасывание в зоне защиты



Рис. 8.82. Вбрасывание в зоне атаки

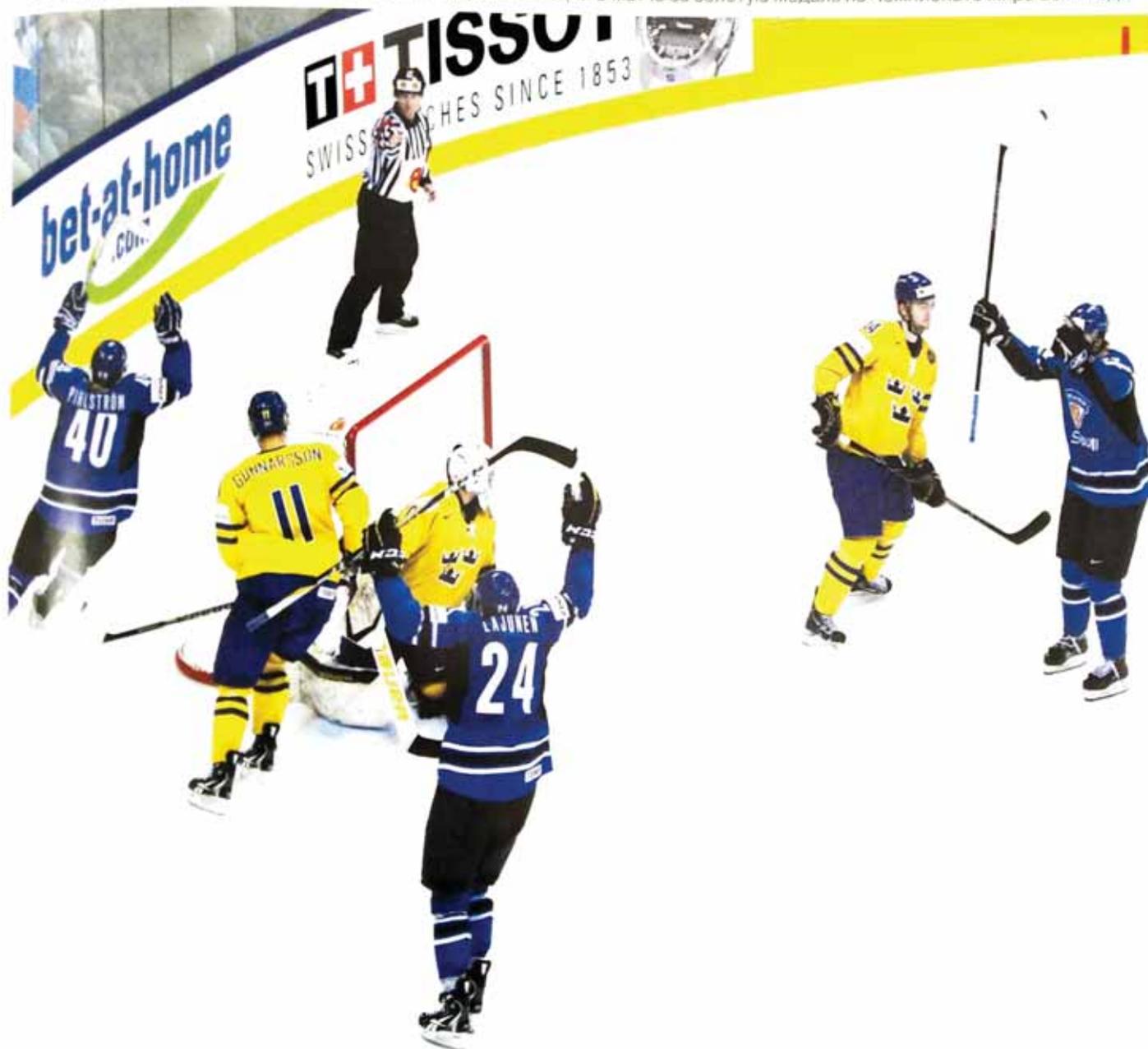
# Кратко о тренировке тактики

На самом деле комбинации в игре — многочасовые тренировки (рис. 8.83). Во время тактических тренировок важно установить четкую взаимосвязь с партнерами. Если состав вашей команды относительно постоянный, это большой плюс: новые

тактические схемы наигрываются быстрее. Если состав непостоянный, имеет смысл использовать канадский подход. В НХЛ, в отличие от хоккея в СССР, тренеры не могли наигрывать постоянные пятерки, поэтому там чаще действовали тактические связки

из двух игроков, например нападающий — нападающий, нападающий — защитник. Как и все упражнения, тактические схемы разучиваются в спокойном темпе, и только после необходимой отработки элементов темп повышается.

Рис. 8.83. Умелая тактика — это забитые голы. Сборная Финляндии забивает гол в ворота сборной Швеции в матче за золотую медаль на Чемпионате мира 2011 года

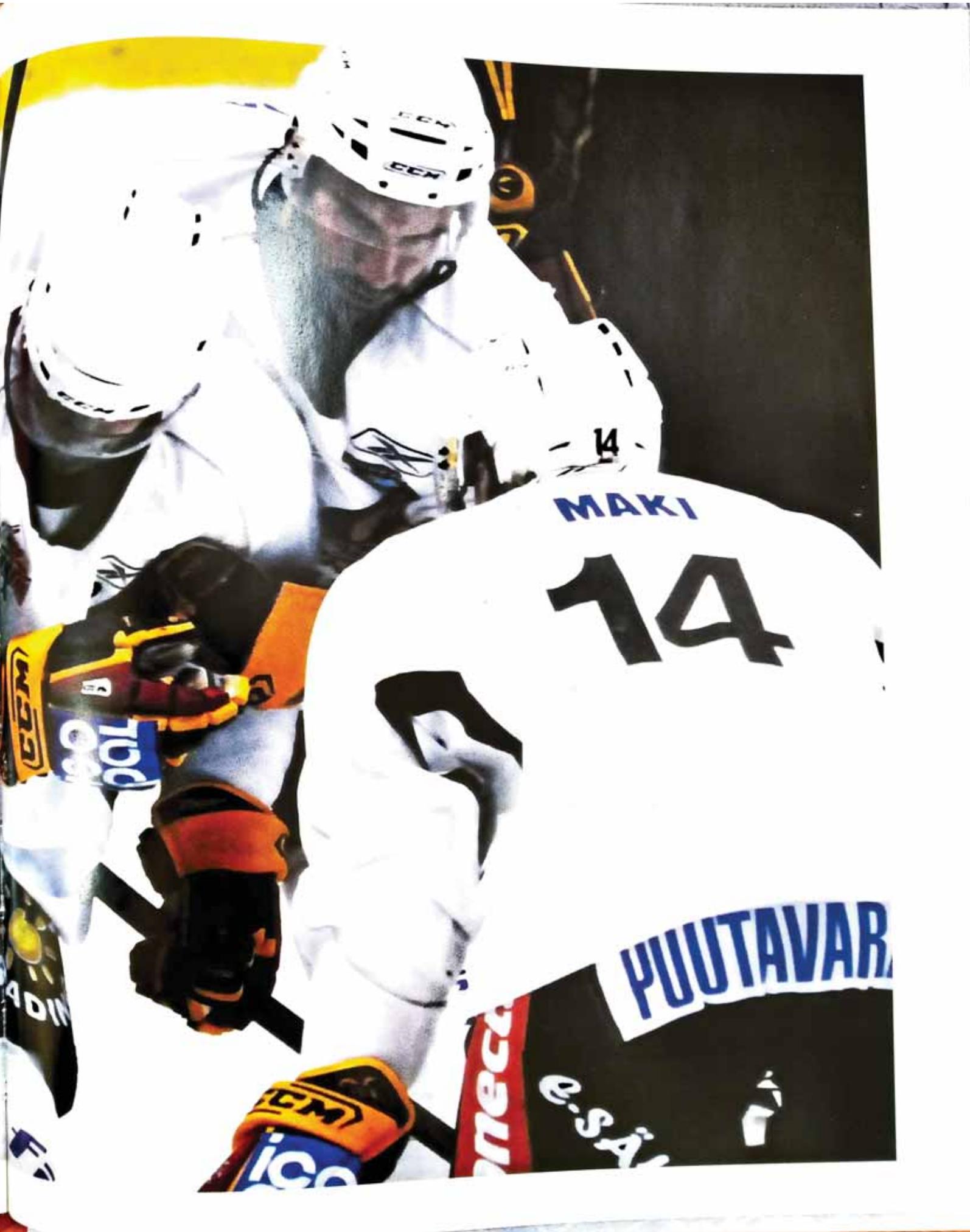


## Глава 9

Хоккей — игра силовая, динамичная, и травмы здесь неизбежны. Значительно снижает количество повреждений защитная амуниция, а также элементарные правила безопасности и уважительного отношения к соперникам. Не нужно превращать силовой прием в грубость или, подобно Б. Кларку, ломать ногу сопернику ударом клюшки, даже если этому сопернику далеко до В. Харламова.



**Первая медицинская помощь**



# От чего страдают начинающие хоккеисты

**Удары шайбой.** Они ощутимы даже через амуницию и могут оставлять синяки или ушибы (рис. 9.1).

**Травмы запястий.** Чаще происходят из-за неправильных падений (рис. 9.2).

**Травмы голеностопов.** Как правило, бывают из-за неверной шнуровки или неправильно подобранных коньков.

**Травмы лица.** Достаточно редко, но бывают. Используйте

визор, а лучше защитную сетку, если хоккей не ваша основная профессия.

**Растяжения.** Очень неприятные травмы, связанные с недостаточной гибкостью или отсутствием (недостатком) разминки.



## Аптечка первой помощи

Во время игр и тренировок имейте при себе аптечку. В ней должны быть:

- ▶ бинт;
- ▶ ватно-марлевые тампоны;
- ▶ эластичный бинт;
- ▶ лед;
- ▶ обезболивающие препараты;
- ▶ средства для обработки открытых ран (йод, перекись водорода).

Рис. 9.1. Мелкая травма во время игры

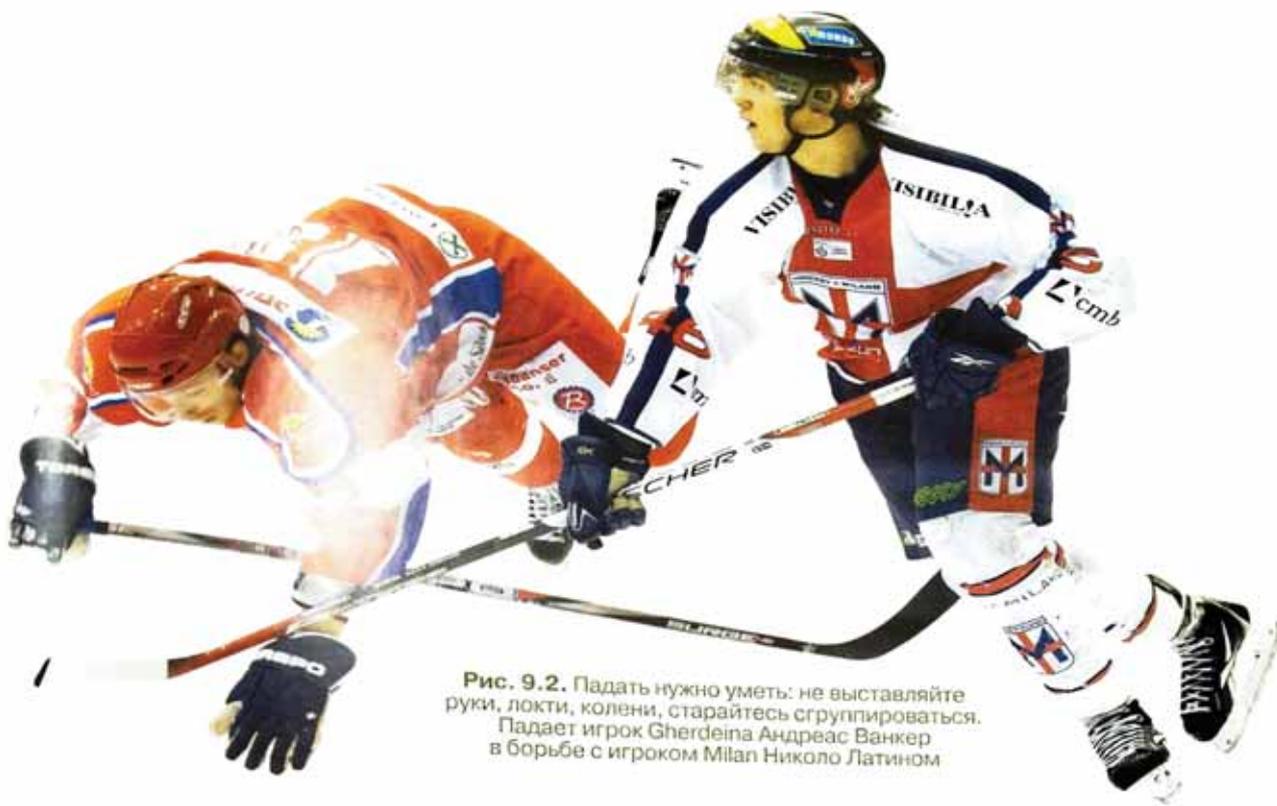


Рис. 9.2. Пасть нужно уметь: не выставляйте руки, локти, колени, старайтесь сгруппироваться. Падаст игрок Gherdeina Андреас Ванкер в борьбе с игроком Milan Никола Латиниом

## Что делать, если вы получили травму

Не паникуйте, но и не относитесь к травмам, как к пустяку. Например, перелом костей запястья может диагностировать не каждый травматолог. Разберитесь, что за травма, и действуйте в зависимости от ее вида.

**Ушибы.** Основная задача — снять отечность и болевые ощущения. Для этих целей подойдет лед. В домашних условиях применяйте специальные мази на натуральной основе.

**Рассечение.** Основная задача — остановить кровь. Приложите тампон, по возможности сделайте повязку. Лучше обратиться в травмпункт для наложения швов.

**Растяжения.** В первую очередь необходим покой. Если возникло растяжение связок, конечность нужно туго забинтовать.

**Подозрения на перелом, вывих.** Конечность нужно зафиксировать

повязкой, чтобы она не двигалась. Обратитесь в травмпункт. Если это точно перелом, следует использовать шины (палки, клюшки).

**Потеря сознания.** Не стоит бить по щекам или дергать лежащего без сознания человека. Лучше брызнуть на него водой или, в случае глубокого обморока, надавить на надгубный треугольник.

## Восстановление после травм

Конечно, при сложных травмах стоит придерживаться рекомендаций врача. Снять усталость или боль от мелких травм помогут

сауна и массаж. К тренировкам возвращайтесь постепенно. Если вы тренировали какие-либо упражнения на количество

повторов, придется начинать все сначала. Надеемся, что наши советы вам не понадобятся. Будьте здоровы и хорошей игры!

# Заключение

После прочтения этой книги вы, безусловно, стали отличаться от тех, кто просто смотрит хоккей по телевизору, представляя себя большим знатоком. Теперь вы будете смотреть хоккей уже по-другому. Вместо того чтобы наблюдать только за шайбой, вы станете оценивать катание, броски и тактические замыслы. Вы узнаете красоту хоккея, осознавая при этом, что за каждым хоккейным матчем стоят многочасовые

тренировки и упорный труд; понимая, что значит надеть тяжелую амуницию, выйти на лед и сражаться ради команды, что значит быть вратарем: кроме огромной и единоличной ответственности за каждую пропущенную шайбу голкиперы без страха защищают ворота и бросаются в гущу соперников на своем «пяточке». Вместе с тем хоккей — прекрасное развлечение для тех, кто любит скорость, азарт,

силовую борьбу и вкус победы. Даже если это победа над командой друзей в очередные выходные. Часы, проведенные на льду, не сравнить ни с чем. Это всегда море эмоций, всегда приятная усталость после матча или тренировок. Конечно же, на вопрос «Играете ли вы в хоккей?», нет лучшего ответа, чем «Да, играю и очень люблю эту игру». Мы искренне желаем вам побед!

Как бы ни было в игре, после игры все хорошо. Послематчевое рукопожатие игроков австрийской лиги Zell am See и Pallojussit





Вкус победы. Игроки клуба Bohdalecs выиграли Кубок региональной хоккейной лиги

## Использованные источники

1. А. Тарасов. Тактика хоккея. М., 1963.
2. В. Третьяк. Хоккейная эпопея. М., 1993.
3. Б. Халл. Моя игра — хоккей. М., 1971.

4. Б. Опп. Моя игра. Методика тренировки защитников. М., 1981.
5. Л. Горский. Тренировка хоккеистов. М., 1981.

6. Материалы отечественных и зарубежных сайтов. Особая благодарность А. Алёхину, а также многим другим людям, кто делился своими знаниями, и А. Грамму за личный опыт.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Учебное издание

## ХОККЕЙ Книга-тренер

Ответственный редактор *О. Усольцева*  
Художественный редактор *П. Петров*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «ЭКСМО»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.11.2018. Формат 84×108<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,88.  
Доп. тираж 2000 экз. Заказ 3923.

Отпечатано с электронных носителей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат» 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)



ISBN 978-5-699-53100-4



9 785699 531004 >



EKSMO.RU  
новинки издательства



# ХОККЕЙ

КНИГА-ТРЕНЕР

Любишь хоккей?  
Хочешь научиться играть?  
Это более чем реально.



Скорость, борьба, четкие удары по шайбе... Отсутствие длительных пауз... Смена игроков во время игры... Это хоккей – динамичная и увлекательная игра для сильных и смелых. Наблюдать за игрой настоящее удовольствие, однако куда интереснее играть в хоккей самому. Азарт, адреналин, радость после забитой шайбы – то, что ты почувствуешь. Возможно, обычное увлечение перерастет в дело всей жизни. Большинство известных хоккеистов когда-то начинали с дворовых площадок, замерзших прудов и катков в соседнем парке.

Мы предлагаем вам начать с этой книги. Книга поможет освоить правила, технические приемы, понять тактику хоккея – как атаковать, чтобы обойти оборону соперника, или как обороняться, чтобы не пропустить гол. Упражнения, описанные в ней, разовьют силу, выносливость, гибкость.

Издание прекрасно иллюстрировано, в нем более 700 картинок. Это и примеры из реальных матчей, и 3D-иллюстрации техник и игровых ситуаций, и фото звезд хоккея прошлого и настоящего.

ISBN 978-5-600-53100-4



9 785699 531004 &gt;