

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета

«16» исент 20 16 года, протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

*Уф*

*Назарова*

от «16» исент 20 16 года



**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа по хоккею  
«Совершенствование технико-тактического  
мастерства»**

Срок реализации программы – 10 месяцев

Возраст обучающихся 12-16 лет

Автор-разработчик

инструктор-методист Чекалева О.А.

Санкт-Петербург

2016

## Содержание

### 1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы 3

1.2 Актуальность, целесообразность, новизна	4
1.3 Цели программы	5
1.4 Задачи программы	5
1.5 Отличительные особенности программы	5
1.6 Прием, перевод, отчисление	5
1.7 Ожидаемые результаты и формы подведения итогов	7
<b>2. Нормативная часть</b>	7
2.1 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	7
2.2 Сроки реализации программы, форма и режим занятий	7
2.3. Учебный план	8
<b>3. Методическая часть</b>	14
3.1 Организационно-методические особенности	14
3.2 Содержание учебно-тренировочных занятий	15
3.2.1 Техническая подготовка	16
3.2.2. Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические взаимодействия	20
4.Список литературы	36

## 1. Пояснительная записка

Программа по хоккею «Совершенствование технико-тактического мастерства» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) и составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №134Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом... включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих... заниматься физической культурой и спортом...», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей.

### 1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана для углубленной подготовки хоккеистов, обучающихся по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в ГБОУ школа-интернат №357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к группе командно-игровых видов спорта.

Спортивные игры в отличие от индивидуальных видов спорта имеют свою специфическую особенность, выражающуюся наличием и необходимостью групповых, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на индивидуальном игровом мышлении. Сбалансированность видов подготовки, правильно расставленные приоритеты и акценты учебно-тренировочной работы являются основой достижения успеха командой.

## **1.2 Актуальность, целесообразность, новизна**

Актуальность программы в удовлетворение потребностей современного хоккеиста в углубленном изучении и совершенствовании технико-тактического мастерства.

Педагогическая целесообразность программы заключается в подготовке воспитанников готовых к переходу на программы спортивной подготовки, спортсменов готовых к игре в командах высокого класса.

С введением норм ГТО и нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления на разные этапы по программам спортивной подготовки, тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования) необходимо выстраивать систему подготовки хоккеистов, ориентируясь на новые требования.

Новизна программы заключается в углубленном изучении и совершенствовании технико-тактического мастерства хоккеистов.

## **1.3 Цели программы**

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к профессиональной ориентации;

#### **1.4 Задачи программы**

- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- совершенствовать навыки индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;
- привить навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

#### **1.5 Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ**

Отличительной особенностью программы является возможность учреждения удовлетворить возрастающие потребности юных хоккеистов в обеспечении процесса подготовки необходимым количеством тренировочных мероприятий, проводимых на льду и вне льда. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом уровня подготовленности спортсменов, с учетом их режима дня во взаимосвязи с расписание уроков в общеобразовательном учреждении.

#### **1.6 Прием, отчисление**

Необходимым условием для приема, является наличие приказа о зачислении (на основании заявления родителей и пакета документов) в ГБОУ школа-интернат №357 Приморского района Санкт-Петербурга на отделение хоккея.

Прием детей на дополнительную программу осуществляется на основании договора.

Отчисление с программы происходит на основании личного заявления одного из родителей (законного представителя – опекуна), или в случае неисполнения условий договора.

## **1.7. Ожидаемые результаты и формы подведения итогов**

В методической части программы описаны технические и тактические элементы, а так же уровень их освоения по возрастам.

Формой подведения итогов реализации программы могут быть выступления на соревнованиях по хоккею. В программе также указаны нормативы для определения уровня подготовленности.

## **2. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки хоккеистов и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную общеразвивающую программу.

### **2.1 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 12-16 лет. Обязательным условием является совмещение этой программы с обучением по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в ГБОУ школа-интернат №357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга по виду спорта «хоккей».

По решению тренера с учетом физиологических особенностей и при наличии соответствующих двигательных умений и навыков – обучающийся может быть зачислен на один уровень выше (статья 5.3 Положение о проведении соревнований по хоккею среди детско-юношеских клубных команд Санкт-Петербурга: хоккеист может выступать за команду старшего возраста).

**Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Таблица 1

Возраст	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
12-16 лет	Весь период	15	15-20	30	6

## 2.2 Сроки реализации программы, форма и режим занятий

**Срок реализации одного уровня программы 10 месяцев.**

Таблица 2

Этап подготовки	Уровни программы	Продолжительность обучения (в месяцах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовая подготовка	1 уровень	10	12	15-30
Базовая подготовка	2 уровень	10	13	15-30
Спортивная специализация	3 уровень	10	13-14	15-30
Спортивная специализация	4 уровень	10	14-15	15-30
Спортивная специализация	5 уровень	10	15-16	15-30

## Режимы тренировочной работы

Таблица 3

Наименование этапа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Вид аттестации (по истечении срока программы)
Углубленная специализация	12	15	6	Перенос ранее изученных и закреплённых навыков в условия соревновательной деятельности

Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия. Режим занятий –3-4

раза в неделю. Недельная нагрузка 6 академических часов. Программа рассчитана на 10 месяцев. Годовая нагрузка не менее 262 часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия может составлять до 45-90 минут. Примерное планирование в недельном цикле показано в Таблице 6.

При планировании учебно-тренировочных занятий на льду и вне льда следует уделять внимание организации и подбору упражнений. Тренировки в недельном цикле можно распределять независимо от последовательности на льду или вне льда. Ледовые тренировки имеют технико-тактическую направленность, тренировки вне льда характеризуются специально-физической направленностью. Величина тренировочной интенсивности и объема одного занятия характеризуется как умеренная.

### 2.3 Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки хоккеистов: физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 4

Этап подготовки	Общая физическая подготовка (%)	Специальная физическая подготовка (%)	Техническая подготовка (%)	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) в условиях игровой и соревновательной деятельности	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)



Базовая подготовка	13-17	9-11	26-34	31-42	9-11
Базовая подготовка	13-17	9-11	26-34	31-42	9-11
Спортивная специализация	13-17	9-11	18-23	36-47	9-11
Спортивная специализация	13-17	9-11	18-23	36-47	9-11
Спортивная специализация	13-17	9-11	18-23	36-47	9-11

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала для обучающихся по программе**

Таблица 5

№ п/п	Разделы Подготовки	Этап начальной подготовки
1	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
2	Места занятий, инвентарь и ТБ	1
3	Психологическая подготовка	4-7
ИТОГО:		6-9
1	Общая физическая подготовка	34-38
2	Специальная физическая подготовка	23-26
3	Техническая подготовка.	47-78
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях игровой и соревновательной деятельности	75-94
5	Тактическая подготовка	23-26
ИТОГО:		251
ВСЕГО ЧАСОВ:		262

**Примерное планирование учебного процесса в недельном микроцикле для 12-16 лет (в минутах).**

Таблица 6

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Ледовая подготовка	75		75		75		
Подготовка вне льда	15		15		15		

**Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 12 летнего возраста (1 уровень).**

Таблица 7

Месяцы		Месяцы										Всего (в мин.)
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Виды подготовки		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (в мин.)
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
3	Техническая подготовка (в минутах)	395	340	350	340	395	340	350	340	350	340	3540
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	4400
6	Тактическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	350
<b>Всего за месяц (в минутах)</b>		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
<b>Всего за год</b>		<b>262</b>										

**Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 13 летнего возраста (2 уровень).**

Таблица 8

Месяцы		Месяцы										Всего (в мин.)
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Виды подготовки												
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
3	Техническая подготовка (в минутах)	395	340	350	340	395	340	350	340	350	340	3540
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)	440	440	440	440	440	440	440	440	440	440	4400
6	Тактическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	30	40	30	40	30	40	30	40	30	40	350
<b>Всего за месяц (в минутах)</b>		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
<b>Всего за месяц (в ак.часах)</b>		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
<b>Всего за год</b>		<b>262</b>										

**Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 14 летнего возраста (3 уровень).**

Таблица 9

Месяцы		Месяцы										Всего (в мин.)
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Виды подготовки		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (в мин.)
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1530
2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
3	Техническая подготовка (в минутах)	355	310	310	310	355	310	310	310	310	310	3190
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)	470	470	470	470	470	470	470	470	470	470	4700
6	Тактическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400
<b>Всего за месяц (в минутах)</b>		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
<b>Всего за год</b>		<b>262</b>										

**Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 15 летнего возраста (4 уровень).**

Таблица 10

Месяцы		Месяцы										Всего (в мин.)
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Виды подготовки		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (в мин.)
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1530

2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
3	Техническая подготовка (в минутах)	375	330	330	330	375	330	330	330	330	330	3390
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	4500
6	Тактическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400
<b>Всего за месяц (в минутах)</b>		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
<b>Всего за год</b>		<b>262</b>										

**Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 16 летнего возраста (5 уровень).**

Таблица 11

Месяцы		Месяцы										Всего (в мин.)
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Виды подготовки		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего (в мин.)
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
3	Техническая подготовка (в минутах)	355	310	310	310	355	310	310	310	310	310	3100
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	4500

	условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)											
6	Тактическая подготовка (в минутах)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400
<b>Всего за месяц (в минутах)</b>		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
<b>Всего за год</b>		<b>262</b>										

### 3. Методическая часть

#### 3.1 Организационно методические особенности

Тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-5 уровней тренировочного этапов обучения предполагает значительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерны: включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

#### 3.2 Содержание учебно-тренировочных занятий

Хорошо организованные и подготовленные учебно-тренировочные занятия способствуют успешному и качественному решению и реализации задач.

Основной направленностью обучения является совершенствование технико-тактического мастерства. Общефизическая и специально-физическая

подготовка дается с опорой на благоприятные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 12

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели	Возраст				
	12	13	14	15	16
Рост	+	+	+	+	
Мышечная сила	+	+	+	+	
Быстрота	+				
Скоростно-силовые качества	+	+	+		
Сила	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)					
Анаэробные возможности					
Гибкость					
Координационные способности	+				
Равновесие	+	+	+		

Таблица 13

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по  
виду спорта хоккей**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 3.2.1 Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблицах 14-16 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 14

#### Приемы техники передвижения на коньках

№п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
1	Бег скользящими шагами					
2	Повороты по дуге					
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед					
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+



8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда	+	+			
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+				
11	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные точки	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданные точки	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым подъемом и ускорениями в заданные точки	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по прямой, спиной вперед, боком, лицом вперед, на разных скоростях, загогом, с препятствиями	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+	+	+
19	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в зону соперника	+	+	+	+	+

Таблица 15

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
	возраст	12	13	14	15	16
1	Ведение шайбы на месте					
2	Широкое ведение шайбы	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка	+	+	+	+	+

12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+		
14	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы	+	+	+	+	+
17	Финт — ложная потеря шайбы	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту	+	+	+	+	+

Таблица 16

### Техника игры вратаря

№п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
	возраст	12	13	14	15	16
1	Обучение основной стойке					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому					
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)					
4	Г-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+

6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+
	<b>Ловля шайбы</b>					
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+	+	+
	<b>Техника игры вратаря</b>					
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы на блин	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+
	<b>Отбивание шайбы</b>					
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком					
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+
	<b>Прижимание шайбы</b>					
24	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+
	<b>Владение клюшкой</b>					
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя	+	+	+	+	+

	руками					
30	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+

### **3.2.2 Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические взаимодействия**

Кроме приведенных ниже тактических приемов, необходимо отметить, что тактическая подготовка в хоккее это сочетание индивидуальных, групповых и командных действий.

Базой тактических взаимодействий является игровой функциональный треугольник – взаимодействие трех игроков, в котором разыгрываются одноходовка, двухходовки, трехходовки.

Следующий вариант это участие четырех игроков. На практике, как правило, в завершающей стадии атаки участвуют трое хоккеистов (стандартный функциональный треугольник), имеющий в арсенале одно, двух и трехходовки, которых достаточно для успешной реализации комбинации. Четвертый игрок располагает возможностью диагонального подключения к розыгрышу или распасовке тройке нападающих.

При участии пятерых хоккеистов количество возможных комбинаций увеличивается в десятки раз, но базой взаимодействий остается треугольник с всевозможными подключениями. Четвёртый и пятый хоккеист, подключающийся к комбинации, умножает количество вариантов, но также увеличивает и вероятность ошибки, потери шайбы. Естественно, что чем выше тактико-техническое мастерство игроков, тем большее количество хоккеистов участвуют в разыгрывании и завершении атакующих действий команды.

Элементы индивидуального технико-тактического мастерства:

- Маневренное катание на коньках.
- Игровые двигательные действия с клюшкой и шайбой.
- Имитация и пауза.

- Смена темпа и ритма двигательных действий и взаимодействий.
- Импровизация.

Имитация какого-либо движения это ложный замах на удар, передачу шайбы или обводку игрока.

Пауза это задержка темпа или ритма технического приёма, необходимая для того, чтобы игрок или игроки, обороняющейся команды, сдвинулись в направлении ложного манёвра игрока, владеющего шайбой.

Смена темпа и ритма атаки это приём, ставящий обороняющихся игроков в трудно разрешимую ситуацию по перестройке обороны.

Импровизация - это выполнение двигательных действий и взаимодействий, не укладывающихся в логику развития игрового момента или ситуации, ставящих перед соперником неразрешимые задачи.

Команда, имеющая в своём арсенале 2-3 хорошо найгранные комбинации в завершающей стадии атаки, имеет полные основания рассчитывать на успех.

В тактике хоккея, помимо индивидуальных и командных действий и взаимодействий, существует раздел, освещающий групповые или звеньевые взаимодействия. Выделение данного раздела обусловлено количественным составом игроков, участвующих во взаимодействиях, которое меньше количества минимальных составов команд, играющих в меньшинстве (3-3). Так как между игроками в этих группах происходит взаимодействие, т.е. функционирование, то такую группу следует именовать функциональной. Под игровой функциональной группой следует понимать совместные тактико-технические действия хоккеистов, направленных на разрешение какой-либо игровой ситуации в свою пользу в той или иной зоне поля.

Итак мы определили, что двое или трое хоккеистов, взаимодействуя между собой, составляют функциональную группу, а игру в неполных или разно численных составах (3-3; 3-4; 3-5 и т.д.) следует называть командной. Рассмотрим тактику взаимодействий между игроками группы без сопротивления соперника и в противоборстве с ним.

## Игровая ситуация 2-0

Здесь и далее первая цифра обозначает количество атакующих игроков, а вторая - количество обороняющихся. В данном случае ноль указывает, что обороняющихся игроков нет кроме вратаря. Из-за просчёта или ошибки обороняющихся двое нападающих оказались с глазу на глаз с вратарём. Владеющий шайбой игрок атакует вратаря с намерениями забить гол; тем временем второй нападающий устремляется к дальней штанге ворот для получения шайбы на замыкание т.е. завершения атаки. И здесь, как и везде, от атакующих требуется проявление тактического мастерства в противоборстве с вратарём. Ведь и вратарь будет стараться перехитрить нападающих действиями на опережение. Игра в кошки-мышки или кто кого опередит в игровом мышлении - основа или главная составляющая хоккея как игры. В данной ситуации, если вратарь начал движение в сторону владеющего шайбой игрока, необходима передача партнёру на завершение атаки; если остался в рамке ворот - то действовать как при выходе один на один с вратарём.

## Игровая ситуация 2-1

Задача атакующих игроков в данной ситуации осложняется появлением у вратаря помощника в лице защитника. Фактически нападающие действуют против двух соперников, а если учесть тот факт, что в сегодняшнем хоккее вратарь это половина команды, то проблем у атакующих становится больше. Но, тем не менее, надо атаковать и стараться забивать. Действия точно такие же, как и в предыдущей игровой ситуации 2-0 Владеющий шайбой атакует ворота, партнёр смещается к дальней штанге для получения передачи. Защитник имеет два варианта действий: или атаковать нападающего и не допустить его выхода один на один с вратарём или занять выжидательную позицию с целью перехвата предполагаемой передачи. Если у защитника не выдержали нервы, и он решил атаковать владеющего шайбой, тогда нападающий на паузе выбирает момент, когда шайбу можно переадресовывать партнёру или подпуском её между коньком и клюшкой или над крюком клюшки защитника. Если вратарь просчитал эту комбинацию и перекрыл

дальний угол ворот, то возможен обратный пас также после точной и выверенной паузы.

### Игровая ситуация 2-2

Здесь необходима обводка одного из защитников с целью создания численного перевеса в атаке, а дальше взаимодействие нападающих производится по схеме (2-1) При получении численного преимущества или разыгрывании лишнего- действия атакующих игроков сводятся к точным и своевременным передачам с выверенными паузами в одно или два касания.

### Игровая ситуация 3-0 и 3-1

Не часто, но иногда встречаются во время игры такие игровые моменты, в которых нападающие могут и должны проявить своё тактико-техническое мастерство при разыгрывании численного преимущества. Здесь игра в одно касание непременно условие успешного розыгрыша комбинации.

### Игровая ситуация 3-2

Вариант, когда трое нападающих выходят против двух защитников является классикой хоккея, но успешная её реализация зависит от синхронности во взаимодействиях, умении выдержать паузу и способности игроков применить, при необходимости, элементы импровизации, т.е. выполнить действие или тактический ход, не укладывающийся в схему комбинации и ставящей в тупик обороняющихся. Игрок с шайбой, вошедший в зону нападения, независимо от места вхождения должен продвигаться в сторону ворот до того момента пока его не начнёт атаковать защитник. Ближайший к нему партнёр тем временем выкатывается за спину к владеющему шайбой игроку, а третий нападающий устремляется к дальней штанге ворот для получения передачи или отвлечения на себя защитники. Владеющий шайбой хоккеист производит её оставление игроку, выкатившемуся ему за спину, а сам устремляется на ближнюю штангу ворот и разворачивается лицом к овладевшему шайбой игроку. Владеющий шайбой игрок делает паузу,

необходимую для того, чтобы два других нападающих успели переместиться к штангам ворот и развернуться для получения шайбы. Перед защитниками встаёт выбор или заблокировать игрока с шайбой или двух других нападающих, оказавшихся у них за спиной. Двинулся защитник на владеющего шайбой, пауза и подпуск шайбы под клюшку защитника; нет атаки защитника на нападающего - продолжается движение к воротам соперника. И в этой ситуации игрок, владеющий шайбой, является дирижёром атаки от правильных и своевременных действий которого зависит её успех. Данное взаимодействие игроков необходимо доводить до автоматизма в процессе учебно-тренировочной работы и совершенствовать его в товарищеских и календарных играх с тем, чтобы эта комбинация проходила как по нотам в любой зоне поля и, особенно, в завершающей стадии атаки. Кстати, трое хоккеистов имеют семь неповторяющихся вариантов взаимодействий и не здесь ли самое место для игровой импровизации подвижного функционального треугольника или, проще говоря, трёх нападающих.

Взаимодействия без шайбы 2-2, 2-3.

Игровая ситуация 2-2.

От координированных действий защитников во многом зависит исход противоборства. Маневрируя до определённого момента и откатываясь к своим воротам, обороняющиеся игроки должны атаковать владеющего шайбой. Для этого, ближайший защитник атакует, владеющего шайбой нападающего, с целью выбить её или отсечь нападающего от неё, с последующим подбором её вторым защитником, или полностью овладеть шайбой в единоборстве с нападающим. Второй защитник должен одновременно контролировать а также следить за развитием единоборства. В случае отсечения нападающего от шайбы произвести её подбор, а в случае обводки партнёра нападающим приступить к действиям (1-2), описанным выше.

Игровая ситуация 2-3



На предыдущей ситуации мы разбирали действия и взаимодействия троих нападающих, которым противостоят два защитника и каким образом их можно переиграть. Теперь нам требуется организовать взаимодействия защитников таким образом, чтобы усилия нападающих остались пустыми хлопотами. В ситуациях (0-1, 1-2 и 1-3) когда игроков защиты меньше чем нападающих мы определились, что лучшим способом обороны является атака, вернее имитация атаки, нападающих. Защитник, произведя имитацию атаки, игрока владеющего шайбой, вынуждает его или производить обводку или делать передачу. Необходимо вспомнить, что при выполнении какого-либо действия с шайбой всегда существует вероятность ошибки. При передачах она всегда меньше, чем при обводке и, естественно, что нападающий будет стремиться в первую очередь делать передачу. От правильного расположения второго защитника будет зависеть возможность перехвата шайбы, направленной кому-либо из нападающих. Кстати, защитник, производивший имитацию атаки, не выбыл из борьбы, а также способен сыграть на опережение и попытаться перехватить передачу. И здесь мы убеждаемся в том, что при единоборстве или соперничестве игровых функциональных групп, побеждает тот - кто владеет, прежде всего, более высоким игровым мышлением, которое и предопределяет техническое выполнение двигательных действий данной комбинации.

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БЕЗ ШАЙБЫ (2-2; 2-3)

#### СИТУАЦИЯ 2-2.

От координированных действий защитников во многом зависит исход противоборства. Маневрируя до определённого момента и откатываясь к своим воротам, обороняющиеся игроки должны атаковать владеющего шайбой. Для этого, ближайший защитник атакует, владеющего шайбой нападающего, с целью выбить её или отсечь нападающего от неё, с последующим подбором её вторым защитником, или полностью овладеть шайбой в единоборстве с нападающим. Второй защитник должен

одновременно контролировать нападающего, а также следить за развитием единоборства. В случае отсечения нападающего от шайбы произвести ее подбор, а в случае обводки партнера нападающим приступить к действиям (1-2), описанным выше.

### СИТУАЦИЯ 2-3.

В предыдущей ситуации мы разбирали действия и взаимодействия троих нападающих, которым противостоят два защитника и каким образом их можно переиграть. Теперь нам требуется организовать взаимодействия защитников таким образом, чтобы усилия нападающих остались пустыми хлопотами. В ситуациях (0-1, 1-2 и 1-3) когда игроков защиты меньше чем нападающих мы определились, что лучшим способом обороны является атака, вернее имитация атаки, нападающих. Защитник, произведя имитацию атаки, игрока владеющего шайбой, вынуждает его или производить обводку или делать передачу. Необходимо вспомнить, что при выполнении какого-либо действия с шайбой всегда существует вероятность ошибки. При передачах она всегда меньше, чем при обводке и, естественно, что нападающий будет стремиться в первую очередь делать передачу. От правильного расположения второго защитника будет зависеть возможность перехвата шайбы, направленной кому-либо из нападающих. Кстати, защитник, производивший имитацию атаки, не выбыл из борьбы, а также способен сыграть на опережение и попытаться перехватить передачу. И здесь мы убеждаемся в том, что при единоборстве или соперничестве игровых функциональных групп, побеждает тот - кто владеет, прежде всего, более высоким игровым мышлением, которое и предопределяет техническое выполнение двигательных действий данной комбинации.

Успех командной тактики зависит не только от правильных действий и взаимодействий игроков, направленных на преодоление сопротивления соперника, но и от того насколько соперник позволяет осуществить задуманное. Современный хоккей, характеризуется выравниванием физико-

технических возможностей команд. В таких обстоятельствах ведущую роль в обеспечении успеха команде играет степень тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий. И, что особенно важно, способность игроков, звеньев и команды в целом перестраиваться не только по ходу матча, но и в игровых эпизодах, когда шайба по несколько раз переходит от одной команды к другой в течение одной игровой смены.

Команда, владеющая шайбой, имеет три варианта действий:

- Скоростная контратака.
- Позиционная атака.
- Позиционное маневрирование или тактическое удержание шайбы.

Команда, не владеющая шайбой, также имеет три варианта действий:

- Активный отбор (силовое давление и персональная опека).
- Пассивный отбор (игра от обороны и позиционная игра).
- Ситуативный отбор (вступление в борьбу за шайбу по игровой ситуации).

#### Игра в равночисленных составах

##### Игра 3-3.

Игровая ситуация трое на трое встречается довольно редко и возникает в результате ожесточённой борьбы двух команд изобилующей нарушениями правил игры с обеих сторон. Возникшая разреженность на поле инициирует игроков к проявлению высокого индивидуального тактико-технического мастерства, но, как правило, измотанные борьбой команды, предпочитают подобную ситуацию использовать как временную передышку в противостоянии и ждут появления партнёров со скамейки штрафников для возобновления сражения. В ситуации, когда у хоккеистов ещё много сил можно и нужно применить индивидуальную обводку для создания численного преимущества в завершающей фазе атаки и постараться реализовать его.

В такой игре не рекомендуется разыгрывать комбинации за воротами соперника или в углах площадки т.к. в случае потери шайбы соперник может организовать контратаку с игровым преимуществом (2-1; 3-2 и т.п.)

#### Игра 4-4.

Такое сочетание составов в играх встречается чаще предыдущего варианта 3-3. В современном хоккее в таких составах играют овертаймы как дополнительный период игры для определения победителя в случае ничьей в основное время матча.

Как и в игре трое на трое здесь требуются скоростные и техничные хоккеисты, умеющие за счёт высокого тактического мастерства создать численное превосходство и реализовать его. Расстановка игроков – два защитника и два нападающих уменьшает атакующий потенциал команды, а так как не хватает одного нападающего - происходит разбалансировка наигранных связей. Мы знаем, что два игрока имеют всего лишь один неповторяющийся вариант взаимодействий, поэтому к двум нападающим необходимо подключение одного из защитников, чтобы иметь полноценный функциональный треугольник, но это чревато оголением тылов и опасностью контратаки соперника. Как ни крути, а игра четыре на четыре не игра, а шалости, как, кстати, и трое на трое. Тактически игра в неполных составах является временной передышкой перед основным противостоянием полных составов команд.

#### Игра 5-5.

В борьбе равных соперников побеждает тот, кто меньше допустит, прежде всего, тактических ошибок. Отбор шайбы выгоднее производить по законам ситуативной тактики обороны, а овладев шайбой в первую очередь постараться организовать быструю контратаку с получением численного превосходства в завершающей фазе атаки. Если контратака не получилась – требуется организация позиционной осады ворот соперника с необходимостью обводки для создания численного преимущества и реализации его по законам комбинаторики. Произошла потеря шайбы и снова включается т.н. игровой цикл: ОТБОР – КОНТРАТАКА или ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА – ПОТЕРЯ и.т.д. В течение не только матча, но и во время одной игровой смены происходят от одного до трёх и более игровых циклов. Чем

выше тактико-техническое мастерство хоккеистов, тем меньше происходит потерь шайбы, и игровой цикл заканчивается атакой ворот соперника броском, ударом или обводкой вратаря. Как упоминалось выше, для разрежения игрового пространства на половине соперника можно увлекать его игроков позиционным удержанием шайбы в своей зоне. Если соперник не собирается навязывать силовую борьбу в чужой зоне, а предпочитает или ситуативную или позиционную оборону, следует применить позиционную атаку, в которой за счёт, наигранных на тренировках, скоростных манёвров и скоростной обводки можно получить численное преимущество. Здесь, как и везде, необходимо допускать как можно меньше тактико-технического брака; дорожить каждым игровым эпизодом, выбирать в любой ситуации наиболее оптимальное продолжение атаки т.к. потерять шайбу легко, а чтобы отобрать, её необходимы огромные усилия всей команды.

#### ИГРА В МЕНЬШИНСТВЕ

##### Игра 3-4

Игра в меньшинстве подразумевает и предполагает оборонительные действия игроков в собственной зоне, хотя возникают иногда ситуации, когда команда в численном меньшинстве атакует соперника и забивает гол. Это бывает при перехвате нападающим поперечной передачи между двумя защитниками.

Если шайба выброшена из своей зоны защиты, то необходимо применять маневренное катание, даже на половине поля соперника, как элемент позиционной обороны, с целью упреждения скоростной атаки, ожидания ошибки соперника и «выигрывания» времени. Возвращаясь к классическому варианту действий команды в зоне защиты, находящейся в численном меньшинстве и без шайбы, необходимо расположить игроков таким образом, чтобы они могли перекрыть наиболее опасные участки около своих ворот. Формой расположения игроков является треугольник, в котором двое игроков располагаются около боковых штанг ворот, а третий обороняющийся находится перед ними в зоне дальнего пятака.

Классический игровой функциональный треугольник, видоизменяющийся по форме в зависимости от игровой ситуации. Принцип каретки возможен, но не желателен в связи с тем, что покидать свою зону, ограниченную диаметром два-два с половиной метра, опасно из-за скоротечности развития игровой ситуации и нахождения игроков соперника в непосредственной близости у ворот. Соперник будет предпринимать попытки растащить оборону, вынудить защитников покинуть свои позиции, но поддаваться на эти уловки ни в коем случае нельзя. Атаковать нападающих нужно лишь в том случае, когда они проникают в, охраняемую защитниками, зону и представляют непосредственную опасность для ворот. Таким образом, трое защитников обязаны осуществлять маневренное катание в пределах своих зон, контролируя действия атакующих. Активное противоборство осуществляется в случае проникновения нападающего с шайбой в зоны, контролируемые защитниками.

### Игра 3-5

Такая игровая ситуация встречается чаще, чем предыдущая «3-4». Она обусловлена тем, что в результате ожесточённого противостояния команд у одной из них произошёл спад в игре, а у другой подъём. В этом случае обороняющаяся команда вынужденно нарушает правила игры, чтобы не допустить соперника к своим воротам. Произошли два удаления и вот вам 3-5. Большое значение имеет уверенность в своих силах и, не случайно, в такие минуты на поле выпускают наиболее мужественных и стойких хоккеистов. Тактическое расположение – подвижный функциональный треугольник.

Схема взаимодействий такая же, что и в ситуации 3-4. Концентрация зрительного контроля – предельная, включая периферическое зрение! Здесь, как и везде, периферическое зрение является дополнительным помощником в определении местонахождения соперника и его перемещений. Овладев шайбой необходимо выбросить её из своей зоны, а в тех случаях, когда соперник не очень агрессивен или

замешкался, то можно потянуть время тактическим удержанием шайбы.

#### Игра 4-5

Одна из самых распространённых ситуаций при игре в меньшинстве. Бывают случаи, когда такие сочетания встречаются чаще, чем игра в равночисленных составах. Здесь легче действовать обороняющимся т.к. их четверо и дополнительным вариантом обороны становится возможность применения принципа каретки, когда обороняющиеся игроки могут проворачиваться почасовой или против часовой стрелки для подстраховки и взаимовыручки друг друга. Тактическое расположение - геометрический квадрат. Два защитника сзади и два нападающих впереди. Возможность поймать атакующих на ошибке в обводке или передачах несколько выше, чем при игре 3-4 т.к. атакующая команда, увлечённая розыгрышем лишнего и, находясь в почти статическом положении, очень часто допускает неточность и пропускает контратаку «1-0».

### Разновидности командной игры с шайбой

Командную тактику игры с шайбой в различных игровых сочетаниях (3-3, 4-4, 5-5) и с различным численным преимуществом (4-3, 5-3, 5-4, 6-3, 6-4, 6-5) мы рассмотрели, и, надеюсь, усвоили. Осталось конкретизировать и обобщить варианты командных действий и взаимодействий в различных зонах поля, а также раз и навсегда покончить с различными толкованиями контратаки и позиционной атаки. Считается, что контратака может произойти только из своей зоны защиты. В классическом варианте это действительно так. Происходит отбор шайбы защитником, стремительное открывание крайних нападающих на синюю линию соперника и диагональный или продольный пас, отрезающий игроков соперника и создающий численное преимущество в завершающей фазе атаки. А если подобное произойдёт в средней зоне или соперник потеряет шайбу в своей зоне при передаче или обводке? Возникло численное преимущество у

команды, перехватившей шайбу? Это, что не контратака? А, тогда, что? По моему разумению любой перехват или отбор шайбы у команды соперника в любой точке поля, создавший численное преимущество в атаке, является контратакой, а если численного преимущества не образовалось, то такая атака уже становится позиционной.

**КОНТРАТАКА** это стремительное развитие атакующих действий команды, с целью создания численного преимущества в завершающей фазе атаки.

**ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА** это атакующие действия команды в равночисленных составах, направленные на создание численного преимущества и его реализации.

**ПОЗИЦИОННОЕ УДЕРЖАНИЕ ШАЙБЫ** это удержание шайбы, как правило, на своей половине поля с целью затягивания времени игры или побуждения соперника к активным действиям по её отбору.

## Разновидности командной игры без шайбы

### ИГРА В СИЛОВОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Такая игра предполагает вступление в активную борьбу за шайбу сразу после её потери. Чтобы играть в силовое давление нужно иметь превосходство над соперником не только в тактико-технической, но и в функциональной подготовленности иначе такой способ ведения борьбы может обернуться большими неприятностями для команды. В современном хоккее, который характеризуется выравниванием команд во всех компонентах игры, силовое давление можно и нужно применять по необходимости и в сочетании с другими тактическими вариантами. Данную схему игры применяют, как правило, для психологического воздействия на соперника, чтобы сломить его сопротивление и решить исход игрового эпизода в свою пользу. Но ошеломить соперника силовой борьбой по всему полю и отобрать шайбу это половина дела. После отбора шайбы нужна быстрая и чётко организованная контратака, доведённая до логического завершения, иначе такая манера игры окажется пустой тратой сил. Необходимо уяснить для желающих



воспользоваться тактикой силового давления, что в борьбе за овладение шайбой должны участвовать, как правило, два хоккеиста: один из них непосредственно осуществляет единоборство, а другой производит подбор шайбы.

### ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОПЕКА.

Данная тактика отбора шайбы у соперника является активной формой ведения борьбы, как и силовое давление. В персональной опеке каждый играет с каждым. В ней нет т.н. «спаренного отбора» по методологии профессора Савина В.П., характерного для силового давления. Преимущество данной тактики в том, что владеющий шайбой хоккеист, вынужден идти в обводку ввиду невозможности передачи партнёру так как все они блокированы игроками соперника. А так как обводка это единоборство, то шансы соперников в нём теоретически 50% на 50%, что и делает эту тактику грозным оружием в руках команды, умеющей синхронно взаимодействовать, персонально опекая каждого игрока соперника. В такой игровой ситуации большое значение имеет, хорошо натренированное, периферическое зрение, которое позволяет одновременно осуществлять контроль за владеющим шайбой и опекаемым игроком. Персональная игра также как и силовое давление требует больших затрат как физических так и моральных сил и применяется при необходимости изменения результата, складывающегося по ходу игры.

### Тактические приемы

**Таблица 17**

№п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
	возраст	12	13	14	15	16
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+
3	Контактная опека	+	+	+	+	+

4	Отбор шайбы					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+	+	+
8	Страховка	+	+	+	+	+
9	Переключение		+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы		+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем					+
12	Принципы командных оборонительных тактических действий			+	+	+
13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система 2-1—2	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3—2			+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1					+
20	Прессинг	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+
28	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+	+	+

32	Тактическая комбинация - «скрещивание»	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация - «стенка»	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+	+	+
43	Атака с хода	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+
47	Игра в неравных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+	+	+

## Тактика игры вратаря

Таблица 18

№п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	4	5	весь период
	возраст	12	13	14	15	16	с 17
1	Выбор позиции при атаке ворот противником	+	+	+	+	+	+

	в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)						
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+	+	+	+

### 1. Список литературы

1. Букаткин А., Лукашин Ю. Хоккей. - М.: Азбука спорта, 2001. – 194 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: - М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с.
3. Ишматов, Р.Г., В.В. Шилов Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР - Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
4. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов: - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
5. Огулов В. «Основы тактико-технической подготовки хоккейных команд», 2007 г.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
7. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева
8. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2009.