

ДНЕВНИК ВРАТАРЯ

Защищающий вратарь

Играющий вратарь

Психология вратаря

Тренировка вратаря

О еде и питании



ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ ШВЕЦИИ



УДК 796.966
ББК 75.579
Д54

Автор проекта Томми Боустедт
(Федерация хоккея Швеции)

Перевод со шведского языка

Редакционная коллегия:

Е.Н. Ворсин, Я.М. Завгородний, Т.В. Белова, Л.В. Языкович, В.В. Калистратова,
А.Н. Малей, Ю.В. Баженов, Д.В. Кошевар

ISBN 978-985-11-0553-9

- © Боустедт Т., проект, 2008
- © Федерация хоккея Швеции, 2008
- © Оформление. РУП «Выдавецтва «Беларуская энцыклапедыя імя Петруся Броўкі», 2011



Введение



Защищающий вратарь



Играющий вратарь



Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании





Томас Магнуссон – заслуженный тренер вратарей Швеции. С 1983 по 2005 год Томас Магнуссон был тренером вратарей хоккейной команды клуба «Юргорден». Результатом его работы стали 5 золотых медалей в чемпионатах Швеции.

Томас отвечает за вопросы, касающиеся подготовки вратарей, в департаменте развития и национальной сборной Федерации хоккея Швеции. Эту должность он занимает с 2005 года. Также Томас неоднократно выступал в роли тренера вратарей, как в молодёжной сборной, так и в «Тре Крунур», с тех пор как Швеция завоевала золотую медаль на чемпионате мира в Вене в 1987 году.

В 1988 году Томас участвовал в создании Шведского института хоккея, первой шведской организации, нацеленной на индивидуальное развитие хоккеистов. Работая в данной организации, Томас совместно со Стефаном Ладже и другими тренерами подготовил более тысячи вратарей различного возраста.





ИГРА ВРАТАРЯ в наши дни



Закрывать, двигаться и реагировать-действовать!

Именно так звучит ныне определение игры вратаря, обозначающее новый, современный взгляд на подготовку голкипера и его действия в ходе матча. Такой подход в последние годы получил развитие в хоккейном мире Швеции. Этому способствовало появление соответствующего учебного материала и проведение тренировок. Таким образом, в Швеции появляется всё больше тренеров вратарей на всех уровнях.

Уже сегодня можно видеть эффект от этой работы, когда новое поколение молодых хорошо обученных вратарей уверенно пробивается вперёд и занимает места в элите шведского хоккея. Они владеют основами вратарской игры среди прочего также благодаря тому, что в достаточно раннем возрасте познакомились со спецификой вратарской игры и тренировки, получили иную подготовку, нежели их предшественники. Мы можем рассчитывать на то, что увидим всё больше молодых талантливых вратарей в ближайшие годы, что сегодняшнее поколение голкиперов имеет как технические навыки, так и необходимое понимание игры.

Необходимость иметь современный учебный материал

Понятия «закрывать» (максимально закрывать створ ворот), «двигаться» и «реагировать-действовать» часто применяются с целью выделить основы вратарской игры и работы с ними, но определяемая ими концепция может в полной мере применяться на любом уровне подготовки вратарей.

Эти понятия создают простую структуру и платформу для общего основного подхода к задачам вратаря, при этом используется общедоступная терминология. Именно это способствует высокому уровню развития шведской вратарской школы. Речь здесь идёт как о воспитании талантов, так и об увеличении числа компетентных тренеров вратарей.

Новая техника игры вратаря требует пересмотра понимания игры и частично новых стратегий, даже если в основных своих чертах игра остаётся прежней. Сегодня есть потребность в развитии мастерства владения основами игры и их приспособлении к тем изменениям, которые произошли в игре вратаря в последние годы. Поэтому современный учебный материал играет важную роль. Таким образом, мы можем продолжать начатый путь, а также делать шаги в направлении ещё более эффективной образовательной системы как для тренеров, так и для вратарей всех уровней.



Содержание и способ действия

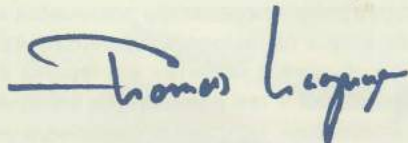
Блок понятий «закрывать», «двигаться» и «реагировать-действовать» есть и остаётся основой игры вратаря, даже если понимание некоторых отдельных моментов варьировалось в различные периоды времени. Развитие хоккея, которое мы наблюдаем в течение последних лет, приводит нас к пониманию всё большей роли тактики «закрывать» и «двигаться». В свою очередь это означает растущую потребность в более точном определении плюсов и минусов, а также различий между, с одной стороны, разными типами компактной и собранной блокирующей игры, когда тело очень активно используется для защиты, и, с другой стороны, реактивными действиями блином, ловушкой и щитками. С этой целью мы представляем в главе «Защищающий вратарь» некоторые новые понятия, а именно три способа защиты вратаря – защищать-блокировать, реагировать-блокировать и реагировать-действовать.

Специальная часть дневника посвящается проработке стоек вратаря исходя из различных аспектов игры стоя, а также других важных стоек в современной вратарской игре, таких как «бабочка» («баттерфляй») и исходное положение на коленях.

Одновременно с этим сегодня предъявляются всё более высокие требования к технике и скорости передвижения вратаря, как в положении стоя, так и непосредственно соприкасаясь телом со льдом. Поэтому техника передвижения вратаря занимает такое же центральное место во всём обучающем материале, какое оно занимает и в самой игре вратаря.

В главе «Играющий вратарь» представлено, как вратарь может принимать участие в атакующей игре команды, а также показана техника работы коньками и клюшкой, необходимая для успешной игры. Далее обсуждается роль общения, а также значение взаимодействия игроков и вратаря в обороне. «Тренировка вратаря» включает в себя большое количество советов и идей, полезных как вратарям, их тренерам, так и тренерам всей команды. Вы найдёте там также советы по тренировке, которые включают в себя среди прочего примеры хороших привычек, позволяющих создавать обстановку, максимально приближённую к игре и улучшить качество обучения.

В главе «Психология вратаря» Стефан Ладхе делится своим взглядом на то, что может происходить в сознании вратаря. Дневник заканчивается главой «Информация о еде и питании», которая, разумеется, является одинаково важной как для вратаря, так и для остальных хоккеистов.



Томас Магнуссон

Департамент развития и национальной сборной
Федерация хоккея Швеции





Введение



Защищающий вратарь



Играющий вратарь



Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании





Юнас Энрот

Понятия «закрывать», «двигаться» и «реагировать-действовать» – это основа защиты и уверенной игры вратаря.

Закрывать, двигаться и реагировать-действовать

Хотя не существует двух вратарей, которые защищают ворота совершенно одинаковым образом в определённой ситуации, основа работы вратаря одинакова вне зависимости от возраста, уровня его профессиональной подготовки или стиля.

Все вратари, независимо от того, являются ли они профессионалами НХЛ или же только начинают играть, могут выстраивать свою игру по трём принципам – ЗАКРЫВАТЬ, ДВИГАТЬСЯ и РЕАГИРОВАТЬ-ДЕЙСТВОВАТЬ. Простая и чёткая идея игры, которая выстраивается согласно этим принципам, придаёт структуру вашему стилю и значительно его упрощает. Овладевая основами игры вратаря и улучшая понимание того, каким именно образом закрытие, движение и реакция-действие могут применяться и сочетаться, вы найдете и разовьёте стратегию защиты ворот схожим образом всякий раз, когда вы будете сталкиваться с конкретными случаями игровой ситуации.

Закрывать (максимально закрывать створ ворот)

Настройтесь на то, чтобы максимально закрыть створ ворот, играть собранно, расположиться перпендикулярно шайбе, как это бывает при ближней игре и в экстремальных ситуациях. Защищайте ворота, закрывая их собой, то есть просто будьте на пути шайбы и стойте стеной. В углах ворот попытайтесь двигаться и закрывать незащищённые точки стоя либо в полный рост, либо на одном колене (если ваш рост позволяет вести такую игру).

При ближней игре вы можете концентрироваться на том, чтобы в первую очередь закрывать низ ворот щитками и клюшкой, стать максимально непроницаемым, насколько это только возможно. Сократите до минимума расстояние между ногами, а также между руками и туловищем, и думайте о том, как себя вести, когда движущаяся шайба приближается к вам. Вы можете закрыть ворота целиком, несколько выдвигаясь вперёд или иногда просто протягивая вперёд клюшку, блин или ловушку в направлении шайбы. Несмотря на то, что хоккейные воро-

та всегда имеют одинаковый размер, именно вы определяете размер того участка, который на практике должны защищать в каждой ситуации. Когда вы освоите понятие «контроль створа ворот», то сможете занимать правильную позицию по отношению к шайбе и воротам (речь идёт о перемещениях в стороны, вперёд и назад, в перпендикулярном положении).

Тренируя стойки, в которых вы можете работать, для того чтобы закрывать ворота максимально эффективно как в высоту, так и в ширину, вы сможете применять блокирующую игру, которая предполагает, что вы просто стоите на пути у шайбы и закрываете собой ворота целиком или частично.



Юэль Густедт

Закрывающая игра предполагает, что ваши навыки передвижения на льду очень хорошо развиты.

• Закрывать, двигаться и реагировать-действовать

Двигаться

Умея хорошо двигаться, как стоя в полный рост, так и стоя на коленях, вы имеете больше шансов выбрать верную позицию для того, чтобы играть «закрывающую» игру, либо же чтобы занять оптимальную позицию для дальнейших действий. Нужно учиться двигаться во всех направлениях – вперёд, назад, в стороны, поворачиваться, как находясь в своей рабочей стойке, так и внизу на льду, после отражения бросков и в ближней игре. Учтите, что движения во все стороны должны сочетаться со способностью как вставать после броска, так и опускаться на лёд, чтобы перехватить шайбу.



Хенрик Лундквист

Факторы, ограничивающие вашу возможность двигаться, – это в первую очередь необходимость держать равновесие, сила ног и корпуса, а также умение держаться на коньках. Мы часто говорим о контроле центра тяжести и контроле лезвия коньков.

При передвижениях стоя вы должны уметь, сохраняя равновесие, двигаться в любом направлении различными способами. Также очень важно уметь уменьшать нагрузку на коньки с целью получить возможность беспрепятственно двигаться в стороны. Вы также должны уметь осознанно останавливаться после передвижения. Когда вы стоите на коленях и должны менять позицию, то имеет смысл найти оптимальный угол между голенью и коньком, чтобы получить сцепление со льдом и иметь возможность подняться. В ситуациях, когда противник может совершить бросок и вам не удастся закрыть ворота целиком, вы должны двигаться таким образом, чтобы сохранить равновесие и иметь возможность сделать выпад вперёд. Тогда у вас есть хорошие предпосылки, чтобы действовать агрессивно, поймать, отбить или направить в сторону шайбу, которая летит в незащищённый участок ворот.

Реагировать, а потом или блокировать, или действовать

Когда вы защищаете ворота, а шайба летит с такой скоростью и с такого расстояния, что вы успеваете отреагировать, стойте в своей рабочей стойке в воротах, пока шайба не отделится от

клюшки противника. Реагируйте на направление броска, на его высоту и угол и действуйте по линии броска. Если бросок верхом, направлен прямо в вас, то стойте в рабочей стойке и защищайте ворота сгруппировавшись. Если это бросок низом, то опускайтесь коленями на лёд, сдвиньте бёдра и защищайте ворота, сомкнувшись в единый блок. Держите клюшку перед собой, поставьте её на лёд и разверните к шайбе. Стремитесь к максимальному контролю над повторными бросками.

Если бросок происходит в сторону от вас, то насколько это необходимо, отталкиваясь внутренней стороной лезвия конька, передвигайтесь в направлении броска или двигайтесь в сторону стоя на ногах либо опускаясь на колени. Поворачивайте голову, чтобы следить взглядом за шайбой, и двигайтесь настолько быстро, насколько этого требует расстояние до шайбы, либо боком, в собранной позе, либо поворачивая корпус, чтобы успеть защитить ворота блином, ловушкой, клюшкой или щитками.

Стремитесь к тому, чтобы максимально закрывать створ ворот по линии броска. По меньшей мере, попытайтесь приблизиться к шайбе настолько, насколько это возможно. Действуя собранно, вы будете защищать ворота более осознанно. Агрессивным выпадом с движением по направлению к шайбе, вы получите больший радиус действия, больше возможностей отбить приближающуюся шайбу и лучше контролировать повторные броски. Избегайте, насколько это возможно, положения, когда вы остаётесь на линии ворот, двигаетесь или тем более скользите на коленях по направлению к шайбе и тем самым вынуждены делать движение рукой или ногой с целью остановить шайбу.

Атакующий способ действия, который вы используете для того, чтобы встать на линию броска, также важен при всех видах защиты, когда вы реагируете и блокируете или когда вы вынуждены реагировать и действовать более агрессивно, чтобы защитить открытые ворота. Этот способ игры характеризуется перенесением веса тела и фиксацией взгляда на шайбе на протяжении всего её пути, прижатием тела ко льду или передвижением в стороны в зависимости от расстояния до шайбы.

Перенесение веса тела и, если необходимо, даже движение в сторону траектории полёта шайбы, необходимо вне зависимости от вашего стиля или выбранного вами типа защиты. Однако вы должны научиться различать два способа действия в зависимости от того, насколько далеко от вас находится шайба к тому моменту, как вы начали действовать.



Стефан Лив

Защищающий вратарь

- *Закрывать, двигаться и реагировать-действовать*



Ким Мартин

- **Реагировать и блокировать, оставаясь на месте или на линии броска**

Когда вы с исходной позиции двигаетесь в направлении линии броска, вы должны постоянно переносить вес тела и располагаться перпендикулярно к траектории полёта шайбы. Если это необходимо – двигайтесь в сторону либо опускайтесь на лёд, чтобы своим телом занять как можно больше пространства на линии броска и таким образом максимально закрыть ворота. Таким способом вы сможете защищать ворота с помощью своей хорошей реакции и блокировки бросков, которые проходят сбоку от вас, верхом или низом, а также блокировать броски бёдрами.



Юнас Энрот

- **Реагировать и поворачиваться с целью стать на линию броска**

Когда линия броска расположена далеко сбоку от вас, то вам необходимо повернуть верхнюю часть туловища с целью получить достаточный радиус действия и скорость. Тогда вы сможете дотянуться до шайбы клюшкой, ловушкой или щитком. Отталкивайтесь коньком, передвигайтесь в сторону и поворачивайтесь, чтобы агрессивно действовать на линии броска, никогда не теряя шайбу из виду.

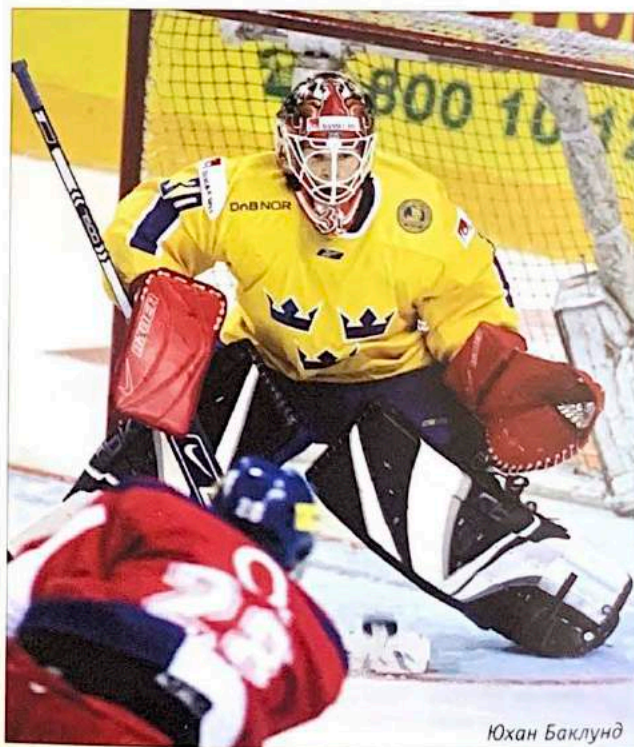
Понимая и совершенствуя эти основы в игре вратаря, вы

сможете выстроить собственную игру на стабильной основе. Исходя из простой и эффективной базовой техники игры, выработайте технические и тактические приёмы, которые подходят именно вам, чтобы успешно сыграть в любой ситуации. Более детальный разбор каждого момента оборонительной игры вратаря вы найдёте в следующих разделах «Закрывать, двигаться и реагировать-действовать».

Если вам удастся довести до автоматизма технические приёмы, которые, как вы знаете, с успехом используются в идентичных игровых ситуациях и выполняются каждый раз совершенно одинаково, вы сможете играть значительно более уверенно, находясь в центре ворот и оставляя большое свободное пространство по сторонам. Можете считать это удачей, случайностью, везением, но на самом деле это заслуженный успех, для которого вы сами создали предпосылки своим напряжённым трудом.

- **Краткое содержание главы, посвящённой защищающей игре:**

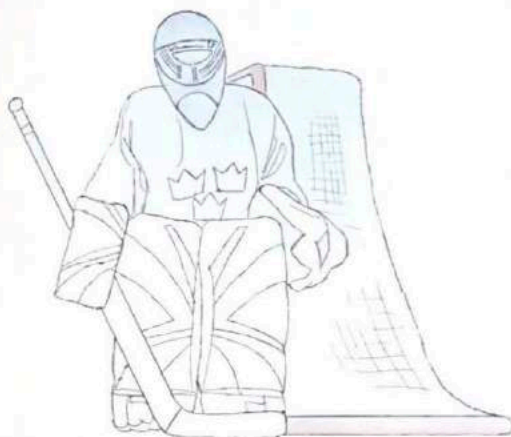
- *Передвигайтесь, чтобы занять позицию, которая даёт возможность максимально закрыть ворота и защитить их легко и уверенно.*
- *Блокирующая игра в положении, когда вы можете закрыть ворота целиком, должна сочетаться с реактивной защитой в ситуациях, когда вам приходится действовать в направлении линии броска, чтобы остановить шайбу.*
- *Защищайте ворота собранно, перекрывая траекторию шайбы, нацеленной в угол ворот, когда вы находитесь достаточно близко к линии броска.*
- *Действуйте агрессивно в ситуации, когда вы должны дотянуться до шайбы.*



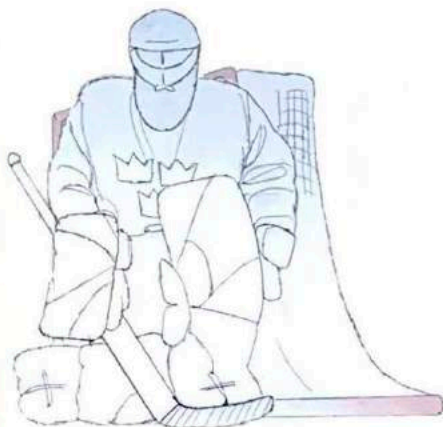
Юхан Баклунд

• Введение в защищающую игру

Защищать / блокировать



В ситуациях, в которых вы можете закрывать ворота целиком, как, например, при ближней игре, а также при бросках в дальний угол ворот, вы должны расположиться так, чтобы занимать как можно больше пространства, сгруппироваться и находиться перпендикулярно линии броска. Играйте компактно и просто позвольте шайбе попасть в вас, что совершенно безопасно, учитывая сегодняшние функциональные и закрывающие всё тело, но в то же время лёгкие и гибкие средства защиты вратаря.



Займите позицию и примите такую стойку, при которой вы целиком закроете ворота и сможете полностью сконцентрироваться на том, чтобы максимально уменьшить открытые участки ворот, в которые может попасть шайба.

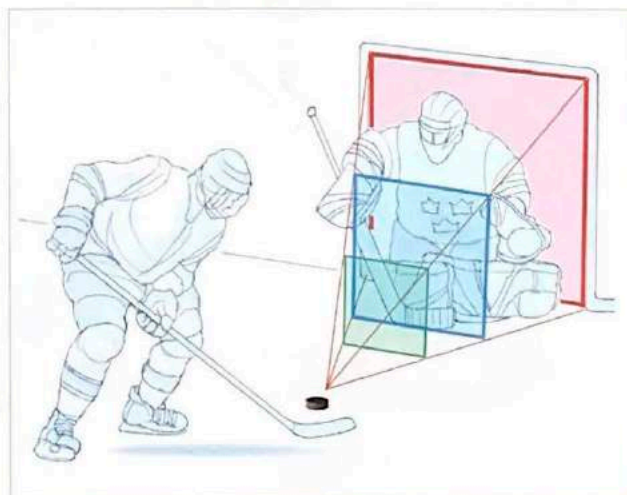
Находясь у боковой стойки ворот, где у вас есть возможность закрыть ворота целиком, вы должны стремиться двигаться и защищать ворота стоя или по возможности стоя на одном колене, если позволяет рост.

В ближней игре концентрируйтесь на защите снизу вверх, в первую очередь с помощью щитков и клюшки, приставленной ко льду. Если вам необходимо закрыть большее пространство ворот, вы можете протянуть вперёд ловушку, блин и клюшку к шайбе. Во всех ситуациях, где вы перекрываете створ ворот, вы должны сгруппироваться и не позволить шайбе пролететь через вас.



Хотя хоккейные ворота всегда имеют одинаковый размер, фактически вы сами определяете величину поверхности, которую будете закрывать в каждой конкретной ситуации. Усвоив понятие «контроль створа ворот», вы сможете закрывать максимальное пространство и научитесь находить правильное расстояние и правильный угол в отношении ворот и шайбы. Развивайте свою интуицию, подсказывающую, в каких ситуациях вы можете заполнить ворота целиком, и в высоту и в ширину. Тогда вы можете выбрать вариант – либо поймать шайбу, либо закрыть собой всё пространство, куда она может попасть, и тем самым защитить ворота простым закрытием, без необходимости каким-то образом реагировать. Таким образом, вы сможете отражать броски, которые не смогли бы остановить, не успевая среагировать.

Вы можете закрывать ворота целиком в двух случаях: находясь у стойки ворот, когда владеющий шайбой игрок бросает с острого угла, и когда бросок осуществляется с близкой дистанции. Это предполагает, что вы можете верно трактовать ситуацию и предугадывать альтернативные направления бросков игрока, владеющего шайбой. В таком случае, вы будете знать, насколько далеко можете выкатиться из ворот, не рискуя при этом быть обыгранным. Правильное положение для закрытия требует также, чтобы ваши навыки по технике передвижения были достаточно хорошо развиты, так как вам нужно будет уметь передвигаться в оптимальную позицию – в стороны, вперёд и назад.



• Введение в защищающую игру

” В современном быстром и плотном хоккее большинство голов забиваются с близкого расстояния, после вбрасывания, поперечных передач, при выходе один на один с вратарём, с добиваний, в ситуациях, когда обзор вратаря ограничен.

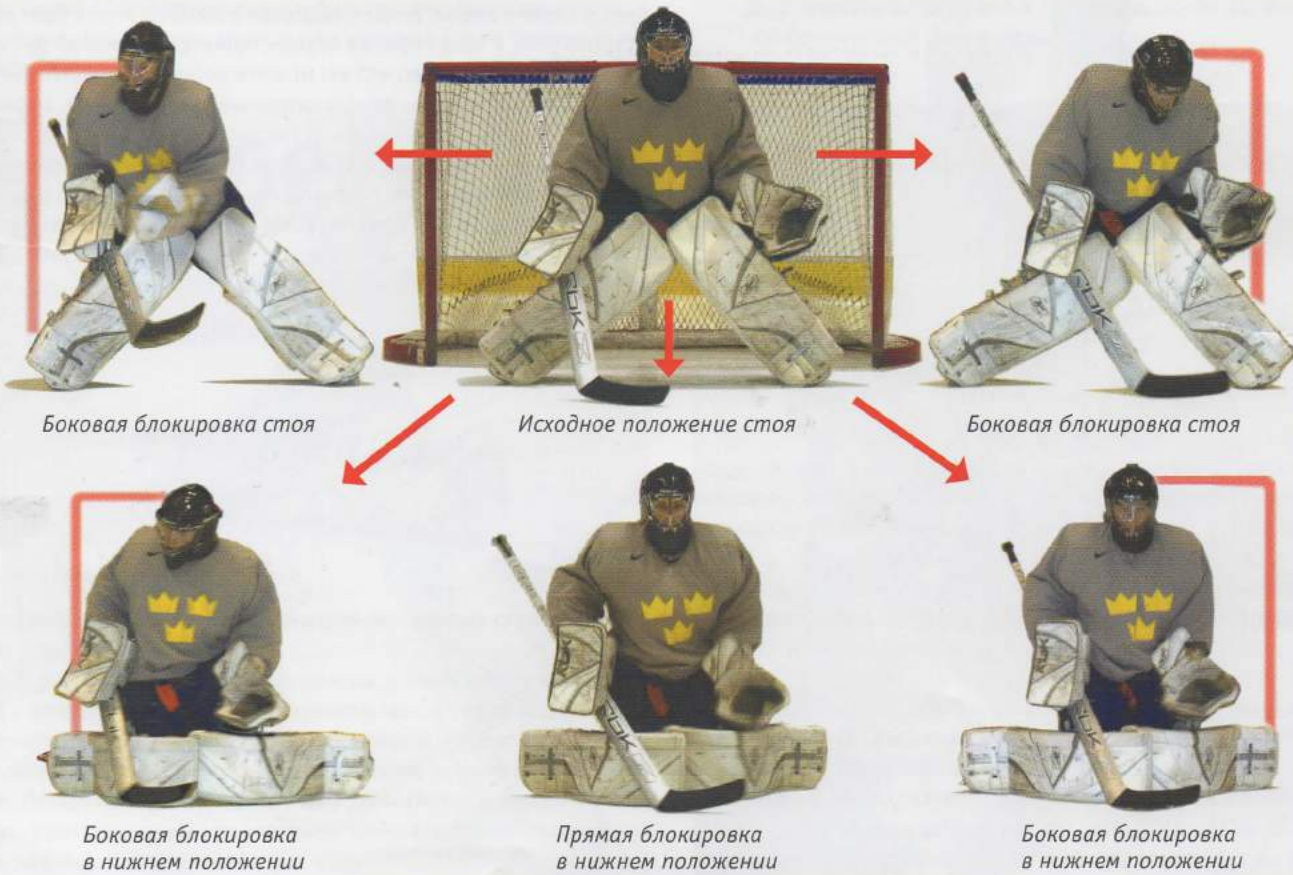


Это ситуации, в которых у вратаря остаётся чрезвычайно мало времени для того, чтобы среагировать и действовать для защиты ворот. Современная игра вратаря состоит всё больше в том, чтобы находиться в правильной позиции и принимать необходимую стойку, позволяющую закрывать максимально большую часть ворот. Результат напрямую зависит от того, насколько вам удастся использовать различные части своего тела и экипировки, чтобы наиболее эффективно закрыть пространство в воротах там, куда вероятнее всего последует бросок.

Для достижения успеха вам потребуется сочетать закрывающую игру с умением защищать свои ворота, играя на выходе. Ни один вратарь не может применять только блокирующую игру. Вы должны чувствовать ворота в случаях, когда вы не закрываете их целиком.

Реагировать и блокировать

Если бросок совершается с такого расстояния и с такой скоростью, что вы успеваете отреагировать и встать на линию броска, то вы можете закрыть ту область ворот, в которую направлена шайба. Когда время и ваше расстояние до линии броска позволяют, вы способны также отреагировать, принимая во внимание угол и высоту броска. После этого вы можете применить блокирующую игру и двигаться в направлении траектории шайбы либо стоя, перемещаясь в стороны, либо сидя на коленях прямо или боком на льду. Во всех этих случаях необходима компактная стойка.



Боковая блокировка стоя

Исходное положение стоя

Боковая блокировка стоя

Боковая блокировка в нижнем положении

Прямая блокировка в нижнем положении

Боковая блокировка в нижнем положении

• Введение в защищающую игру

Таким образом, вы можете защищать ворота с гораздо большим шансом на успех и большей уверенностью, чем если бы вам пришлось активно действовать. Активно действовать нужно лишь в том случае, если дальний бросок направлен в угол ворот. Компактной угловой игрой вы увеличите свой угол разворота, оставите гораздо меньше возможности противнику для ведения шайбы и не позволите ему резко менять траекторию шайбы перед броском.

Ворота ограничены четырьмя элементами (перекладина, штанги и линия ворот). Шайба может пройти мимо, сбоку либо сверху трёх из четырёх этих ограничительных элементов, если бросок оказался не очень точным. Шайба, точно направленная по льду, всегда попадёт в ворота. Однако этого не случится, если вы целиком закроете ворота своим телом или защитными элементами.

В ситуациях когда вы можете играть на закрытие, вашей основной задачей будет – оставаться сгруппированным и не пропускать шайб через себя, то есть ни один бросок не должен пройти у вас между ногами, под вами или между телом и руками либо же между ногой и ловушкой или ногой и блином. Ваша способность «закрывать» ворота снизу вверх будет являться решающим фактором успеха в закрывающей игре.



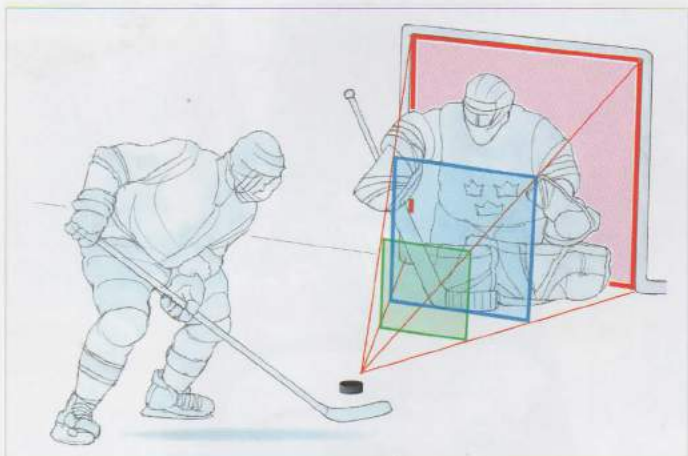
Кароль Кризан



Юхан Хольмквист

Если кто-либо попытается уменьшить значение **закрывающей игры**, то стоит заметить, что именно развитие этого способа принесло результат, при котором в последние десятилетия процент защищённости ворот вырос на 3–5%. Такая тенденция зависит также в большой мере и от развития различных видов снаряжения, принимая во внимание свойства элементов защиты и их функциональность. Сегодня стало возможным для вратаря использовать всё больше защитных элементов для участия в игре, а также применять для защиты ворот всё своё тело. Вратари за последний период времени стали гораздо лучше осознавать, как можно грамотно защищать пространство, где ширина и высота соотносятся как три к двум, в то время как человеческое тело имеет иные пропорции – рост значительно больше ширины.

• Контроль створа ворот



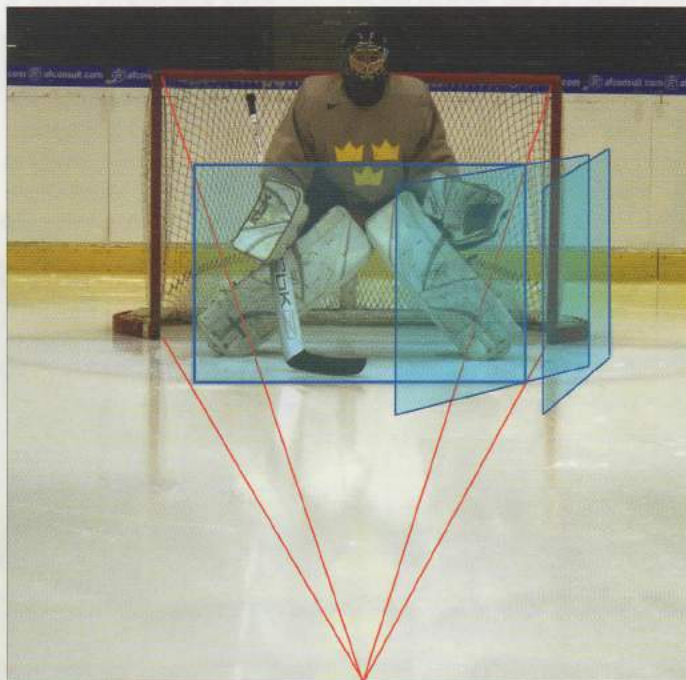
Закрывать как можно большее пространство означает находиться в верной позиции и стойке, которая позволяет вам максимально контролировать ворота и защищать их с уверенностью, либо даже воспрепятствовать игроку владеющему шайбой или отпугнуть его и не дать совершить бросок, поскольку вы просто не оставляете щелей, где могла бы пройти шайба.

Для того чтобы лучше понимать, как ваша позиция в соотношении с воротами и положением шайбы может влиять на размер того участка, который вам надо закрывать, мы применяем понятие «контроль створа ворот». Проводя мысленно линии от четырёх углов ворот к шайбе вы получите чёткое представление о том пространстве, в котором может происходить бросок, чтобы шайба попала прямо в ворота. Таким образом, вы можете определять, насколько должны приблизиться к шайбе и как не позволить ей попасть в ворота, и сами сможете определять размер пространства (или створа) ворот, которое вы должны закрыть собой для их защиты.



Вы и ваш тренер можете отрабатывать практические навыки на льду, прикрепляя резиновую верёвку к четырём углам ворот и закрепив её другой конец у клюшки. У вас будет простое вспомогательное средство, позволяющее вам получить

понятие о створе. Двигайте клюшку с привязанными к ней концами резинок в различные положения на льду. Затем обратите внимание, как выглядит створ, когда вы находитесь на разном расстоянии от шайбы – каким образом выглядят верхняя и боковые границы области возможного броска. Обратите внимание на то, какова форма створа, каковы пропорции между высотой и шириной этой области, а также обратите внимание, как эта величина изменяется с вашим движением внутри ворот. Контролируйте изменение размеров створа при фронтальном закрытии ворот или при позиции с краю. Проверьте, какая стойка больше всего подойдёт для защиты в различных позициях. Чем ближе вы находитесь к шайбе, тем меньше размер участка, который необходимо закрывать. Створ может как увеличиваться, так и уменьшаться, но его нижняя граница всегда расположена на льду. По этой причине закрытие на льду становится особенно важным при малой дистанции. Научитесь приспосабливать свою стойку к величине створа.



Пока шайба находится в центре перед воротами, пропорции створа такие же, как и пропорции ворот, то есть соотношение между высотой и шириной составляет 2:3. Это значит, что ширина пространства, подлежащего защите всегда на 50% больше чем его высота, в том случае, когда бросок проходит по прямой линии. Как закрыть ворота целиком, когда шайба находится непосредственно перед воротами? По сути, это уравнение, которое необходимо решать в считанные секунды, когда шайба находится в непосредственной близости от вратаря. По мере удаления места броска пропорции изменяются и длина с шириной выравниваются. В случае броска со стороны высота и ширина также меняют своё соотношение. Створ становится всё более узким, и высота в конце концов превышает ширину. Если предположить, что вы находитесь прямо напротив шайбы, то становится легче закрывать углы ворот по мере удаления шайбы от них и по мере её удаления от мысленно продлённой линии ворот.

• Контроль створа ворот

Расстояние от шайбы до ворот также оказывает влияние на угол броска и тем самым определяет, какой эффект будет иметь движение вратаря навстречу шайбе. Раньше часто можно было видеть, как вратарь делал шаг вперёд в направлении игрока, осуществляющего бросок с дистанции, чтобы уменьшить угол. Сегодня большинство вратарей предпочитают работать вблизи линии ворот даже при броске с дистанции. Выход навстречу игроку часто влечёт за собой неблагоприятные последствия.

Равновесие и ловкость на льду имеют большее значение, чем готовность закрывать ворота. Намного важнее иметь хорошие возможности активно действовать, чем получить пару процентов закрытия ворот и тем самым рисковать результатом игры. При ближней игре умение закрывать ворота приобретает всё большее значение, если вы можете при этом уменьшить расстояние до шайбы. Чем ближе вы к шайбе, тем важнее выводить вперёд клюшку и выставлять перчатки, а также группироваться, чтобы отразить бросок.



Чем больше у вас опыта игры по принципу «закрытия створа ворот», тем лучше вы сможете развить способность самостоятельно определять: в каких ситуациях можете заполнить весь створ ворот, как в ширину, так и в высоту и играть максимально закрыто. В таких положениях, когда вы можете закрыть всё пространство, в которое должна пройти шайба, чтобы попасть в ворота, вы можете выбрать блокирующую игру. Закройте путь шайбе напротив ворот целиком, применяя стойку, которая наиболее соотносится с формой и размерами створа. Используйте для этого своё тело и защитные элементы. Поскольку вам не нужно обращать основное внимание на направление броска, так как вы закрываете всё пространство, вы можете вместо этого обратить основное внимание на то, чтобы занять блокирующее положение и сделать это вовремя. Если вам необходимо опуститься на колени, то лучше это сделать ещё до того как шайба оторвётся от клюшки соперника, однако конечно же не настолько рано, чтобы дать ей залететь в ворота сбоку от вас или над вашей головой.

Чтобы играть блокирующую игру, вы должны всегда держать под контролем свое расположение и следить, чтобы оно



совпадало по размерам со створом, в пределах которого может пройти шайба. Развивайте и совершенствуйте блокирующие стойки, которые подходят к различным типам ситуаций в зависимости от формы и величины створа, которую вам следует закрывать: закрытая стойка, которую вы можете применять, когда игра проходит сбоку от ворот, выпрямленная, плотная стойка на коленях, когда шайба проходит позади линии ворот, компактная стойка на коленях, применяемая во многих игровых ситуациях недалеко от ворот, и некоторые – глубокие стойки, которые применяются в ближней игре.

Контролируя величину створа в соотношении с тем участком, который вы закрываете собранной стойкой, не оставляя промежутков для шайбы, вы получаете ценный инструмент в закрывающей игре.

• «Контроль створа ворот» таким образом предполагает:

- Вы отработали навык интуитивного определения формы и пропорции, в которых изменяется створ ворот, когда положение шайбы меняется относительно расположения ворот.
- Вы понимаете как сами можете изменить величину створа, изменяя свою позицию в каждой конкретной ситуации.
- У вас есть чувство верной позиции и вы обладаете техникой свободного передвижения на льду.
- Вы чувствуете стойку, которая подходит лучше всего для заполнения створа и его максимального закрытия в конкретной ситуации.



• Позиция

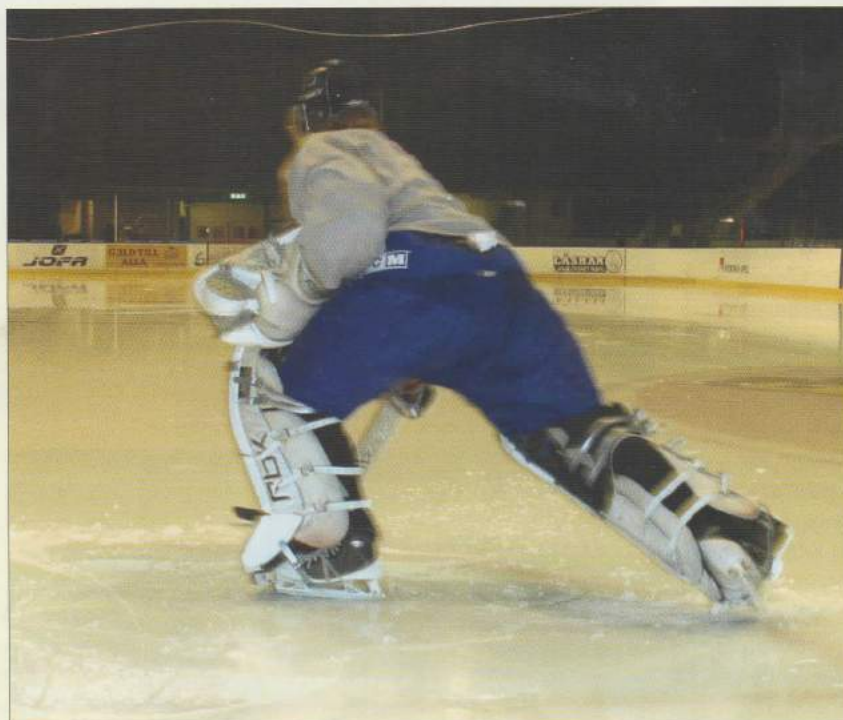


Ваша позиция в соответствии с положением шайбы и ворот определяет, насколько велико то пространство, которое вы должны закрывать собой в каждой конкретной ситуации. Это пространство, которое мы называем створ ворот. От вашего положения зависит как ширина, так и высота пространства, подлежащего закрытию. То, насколько глубоко вы находитесь внутри зоны ворот, определяет величину створа. Таким образом, её величина зависит от вас.

Правильная позиция является предпосылкой правильного контроля за створом. Если вы не можете закрыть данное пространство целиком, то самым разумным выходом является находиться посередине ворот, на одинаковом расстоянии до обеих боковых штанг. Исключением могут быть ситуации, когда шайба находится сбоку от ворот и вы можете закрыть их большую часть, но не целиком. Тогда более правильно закрыть пространство от середины ворот до боковой штанги и таким образом оставить лишь один из углов свободным. Займите по-

ложение чтобы расположиться на пути шайбы и максимально закрыть пространство в воротах. И наоборот, вам не удастся закрытие, если вы не закроете собой угол должным образом.

Решающим фактором того, сможете ли вы разместиться в нужном положении, занять нужный угол, расположиться на линии броска, является ваше умение просчитывать игру и двигаться во всех направлениях. Не менее важно умение совмещать движения в различных направлениях, например, шаг назад и поворот. Это поможет вам оказываться на линии броска. Вы должны уметь правильно находить воображаемую линию между шайбой и центром створа и располагаться перпендикулярно этой линии. Кроме этого, вам необходим навык, позволяющий закрывать максимально возможную часть створа, выходя из ворот вперёд настолько, насколько это позволяет ситуация, без риска совершить ошибку.



Когда вы защищаете ворота, можно оставаться в позиции или находиться в движении, чтобы занять позицию. Предпочтительным является нахождение в нужное время в нужном месте и умение защищать ворота сгруппировавшись и не теряя равновесия. Для этого вы должны стремиться передвигаться с максимальной скоростью, чтобы выиграть время и взять под контроль ситуацию. Если вы быстро переходите в новое положение, то получаете хорошую исходную позицию как для закрытия створа ворот, так и для начала нового движения, если это необходимо. Если же вы, напротив, вынуждены пытаться защищать ворота, прежде чем вы смогли занять новую позицию, то рискуете потерять контроль над ситуацией. Вам будет сложнее играть собранно и закрыто, и риск возрастает даже в случае первоначального отражения шайбы. Вам сложнее управляться с шайбой ещё и потому, что вы в этом случае не можете в нужный момент остановиться на льду и после выполнения манёвра и повторного броска шайбы продолжаете скользить.

• Позиция

Сложно дать общее определение, какая стойка является оптимальной, потому что это связано с функциями этой стойки, то, каким именно образом вы намереваетесь её применять. Поэтому вы должны приспособить свою стойку к ситуации. При этом вам нужно помнить, что она должна давать вам возможность:

- Максимально закрывать створ ворот и при этом вы должны располагаться перпендикулярно к траектории полета шайбы.
- Двигаться и защищать ворота с хорошим равновесием, контролем броска с неудобной руки и наилучшей готовностью найти нужную позицию по отношению к шайбе, как до, так и после защиты ворот.
- Быстро переходить из одной стойки в другую, с помощью работы коньками, с целью действовать и реагировать.

Сегодняшние вратари проводят большую часть своего игрового времени в одной из трёх, чётко обозначенных стоек. Каждая из этой стоек – стоя, стоя на коленях, стоя на одном колене – может в различной степени давать предпосылки для успешной игры в различных ситуациях. Все эти стойки имеют своё значение, свои плюсы и минусы.



В стойке стоя вы можете закрывать ворота целиком, если занимаете собранную стойку, становитесь перпендикулярно по отношению к шайбе в ситуациях, когда игра проходит сбоку от ворот. В остальных ситуациях, когда вы предпочитаете стоять, делайте это либо с целью быть способным двигаться настолько хорошо, насколько это возможно и перемещаться в нужную позицию, либо с целью быть способным действовать и двигаться во всех направлениях.



В вашей плотной стойке на коленях «бабочка» вы можете закрывать ворота эффективно при бросках с больших углов, а также когда шайба находится вблизи ворот. В каких ситуациях такая стойка срабатывает, зависит от вашей физической силы и от вашей способности увеличивать закрываемое вами пространство, быть компактным, быстро подниматься со льда и опускаться на него.



В ситуациях ближней игры вы также можете иметь преимущество, работая в более низких стойках на одном или двух коленях, и закрывать линию ворот с помощью щитков, перчаток или же клюшки.



В выпрямленной и плотной стойке на одном колене вы находитесь в положении между стойками стоя и на коленях. В таком случае вы можете пользоваться преимуществами обеих этих стоек, закрывая как верхний, так и нижний участок ворот, в то же время имеете хорошее исходное положение, как для того, чтобы выпрямиться в стойку стоя, так и для того, чтобы опуститься целиком на лёд.

Вы всё время готовы подняться с помощью толчка коньками. Эта стойка может применяться, когда шайба находится вблизи линии ворот. Вы должны встать плотно около одной из штанг и в то же время быть всегда готовым переместиться к другой штанге. Вам нужно иметь достаточно высокий рост для того чтобы играть на одном колене, когда шайба находится вдалеке от ворот. Чем меньше ваш рост, тем чаще вам придётся играть стоя.

Вне зависимости от того, какую стойку вы выбираете для того, чтобы играть закрывающую игру, очень важно чтобы вы ощущали себя удобно и уверенно в выбранной позиции. Вы должны уметь передвигаться собранно, беспрепятственно, не слишком утомляясь при этом, и когда требуется, делать это с реактивной скоростью. Вы должны также уметь с лёгкостью менять стойки. И наконец, очень важно, чтобы вы могли рассчитывать на своё снаряжение, например, на щитки, которые должны плотно вас закрывать и не пропускать ни одной шайбы через вас.

Когда речь идёт о максимально успешном закрытии, то стойка, которая позволяет вам заполнить целиком «створ» и закрыть максимально большую часть ворот, конечно должна быть приоритетной. Таким образом, помимо того, что вам нужно занять правильное положение по отношению к шайбе и воротам, вам также надо уметь работать и перемещаться в стойке, которая будет своими размерами и пропорциями максимально совпадать со створом и при этом не мешать вам быть собраным и играть плотно. Не забывайте того, что не нужно закрывать площадь, большую чем размер створа. Если вы, закрывая ворота, отбиваете шайбу, которая по своей траектории проходит мимо ворот, то рискуете получить новые повторные броски, вместо того чтобы позволить шайбе уйти в сторону.

• Блокировать



Умение играть блокирующую игру и закрывать ворота целиком или действовать собранно и перпендикулярно линии броска, без сомнения, является очень важной частью игры современного вратаря. Игра вратаря, как уже говорилось ранее, всё

больше зависит от процента закрытого пространства, защищённости углов и соотношения геометрических форм створа.



Существуют также два способа блокирующей игры. Один из них – когда вы находитесь на месте, можете закрывать ворота целиком и позволить шайбе попасть в вас, и второй – когда вы реагируете более активно, передвигаясь в направлении

шайбы по линии броска. Разница заключается в том, что в первом случае у вас есть возможность закрыть целиком все ворота и для этого вам не нужно беспокоиться о направлении и силе броска, а во втором случае вы должны предугадать бросок, определить его направление и высоту, прежде чем вы сможете начать перемещаться в нужном направлении.



Общим принципом обоих этих способов блокирующей игры является тот факт, что вы с помощью тела и своего снаряжения создаёте большое, плотное и замкнутое пространство, которое закрывает шайбе путь к воротам. Вы играете больше для того, чтобы оказаться на пути у шайбы, нежели для того, чтобы её словить или отбить. Вы значительно повысите свой уровень вратарской игры в том случае, если в будущем сможете развить свою игру таким образом, что вам удастся избегать опасных повторных бросков и вместо этого контролировать, куда падает шайба после того, как вам удалось предотвратить её попадание в ворота. Для этого чрезвычайно важно, чтобы вы

на всём протяжении блокирующей игры оставались таким же внимательным по отношению к шайбе и постоянно контролировали её взглядом. Таким образом вы повышаете свои шансы на контроль и удержание шайбы телом и найдёте способ быстрее реагировать на повторные броски. Не теряя при этом времени, вы сможете перемещаться в новую позицию для того чтобы блокировать или защищать, если это станет необходимым. Умение фокусировать внимание на шайбе как до, во время, так и после защиты является важным различием между хорошим и отличным вратарём.



Вы также можете применять блокирующую игру в ситуациях, когда находитесь в движении и используете скорость для того чтобы занять створ и закрыть его либо целиком, либо частично, находясь на пути шайбы. Например, в ближней игре вы можете комбинировать блокировку со свободной игрой.

Важно отметить следующие требования к блокирующей игре:

- *определенный размер тела, чтобы уметь закрывать ворота в достаточной степени;*
- *развитое умение просчитывать игру, ситуации или намерения противника, что требует опыта.*

• **Советы тренера:**

Дайте шанс своим вратарям приспособиться к игре, учитывая их размеры тела и уровень развития. Попробуйте приспособить эти требования к возрасту вратарей, и к их уровню подготовки. Они должны как можно раньше научиться технике, позволяющей успешно проводить блокирующую игру. Тренируйте их умение закрывать створ в различных ситуациях разными способами. Однако это требование должно учитывать физическую подготовку ребенка и его умение просчитывать игру. Естественное развитие вратаря будет происходить, если начинающий игрок сначала будет учиться активной игре, для того чтобы в будущем играть более закрыто и блокируя путь шайбы. В таком случае они будут обладать необходимым опытом и пониманием игры.

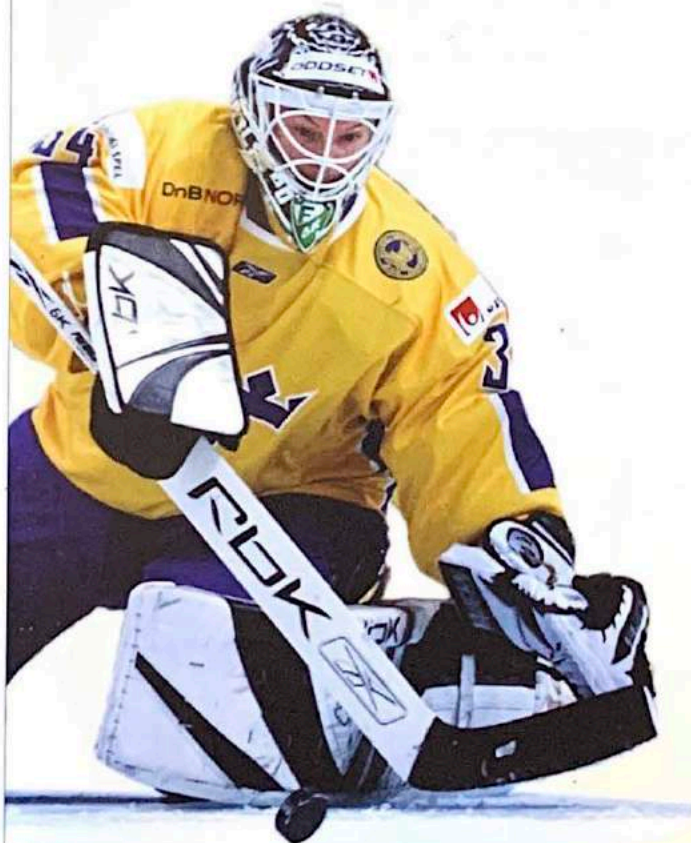


Вторая очень важная вещь, о которой нельзя забывать – блокирующая игра требует снаряжения, в котором вратарь может ощущать себя комфортно. Применение тактики по закрытию створа целиком и по защите ворот простым перекрытием пути шайбе, предполагает удар шайбы по вратарю. Для этого ему необходимо иметь средства защиты, закрывающие всё тело.

- Закрывать / блокировать полностью створ



Вы можете использовать блокирующую игру, когда находитесь в такой позиции, которая позволяет вам закрывать целиком весь створ, благодаря тому, что вы находитесь относительно близко к шайбе, либо же у противника неудобный угол для броска. Если ситуация не даёт игроку никакой альтернативы, кроме как пытаться найти какую-то брешь в вашей обороне и бросить шайбу, то ваши шансы выиграть противостояние возрастают. Ваше умение просчитывать ситуацию и определять намерения соперника заранее имеет большое значение для того, чтобы выиграть блокирующую игру.



Даниэль Хенрикссон



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Хотя все успешные вратари сегодня применяют блокирующую игру, тем не менее существуют определённые риски, связанные с ней.

Во-первых, вероятно мы в будущем найдём более конструктивные решения аналогичных задач, в первую очередь потому, что сами игроки начнут просчитывать манёвры вратарей и научатся их обходить. Игроки будут развивать своё умение не давать вратарю разгадать их намерения. Вероятно, они будут делать броски с большего расстояния, с более короткой подготовкой и неожиданно. Если они будут достаточно сообразительны, то смогут улучшить свою ловкость, и с помощью ложных замахов и передач давать вам неправильную информацию. Игроки будут понимать важность того, что нельзя раскрывать перед вратарём свои истинные намерения, и начнут вводить вас в заблуждение ложными манёврами, чтобы снизить эффективность вашей игры.

Во-вторых, существует большой риск того, что игра вратаря, которая заключается в большой степени в умении оказаться на пути шайбы, становится всё более и более предсказуемой. Сегодня мы видим вратарей, которые иногда создают впечатление настолько сконцентрированных на блокирующей игре в отличной плотной стойке, что кажется, будто им важнее занять правильную стойку, чем защитить ворота. Вместо того чтобы агрессивно действовать по линии броска, когда это требуется, и когда на самом деле есть время для ответных действий, они предпочитают довольствоваться выжидательной позицией, и при этом пропускают шайбу. Вратари, которые становятся предсказуемыми, а также те, которые не умеют занимать в случае опасности иного положения, кроме стойки «бабочка», делают свои ворота лёгкой добычей для ловких и умелых игроков.

Таким образом, даже если грамотно применяемая блокирующая игра является эффективной, то умение правильно рассчитывать время является основным требованием для успешной игры. Это умение вы можете приобрести путём игр, упражнений и тренировок. Вы также должны понимать, что в будущем игра вратаря будет приспособливаться к прогрессирующему мастерству игроков. Всегда будьте готовы улучшать и развивать свои игровые навыки.

- Закрывать / блокировать полностью створ

Блокирующая игра, где вы можете занимать позицию и закрывать весь створ уже до того, как шайба в вас попала, может быть весьма эффективным способом по решению многих сложных задач. Вы можете остановить броски из разных точек, что было бы почти невозможно, если бы вы сначала должны были размышлять о направлении и высоте броска, о его угле и лишь после этого реагировать и действовать. Многие стойки могут быть подходящими для того чтобы закрывать целиком весь створ, но чаще всего эту роль выполняют различные плотные блокирующие стойки на коленях. Чаще всего применяется стойка «бабочка». Положение шайбы (её угол и расстояние до ворот) и ваша позиция определяют форму (высоту и ширину) створа, которая в свою очередь определяет тип вашей стойки. Ситуация зависит от того, каким образом вы собираетесь играть, то есть, будете ли играть стоя, чтобы в первую очередь занять глубокое положение в воротах, опираясь клюшкой на лёд, либо же вы будете играть в высокой стойке на коленях, опираясь коньками о лёд, либо же будете делать «бабочку» на обоих коленях.

Если вы можете определить место, в котором должны находиться, чтобы закрывать целиком створ в конкретной ситуации, то чаще всегда сможете в нужное время уметь перемещаться в нужную позицию и занять подходящую для закрытия стойку. Вам не нужно ждать, чтобы определить направление броска и его скорость, чтобы отреагировать и лишь затем начать действовать, потому что вы уже контролируете весь створ. Чаще всего вы можете занять блокирующую стойку тогда, как игрок уже начал выполнять бросок. Риск того, что противник успеет прервать бросок, чтобы затем его совершить из другой точки очень мал, потому что мы здесь говорим о ситуациях в неудобных углах, либо непосредственно у ворот, когда у противника обычно на этот манёвр просто не будет времени.

Ваше умение трактовать ситуацию и предугадывать намерения противника очень важно. Насколько быстро вы сможете решиться на блокирующую игру в конкретной ситуации, определяется множеством факторов,



например – какие возможности для манёвра имеет ваш противник, какие альтернативные сценарии он может развить, какими он обладает индивидуальными тактическими и техническими навыками.

Помимо этого, большую роль играют ваши умения быстро передвигаться в выбранную стойку. Чем вы более подвижны в своей закрывающей игре, тем меньше риск того, что вы пропустите шайбу. Необходимо также как можно раньше принять решение закрыть «створ» и сконцентрироваться на плотном закрытии пространства.



• Реагировать и блокировать

В ситуациях, когда вы не способны закрыть ворота целиком, но у вас есть достаточно времени, чтобы реагировать, вы также можете применять блокирующую игру, если находитесь вблизи от линии броска.



Возможно, вы правильно расположены, но все равно у вас нет возможности выехать вперед и закрыть «створ» целиком. Тогда вы можете применять те же самые блокирующие стойки, которые упоминались выше, и выдвинуться в направлении траектории полета шайбы либо в положении стоя, либо на коленях – боком или прямо. Закройте путь шайбы замкнутым блоком и защищайте ворота. Далее, вы окажетесь перед выбором: реагировать или оставаться на линии броска, если бросок приходится в вас, и сделать блок – либо стоя, либо на коленях.

Быстрое принятие такого решения требует терпения, ведь вам нужно выждать достаточно количество времени, чтобы определить направление броска, его угол и высоту, прежде чем вы начнете реагировать и двигаться по линии броска. Часто вратари не имеют достаточно выдержки и терпения, чтобы выждать и определить траекторию шайбы. Вместо этого они опускаются на колени слишком рано.

В ситуации, когда вратарь не закрывает ворота целиком, но у него есть достаточно времени, чтобы среагировать и поставить блок, он выбирает чисто блокирующую позицию и тем самым оставляет слишком много свободного места в воротах своему противнику. Негативный эффект этого слишком

раннего действия усиливается, если вратарь небольших габаритов.

Смотрите фото справа вверху!



Блокировать/Краткий обзор

- **Блокировать весь створ:**
 - Закройте ворота целиком, заполняя створ плотным блоком. Либо вы уже находитесь в такой позиции и стойке, либо вы должны занять створ и заполнить его.
 - ▶ Будьте в «створе» или передвиньтесь в нем перед броском и закройте ворота целиком.
 - ▶ Читайте намерения противника, просчитывайте ситуацию.
 - ▶ Вы можете поставить блок перед тем, как движение броска завершено, это требует грамотного обращения со временем, что является более важным, чем реакция.
 - ▶ Вам не нужно реагировать на направление броска, его высоту или угол. Ваша задача – предугадать траекторию шайбы и закрыть ворота целиком.

- **Реагировать и блокировать:**
 - Блокируйте линию броска. Реагируйте сначала на направление броска, его угол и высоту и затем защищайте ворота, опускаясь в позу «бабочки» и закрывая путь либо выдвигаясь в направлении шайбы или стоя, или на коленях. В любом случае действуйте плотно, компактно и будьте перпендикулярно пути шайбы.
 - Реагируйте на направление шайбы, высоту и угол броска.
 - Действуйте собранно и блокируйте бросок, либо
 - ▶ прямо на коленях;
 - ▶ стоя боком;
 - ▶ на коленях боком.

• Блокирующее пространство и блокирующая стойка



Блокирующее пространство

Для того чтобы играть блокирующую игру, вы должны контролировать, насколько пространство, которое вы блокируете, совпадает по своим размерам и пропорциям со створом. С помощью своего тела и снаряжения, вы должны создать большую, плотную и замкнутую коробку, которая закрывает путь шайбе к воротам. Научитесь определять, какая стойка даёт оптимальную блокировку в каждой конкретной ситуации. Не забывайте, что вы должны заполнять створ как по высоте, так и по ширине, однако лучше не перекрывать пространства больше, чем нужно, иначе вы рискуете получить повторные броски. Разумнее позволить шайбе пройти мимо вас. Станьте настолько высоким и широким, насколько это необходимо, и играйте так компактно, как умеете.

Блокирующая стойка

Какая стойка подходит лучше всего для блокировки в конкретной ситуации, зависит от того, насколько большое пространство блокировки вам необходимо создать, чтобы закрывать наиболее оптимально, и насколько велика вероятность, что вам придётся активно двигаться во время защиты. Тренируйтесь в разных блокирующих стойках, которые подходят разным положениям створа, его разным пропорциям и размерам.



Даниэль Сперле

Стоящая закрытая стойка, которую вы можете применять, когда игра проходит у боковых штанг в неудобном для противника углу или когда вам нужно отреагировать и закрыть путь шайбе, проходящей на большой высоте.



Выпрямленная плотная стойка на одном колене, когда шайба, к примеру, проходит из положения позади ворот, из-за линии ворот.

Стефан Риддерваль



Компактная стойка на коленях, которую можно применять в различных ситуациях, когда шайба находится вблизи ворот, а также в углах. «Бабочка»

Даниэль Ларссон



Юхан Баклунд

Глубокая стойка, которая может применяться для закрытия в ближней игре.

Общей чертой ваших блокирующих стоек является то, что вы должны уметь быть большим, плотным и располагаться перпендикулярно. Вы должны уметь двигаться беспрепятственно и также без проблем чередовать различные стойки. Найдите наилучшее исходное положение, чтобы защищать плотно и в то же время иметь предпосылки передвигаться как до, так и после защиты. Приспособьте стойку к ситуации, то есть к местоположению шайбы и противника.

В нижних стойках на коленях вы можете действовать компактно и быть хозяином на льду в ближней игре. В этих случаях вы можете закрывать ворота снизу. В более высокой стойке стоя на одном колене, если ваш рост это позволяет, защищать ворота в их верхней части, а также со стороны штанги. Крепко стоя на коньках рядом со штангой, имеете возможность совершить движение в сторону, опуститься на колени либо наоборот подняться в стойку стоя. В положении стоя рядом со штангой вы можете осуществлять закрытия при бросках с крайних угловых положений. Вам будет легче осуществлять закрытие верхней части ворот, однако оборонять ворота от шайбы, идущей низом, будет сложнее, чем если бы вы в своём исходном положении стояли на льду на коленях и прикрывали путь шайбы щитками.

- Стойка «бабочка», используемая как блокирующая стойка



Хенрик Лундквист

Чаще всего встречающаяся и наиболее применимая блокирующая стойка – это, несомненно, позиция «бабочки». Все вратари применяют сегодня такой тип защиты в той или иной форме. Существует часто встречающееся мнение, что «бабочка» – это стиль игры вратаря. Однако следует обратить внимание на то, что «бабочка» есть и всегда был способ защиты, то есть стойка или тип защиты.

Стилей существует столько же, сколько и вратарей, каждый из которых имеет личный способ выполнения вратарской работы. И, как уже сказано, почти все вратари применяют именно этот тип защиты в той или иной форме. Однако же это не означает, что «бабочка» будет применяться всегда. В будущем вратари, а также изменения защитной экипировки (как ее увеличение, так и ограничение) смогу привести к изменениям в способах игры. Новые способы защиты постоянно совершенствуются и проверяются, и будущее покажет нам, какой из возникающих видов защиты окажется самым оптимальным. На сегодня это «бабочка».



Ким Мартин

Одной из задач при работе с этим стилем защиты является необходимость уметь использовать большие преимущества этой стойки, играя собранно и закрывая нижнюю часть ворот. Но в то же время ни в коем случае нельзя применять эту стойку в качестве универсального решения в любой сложной ситуации. Умение закрывать собой нижнее пространство посередине ворот компактным блоком, без промежутков, также может влечь за собой некоторые риски. Если вы опуститесь слишком рано в тех ситуациях, когда по бокам от вас или над вами остаётся свободное место, то будете вынуждены вытянуть вперёд руки или ноги, чтобы производить защиту в крайних положе-

ниях, если у вас вообще будет возможность достать до шайбы. Вы не сможете ни защищать ворота, ни контролировать повторные броски, если сразу же займёте плотную оборону в самой середине ворот, а затем будете пытаться оттуда совершать движения в направлении боковых или верхней перекладин. Слишком раннее применение «бабочки» является большим риском: вы можете пропустить неконтролируемые повторные броски и у вас будет неблагоприятное исходное положение для продолжения обороны в следующей ситуации.



Даниэль Хенрикссон

Стойка «бабочка» может в зависимости от ситуации применяться и в более агрессивной игре в боковых положениях, если у вас есть время для реакции и действия, но если мы ещё раз перечислим основные свойства данной стойки, то получим следующий список:

- **Стойка «бабочка»:**

- Даёт возможность плотно и собранно блокировать необходимый участок.
- Наиболее применима, когда вы можете закрыть створ ворот целиком.
- При умелом расчёте времени может быть эффективной, даже когда вы не успеваете отреагировать.
- Предполагает подготовку – вы должны найти нужную позицию, чтобы уметь передвигаться перед броском.
- Предполагает в большей мере умение определить момент броска, а не его направление. Умение работать со временем – важная составляющая успешного применения стойки «бабочка».
- Каждый раз должна быть приспособлена к ситуации, а именно к позиции вратаря и шайбы. Необходимо учитывать возможные альтернативные точки броска.
- Отлично подходит для блокировки и закрытия большого пространства, иногда – ворот целиком.

• *Оптимальный сектор броска*



Поле поделено на несколько зон, в зависимости от способа действия.

Чтобы лучше понять, как вы можете применять блокирующую игру, мы можем поделить поле на несколько зон. Внутри каждой части зоны лучше всего срабатывает определённый тип вратарской игры. Учтите, что границы между зонами весьма условны.

Какую роль играют внешняя зона и зона готовности – вы сможете прочесть в разделе о различных стойках.

В первую очередь мы должны отметить, что существует зона, с которой делать броски удобнее всего. Если бросок осуществляется из этой зоны – между кругами разметки (см. рисунок) – то не найдётся вратаря, способного закрыть ворота целиком, без того чтобы не выехать вперёд на слишком большую дистанцию и не рисковать сохранностью ворот. Если бросок достаточно силен и произведен с правильного места, вы физически не сможете успеть среагировать и отбить шайбу, проходящую мимо того пространства, которое вы закрываете. Сравните эту ситуацию с положением футбольного вратаря, который может отбить удар с пенальти только рискуя и начиная движение ещё до того, как игрок ударит по мячу. Определение оптимальной зоны для броска зависит от множества факторов, таких как габариты вратаря, скорость его реакции, скорость броска, способность противника найти неприкрытые места, понимание игры противником, точность броска, сколько времени ему нужно для принятия решения и т.д. – список может быть длинным. Чтобы отразить бросок из оптимальной зоны вам надо применить всё своё умение и опыт вратарской игры, комбинировать ваше умение закрывать, двигаться и действовать с умением просчитывать игру, анализируя действия противника. Сделать это нужно до его броска.

Возможность научиться просчитывать направление шайбы ещё до осуществления броска намного важнее, чем кажется на первый взгляд. Это умение развивается с возрастом и опытом, тем, что мы обычно называем

рутиной. Развивается как умение учиться просчитывать ситуацию в игре, так и умение просчитывать сам бросок. С опытом приходит и развитие навыка по определению траектории шайбы, её высоты и угла. Всё это научно доказано и всему этому можно научиться. Чем больше вы будете тренироваться, тем скорее вы научитесь определять, в какой угол ворот будет направлен бросок, и тем самым научитесь быстро решать, как вам действовать – двигаться в одну из сторон или оставаться на месте. С опытом вы научитесь определять даже высоту броска, хотя эта характеристика предугадывается сложнее всего.



Юэль Гистедт

Защищающий вратарь – закрытие

• Зона реакции и блокирующая зона

Проводя тренировки, максимально приближенные к условиям матча, обращая внимание на каждую шайбу, вы также можете улучшить свой навык по своевременной реакции в момент броска (даже до того как шайба покинет клюшку). Вы сможете определять с какой стороны должны действовать с целью защиты, а также на какой высоте летит шайба. Чем больше шайб вы остановите, тем лучше разовьёте свои навыки. Вариации и количество бросков, которые будут сделаны в вашу сторону, а также ваша способность следовать взглядом за каждой шайбой перед броском, определяют вашу способность просчитывать разные формы броска. В тренировке важны, как качество, так и количество, хорошие привычки и навыки, напряжённый труд. Однако вы никогда не научитесь останавливать все без исключения шайбы, если бросок сделан из оптимальной зоны броска.



Мартин Гербер

Зона реакции

Чем дальше ваш противник находится от ворот во время броска, тем больше у вас есть времени для того, чтобы среагировать. Для этого мы можем называть данную зону зоной реакции. Броски, которые выходят из этой зоны могут быть отбиты вами с большой долей вероятности. Для этого вам необходимо иметь хороший обзор. Вам удастся среагировать и начать действовать. Бросок который идёт прямо в вас или рядом с вами может быть остановлен блокировкой. Вы можете остановить шайбу как оставаясь на месте, так и выдвинувшись в направлении шайбы. Если линия броска находится далеко от вас, вы всё равно сумеете среагировать, словить или отбить шайбу, действуя более активно и агрессивно.

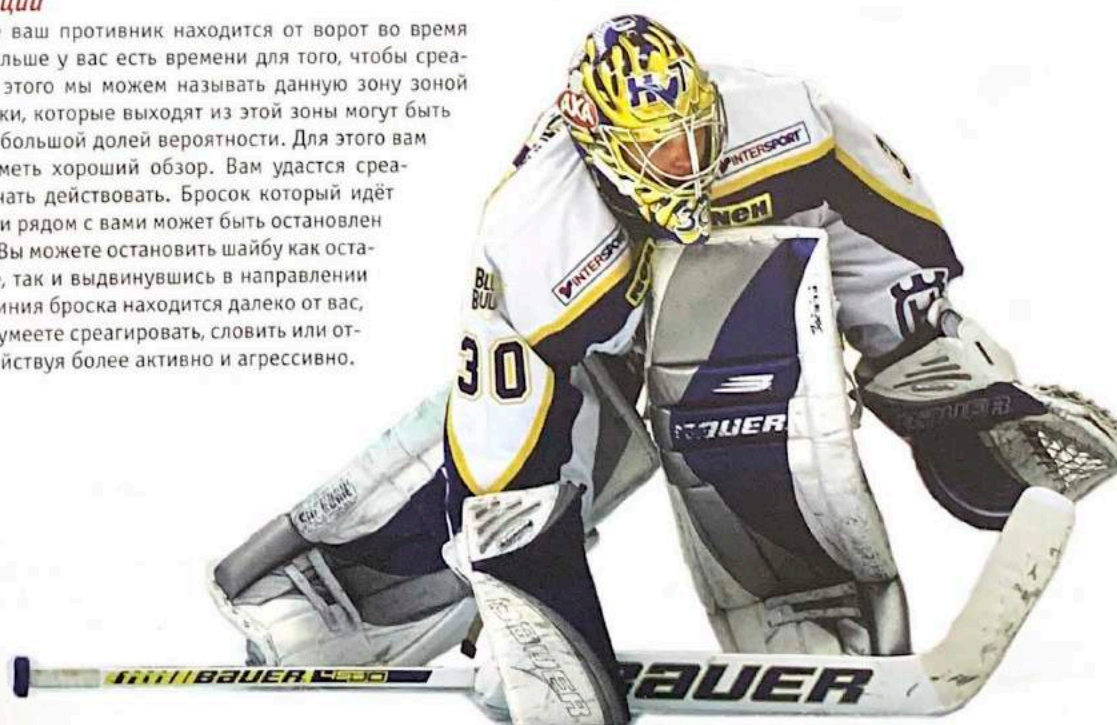


Юэль Густедт

Зона блокировки

Если же ваш противник подходит ближе к воротам, то это значит, что у вас будет значительно меньше времени на реакцию. С другой стороны, вы можете закрыть собой больший створ ворот. В зоне непосредственной близости от ворот и около штанг блокирующая игра подходит лучше всего. Чем ближе игрок подходит к воротам, тем больше шансов у вас закрыть створ целиком.

Как вы понимаете, границы между этими зонами условны, и зависят от ваших вратарских качеств, габаритов, скорости, а также от ловкости вашего противника. Научитесь определять свою зону блокировки и научитесь использовать свои знания о створе ворот. Положение шайбы и ваша позиция придадут форму и величину створу и таким образом определят ваши шансы в успешной блокирующей игре.



Эрик Эрсберг

• Инструментарий вратаря



Под рубрикой «*инструментарий вратаря*» вы в этом дневнике сможете прочесть о некоторых формах техники. Важно отметить, что это описания основных техник, которые в той или иной степени подходят для всех и могут применяться всеми вратарями, чтобы максимально эффективно отбивать шайбу. Каждый вратарь может применять одни и те же технические основы, однако развивает свои собственные способы применения и исполнения этих техник. Часто различают технику и личный стиль. Техника – это некоторые компоненты игры, а стиль – это то, как эти компоненты применяются. Стиль – это то, как каждый конкретный человек применяет свои технические навыки и как он выбирает необходимый компонент игры в конкретной ситуации. Богатый набор компонентов предполагает широкий спектр хорошо отработанных движений, применяемых для защиты, перемещения или работы клюшкой.

Развивайте собственный метод работы, который в максимальной степени усилит ваши сильные стороны – как технические, тактические, так и физические. Обращайте внимание на игру остальных вратарей, проверяйте методы, которые хорошо срабатывают, и их техническое и тактическое выполнение и отрабатывайте то, что больше всего подходит вам для желаемого вами стиля игры. Развивайте и совершенствуйте ваш инструментарий и выбирайте игру, в которой вы максимально используете свои игровые навыки. Выработайте свою чёткую и ясную идею игры, в которую вы верите.

Инструментарий 1

Различные стойки вратаря

К вашей помощи по развитию различных стоек, которые могут стать основой для вашего личного стиля работы в воротах, мы даём вам в этой главе некоторые общие советы, касающиеся преимуществ выбора различных стоек в разных ситуациях. Это стойки, в которых вы сможете работать, чтобы решать разные задачи в защищающей части своей вратарской игры, и которые послужат хорошим исходным пунктом для ваших перемещений и защиты. Мы можем назвать эти стойки рабочими либо же основными стойками. Здесь мы в первую очередь будем концентрировать своё внимание на вашей способности закрывать ворота в разных стойках.

Когда раньше говорилось об основной стойке или о рабочей стойке, то обычно ограничивались стойкой с обычным положением стоя, которая являлась исходной позицией для оптимального закрытия створа ворот, а также для перемещения и действия. Сегодняшняя вратарская игра требует значительно большего. Помимо традиционной рабочей стойки стоя, вам следует обладать некоторыми другими способами игры. Они должны обеспечивать оптимальный результат в ситуациях, когда вам нужно закрыть ворота от шайбы, в зависимости от её расположения, а также когда вы должны быстро поменять стойку, переместиться в новую позицию или защищать ворота более активным способом.

Обладая широким диапазоном стоек, вы можете стать больше и закрывать ворота в зависимости от величины и формы створа ворот, и таким образом выбирать самое лучшее исходное положение для защиты в любой ситуации. Вы можете приспособить стойку по её функции, чтобы она давала вам наилучшие условия для передвижения или защиты, или же по ситуации, чтобы она позволяла вам лучше владеть игрой.



Даниель Хенрикссон



Юэль Густедт



Юхан Бакклунд

Следует различать как минимум три основные стойки, применяемые современными вратарями, которые чаще всего встречаются и имеют большое значение. Эти стойки можно обозначить как рабочие, или основополагающие вратарские стойки. Три стойки, которые значительно отличаются друг от друга и которые каждый может применять как исходное положение для эффективного передвижения и защиты. Помимо традиционной стойки в положении стоя, существует также

стойка на одном колене и стойка на двух коленях, которую мы называем «бабочкой» («батерфляй»). Тренируйтесь работать в этих различных позициях и накапливайте, таким образом, инструментарий для многоплановой вратарской игры.

В следующей главе мы подробнее рассмотрим, что означают эти три стойки, и обратим внимание в первую очередь на то, как вы можете их использовать для оптимального закрытия створа ворот.

• Инструментарий вратаря

Стойка в положении стоя



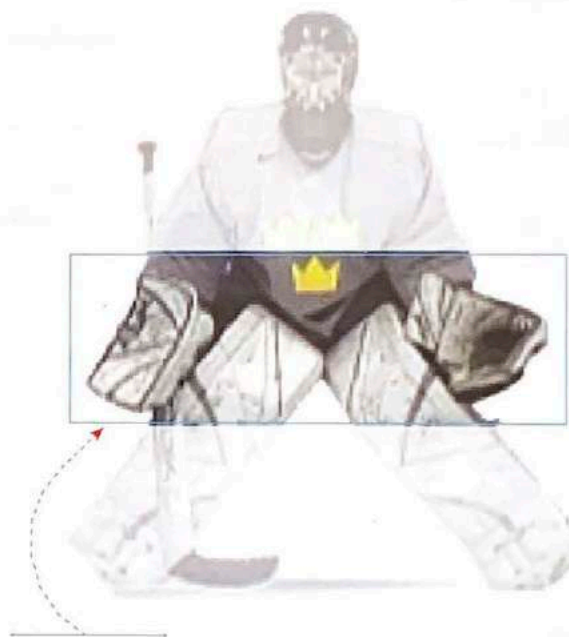
В вашей рабочей стойке в положении стоя вы должны уметь передвигаться на коньках во всех направлениях, а также уметь ловко переходить в другие стойки (на одном и двух коленях) и возвращаться из них в исходное положение. Важно уметь чувствовать своё расстояние до линии броска или до шайбы, однако в первую очередь вы должны найти такую стойку в положении стоя, которая даёт вам возможность наилучшим образом отражать броски и которая, в то же время даёт вам возможность двигаться и активно действовать для защиты. Стойка должна быть стабильной, и вы должны уметь увеличивать закрываемое собой пространство, играть плотно, и это не должно отнимать много сил при движении.



Стойте с согнутыми или немного согнутыми ногами и ступнями для наилучшего равновесия и чтобы лучше отталкиваться коньками ото льда в случае необходимого перемещения или агрессивного движения по направлению к линии броска. Расставив ступни широко и сдвинув, но не сомкнув колени, вы станете больше по размерам и сможете быстро опуститься на колени, если это нужно. Стойте и двигайтесь с расстоянием между коньками. Желательно чтобы ноги стояли шире плеч, однако не забывайте, что слишком большое расстояние между коньками может помешать вам передвигаться мобильно и активно действовать.

Верхняя часть туловища должна немного выдаваться вперёд, однако не слишком сильно, чтобы вы не теряли возможности закрывать собой верхнюю часть ворот или рисковали падением в случае движения вперёд или перехода в стойку на коленях. Таким же образом, каким вы хотите расположиться перпендикулярно линии броска, вы должны стремиться немного выдавать вперёд верхнюю часть тела, создавая тем самым наибольшую блокировку для шайбы, как по горизонтали, так и по вертикали. Однако в слишком выпяченном положении ваш центр тяжести слишком сильно может перейти на пальцы ног, и вы рискуете не суметь удержать верхнюю часть туловища, когда опускаетесь на колени. Тогда вы можете потерять необходимое закрытие верхней части ворот. Если ваши мышцы на теле недостаточно сильны, то вы и вовсе можете упасть животом на лёд, вместо того чтобы эффективно перейти в стойку «бабочка».

Ваши блин и ловушка в исходном положении должны находиться приблизительно на одинаковой высоте, сбоку и немного вперёди корпуса. Важно видеть, что вы делаете блином и ловушкой. Вы должны держать в поле зрения шайбу, когда защищаете ворота, и уметь достать её руками. Поэтому нельзя держать блин и ловушку за спиной.



Игра в стойке напрямую связана с клюшкой. Найдите оптимальное положение для того, чтобы выйти в стойку, при котором вы можете закрывать ворота, и после этого выберите клюшку с подходящей высотой и углом. Правильный угол по отношению к клюшке в запястном суставе облегчает свободное владение клюшкой. Вы должны уметь двигать клюшкой свободно во всех направлениях и кроме того совершать движения всей рукой, с целью изменять положение клюшки. Крюк клюшки должен располагаться на льду и не забывайте приспосабливаться таким образом, чтобы клюшка, запястье и рука двигались должным образом и позволяли крюку клюшки располагаться на льду, когда вы занимаете стойку на коленях.

• Инструментарий вратаря



Юнас Энрот



Хенрик Лундквист

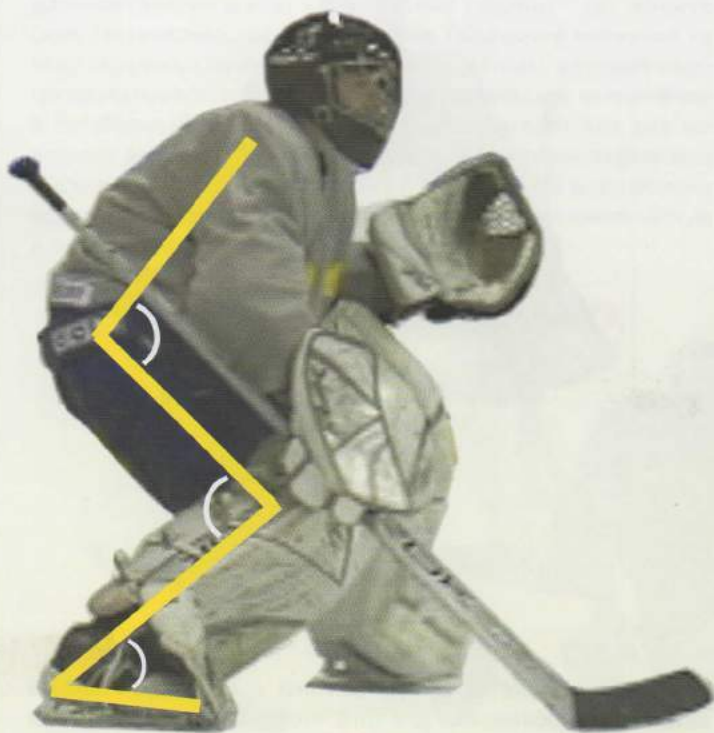


Юхан Баклунд

Высота, на которой вы ловите шайбу, может изменяться в зависимости от расстояния до неё, от ситуации в целом и от техники работы вратаря с ловушкой. Вне зависимости от того, какую вы выберете высоту для ловли шайбы, когда вы находитесь в своей основной позиции, ловушка должна быть направлена открытым карманом на шайбу. В целом можно сказать, что ловить шайбу надо низко, если шайба находится вблизи от вас.

Вариации стойки в положении стоя

Вы должны уметь изменять свою стойку в положении стоя в зависимости от того, в какой зоне находится шайба. Немного упрощая можно сказать, что чем ближе от ворот проходит действие игры, тем более глубокую и широкую стойку вы должны принять, потому что вам надо уметь быстро опускаться на лёд, чтобы закрывать уменьшающийся и опускающийся створ. Когда шайба находится в вашей зоне блокировки либо в зоне оптимального броска близко к воротам, займите низкую стойку, раздвинув коньки широко, чтобы они обеспечивали оптимальное закрытие нижней части ворот. Чтобы суметь работать в глубокой позиции в нижней стойке, с раздвинутыми ногами и центром тяжести на коньках, вы должны обладать силой и подвижностью как в ногах, так и в остальном теле. Сложности могут возникнуть с умением перемещаться достаточно эффективно в глубокой и широкой стойке, однако пока шайба находится у ворот и вы можете огра-



Соотношение между углами в пояснице, коленях и стопе позволяет вам найти наилучший возможный баланс и предпосылки для передвижения и защиты. Вы должны научиться правильно держать равновесие, распределять силы и занимать удобную и энергосберегающую стойку, для того чтобы играть и тренироваться в течение долгого времени. Ваши углы в суставах влияют на вашу способность закрывать, перемещаться и действовать.



ничивать свою позиционную игру пространством непосредственно вблизи линии ворот – вам не потребуется в течение долгого времени совершать передвижения.

Нижняя стойка в положении стоя может также хорошо подходить, если шайба находится за линией ворот, вблизи боковых стоек. Когда шайба находится в этом положении, которое мы называем зоной готовности, близость ко льду и акцент на защите нижней части ворот является существенным фактором, так как наибольший риск возникает при передаче шайбы свободному игроку, находящемуся в оптимальной зоне броска.

• Инструментарий вратаря



Когда же игра проходит на большом расстоянии от ворот в вашей зоне реакции, то вы должны выдвинуться вперёд, если хотите закрывать створ ворот, кроме того у вас будет более просторная зона для работы. Чтобы реагировать на игру быстрыми изменениями своей позиции, вы должны обладать хорошей подвижностью на коньках. Чем дальше от ворот находится шайба, тем больше у вас шансов успеть среагировать и действовать и тем меньше возможности защитить ворота простым их закрытием. Поэтому вы также должны иметь хорошие навыки защиты от шайб, идущих сбоку, как с помощью блокировки всем телом, так и действуя более агрессивно блином, ловушкой и щитками.

В излишне широкой и глубокой стойке вам будет сложнее передвигаться и действовать. Варьируйте свои навыки игры в положении стоя, чтобы вы могли работать шире и глубже, в положении когда вы должны уметь быстро занимать блокирующую стойку на льду. Либо же играть более собранно и прямо, когда требуется больше движения и вариации в вашей игре.



В ситуациях, когда игра перемещена к внешним краям зоны вблизи синей линии и бортов, также часто бывает, что вратари стоят и двигаются в высокой стойке, мнение о которой несколько отличается от распространённых взглядов на оптимальную рабочую стойку. В этих положениях вы чаще всего можете стоять и двигаться более расслабленным образом, потому что у вас достаточно времени, чтобы отреагировать на броски в сторону ворот. При щелчке требуется время, чтобы приготовиться и с силой его нанести. Вы должны использовать эти мгновения, чтобы подготовиться и занять более глубокую позицию.

Если же речь идёт о шайбе, которая отправляется в ворота с боковых зон с помощью кистевых бросков, либо бросков, в которых работает запястье, то скорость шайбы снижается, что также даёт вам больше времени для реакции. Самое важное в

этих ситуациях – не забывать занимать верную позицию в отношении шайбы и середины ворот. Чаще всего у вас достаточно времени сделать выбор – опускаться на колени или стоять прямо, а также решить – стоять ли глубоко в воротах или же выдвинуться вперёд к предполагаемому противнику, который пытается осуществить бросок. Ваша приоритетная задача – следить за игрой. В более высоком положении у вас будет лучший обзор площадки, а кроме того вам будет проще вращаться, таким образом проще будет расположиться перпендикулярно линии броска, когда шайба движется по направлению к вам.

Конечно же от вас требуется максимальная собранность и концентрация, даже когда шайба находится во внешней зоне, но в то же время вы можете расслабить свою мускулатуру, чтобы не тратить слишком много энергии. Несколько более высокая стойка стоя может дать вам более широкий фокус внимания с контролем за игроком, владеющим шайбой, и за потенциальными опасностями в виде свободных игроков в более опасной зоне перед воротами.

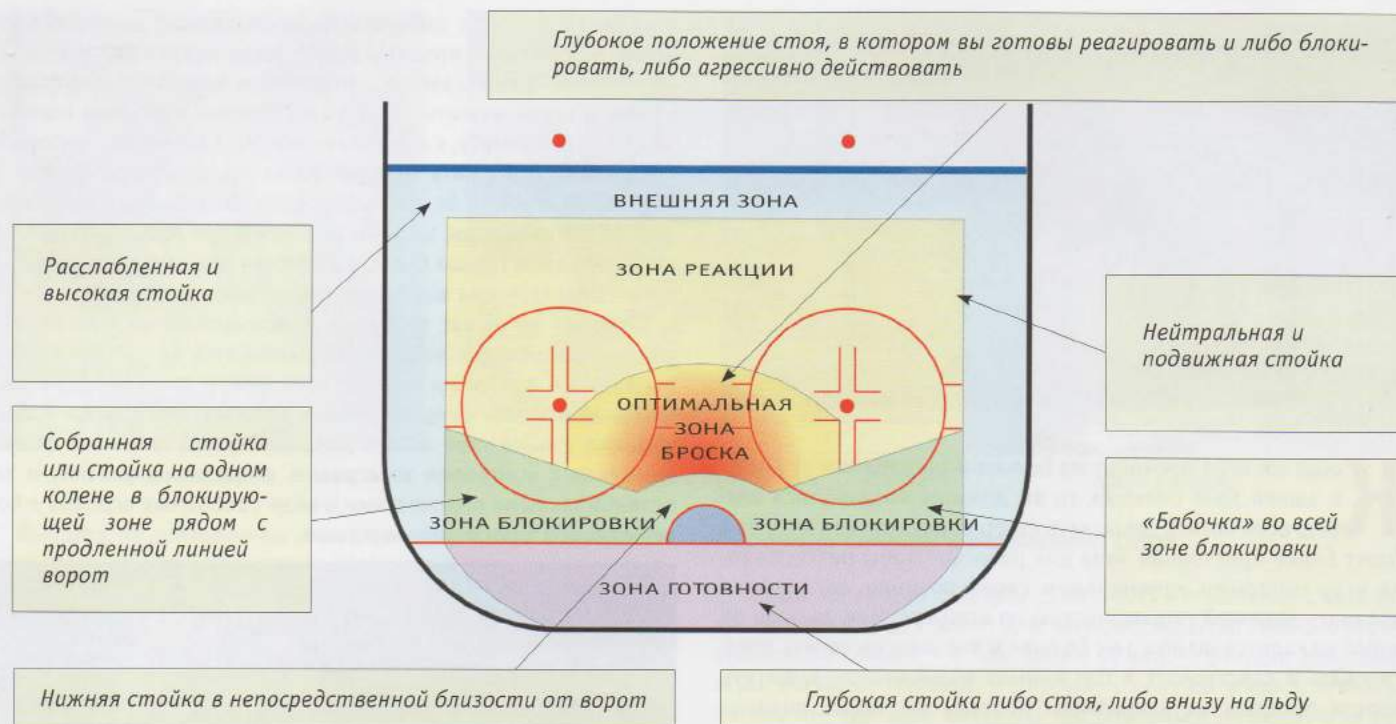


Лишь при игре в угловых положениях у ворот вы можете закрывать ворота целиком. В этом случае вы также решаете, стоять ли на месте в высокой закрытой стойке с сомкнутыми ногами блокировать ворота целиком, расположившись перпендикулярно к траектории шайбы, вне зависимости от расстояния до неё. Этот способ закрытия и блокировки в положении стоя стал более редким с тех пор, как вратари всё чаще стали играть стоя на одном колене. Причины: лучшая подвижность и более широкая возможность закрывать ворота.

С сомкнутыми щитками сложно совершить быстрое движение, и возможность закрывать ворота ограничивается длиной нижней части клюшки – 39 см. В исходном положении, когда у вас одно колено стоит на льду, вы можете защищать большую полосу по ширине, и в то же время вы гораздо оперативнее сможете совершить движение в сторону, если возникнет такая необходимость. Однако вам нужно иметь определенные габариты, чтобы играть на одном колене, когда шайба находится далеко от ворот. Чем меньше вы по размеру, тем чаще вам придётся играть стоя, чтобы уметь защищать также верхние части ворот.



• Положение, занимаемое вратарём



В качестве обобщения данной главы и с целью начать переход к остальным стойкам, которыми вы также должны уметь владеть, мы показываем вам рисунок поля, поделённого на различные зоны. Обратите внимание, что границы между этими зонами в высшей степени расплывчаты. Где начинается, либо же заканчивается зона определяется рядом различных факторов, таких как ваши габариты, скорость вашей реакции и действия, и конечно же ловкость вашего противника. В качестве подсказки для выбора нужной стойки в различных зонах поля, вы можете использовать эту грубую схему: →

Положение шайбы	Выбор стойки
Внешняя зона	Расслабленная, высокая и подвижная стойка стоя, с хорошим обзором
Зона реакции	Нейтральная и подвижная стойка стоя, с готовностью к действию
Оптимальная зона броска	Глубокая стойка стоя, с готовностью реагировать и либо блокировать либо агрессивно действовать
Зона готовности	Глубокая стойка либо стоя, либо на коленях, с готовностью блокировать или действовать
Зона блокировки	Блокирующая стойка или близкая к ней стойка
	Нижняя стойка в непосредственной близости ворот
	«Бабочка» во всей зоне блокировки
	Стойка на одном колене в зоне блокировки рядом с продлённой линией ворот
	Собранная стойка стоя в зоне блокировки рядом с продлённой линией ворот

• Инструментарий вратаря

«Бабочка»

Рабочая стойка на двух коленях



«Бабочка» это, как мы ранее уже упоминали, стойка или тип защиты, который очень важен и применим в вашей игре. Вы должны рассматривать его как одну из своих основополагающих рабочих стоек. Плотная «бабочка» должна закрывать пространство ворот целиком, когда шайба находится в определённых угловых положениях либо вблизи ворот, то есть в зоне блокировки.

В каких ситуациях эта стойка срабатывает зависит от вашей физической комплекции в сочетании с вашим умением увеличиваться в размерах, выпрямляясь в высокую стойку на коленях, смыкая различные части тела и защитных элементов в единый блок. Список ситуаций, в которых успешно может применяться «бабочка», будет очень длинным. Она может быть эффективным способом защиты при набрасываниях шайбы, бросках с неудобной руки, передачах, боковой игре и многих других случаях. Как правило это случаи, когда вы хорошо закрываете ворота, но не имеете достаточно времени на то, чтобы среагировать. «Бабочка» конечно же может применяться и при блокирующей игре в ситуациях, когда у вас есть время на реакцию, а бросок осуществляется из зоны реакции.



часто опускаться в стойку «бабочка» одновременно с броском, чтобы успеть вовремя остановить шайбу. Если вы можете оказаться в правильной позиции посередине рамки, прежде чем противник осуществит бросок, то вы также сможете определять время, когда будет бросок.

Чтобы уметь закрывать ворота целиком очень важно развивать свои навыки работы со стойкой «бабочка», которую вы

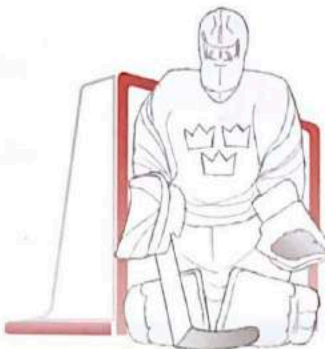
Определяющим фактором того, можете ли вы защитить ворота этой стойкой, является ваше умение работать со временем. В ситуациях вблизи ворот, когда у вас есть возможность закрыть створ ворот целиком, но нет времени на реакцию, вы должны уметь просчитывать намерения противника и очень

можете приспособить к величине коробки. В первую очередь не забывайте, что это стойка стоя на коленях, с выдвинутыми бёдрами, благодаря чему вы должны уметь закрывать максимальное пространство в верхней части ворот. Чем дальше от ворот находится шайба, тем важнее не опускаться вниз в сидящую позу и не оставлять под перекладиной свободного пространства.

Даже в ширину вы должны уметь приспособить свои габариты к величине закрываемого пространства. Стремитесь к тому, чтобы закрывать ворота целиком, и в то же время не закрывайте большего пространства, чем это нужно. Для этого необходимо научиться приспособливать величину буквы «V», образуемой между вашими голенями в положении на коленях, к размерам створа ворот. В этом случае вы будете оптимально осуществлять закрытие и сводить к минимуму риск ненужных повторных бросков. Для этого щитки должны создать единый блок с вашими плечами и руками.



Широкой буквой «V» вы можете закрывать большее пространство на льду, что может быть полезно, когда шайба находится прямо перед воротами и створ широкий. В ситуациях, когда перед воротами идёт активная игра и вам сложно следить за движениями шайбы, то широкая «бабочка» может быть очень полезной. Недостатки широкой «бабочки» заключаются в том, что вам сложнее контролировать повторные броски, и вы становитесь неподвижным и стесненным в перемещениях. Если вы делаете широкую «бабочку» в глубоком положении вблизи ворот, то вам сложнее закрывать их верхнюю часть. Самая большая проблема это возможные повреждения задействованных суставов – как их быстрое изнашивание, так и более опасные риски.



Более узкая «бабочка» чаще всего применяется для закрытия «створа» ворот целиком при необходимости защищаться от броска, сделанного с углов из непосредственной близости от ворот. Нет никакого смысла закрывать «бабочкой» зону, большую, чем размер створа ворот. В таком случае вы можете получить ответный бросок, идущий

мимо вашей стойки. Кроме того, слишком широкая «бабочка» помешает вам достаточно близко приблизиться к штанге, чтобы осуществлять закрытие должным образом.

• Инструментарий вратаря



Более развёрнутыми щитками в «бабочке» вы можете контролировать образцом отбивать в сторону повторные броски и сможете быстрее подниматься на коньки, если вам необходимо переместиться в следующее положение. Далее, вы можете ощущать себя свободнее в действиях блином, ловушкой и верхней частью тела. Так вам будет проще контролировать шайбу, летящую прямо в вас. Последнее обстоятельство послужило причиной возникновения такого метода, который часть вратарей сегодня применяет в игре. Они интегрируют защитные элементы для колен с трусами. В результате достигается плотная блокировка внизу посередине, шайба ударяет не по щиткам, а по коленям (см. фото сверху), сомкнутые ноги закрывают сзади таз. Таким образом, вратарь может закрывать ворота и останавливать шайбу штанами и щитками для колен. Ему не нужно в такой ситуации отбивать низко идущий бросок щитками и тем самым создавать опасность ответных бросков. Конечно же, отбить шайбу можно и клюшкой.

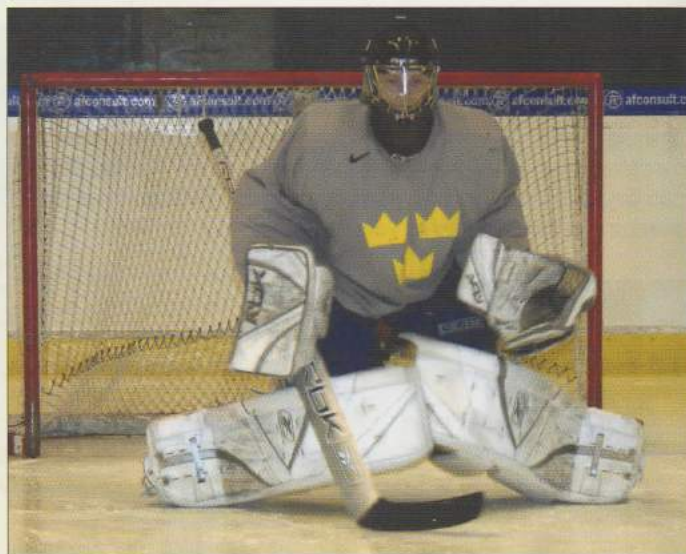
Итак, вы должны учиться приспосабливать свою стойку «бабочка» к ситуации, чтобы суметь оптимально закрывать створ в любом положении, соответственно своим физическим возможностям и снаряжению, которые вы также приспособили к своему стилю игры.

Щитки должны всегда касаться льда, поскольку передние их части применяются для закрытия ворот или отражения повторных бросков. Это достигается, когда вы стоите на коленях и голени упираются в лёд внутренней стороной щитков. Чем выше колени находятся, тем удачнее располагаются углы в поясице, коленях и стопах. Из такого положения вы можете выйти в более широкую «бабочку» и при этом должны бережно относиться к своим суставам, так как это положение неестественно. Конечно же, важно также развить подвижность этих суставов, выполняя постоянно специальные вратарские упражнения.

Чтобы создать замкнутую блокировку, вы должны держать свои блин и ловушку на одинаковой высоте, по линии штанов, внешней стороной они должны быть направлены к щиткам для ног, а сами руки на протяжении от плеча до кисти должны быть прижаты к туловищу. Важно не создавать промежутков в локтевых суставах. Угол, при котором вы будете ловить шайбу, может быть различным и зависеть от вашего способа работы, но перчатка должны быть открыта в сторону шайбы. Держите ловушку спереди щитков, чтобы вы могли её видеть и в случае необходимости применять её до соприкосновения шайбы со щитками.

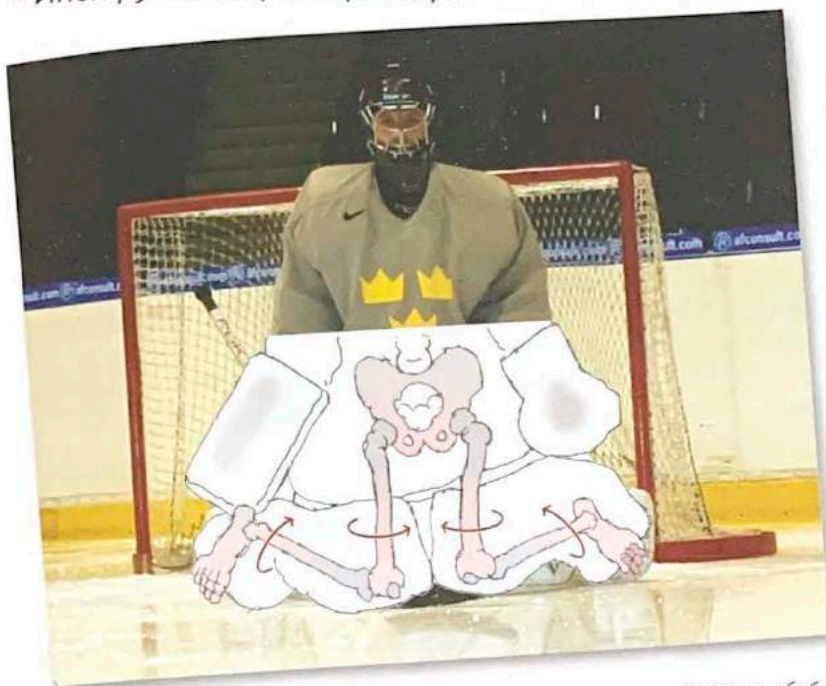


Место для выхода в стойку связано с положением клюшки, как и в стойке стоя. При этом даже важнее, чтобы вы сначала нашли правильное положение для выхода в стойку, для обеспечения максимального закрытия. После этого вы должны расположить клюшку перед своими щитками, используя для этого запястный и локтевой суставы. Чтобы этого добиться вы должны вытянуть клюшку немного вперёд, перед щитками. Для этого вы должны быть готовы принять шайбу телом. Не пропускайте через себя шайбы. Между телом и руками или между ногами не должно быть промежутков.



Существует много способов перейти в стойку «бабочка». Самый распространённый вариант подразумевает движения вниз на лёд из положения стоя, смыкая при этом колени. В то же время ваши ступни движутся позади вас навстречу друг другу, образуя букву «V». Чтобы этого добиться, необходимо одновременно разворачивать внутрь бёдра и разворачивать наружу голени.

• Инструментарий вратаря



Как вы понимаете, это не совсем естественный манёвр, потому что вы должны выполнить два разнонаправленных действия одновременно.

Поэтому помимо хорошо развитой гибкости в задействованных суставах вам необходимо много тренироваться, чтобы находить нужное положение быстро и эффективно и тем самым делать вашу игру в позиции «бабочка» успешной. Для этого различные моменты такой игры должны отрабатываться и совершенствоваться. Ваше исполнение этой техники требует автоматизма. Для этого вам следует много упражняться, возможно повторять упражнения десятки тысяч раз, прежде чем вы сможете повторить это движение правильно и на высокой скорости.

Скорость вашего перехода в нижнюю позицию определяет успех вашей игры в стойке «бабочка». Вы должны занять позицию на коленях и закрыть все части ворот с молниеносной быстротой, как в случае блокировки ворот целиком, как в случае, когда вы сперва опускаетесь на колени, не предпринимая действий, так и в случае, когда вы сперва реагируете и лишь затем переходите в «бабочку». Второй вариант – когда вы реагируете и затем блокируете, может случиться как при прямом броске, так и при броске сбоку. Чтобы опуститься в нижнюю позицию при броске сбоку, вы должны использовать внутреннюю сторону коньков, чтобы переместиться на линию броска одновременно с движением вниз.



Другой способ, который вы можете применять для того, чтобы перейти в стойку «бабочка», предполагает движение в сторону или назад и на лёд, сперва скользая на внутренней стороне одного из щитков, а затем подтягивая второе колено для максимально возможной защиты, равновесия и наилучшего дальнейшего движения.

Скольжение в стойку «бабочка» пригодится вам в некоторых ситуациях ближней игры, например при передаче шайбы игроку, стоящему у ворот либо сбоку от них под таким углом,

который позволит вам закрывать «бабочкой» весь створ ворот.

Вы также должны научиться ловко изменять положения, как стоя, так и стоя на одном колене, и развивать своё умение быстро упереться коньками о лёд, чтобы вы могли как двигаться во всех направлениях из своей стойки «бабочка», так и подниматься на ноги.

Вы также должны развить своё умение двигаться на льду без помощи коньков, опираясь лишь на колени.

• Инструментарий вратаря

Стойки на одном колене

В выпрямленном и собранном положении на одном колене вы находитесь в промежуточном состоянии между положением стоя и положением стоя на коленях. Вы можете использовать преимущества обоих этих положений, закрывая створ ворот как в верхней, так и в нижней части, находясь при этом в удобном исходном положении для дальнейшего движения и перекрытия поверхности льда, а также для того, чтобы вернуться в положение стоя. Если вы применяете это положение для того, чтобы целиком закрывать одну из боковых стоек ворот, вам нужно только быть готовым в нужный момент закрыть нужный промежуток, а кроме того вы можете в любой момент оттолкнуться ото льда коньками.



Эта стойка может быть очень полезна, когда шайба находится рядом с линией ворот и когда вы должны играть плотно, защищая одну из штанг и находясь в готовности в любой момент переместиться в другую часть ворот. Если вы можете закрывать ворота целиком, то вам просто нужно уметь переместиться в другой участок, для чего достаточно держать лезвие одного из коньков на льду и хорошо его чувствовать. Однако вы должны иметь определенную комплекцию, чтобы играть на одном колене, когда шайба далеко от ворот. Чем ниже вы ростом, тем больше вам придется в таких ситуациях играть стоя.

Ваше положение на одном колене должно исходить из вашей рабочей стойки стоя. Вы должны уметь переходить из положения стоя в положение стоя на одном колене, делать это ловко и с сохранением равновесия. Стоя на одном колене, займите наибольшее пространство в высоту, щитком опущенной ноги прижмитесь ко льду, как вы это делаете в стойке «бабочка». Стремитесь также к тому, чтобы ваша нога была максимально близко к стойке ворот – как по горизонтали, так и по вертикали, прижмитесь к стойке настолько это возможно и старайтесь держать верхнюю часть тела высоко и прямо.

Сомкните щитки для того, чтобы верхняя часть щитка лежащей ноги упиралась во внутреннюю часть щитка стоящей ноги. Сведите к минимуму все просветы между ногами и под руками, чтобы вы могли играть компактно и не позволили шайбе пройти через вас.



Обычно вы занимаете позицию на одном колене, когда шайба находится за линией ворот либо на ней, и из этого положения невозможно забить гол. Самый большой риск в данном случае связан с тем, что вы можете не успеть переместиться в другое положение достаточно быстро, если шайба будет переведена. По этой причине позиция на одном колене предполагает плотный контакт конька и щитка стоящей ноги с боковой стойкой ворот. Носок конька должен быть направлен к самой опасной зоне – зоне оптимального броска, находящейся посередине. Второй щиток должен быть развернут и лежать на льду, почти параллельно с линией ворот.

Плотно закрывайте ворота телом, находясь у стойки, а также применяйте плечи и даже голову/маску, чтобы защищать верхнюю часть ворот. Со стороны лежащей ноги вы можете применять перчатку для того, чтобы защищать пространство над щитком, находящимся на льду.

• Инструментарий вратаря

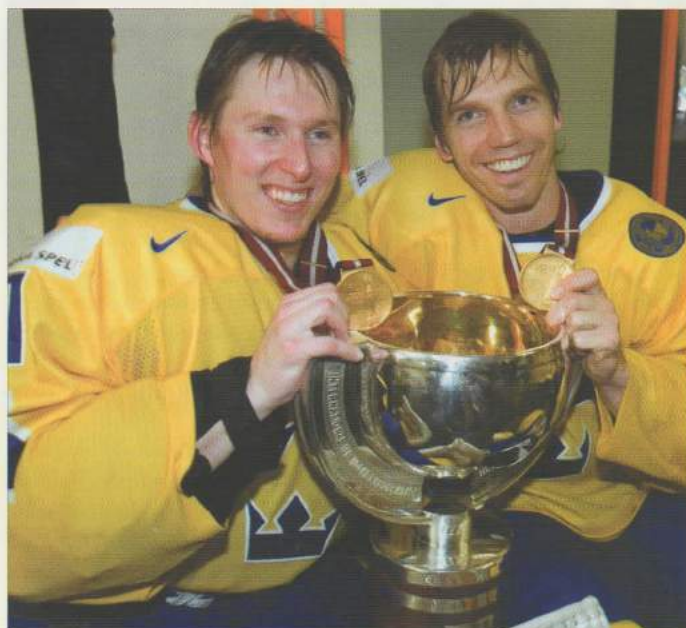


Расположение клюшки является спорным вопросом, когда речь заходит об этой стойке. Конечно же, нижняя часть клюшки должна находиться на льду, однако угол, который она образует с поверхностью льда, может быть различным в зависимости от ситуации и цели – закрыть или отбить. Важно запомнить, что нижняя часть клюшки должна закрывать столько пространства, сколько того требует каждый конкретный случай. Вы не должны допускать возможности пропустить шайбу, срикошетившую в ворота после соприкосновения с вашей клюшкой. Для этого полезно разместить нижнюю часть клюшки рядом с лезвием конька стоящей ноги. «Пятка» клюшки упирается в один из коньков, а «носок» – в другой, в зависимости от вашего местоположения в воротах.

Если шайба движется снизу вверх из зоны линии ворот, вы можете развернуть тело и щитки по направлению к шайбе, чтобы увеличить размер блокируемого участка, когда «створ» становится шире. Вы сможете осуществить такое движение, если научитесь разворачивать коньки вблизи стоек ворот различными способами, носками по направлению либо к центру зоны, либо к углам и бортам. Это умение разворачиваться в зависимости от местоположения шайбы является важным условием успешного использования данного положения. Поэтому вы должны усиленно тренировать эти развороты и движения в разных суставах – ступнях, коленях и бёдрах.

Однако вы не должны забывать, что ваша способность быстро двигаться уменьшается по мере того, как вы разворачиваете к борту своё тело и коньки. Вы должны решить, что важнее: закрывать телом створ ворот или сохранять возможность в любой момент поменять позицию, если необходимо. Вы должны оценить ситуацию и предугадать, будет ли владеющий шайбой игрок делать передачу на другого игрока, находящегося в зоне оптимального броска, либо же будет бросать сам. Из положения стоя на одном колене вы должны уметь быстро

перемещаться в новые позиции, если шайбу передают другому игроку или же её ведёт въезжающий в зону противник. Вы должны переместиться к другому краю ворот и занять там позицию «бабочка» или же, если атака слишком стремительна, просто вытянуть лежащую ногу в сторону и сыграть глубокую ближнюю защиту. Вы также должны уметь толчком возвратиться в положение стоя.



**Золото на чемпионате
мира 2006 года**



Юэль Густедт

Современная игра вратаря предполагает в первую очередь умение в нужное время оказаться в нужном месте. Навык менять позицию, перемещаться в различных направлениях является для вас, как вратаря, самым важным профессиональным умением.

Несомненно, что уже сама по себе подвижность на льду всегда была признаком превосходного вратаря, и вы можете быть совершенно уверены, что так будет всегда, даже если техника игры будет постоянно развиваться. Значение позиционной игры всё больше возрастает по мере того, как хоккей становится более быстрым, с более чёткими передачами, с более жёсткими и точными бросками, более активной борьбой у ворот. Ваше умение перемещаться во всех направлениях и в различных положениях, как стоя, так и находясь на льду, является решающим для вашего успеха в игре.



Юэль Густедт

Работа вратаря в цифрах

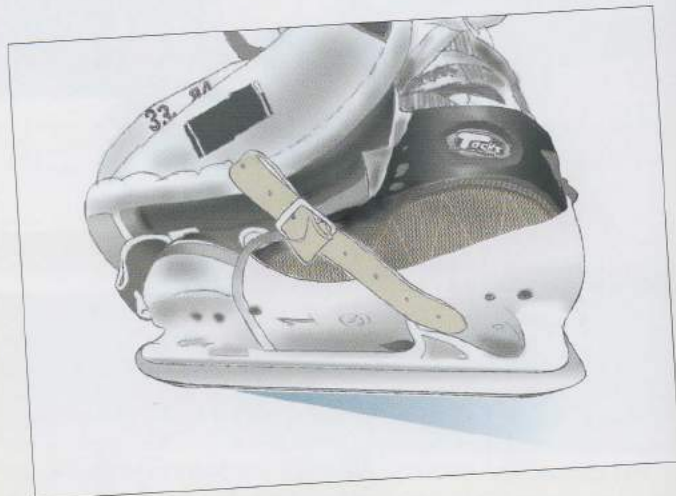
Чтобы понять, насколько важно умение двигаться, мы хотели бы привести некоторые примеры.

В среднем хоккейном матче, длящемся 60 минут чистого времени, вратарь может физически относительно расслабиться на протяжении 30 минут. Примерно столько шайба находится у собственной команды. В течение тех 30 минут, когда шайбой владеют соперники, им удаётся совершить в среднем до 30 бросков по воротам. Если учесть, что защита от броска длится секунду или несколько секунд, то у нас ещё остаётся 29 минут... чего? Конечно же, перемещений.

Итак, распределение работы вратаря во время матча может быть обозначено следующим образом:

- Отсутствие физической активности (при постоянной концентрации) – менее 50%.
- Перемещения – как минимум 48%.
- Активные защитные действия, сэйвы – максимум 2%.

Вы, как вратарь, конечно же понимаете, насколько важно тренировать перемещения, однако эта статистика, возможно, даст вам ещё большую мотивацию для отработки навыков, которые требуются для успешной вратарской игры.



Контроль лезвия

«Контроль лезвия» – понятие, которое обозначает умение контролировать края лезвий коньков, как с внешней, так и с внутренней стороны. Современная вратарская игра с быстрой переменной направлений и высокой потребностью постоянно изменять положение требует контроля над центром тяжести и распределением нагрузки на разные части коньков – на их края, носки и пятки.

Это касается как перемещений стоя, так и остановок, которые облегчат вам закрывающую игру на льду. Вам нужны очень острые коньки, чтобы иметь хорошее сцепление со льдом, когда вам нужно будет отталкиваться и развивать скорость в различных положениях. Быстрые передвижения требуют также умения сильно давить внутренней частью конька на лёд, чтобы внезапно тормозить, когда вы уже заняли новое положение.

Контроль лезвия подразумевает постоянный контроль над внутренней частью лезвия с целью поддерживать сцепление со льдом. Также вы должны уметь перемещать вес с одной ноги на другую, чтобы беспрепятственно двигаться в стороны, что может быть сложно сделать с острыми коньками. Как уже говорилось в статье о положениях, многие вратари сегодня играют в глубокой стойке, выдавая корпус вперёд, широко расставив коньки и распределяя вес на стопы, что подразумевает большую нагрузку на переднюю часть внутренней стороны коньков.



Хенрик Лундквист

Если вы принимаете решение играть в таком положении, то вы должны знать, что это может повлечь за собой как плюсы, так и минусы. Преимущества связаны с возможностью двигаться вперёд, а также с близостью ко льду, а недостатки являются следствием сложности смены позиции в боковом направлении короткими шагами, если вы хотите для наилучшего закрытия расположить коньки параллельно. Чтобы не вогнать в лёд острые коньки, нужно равномерно распределять нагрузку на лезвие конька. Даже когда вам нужно опуститься на лёд в боковом направлении, вы должны суметь перенести вес с внутренней стороны лезвия. Для этого вам следует развернуть стопу наружу, чтобы лезвие не погружалось в лёд и могло скользить вниз.



Контроль лезвия касается не в последнюю очередь передвижения вперёд и остановки, что позволяет сделать позиционную игру подвижной. Кроме того, это понятие касается и контроля над центром тяжести, а также нахождения верных углов для отталкивания. Все технические приемы, применяемые для передвижения, предъявляют высокие требования к контролю лезвия, как в случае

движения вперёд на внутренней стороне лезвия, так и в случаях, когда речь идёт об успешном распределении веса между внутренней и внешней сторонами лезвия и между носком и пяткой. Для наилучшего сцепления со льдом нужно иметь технику и необходимую координацию, а также подвижность для того, чтобы находить оптимальные углы в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. То, с какой силой вы можете оттолкнуться и какую скорость развить, будет определяться расположением вашего центра тяжести в отношении коньков, соотношением углов в задействованных суставах, а также вашей физической силой. Это касается как движения стоя, так и движения в нижней позиции.

Значение навыка передвижения на коньках

Основой всех видов передвижения на льду является умение стоять на коньках. Вы должны уметь двигаться вперёд, назад, знать все виды поворотов и наклонов. Всё это вам пригодится как в агрессивной игре, когда вы должны выдвинуться по направлению к шайбе и активно действовать, так и в целом повлияет на уровень вашей специальной техники, когда речь идёт о передвижениях вратаря во время игры.

У вас и вашего тренера важная задача – найти подходящее сочетание во время тренировки и отрабатывать как общие на-



выки перемещения на коньках, так и специальную вратарскую технику. Вы должны развивать способность передвигаться, применяя разные виды техники в различных стойках вблизи ворот, чтобы успешно участвовать в позиционной игре, но помимо этого вам следует принимать участие в общекомандных тренировках по катанию на широком пространстве.

Передвижения в различных стойках

Традиционно, когда речь заходит о движущемся вратаре, мы в первую очередь думаем о передвижениях в положении стоя. Однако учитывая сегодняшнее понимание способов защиты ворот, мы знаем, что умение переходить в другое положение и одновременно закрывать ворота снизу также очень важно. Вы должны приспособить свою стойку к ситуации и развить умение передвигаться различными способами. Ниже мы рассмотрим некоторые стойки, в которых или как минимум из которых вы должны уметь перемещаться. Не всегда можно точно сказать, что перемещение завершилось в той же стойке, в которой оно началось, но об этом вы можете больше прочесть в рубрике «Перемещения в различных направлениях и одновременная перемена стойки».

Перемещение в различных рабочих стойках стоя

Давайте сначала установим, что перемещения, которые дают возможность использовать движение вперёд и скольжение на обоих коньках в рабочее положение стоя, являются и остаются самым фундаментальным и эффективным способом передвижения и смены позиции для вратаря. Кроме того, что вы можете развить максимальную скорость во всех направлениях, вы также можете легко и эффективно изменить скорость, поменять направление или остановиться в положении стоя. У вас есть несколько технических приёмов для решения возникающих задач. Вы также должны уметь приспосабливать положение стоя к ситуации.

Положение шайбы, возможности владеющего шайбой игрока передвигаться и бросать, а также ваша позиция определяют выбор стойки и то, какой вариант из трёх вы выберете:



- **низкая стойка**, чтобы в случае необходимости отразить идущую низом шайбу



- **более высокая, более расслабленная стойка** для лучшего обзора и экономии движений



- **нейтральная стойка** – положение стоя – которая является средним звеном между двумя предыдущими и даёт хорошие возможности для передвижения на большие расстояния во всех направлениях, а также для активных действий с обеих сторон от ворот.

Наиболее общие критерии перемещения из положения стоя – это равновесие и хорошие предпосылки для развития скорости при передвижении вперёд. Для этого вам потребуется хорошее сцепление со льдом и правильно выбранные углы в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, чтобы оттолкнуться. В относительно нейтральной стойке, когда коньки находятся на удобном расстоянии друг от друга, а углы между суставами равны приблизительно 90 градусам, вы можете стоять и эффективно двигаться, если противник имеет возможность для броска в ту часть ворот, которую вы не контролируете, и потому должны быть готовы к реагированию – либо блокировке, либо защитному действию.

Стойка, которая даёт вам наилучшие предпосылки для того, чтобы оттолкнуться с целью начать движение или защищать боковые части ворот, а также с целью оперативно опуститься на лёд.

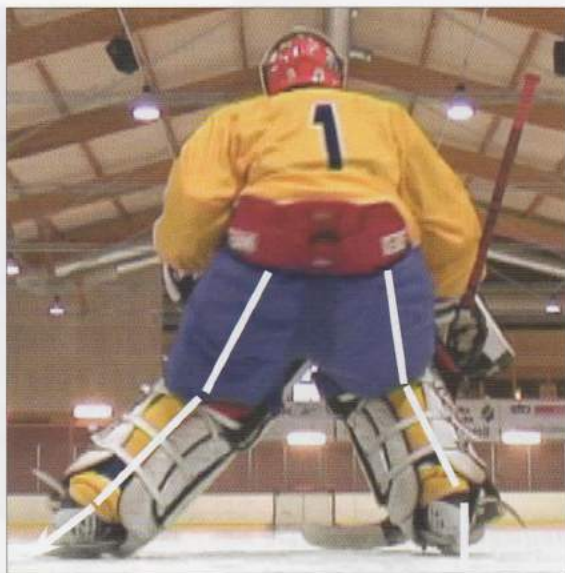
Чем ближе к воротам подходит шайба, тем большее пространство вы можете закрыть и тем важнее принять более низкую стойку, чтобы в случае необходимости быстро среагировать в нижней позиции. Поскольку траектория полёта шайбы также имеет тенденцию быть короче при игре вблизи ворот, так как на небольшом участке льда находятся сразу несколько игроков, то вам не нужно осуществлять перемещения на большие расстояния.

Таким образом, вы можете занять более широкую и низкую стойку, чтобы передвигаться стоя, когда расстояние от шайбы до ворот уменьшается. Более низкая стойка предполагает опору на внутреннюю сторону лезвий коньков, а это может затруднить ваши движения в стороны и требует от вас большой



силы и выносливости. Если же шайба находится на настолько близком расстоянии, что вы можете закрыть ворота целиком, то проще всего совершать передвижения уже находясь на льду.

Когда шайба находится за воротами, то часть вратарей выбирает очень широкую стойку, практически упираясь коньками в боковые стойки ворот. Если ваша комплекция и сила ног позволяют играть таким образом, то вы можете либо стоя двигаться от одной стойки ворот к другой, либо стремительно опускаться на лёд рядом с одной из стоек, если это необходимо. Как вы понимаете из вышесказанного, весьма сложно передвигаться при такой большой нагрузке на внутреннюю сторону коньков. По этой причине такая игра будет требовать от вас помимо крупной комплекции ещё и большой физической силы и хорошо отработанной техники движений.



← ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД СКОЛЬЖЕНИЕ →

Более лёгкий способ перемещаться от стойки к стойке ворот может применяться в случаях, когда более молодой и физически менее развитый вратарь вынужден занимать более высокое положение и не расставлять коньки так широко. В этом случае вы можете двигаться в сторону по линии ворот в нейтральной стойке, чтобы вам было легче распределять вес между внешней и внутренней сторонами лезвий, тем самым вы облегчите себе скольжение. Отталкивайтесь передвижениями вперёд и перемещайтесь в сторону параллельными шагами.

Существует также альтернативный способ, который могут применять как взрослые, так и юные вратари в тех случаях, когда шайба находится за воротами, особенно там, где один бросок может переместить игру на пространство перед воротами. Это перемещение с исходным положением стоя на одном колене, упираясь коньком в лёд, рядом со стойкой ворот, ближе к которой расположена шайба. Выйдите в стойку на коленях, переместившись в противоположную сторону, затем остановитесь, снова поднимитесь на одно колено и будьте готовы отражать атаку. О таких передвижениях в низкой позиции вы можете прочесть в следующей главе, описывающей передвижения в различных стойках на коленях.

Даже когда шайба находится далеко от ворот, выбор стойки стоя обуславливается возможностью свободно передвигаться. Когда нападающий ведёт шайбу и выводит её в относительно безопасную зону – то есть на безопасный угол либо расстояние от ворот – вам будет достаточно просто успеть среагировать и действовать, а в некоторых случаях – при игре с угла – даже закрыть собой ворота целиком. Важно чтобы вы двигались в несколько расслабленной и не слишком широкой и низкой стойке. Таким образом, вы будете передвигаться без больших усилий и затрат энергии на большие расстояния, сможете следить за игрой и иметь хороший обзор ситуации благодаря своей высокой позиции. Чем интенсивнее проходит игра, тем важнее направлять энергию и внимание на правильные

вещи. Вы сумеете это сделать, если научитесь передвигаться мощно и активно, эффективно защищать ворота в опасных положениях, а также расслабляться и экономить силы, когда это возможно.

Передвижения в некоторых стойках на коленях с закрытием льда

В ситуациях, когда вы стоите на коленях, вам может понадобиться умение перемещаться на льду, чтобы следить за игрой и занимать оптимальную позицию напротив шайбы, летящей на вас, либо просто находящейся в игре. Вы выбираете – оставаться на месте, чтобы закрывать ворота в нижнем положении, а иногда просто не успеваете подняться и остаётесь внизу.



Вы должны научиться двигаться в различных направлениях в низких стойках, вне зависимости от задачи – максимально закрыть пространство ворот во время движения или после передвижения в новую позицию, либо же действовать по линии броска в положении на коленях. От положения шайбы и вашей близости к воротам зависит, насколько высоко или глубоко вы можете передвигаться.

В положении, при котором вы стоите на коленях в ситуации ближней игры и должны следить за шайбой, которую ведёт ваш противник, либо же вы должны срочно переместиться, чтобы отразить повторный бросок, вы можете перемещаться в глубокой стойке на льду и применять заднюю часть коньков для того, чтобы отталкиваться ото льда. Будьте готовы отталкиваться несколько раз, чтобы переместиться в сторону, и пытайтесь собраться между каждым передвижением, чтобы оставаться плотным и компактным.

Когда возможно, работайте верхней частью переднего щитка, чтобы защищать пространство на льду и выше. Если шайба проходит низом, то работайте клюшкой для защиты ворот во время своего передвижения. Однако если вы собираетесь ловить шайбу ловушкой, вам не стоит передвигаться в нижнем положении. Уже после перемещения вы сможете грамотно распределить свой вес и стать в нужную позицию, защищая ворота в стойке на одном или на двух коленях.

Не забывайте, что достигнуть глубокой стойки можно подаваясь вперёд во время передвижения. Когда вы будете выталкиваться из этого положения, старайтесь не упасть вниз животом.



Даниель Хенрикссон

В ситуациях, когда вы стоите на коленях и шайба находится на большом расстоянии от ворот, но вы всё равно хотите двигаться вниз вам нужно научиться перемещаться в более высокой стойке на коленях. Когда вы будете следить за шайбой, которую ведёт противник, либо когда вы должны, не поднимаясь, переместиться в другую позицию, чтобы отбить повторный бросок, вы можете осуществить передвижение в несколько более высокой стойке на коленях, оттолкнувшись коньком стоящей сзади ноги. Если вам нужно поменять направление, то начинайте поворот одновременно подставляя отталкивающую ногу к другому колену. Из исходного положения высокая стойка на коленях, развернув щиток таким образом, чтобы он закрывал поверхность льда, вы всегда будете готовы оттолкнуться задним коньком. Опираясь на внутреннюю часть лезвия конька, переместитесь в новую позицию. Стремитесь к тому, чтобы двигаться и останавливаться в собранном приподнятом положении, сохраняя равновесие. Умейте также перемещаться в более низкой стойке, если у вас недостаточно времени.



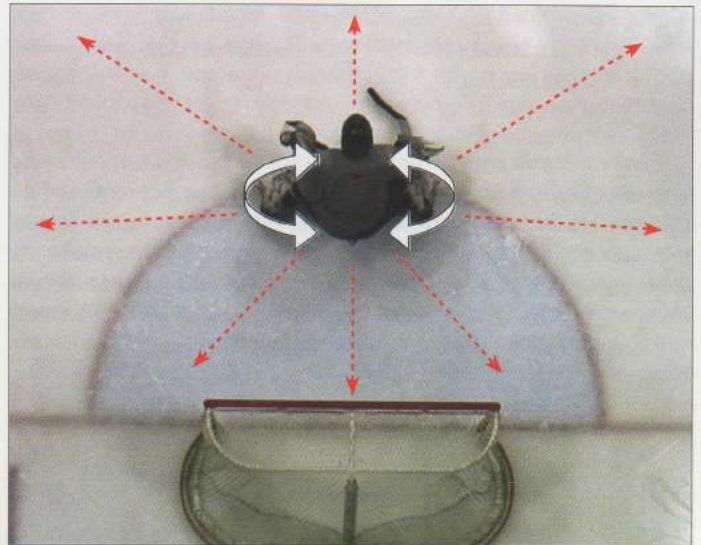
Мартин Гербер

Это высокое исходное положение на одном колене вы должны уметь находить быстро и легко и выходить в него из стойки «бабочка», для того чтобы менять позицию – например, после осуществления сэйва. Важно отметить, что этот тип перемещения требует физической силы, координации и подвижности, чтобы выполнять его правильно. Также нужно уметь находить

правильное исходное положение для того, чтобы оттолкнуться ото льда коньками. Для взрывного толчка и передвижения вам необходимо сохранять равновесие при выпрямленной верхней части тела, держать голову над центром тяжести и уметь прижимать коньки к колену. Иногда вы можете начать движение из закрывающего положения у одной из стоек ворот и переместиться к середине ворот или к противоположной штанге.

В тех ситуациях, когда достаточно совершить небольшое движение в сторону, вы можете передвигаться и стоя на обоих коленях. Если вы опустили в стойку «бабочка» и должны несколько откорректировать своё местоположение (такое происходит, когда шайба поменяла положение или вы приземлились не там, где нужно), вы можете просто на коленях сделать шаг в сторону. В таком случае вам не нужно отталкиваться ото льда коньками.

Передвижение в различных направлениях



Оказаться в правильной позиции, значит занять такое положение, где у вас самые лучшие возможности для прикрытия – то есть вы нашли оптимальную защиту ворот. Если ситуация не предполагает, что вы закроете ворота целиком, то вы должны занять хорошее исходное положение для действия с максимальным равновесием и сцеплением со льдом.

Вы можете справиться с этим, если обладаете умением беспрепятственно перемещаться во всех направлениях – назад, вперёд, в сторону, а также поворачиваться. Чем быстрее вы умеете перемещаться, тем больше у вас будет времени для подготовки в защите. Это касается как компактной игры в закрытой позиции, так и активного действия по линии броска, сбоку или на льду.

” Чем быстрее вы умеете передвигаться, тем больше у вас времени на подготовку к защите.



Перемещения вперёд и назад

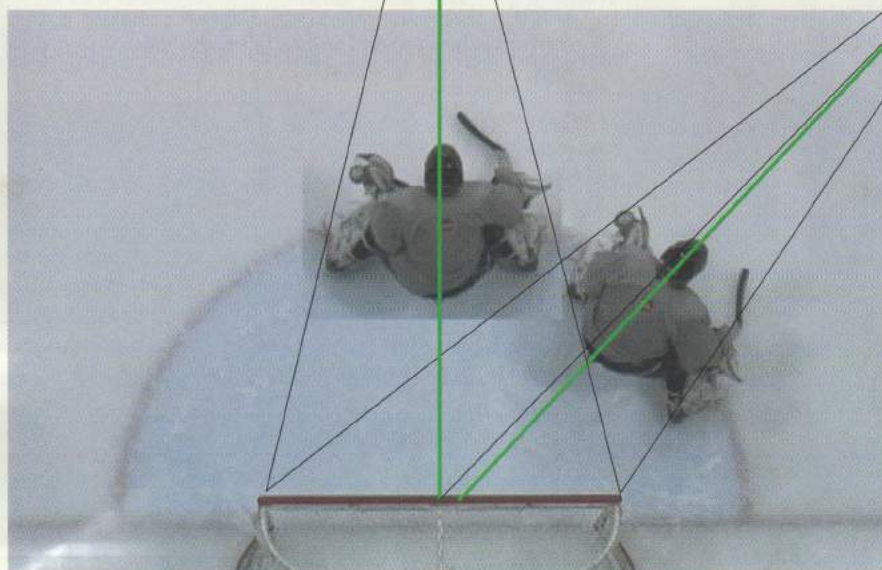
Вы должны уметь передвигаться вперёд для того, чтобы закрыть большее пространство ворот и развить скорость. Также вы должны уметь двигаться назад, когда противник приближается к воротам с шайбой. Для того чтобы набрать скорость, одновременно двигаясь вперёд, применяйте перемещение Т-образным толчком, а если у вас больше времени, то оттолкнитесь «по дуге». Вы также можете просто переместить свой центр тяжести вперёд, на носки коньков, комбинируя это с лёгкими «дугами». При передвижении назад обычно вам нужно сильно оттолкнуться одним коньком, при необходимости сделать небольшую дугу вторым коньком, далее, вместе с приближающимся противником, осуществить скольжение, не теряя при этом равновесия и не совершая действий, способных

затруднить дальнейшие передвижения. В тех положениях, когда вы не так сильно зависите от скорости, достаточно описать лёгкие дуги и одновременно переместить свой вес на пятки для движения назад.

Когда вы уже находитесь на льду, вам может понадобиться двигаться вперёд, когда надо быстро приблизиться к шайбе и произвести сэйв, оставаясь при этом в нижней позиции. Почувствуйте сцепление со льдом и оттолкнитесь коньками вперёд, либо с выходом в высокую стойку на коленях, либо расположившись на льду. Опуститься на лёд непосредственно позади себя сложно, но вы можете совершить вращательное движение, затем оттолкнуться в сторону в новом направлении, которое приведет вас к положению в площади ворот.

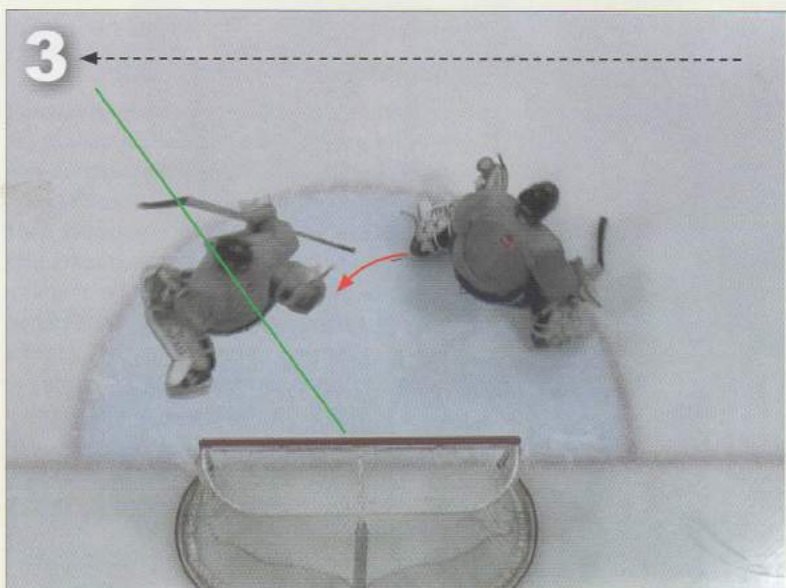
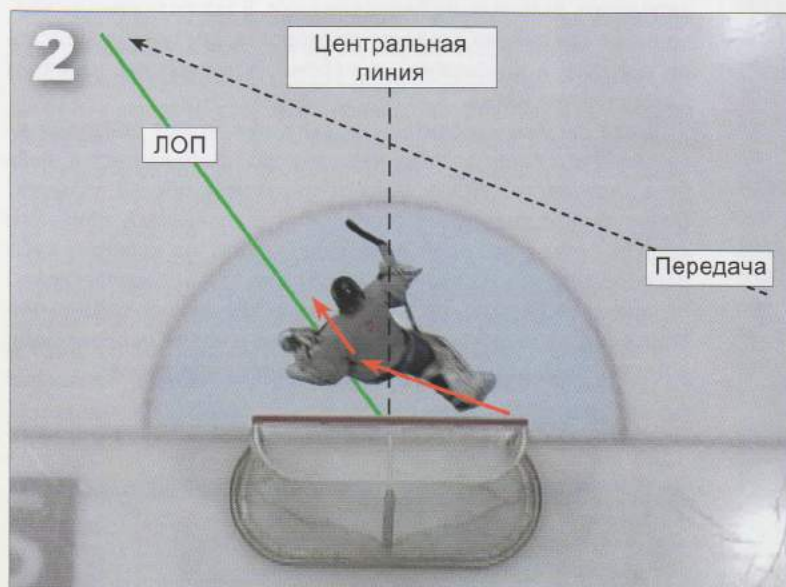
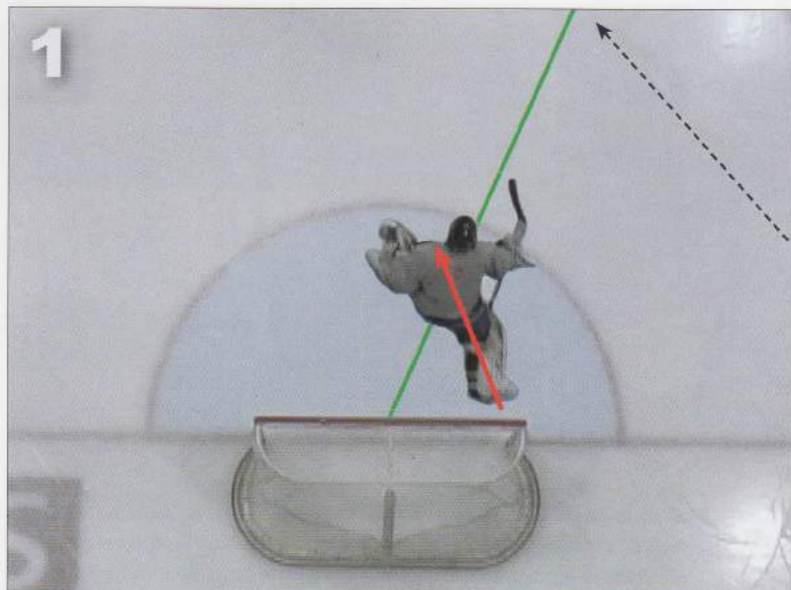
ЛОП

Линия оптимальной позиции



Передвижение в сторону

Когда вы осуществляете перемещения в стороны, то в общем случае вы всегда должны придерживаться середины ворот. Конечно же, есть и исключения. Центральное положение в воротах даёт вам возможность надёжно защищать обе стороны, когда вы не можете закрыть ворота полностью. Поэтому мы вводим новое понятие, помимо понятия створа ворот. «Линия оптимальной позиции» – ЛОП – это воображаемая линия между серединой створа ворот и шайбой. Это понятие даст вам возможность находить верное положение при перемещениях в сторон



1 При боковой передаче от одного из игроков противника, к примеру, при вбрасывании или при численном преимуществе у команды противника, вы должны оставаться на месте и быть готовым переместиться в сторону сильным толчком. Применяйте Т-образный толчок, чтобы с максимальной скоростью переместиться в положении стоя в новую позицию. Когда передача достаточно короткая и не проходит по центральной линии, вы можете перемещаться по самой короткой траектории и занять то положение, в котором способны остановиться и сделать сэйв или активное действие.

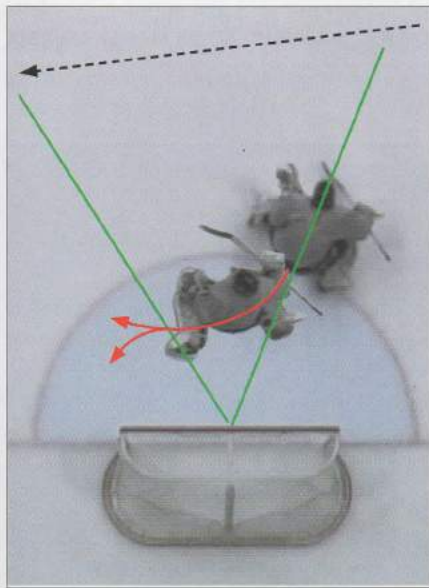
2 При более длинных передачах, прежде всего, когда они пересекают центральную линию, вы должны в первую очередь перейти на ту точку ЛОП, которая находится ближе всего от вас. Вы сперва должны переместиться в сторону и лишь затем принимать решение о передвижении вперёд или назад.

” Чтобы прийти в движение в положении стоя, применяйте передвижение с помощью Т-образного толчка.

3 Если вы чувствуете, что не успеете сначала переместиться в нужную позицию, а потом перейти в нижнюю стойку, вы можете сразу же одним движением совместить перемещение с изменением стойки. Если шайба передаётся в сторону, а не в вашем направлении, то лучше всего начинать передвижение через центральную линию, описывая заднюю дугу впереди стоящим коньком, как вы это видите на рисунке 3. В этом случае вы начинаете вращение, а затем можете оттолкнуться задним коньком и опуститься в нижнюю стойку в удобном углу перед шайбой.

Если вы уже находитесь в нижней стойке, когда происходит передача, то вы можете использовать лезвие заднего конька для того, чтобы перейти в новую позицию. Перемещайтесь либо приподнявшись, либо в более низком положении, при необходимости в случае, если шайба близко от вас, прикрывайте лёд клюшкой.

Боковая передача при нападении на скорости



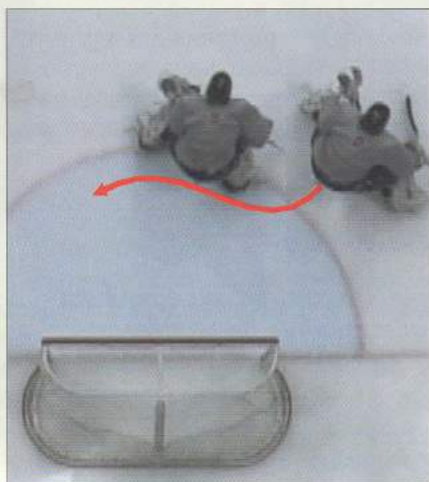
В ситуациях, когда противник нападет на скорости, вы должны стремиться быть в движении в случае возможной передачи. Самый оптимальный вариант – когда вы можете развить такую скорость при движении задним ходом, которая позволит вам двигаться достаточно быстро из стороны в сторону, чтобы перемещаться со скоростью, близкой к скорости шайбы. Благодаря вашему движению задним ходом в направлении

середины ворот, расстояние до ЛОП станет для вас короче, чем путь от игрока, передающего шайбу до принимающего её. Ваше перемещение может проводиться как стоя, с переходом от движения задним ходом к боковому перемещению (дуга), так и из положения стоя, сразу в стойку «бабочка», в зависимости от того, сколько у вас времени и как близко от вас игрок, принимающий передачу.

Если вы не находитесь в движении после передачи, то очень важно переместиться с нужной скоростью, для чего вам потребуется большая сила ног при отталкивании. Здесь вам больше всего пригодится Т-образный толчок, для того чтобы развить достаточную скорость перехода в новое положение.

Боковые перемещения

В тех случаях, когда игрок прорывается на траекторию шайбы либо пересекает центральную линию и делает это спереди, сзади или сбоку, то вы должны попытаться проследить положение шайбы и её предполагаемую траекторию. Важно, чтобы в начале передвижения в сторону вы двигались навстречу шайбе, чтобы ваше перемещение не было параллельным линии ворот либо же и во все в направлении ворот, в результате чего у вас уменьшается площадь закрытия.



Самый простой способ следовать за таким передвижением шайбы – применение коротких боковых перемещений на параллельных коньках. Чаще всего подобные короткие

позиционные изменения применяются, когда игра находится в отдалённой зоне, поэтому ваша скорость не должна быть чрезвычайно быстрой. Двигайтесь по дуге, немного подаваясь вперёд по направлению к шайбе, одновременно перемещаясь боком, таким образом, повторяя полукруглую форму зоны ворот.

Другие вратари применяют очень короткие Т-образные отталкивания с быстрым перемещением и остановкой, чтобы следовать за движениями противника, который регулярно меняет траекторию вдали от ворот. Преимущества обоих этих способов перемещения заключается в том, что вы просто можете находить те же дуги, по которым движется ваш противник, и с помощью коротких передвижений быть готовым к защите ворот, оставаясь собранным.

В некоторых случаях, когда шайба находится вблизи ворот и противник собирается совершить бросок, имеет смысл применять комбинированное перемещение, где вы также осуществляете короткие толчки, однако ещё поворачиваете лезвие переднего конька в направлении движения и скользите, перемещая на него свой вес, как и в Т-образном отталкивании. Такое комбинированное перемещение, как правило, подходит в тех случаях, когда вам надо передвигаться в боковом направлении и одновременно подаваться вперёд – например, когда атака происходит вдали от ворот, либо же когда вам надо найти дугу, повторяющую линию зоны ворот.

В современной быстрой игре, однако, чаще вратари перемещаются в сторону в положении стоя, когда требования к скорости высоки, в частности в опасных ситуациях, когда шайба находится у ворот. После такого перемещения вратари переходят в нижнюю стойку, например, в «бабочку». Если вы делаете именно так, то можете осуществлять более эффективное



закрытие обоими щитками, повернутыми передней частью по направлению к шайбе во время всего движения, и прежде всего, закрывая нижнюю часть ворот, что особенно эффективно.

Примечательное исходное положение для перемещения вниз и в сторону вы займёте, если несколько подадитесь назад, когда противник нападает со стороны. Для этого вы можете повернуть пятку вперёд стоящей ноги в том направлении, в котором вы хотите двигаться, а затем оттолкнуться нужное количество раз другой ногой. Таким образом, вы скользите назад и в сторону, перемещая вес на выставленную вперёд ногу, тем самым определяя своё направление. В любой момент вы можете сильнее оттолкнуться и развить скорость либо в положении стоя, либо в нижней позиции.

Когда вы двигаетесь совместно с нападающим противником и не закрываете целиком все ворота, вы должны оставить немного свободного места в той стороне ворот, куда двигаетесь, потому что сможете использовать свою скорость для защиты ворот в этом направлении. Однако вам будет намного сложнее развернуться обратно и защищать линию ворот, если это станет необходимым. Расположить ЛОП перед собой, а не между своими ногами – это признак хорошего вратаря.



В положении рядом с воротами, когда вы стоите на коленях и должны следить за шайбой, которая проходит сбоку от вас, вы можете применять лезвие конька, расположенного позади, и таким образом отталкиваться, чтобы перемещаться в соответствии с траекторией движения вашего противника. Будьте готовы отталкиваться много раз, чтобы не отставать от ведущего шайбу, оставаясь компактным и закрывая при этом пространство,

как на льду, так и в более верхнем секторе. Двигайтесь или в высокой стойке на коленях или в более глубокой, при необходимости защищайте ворота от шайбы клюшкой.

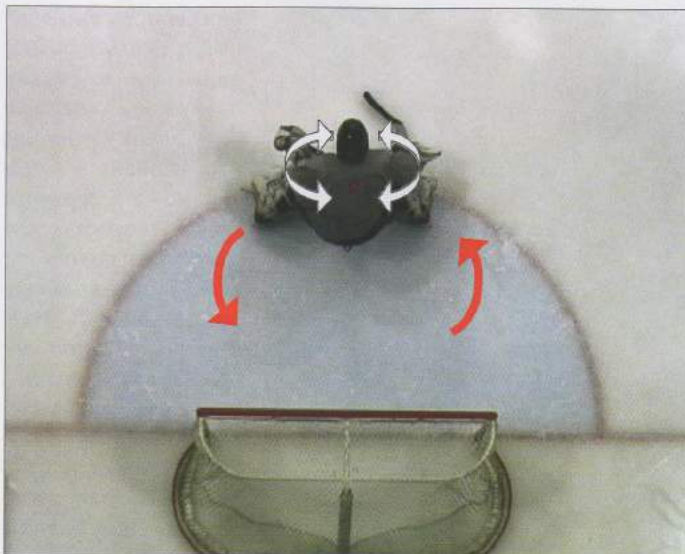
В ситуации, когда короткого бокового передвижения на льду достаточно, чтобы откорректировать ваше положение, вы также можете двигаться и на коленях. Просто шагайте на коленях в сторону, не отталкиваясь ото льда коньками.

Вашу стойку определяет время, которым вы располагаете, и расстояние до шайбы. Часто вам придётся двигаться стоя, а затем сразу же переходить в стойку «бабочка», для того чтобы обеспечивать максимальное закрытие ворот при приближении противника. Вы сможете прочесть об этом в части «Передвижения в разных направлениях с одновременным изменением стойки».

Вращение и повороты, применяемые с целью занятия позиции, перпендикулярной линии шайбы

Когда вы находитесь в положении стоя, то для вращения используете движение по дугам (толчки С, гребля). Это поможет вам также занять перпендикулярное положение по отношению к линии броска и занять наилучшее исходное положение для того, чтобы перемещаться в стороны или взад/вперёд. Вращаясь по дугам, вы можете сохранять перпендикулярное положение по отношению к шайбе и совмещать это вращение с другими видами передвижения. Таким образом, совмещайте движения в стороны и взад/вперёд с вращением.

Вам также может понадобиться умение вращаться из положения как стоя, так и опустившись на лёд, для того чтобы занять наилучшее исходное положение для движения в стороны или взад/вперёд в верном направлении. Когда вы применяете



движение и отталкиваетесь, например, с помощью Т-образного толчка, вы сначала можете выпрямиться во вращении. В положении стоя вы должны вращаться, совершая сначала короткую дугу задним ходом той ногой, которая будет вести движение, а затем оттолкнуться другой ногой. Находясь в нижней позиции вы сначала должны выбросить вперёд одну ногу по дуге, чтобы тело получило вращательный импульс, а затем оттолкнуться той же самой ногой и переместиться в нужном направлении.

Сочетайте перемещения в различных направлениях

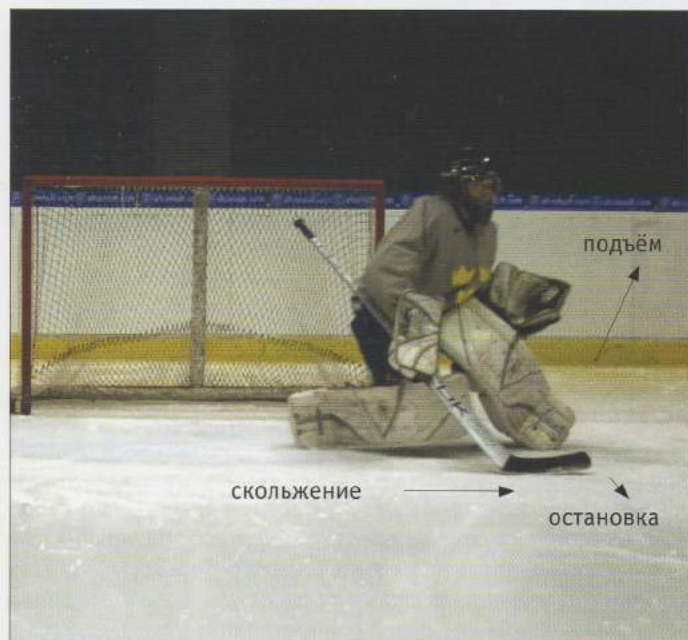
Абсолютное большинство всех изменений позиции, которые вы осуществляете, заключается в том, что вы сочетаете перемещения в различных направлениях – например задний ход – с вращательным движением вокруг своей оси, как вы это делаете с целью занятия положения, перпендикулярно линии броска. Важно отметить, что большинство передвижений стоя вы должны проводить и завершать в достаточно низком положении, сохраняя равновесие и сцепление со льдом, тогда они будут эффективными. Добивайтесь экономии движений – сведите к минимуму ненужные действия и учитесь использовать скорость движения в каком-либо направлении для перемещения в другую позицию. Учитесь плавно скользить, маленькими толчками, перемещаясь в разных направлениях. Прежде всего, этого касается движения задним ходом в низком положении. Развивайте своё умение с полной силой отталкиваться в стороны. Таким образом вы выиграете время.



Выбор вашей позиции определяют время и расстояние до шайбы.

Передвигайтесь в различных направлениях и одновременно меняйте положение

Помимо перемещения в различных направлениях либо на коньках, либо на коленях в определённую позицию, вы также должны научиться двигаясь в то же время менять позицию из нижней в верхнюю или наоборот.



Используйте скорость для того, чтобы подняться со льда

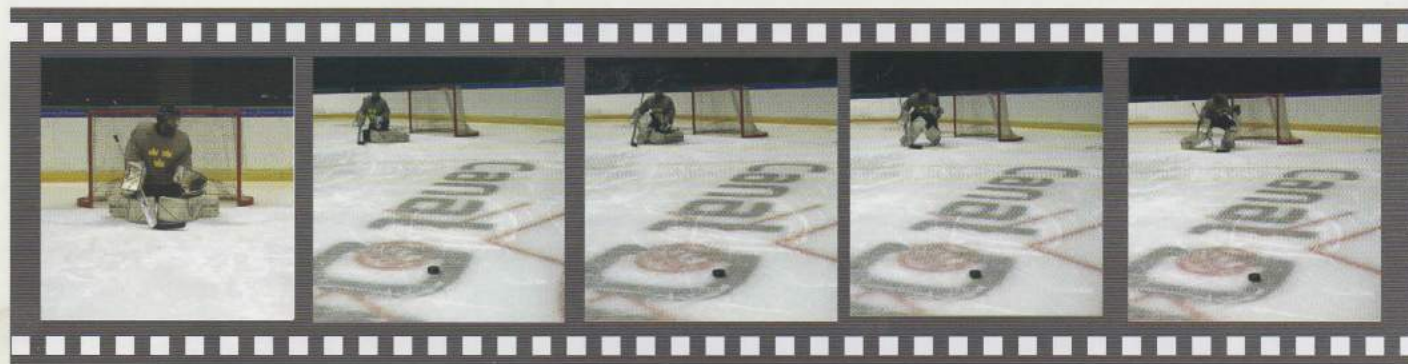
Если вы скользите по льду в том направлении, в котором собираетесь встать, применяйте лезвие конька на выдвинутой вперёд ноге, чтобы остановиться, и используйте скорость для того, чтобы встать на ноги, опираясь на выдвинутую вперёд

ногу. Умение различать подъём с опорой на выставленные впереди и позади туловища стопы, в зависимости от ситуации, очень важно, особенно сегодня, когда значение расположенной сзади ноги слишком преувеличивается частью тренеров. Иногда утверждается даже, что возвращение в позицию стоя никогда не должно происходить с выдвинутой вперёд ноги. Таким образом, применяйте лезвие конька на расположенной позади ноге для того, чтобы подняться – в тех случаях когда вы двигаетесь в направлении, обратном движению шайбы, либо стоите на месте. Однако для остановки и подъёма в направлении линии шайбы, используйте стоящую вперёд ногу.

В тех ситуациях, когда вы находитесь в верной позиции относительно ЛОП, однако всё равно должны быстро подняться из низкой стойки, следует сперва податься слегка назад, чтобы можно было оттолкнуться ото льда обоими коленями одновременно, а после этого выпрямляйтесь в удобную для вас рабочую стойку.



Стефан Лив



Развивайте скорость, чтобы подняться со льда

Когда вы стоите на коленях, с целью осуществления закрытия или после защиты, вы должны подняться в высокую стойку и поменять позицию, и сделать это в одно движение. Применяйте то же самое исходное положение, как если бы вам надо было осуществлять перемещение по льду, не меняя стойки. Поставьте лезвие конька на расположенной сзади ноге так, чтобы суметь оттолкнуться внутренней стороной лезвия, и одновременно сделайте толчок в сторону и вверх.

Расположенная впереди нога может быть развернута носком в направлении движения – при длинных передвижениях и Т-образном толчке. Она также может оставаться на месте, с целью лучшего закрытия, а также для более точной остановки. Таким образом, расположенной позади ногой вы всегда осуществляете толчок, который поднимает вас вверх, а когда вам нужно поменять направление движения, то с её помощью можете начать движение в желаемом направлении.



Переход в нижнее положение на льду

Многие из тех движений, которые вы начинаете в положении стоя, могут заканчиваться либо в верхней, либо в нижней стойке. Ситуация и ваше местоположение относительно шайбы определяют, успеете ли вы осуществить перемещение и остановиться, чтобы затем поменять стойку, либо же было бы лучше опуститься на лёд во время самого передвижения. Самый распространённый способ передвижения назад или в сторону и одновременного перехода в нижнее положение – это скользящая «бабочка». Оттолкнитесь стоящей сзади ногой, прижмите колено стоящей впереди ноги ко льду, так чтобы голень целиком легла на лёд, а затем скольжением осуществите перемещение. Настолько быстро, насколько

это возможно, закройте в стойке «бабочка», подтянув колено другой ноги вперёд и целиком закрыв поверхность льда. Если у вас недостаточно времени или скорости, чтобы контролируемо опуститься вниз, и играть блокирующую игру в абсолютно правильно подобранной позиции, у вас всё равно есть шанс защитить ворота множеством других способов, однако равновесие, закрытие и контроль над повторными бросками будут хуже. Передвигаться и одновременно блокировать частью тела или агрессивно действовать в точке, удалённой от тела сложнее, однако зачастую у вас не остаётся выбора.



Старайтесь всегда двигаться быстро, чтобы успевать занять нужную позицию и осуществлять защиту настолько осознанно, насколько это возможно. Но не будьте пассивными и не сдавайтесь, если видите, что не успеваете занять нужную точку, осуществить блокировку и сохранить равно-

весие. Это как раз тот случай, когда вы должны показать вашу наиболее агрессивную игру и защитить ворота от шайб, проходящих вдали от вас. Для этого вы должны перейти в различные позиции защиты, одновременно осуществляя перемещение.

• Инструментарий вратаря 2



T-толчок (толчок с остановкой)

- Исходное положение – рабочая стойка стоя с согнутыми коленями и весом, равномерно распределенным между внутренними сторонами обоих коньков.
- Осуществите поворот и направьте носок выдвинутой вперёд ноги в том направлении, в котором вы собираетесь двигаться. Одновременно с этим перенесите центр тяжести на «заднюю» ногу
 - вращайтесь дугой задним ходом, с помощью конька выдвинутой вперёд ноги;
 - набирайте скорость, делайте движение передним коньком по направлению к отталкивающей ноге;
 - открытие бедра и вращение корпуса должно происходить по дуге, совместно с развитием скорости.
- Когда ваш вес перенесен на полусогнутую ногу сзади, то она «заряжена» для того, чтобы оттолкнуться.
- Оттолкнитесь сильным толчком внутренней стороной конька, выпрямляя ногу в коленном суставе.
 - Частично выпрямите или выкиньте вперёд в направлении движения ногу, стоящую впереди.
 - Скользите, перенеся вес на стоящую впереди ногу.
- Сомкните ноги максимально быстро для хорошей защиты либо для осуществления нескольких толчков.
- Остановитесь, фиксируя положение выдвинутой вперёд ноги и плотно прижмите ко льду внутреннюю сторону лезвия конька, чтобы осуществить контролируемую остановку.
 - Быстро вращайтесь назад, располагая бедра и верхнюю часть туловища перпендикулярно траектории шайбы.
 - Равномерно распределяйте вес на обоих коньках сразу же после остановки.
- Возможно, придётся совершить несколько подготовленных толчков.
- T-образный толчок может эффективно применяться с целью движения вперёд, в стороны, либо для возвращения назад к воротам.
- T-образный толчок может также применяться для передвижения в сторону и, одновременно, возвращения в одном движении в замкнутую позицию стоя на ногах.

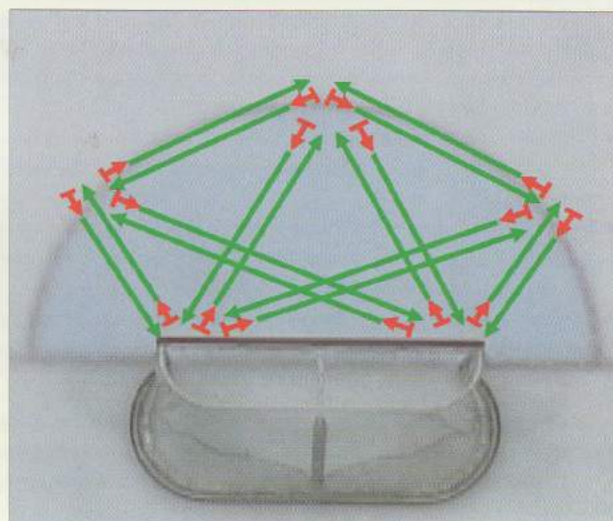
+Преимущества T-образного толчка:

- + Скольжение и отсутствие большого расстояния позволяют совершать с помощью T-образного толчка быстрые передвижения;
- + Быстро достичь ворот с помощью передвижений означает, что у вас будет время, чтобы сохраняя равновесие, хорошо подготовиться к успешной защите ворот, что в свою очередь уменьшает риски неконтролируемых повторных

бросков и улучшает ваши возможности по быстрому переходу в новую позицию, если такое станет необходимым.

– Недостатки T-образного толчка:

- Вращение выдвинутой вперёд ноги приводит к тому, что на секунду вы открываетесь и становитесь уязвимым для быстрых и непредвиденных бросков. То же самое случается, если шайба вдруг меняет своё направление;
- Если ситуация меняется быстро, то вам придётся затратить некоторое время на то, чтобы остановиться и поменять направление, когда вы движетесь на высокой скорости и ваш центр тяжести расположен на выдвинутой вперёд ноге.



• Инструментарий вратаря 2



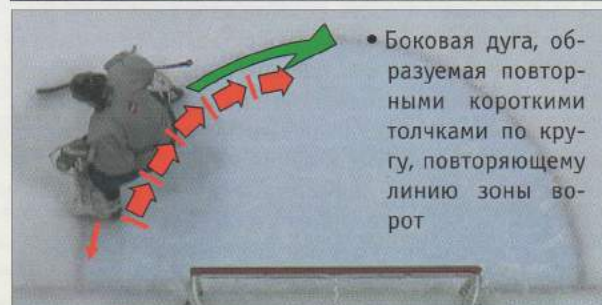
Короткие передвижения в сторону с параллельно расположенными коньками («шарканье»)

- Исходное положение – рабочая стойка с согнутыми коленями и весом, равномерно распределенным между обеими внутренними сторонами коньков.
- Быстро переместитесь через центр тяжести на ногу, расположенную сзади.
- Переместив вес на согнутую ногу, вы «заряжаете» её для толчка. Теперь вы должны одновременно выполнить следующие действия:
 - оттолкнуться мощным движением внутренней стороной конька на расположенной позади ноге, выпрямляя ногу в коленном суставе;
 - одновременно переносите центр тяжести на выдвинутую вперёд ногу;
 - чтобы совершить скольжение на переднем коньке, поверните его полностью вертикально, после того как он в исходном положении был расположен на льду внутренней стороной лезвия.
 - С равномерно распределённым весом как на внешнюю, так и на внутреннюю сторону лезвия, вы можете двигаться на параллельно расположенных коньках и тем самым во время всего манёвра оставаться в своей рабочей позиции.
 - Вы также можете поворачивать пятку или носок выдвинутой вперёд ноги в направлении движения. Делайте это одновременно с толчком, и тем самым вы облегчите скольжение в нужном направлении.
- Сомкните ноги максимально быстро, ещё во время манёвра. Это облегчит вам закрытие и позволит сделать несколько толчков.
- Тормозите прижимая внутреннюю сторону лезвия конька на выдвинутой вперёд ноге ко льду. Тем самым вы сможете совершить запланированную остановку.
- Распределяйте центр тяжести равномерно между обеими коньками сразу же после остановки.
- При необходимости повторите отталкивание.

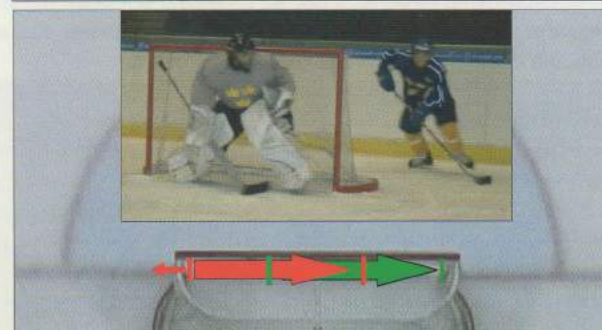
Некоторые варианты



- Короткое движение в сторону, толчком в сторону. Остановка для изменения направления



- Боковая дуга, образуемая повторными короткими толчками по кругу, повторяющему линию зоны ворот



- Длинное перемещение от одной стойки ворот к другой на параллельно расположенных коньках по линии ворот, при игре позади ворот

+ Преимущества «шарканья»:

- + передвижение проходит всё время в рабочем положении стоя, при полном равновесии, что обеспечивает наилучшее закрытие, а также позволяет совершать движения во всех направлениях и осуществлять в них защиту.

– Недостатки метода:

- расстояние, на котором вы можете расположить твёрдо стоящие на льду ноги, позволяет осуществлять, в первую очередь, очень короткие перемещения в стороны.
- Когда требуются длинные и очень быстрые перемещения, то Т-образный толчок подходит больше.

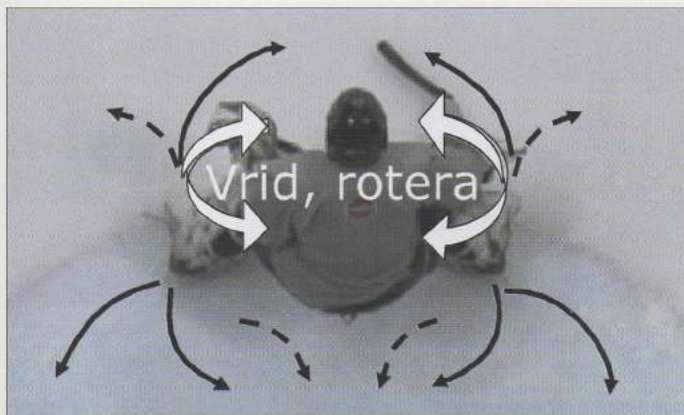
• Инструментарий вратаря 2

Дуги (Толчки С, гребля)



Вперёд

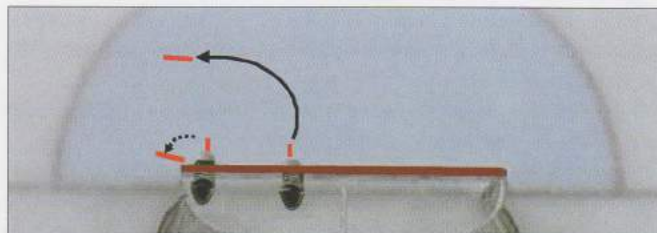
- Исходное положение в рабочей стойке с согнутыми коленями.
- Вращайте пятку, чтобы развить скорость тем коньком, который будет двигаться вперёд по дуге.
- Начинайте движение вперёд переносом веса и скользите на внутренней стороне лезвия конька. Переносите вес равномерно на всё лезвие конька.
- Вращайте ступню, поворачивая её носком наружу, а затем вовнутрь. Это движение напоминает по форме букву С. Затем переносите вес на пятку, чтобы она плотно могла прижаться ко льду. Затем совершайте стопой движения наружу-вовнутрь.
- При необходимости каждой ногой нужно сделать несколько дуг.
- Остановитесь, поворачивая движущуюся ногу наружу, чтобы носок смотрел вовнутрь. Затем плотно прижмите внутреннюю сторону лезвия конька ко льду, для запланированной остановки.



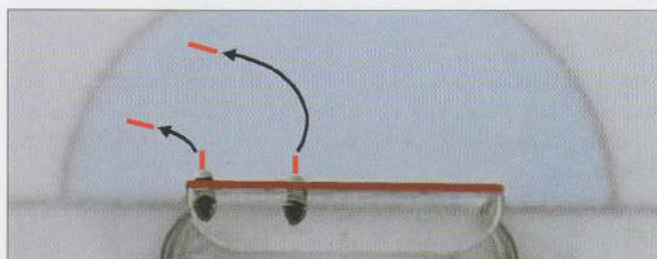
Назад

- Исходное положение в рабочей стойке с согнутыми коленями. Вращайте пятку, чтобы набрать скорость коньком, который будет перемещаться вперёд по дуге.
- Начинайте движения назад перенесением веса и скользите назад-наружу по внутренней стороне лезвия, перенося вес на пятки.
- Поворачивайте ногу пяткой наружу, а затем вовнутрь. Совершайте движение, напоминающее по форме букву С. Переносите вес на носок, чтобы прижать его плотно ко льду. Совершите коньком движения назад-вовнутрь.
- Повторите движения по дуге каждой ногой необходимое количество раз.
- Остановитесь поворотом конька, двигающегося назад, и прижмите внутреннюю сторону лезвия конька плотно ко льду, носком наружу, для запланированной остановки.

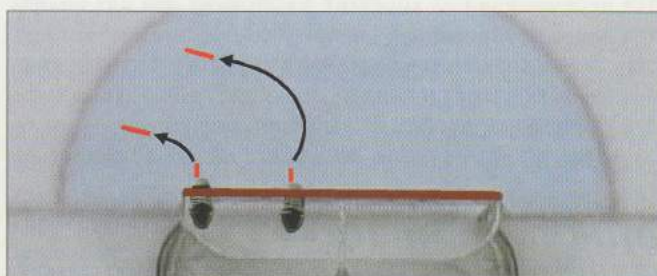
Некоторые другие варианты движения по дуге:



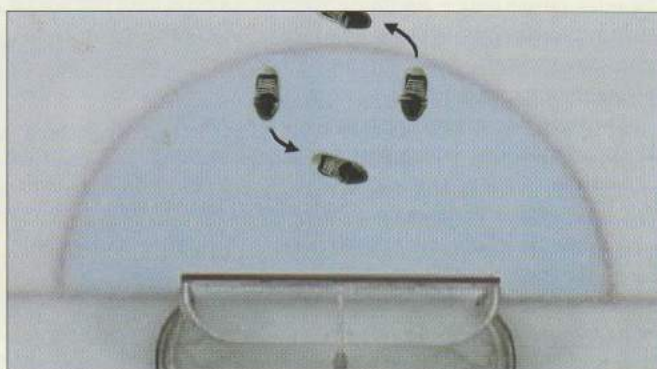
- Дуга выполняется одним коньком, который осуществляет движение во вращении, в то время как вторая нога вращается на месте.



- Две параллельные дуги. Большая дуга, описываемая правой ногой, двигает вас вперёд. Маленькая дуга, описываемая левой ногой, даёт возможность вратарю глубже выйти из ворот и совершить вращение.



- Большая правая дуга даёт вратарю возможность выдвинуться вперёд с лёгким вращением, а левая нога направляет движение в желаемое направление.



- Правая нога вращается вперёд, а левая вращается назад. Благодаря этому движению вратарь может вращаться на внутренней стороне каждого из коньков.

• Инструментарий вратаря 2

+ Преимущества С-образных дуг:

- + Передвижение может осуществляться в рабочей стойке стоя с сохранением равновесия, что позволяет экономить движения и даёт хорошее исходное положение для защиты по всем направлениям.
- + Эффективный способ вращения и поворотов, чтобы расположиться перпендикулярно к шайбе.
- + Отталкивание по дугам позволит развить скорость по направлению как вперёд, так и назад и может сопровождаться другими типами движения. С-образные дуги, таким образом, могут выполнять работу стартового мотора.

– Недостатки С-образных дуг:

- Для хорошего сцепления со льдом для отталкивания, вы должны поставить коньки плотно на лёд и одной ногой попать в игру.
- В фазе отталкивания вы должны целиком перенести вес на конёк, и таким образом вам будет сложнее изменить направление движения, если вдруг происходит непредвиденный бросок.
- Движение по дуге не такое быстрое и сильное, как Т-образный толчок.

Передвижения с помощью перемещения центра тяжести

Для перемещения на короткие расстояния или для начала других видов перемещений – например по дуге, вы можете просто двигаться, перемещая свой центр тяжести. Перемещение центра тяжести вперёд и вниз на носки даёт вам возможность начать скольжение вперёд. И наоборот, перемещая центр тяжести назад и вниз на пятки, вы можете начать движение назад.

Движение назад (развитие скорости, скольжение)

- Исходное положение – рабочая стойка за пределами ворот. В зависимости от исходной позиции иногда нужно сделать несколько шагов вперёд.

- Вам необходимо развить скорость при движении назад в различных ситуациях – например, когда на большой скорости к вам приближаются игроки команды соперника, либо когда вы должны развить скорость для возможного необходимого перемещения в сторону.

- Грамотное распределение времени важно в позициях свободного положения, когда вам необходимо развить скорость при движении назад, чтобы следить за движениями ведущего шайбу, вам нужно пребывать в движении, закрывая при этом ворота целиком. Ваш соперник вероятно проедет мимо вас, чтобы совершить бросок со стороны, и вы должны будете переместиться на линию оптимальной позиции (ЛОП). Для этого вы должны будете постоянно перемещаться со скоростью соперника, и на успех будут влиять ваше умение найти правильное расстояние, позицию и скорость. Благодаря этим качествам вы сможете закрыть коробку целиком. Если вы сохраняете равновесие во время передвижения, то вы можете усилить своё движение в сторону толчком «задней» ноги. Если вы начинаете движение слишком рано, то оставляете для соперника

много незащищённого места в воротах. Если же напротив, вы начинаете движение поздно или двигаетесь медленно, то даёт сопернику шанс обогнать себя.

- Распределение времени при внезапной атаке, когда нападающий может совершить бросок, либо сделать передачу на кого-нибудь из своих партнеров, для вас очень важно. Вы также должны уметь работать со скоростью и постоянно находиться в небольшом скольжении. Благодаря этому вы сможете легко реагировать на изменение обстановки, и вам не придётся всякий раз начинать движение из статической позиции.



- Выезжайте вперёд, чтобы набрать скорость.
- Развивайте скорость, двигаясь по дугам или перемещая вес тела.



- Скользите назад.



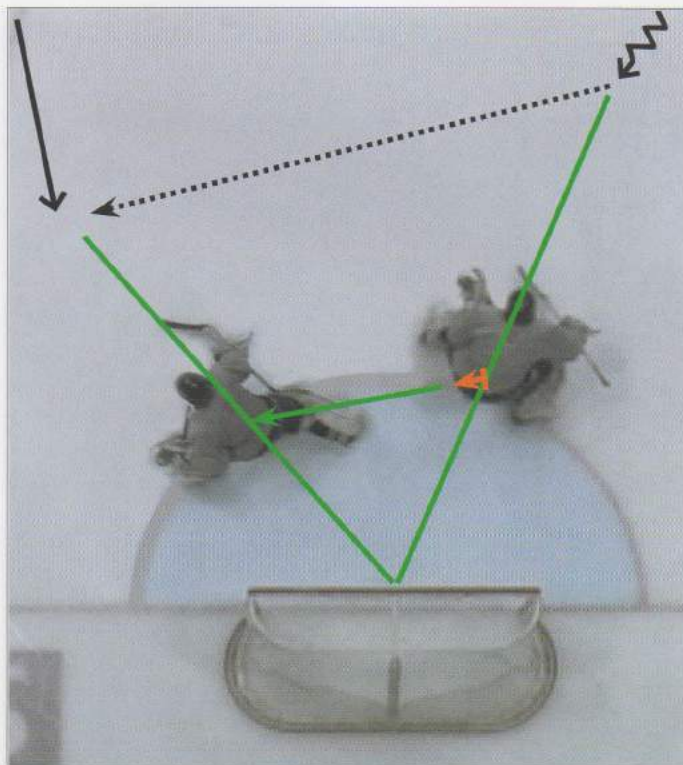
- Применяйте скорость при движении назад, чтобы также перемещаться в стороны.
- Отталкивайтесь «задней» ногой, чтобы усилить движение в сторону.

• Инструментарий вратаря 2

- При всех видах боковой игры, когда требуется по-настоящему быстрое перемещение, изменение вами позиции облегчается, если вы можете начать движение назад, прежде чем будете вынуждены ехать в сторону. Это касается как стремительных атак, так и более статичных угроз. Небольшое изменение позиции при движении назад по направлению к воротам может придать достаточно скорости, чтобы вы после сильного толчка задним коньком могли перейти к боковому перемещению и вовремя начать защиту ворот.

- Скорость при движении назад может быть достигнута двумя различными способами. Самый удобный способ – перенести центр тяжести назад и вниз на пятки и таким способом начать сбалансированное скольжение назад, равномерно распределяя вес между обоими коньками и постоянно перпендикулярно закрывая ворота по траектории к шайбе. Развивая же скорость с помощью движения по дуге или C-образной дуге, вы можете развить значительно более высокую скорость, но с другой стороны на какое-то мгновение теряете перпендикулярное положение к траектории шайбы. Поэтому важно, чтобы вы могли развить нужную скорость с помощью одной или двух дуг, а затем могли перейти в полное равновесие на обоих коньках, с полным закрытием ворот. Сделать это нужно как можно быстрее.

- Общим обстоятельством для всех описанных ситуаций является тот факт, что скорость, развиваемая при движении назад, может дать вам возможность начать перемещения в стороны, а также позволит опускаться вниз на лёд в позицию «бабочки».



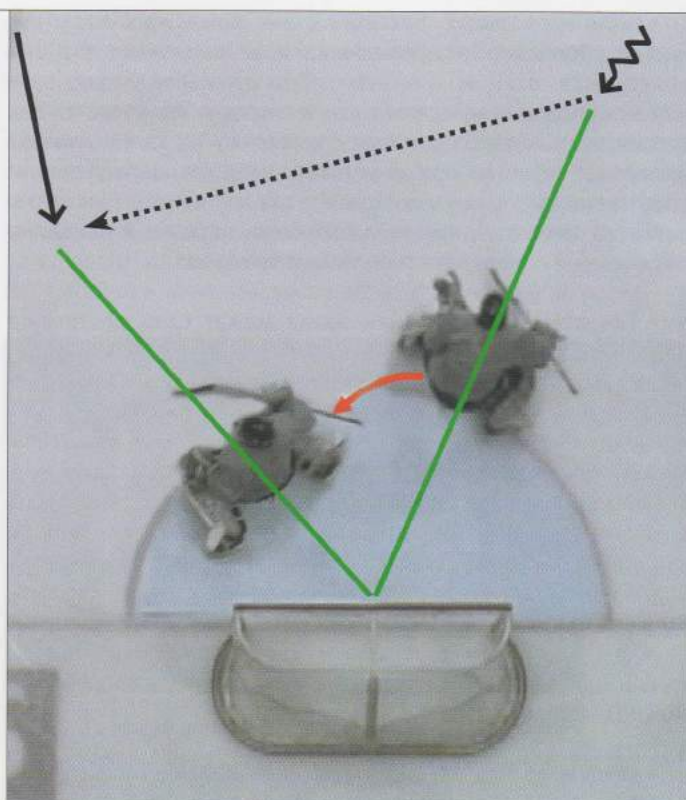
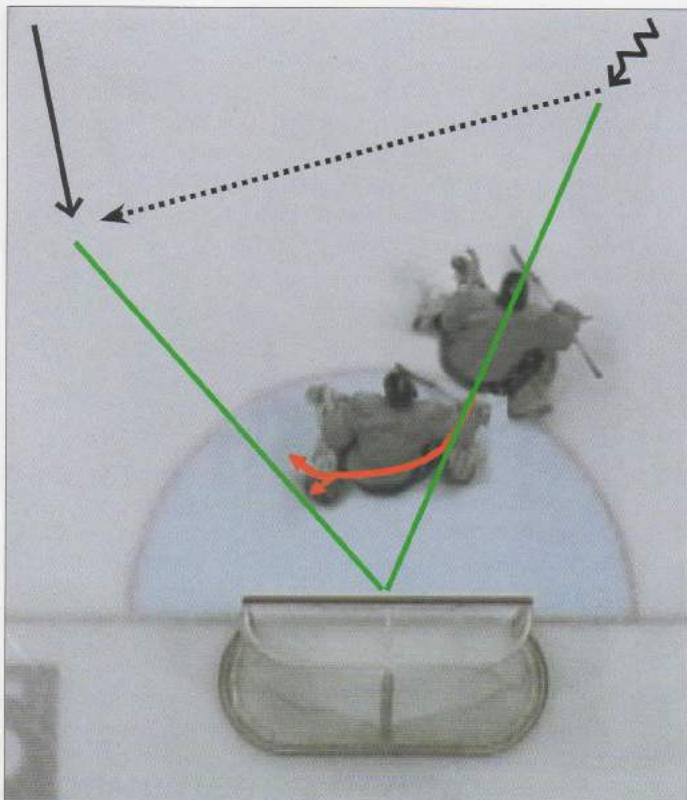
Применение заднего движения

В ситуациях, когда нападающий приближается к воротам и когда возможна передача в сторону, вы должны стремиться быть в движении назад, и делать это надо ещё до начала передачи. Это касается как ситуаций, когда противник нападает на скорости, так и позиционной игры. При стремительной атаке вполне естественно рассчитывать скорость игроков, и поэтому постоянно пребывать в движении несложно. Однако же требуется высокое умение читать ситуацию, не начинать движение назад слишком рано и приспосабливать свою скорость к скорости противника. В более стационарных ситуациях, бывает необходимо успеть развить нужную скорость заднего хода. Это делается с целью успеть перейти в быстрое движение в сторону. Помимо движения назад или когда требуется долгое, T-образное толчок является наилучшей альтернативой.



Юхан Хольмквист

• Инструментарий вратаря 2



Однако же **оптимальным выходом** является развитие такой скорости при движении задним ходом, которая позволит вам совершить достаточное движение в сторону, чтобы успеть переместиться в линию новой позиции шайбы. При этом надо сохранять закрытое положение на ногах, а также успеть остановиться до начала броска. Если вы совершаете движение задним ходом в направлении середины ворот, то расстояние до вашей новой ЛОП станет намного короче, чем путь шайбы от передающего до принимающего передач. В таких случаях ваше передвижение должно проводиться или стоя на ногах, с переходом на задний ход, или боковым движением по дуге, или же в нижней позиции «бабочке».

Ваш выбор способа перемещения определяется тем временем, которое вы имеете, и тем, насколько близко от вас находится противник. Ищите линию между серединой ворот и новой позицией шайбы (ЛОП). Если вы совершаете перемещение стоя, то если захотите, сможете перейти в движение вперёд, если вы заняли правильную позицию в боковом отношении. Если вы двигаетесь задним ходом, а затем опускаетесь в «бабочку», то вы можете совершить естественное вращение, закрывая перпендикулярно створ от шайбы.



Юнас Энрот

• *Инструментарий вратаря 2*

Переход от движения назад к движению в сторону

Комбинированное перемещение (дуга)

В ситуациях, когда ведущий шайбу приближается к воротам и вы сначала двигаетесь задним ходом, а затем ваш соперник меняет направление, уходит в сторону, пересекая центральную линию или приближаясь к ней, вы в некоторых случаях можете перейти от заднего хода к так называемому комбинированному перемещению в сторону. Это значит, что вы короткими толчками одновременно с поворотом двигаетесь и скользите в нужном направлении, переместив вес на «переднюю» ногу. Есть два типа комбинаций, которые вы можете применять в зависимости от того направления, которое вам нужно.

Начинает носок

В одном случае вы поворачиваете носок в направлении движения, как и в Т-образном толчке, и следуете за нападающим в сторону, совершая один или несколько толчков. Эта техника больше всего подходит для тех случаев, когда вам нужно двигаться в сторону и одновременно податься вперед, чтобы найти дугу, повторяющую линию зоны ворот. Например, когда атака происходит позади ворот. Этот тип передвижения применялся часто раньше, но сегодня вратари предпочитают двигаться по направлению к шайбе на щитках или же «гребля» ими, либо применяя технику, при которой управление делается пяткой, а не носком, и движение происходит по дуге назад и в сторону.

Начинает пятка

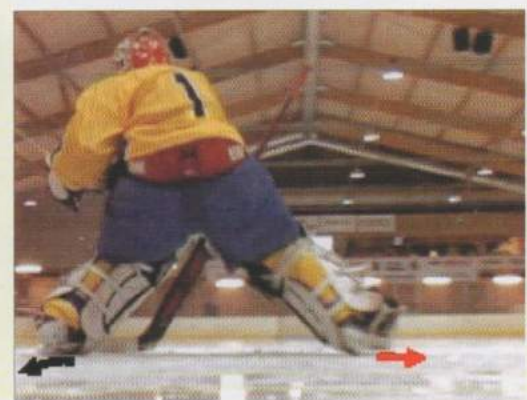
Поворачивая пятку выдвинутой вперед ноги в направлении движения, одновременно с применением «заднего» конька для отталкивания (многократного), вы можете следовать за соперником, который сперва двигается на вас, а затем уходит в сторону. В первую очередь вы набираете скорость, а затем начинаете скользить в сторону и немного назад, и весом на «передней» ноге, как раньше на пятке, управляете движением. Благодаря дугообразному движению вы автоматически совершаете вращение, которое позволяет вам расположиться перпендикулярно к шайбе. Если вы скользите, перенося вес на «переднюю» ногу, то в любом месте вы можете надавить сильнее и придать больше скорости с помощью «задней» ноги, либо в положении стоя, либо в положении «бабочки» или в другой нижней стойке.



Отталкивание



Скольжение



• Инструментарий вратаря 2



1



2



3



4



5

Дуги (ищите середину)

- В ситуациях, когда вы двигаетесь назад, если шайба передаётся в сторону и вы фактически успеваете переместиться стоя, можете применять своё движение назад для совершения перехода в сторону – так называемая дуга.
- Перемещение слева направо происходит следующим образом:

1 Во время вашего движения задним ходом, для переноса веса на левую ногу, откройте бедро и оттолкнитесь коньком левой ноги, его внутренней стороной.

2 Перенесите вес направо и совершите скольжение вперёд носком правой ноги.

3 Найдите линию между серединой ворот и новой позицией шайбы – ЛОП.

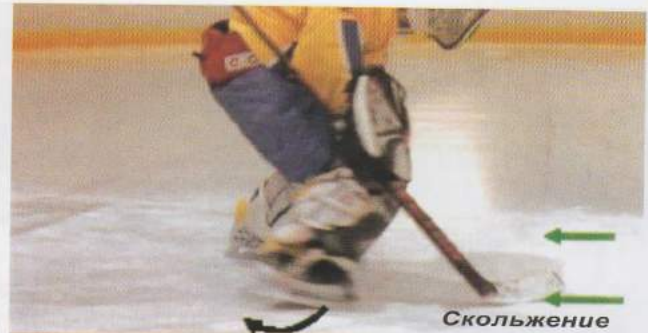
4 Быстро закройте в единое целое, сохраняя равновесие, оставаясь в стойке стоя и распределив вес на обеих ногах.

5 Теперь, когда вы выбрали верную позицию на ЛОП, либо осуществляйте закрытие ворот на месте, либо, если ситуация требует, а время позволяет, – переместитесь вперёд, чтобы осуществить более эффективное закрытие.

• Инструментарий вратаря 2

Переходы от движения назад к боковому движению часто заканчиваются на льду.

- В ситуациях, когда противник едет к воротам, вы должны стремиться развить скорость задним ходом либо с помощью перенесения веса тела или применяя дуги (С-образные), прежде чем вы опуститесь на лёд.
 - Скользите задним ходом в рабочей стойке, равномерно распределив вес между обеими ногами. Сохраняйте перпендикулярное положение по отношению к шайбе и к противнику настолько долго, насколько это возможно, однако будьте готовы переместиться в сторону, если противник сам туда направится или даст передачу.
 - Когда возникает необходимость движения в сторону, в первую очередь перенесите вес на «заднюю» ногу, чтобы подготовиться к толчку.
 - После этого поверните пятку «передней» ноги, чтобы определить направление будущего перемещения.
 - Оттолкнитесь внутренней стороной конька выдвинутой назад ноги.
 - Обратите внимание, что это перемещение веса, сопровождаемое разворотом пятки «передней» ноги и толчком «задней» ногой, часто может происходить и из совершенно статичного положения, когда вы просто не успеваете совершить движение задним ходом перед перемещением в сторону.
 - Одновременно с толчком, прижмите колено «передней» ноги ко льду, чтобы щиток ноги быстро осуществил закрытие, затем скользите в направлении перемещения.
 - Толчок и движение по дуге назад на «передней» ноге, сопровождаемое естественным вращением в бедре позволяет вам начать вращение на льду. Такое вращение упрощает вам перпендикулярное расположение по отношению к траектории шайбы на всём продолжении вашего манёвра.
 - Когда вы опустились на лёд, вы должны максимально быстро сгруппироваться для осуществления закрытия.
 - Вы можете выбрать два различных окончания описанного манёвра с перемещением на лёд. Либо совершить скольжение и вращение по направлению к новому местоположению шайбы и сделать это в закрытую стойку «бабочку». Либо же переместиться, шагая коленями, находясь в нижнем положении. В обоих случаях вам поможет умение быстро сгруппироваться, закрыться щитками и частями тела.
- Это даст вам следующие преимущества:
- Вы усилите вращательное движение и тем самым улучшите свои возможности расположиться перпендикулярно по отношению к траектории шайбы на протяжении всего манёвра.
 - Вы можете оставаться компактными и свести к нулю все бреши в своей обороне. Если шайба вблизи вас, вы можете играть блокирующую игру.
 - Вы переходите в удачное исходное положение, для того чтобы совершить несколько толчков, если это будет необходимо.



• Инструментарий вратаря 2



Скольжение в стойку «бабочка»

- В нижнем положении, осуществляя закрытие на поверхности льда щитком «передней» ноги, вы можете с максимальной скоростью перейти в компактную стойку «бабочку», опираясь на колено «задней» ноги и осуществляя полное закрытие на льду.
- Держите перчатки по бокам тела и над щитками ног, тем самым создавая монолитный блок с участием стоящей на льду клюшки, расположенной посередине траектории движения шайбы.
- Управляйте градусом вращения и тем самым улучшайте свою возможность расположиться перпендикулярно траектории шайбы. Вы сможете добиться этого, совершая вращательное движение на лёд и вращая плечами в зависимости от ситуации.
- Будьте готовы приподнять выдвинутую вперёд ногу и прижаться ко льду внутренней стороной конька, чтобы остановиться, если вы чувствуете, что покидаете нужную позицию.
- Если же вы, напротив, останавливаетесь слишком рано, то можете сделать толчок коньком «задней» ноги или же совершенно просто переместиться в стойку стоя на коленях, чтобы несколько откорректировать своё положение относительно шайбы. Сделайте шаг или полшага в сторону на коленях, не помогая себе отталкиваниями коньков.



Ходьба на коленях

- Ходьба на коленях – это альтернативный способ завершения манёвра, который подходит особенно хорошо, когда

после вашего перемещения вниз на лёд шайба оказывается в непосредственной близости от вас.

- Как можно быстрее соберитесь в низкую компактную стойку и осуществьте закрытие клюшкой.
- Поверните, если это возможно, вверх щиток «передней» ноги, чтобы осуществлять закрытие на льду и выше. Если вам нужно больше скорости, то просто совершите несколько толчков коньком «задней» ноги, которая никогда не должна терять сцепления со льдом внутренней частью конька.
- Если же вам наоборот нужно повернуть обратно, то вы должны поменять ноги, чтобы оттолкнуться другим коньком. Либо же вы должны опуститься на оба колена и сделать шаг в сторону, если вам нужно переместиться на короткое расстояние.
- В ситуациях ближней игры необычайно важно вытягивать вперёд перчатки и клюшку, прижимая их к телу, чтобы осуществлять максимальное закрытие. Так как вы, вероятно, заполняете весь створ, как в ширину так и в высоту, вы можете сфокусировать своё внимание на том, чтобы не пропустить шайбу «сквозь себя». Помните, что эффект закрытия при вашем выдвигании вперёд увеличивается по мере приближения к вам шайбы.

+ Преимущества перемещения в стороны на льду

- + Благодаря движению назад и тому факту, что вам не надо менять сторону, в которую вы намерены отталкиваться, а также учитывая хорошие возможности быстро перейти в сторону, вы можете долго безбоязненно оставаться в правильной позиции, без необходимости её менять.
- + Имея хорошее скольжение на внутренней стороне защитных щитков, вы можете быстро перемещаться в стороны.
- + Вы можете быстро осуществить закрытие самой важной части ворот, а именно внизу в середине.
- + У вас есть несколько стоек, между которыми вы можете выбирать, когда опускаетесь на лёд, и тем самым можете приспособить свою игру к ситуации. Вы можете шагать коленями, когда противник атакует вблизи ворот или даёт передачу другому игроку вблизи от вас. Вы также можете перейти скольжением в позу «бабочки», если после вашего перемещения в сторону ситуация выходит за пределы блокируемого вами пространства или перемещается в зону реакции.

– Недостатки перемещения в сторону на льду:

- Один из недостатков такого типа перемещения заключается в том, что их эффективность манит соблазном применять их слишком часто и в разных ситуациях, например, когда вы вполне можете успеть переместиться стоя на ногах.
- Перемещения вниз на лёд могут также быть недостатком, когда они применяются при большом расстоянии до шайбы, и, таким образом, вам намного сложнее закрывать верхнюю часть ворот.

Обратите внимание на то, что если вы успеваете перемещаться стоя, останавливаться и после этого опуститься, например, в «бабочку», то предпочтительнее совершить скольжение в сторону на льду, ведь в этом случае вам намного проще отъехать из своей позиции.

• Инструментарий вратаря 2



• Не случайно, что сегодня опытные вратари почти столько же времени проводят на льду на одном или обоих коленях, сколько и стоя на ногах. В стремительных ситуациях, когда вратари не успевают вставать, и в ситуациях у ворот, когда приоритет отдаётся защите нижней части ворот, перемещения внизу на льду являются самым эффективным способом смены позиции в современной вратарской игре.

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЗАКРЫТИЕ НА ЛЬДУ СТОЯ НА ОДНОМ КОЛЕНЕ:

- Исходное положение для того, чтобы найти хорошее сцепление и оттолкнуться ото льда, сохраняя контроль за остриём, это высокая стойка на коленях. Не сидите на коленях.
- Равновесие с выпрямленной верхней частью туловища и головой, расположенной прямо над центром тяжести, а также расположение заднего конька рядом с отдыхающим на льду вторым коленом – вот предпосылки удачного толчка.
- С весом на полусогнутой «задней» ноге, вы «заряжены» для толчка. Теперь совершите несколько вещей одновременно:
 - Защитный щиток стоящей впереди ноги поворачивается в положении стоя, чтобы осуществлять закрытие на льду и выше.
 - Оттолкнитесь в сторону внутренней стороны задней части конька. В то же время перенесите центр веса на «переднюю» ногу, скользящую в сторону на внутренней части щитка.
 - Сохраняйте давление коленом на лёд «передней» ногой, таким образом, чтобы защитный щиток не поднимался надо льдом и чтобы шайба не могла пройти под ним.
 - Собирайтесь, если это возможно, в целую компактную «бабочку», прижав с максимальной скоростью также колено «задней» ноги ко льду, и закрывая целиком поверхность льда.
- Будьте готовы оттолкнуться несколько раз, чтобы переместиться в сторону, и после каждого толчка собирайтесь в компактное положение.
- Поднимите конёк «передней» ноги и прижмите внутреннюю часть конька плотно ко льду, чтобы либо остановиться, чтобы подняться на ноги, либо оттолкнуться назад, возвращаясь к исходной точке.
- Если движение происходит достаточно высоко, то вы можете использовать остановку «передней» ноги для выхода в положение стоя.

ВРАЩЕНИЕ И ПРИЖАТИЕ КО ЛЬДУ, СТОЯ НА ОДНОМ КОЛЕНЕ

- Часто, однако, не хватает перемещения прямо в сторону, чтобы занять желаемую позицию внизу на льду. Точно так же, как делаете, перемещаясь стоя, вы должны уметь определять направление своего движения при перемещении на коленях.
- Вращайтесь до совершения толчка, чтобы выбрать направление, а затем оттолкнитесь в сторону, чтобы начать движение. Зафиксируйте взгляд на шайбе, потому что именно к ней вы будете совершать движение.
- Вращайте одновременно плечами и совершайте коньком движение по дуге на льду, чтобы усилить вращение. Разместите ступню рядом с коленом другой ноги, поставьте лезвие конька перпендикулярно к предполагаемому направлению движения.
- Оттолкнитесь внутренней стороной конька и переместитесь в новую позицию.
- Старайтесь двигаться, оставаясь в замкнутой высокой позиции в хорошем равновесии, однако также учитесь опускаться в глубокую закрытую стойку, работая клюшкой на льду. Вам это пригодится в ситуациях ближней игры либо в глубоком вытянутом положении, когда этого требует нехватка времени.
- Это исходное положение – стоя на одном колене, прижав конёк «задней» ноги лезвием ко льду, даёт вам возможность оттолкнуться в сторону. Вы должны уметь находить это положение быстро и легко – как из «бабочки», так и из других низких стоек, чтобы суметь поменять позицию, например, после осуществления защиты.
- Учитесь вращаться, находить наилучшие углы для отталкивания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а также учитесь отталкиваться максимально сильно коньком расположенной позади ноги. Вы должны уметь двигать ногами и ступнями и одновременно держать в равновесии выпрямленную верхнюю часть тела, чтобы достигать наилучшего возможного равновесия, отталкивания и закрытия.



вращение



скольжение отталкивание



собраться в единое целое

• Инструментарий вратаря 2

ПЕРЕМЕЩАЙТЕСЬ НА ЛЬДУ В ПОЗИЦИИ НА ОБОИХ КОЛЕНЯХ (ХОДЬБА НА КОЛЕНЯХ)

В ситуациях, когда достаточно совершить маленькое движение в сторону вниз на льду, вы также можете перемещаться в стойку на обоих коленях. Если вы перешли в стойку «бабочка» и должны откорректировать свою позицию несколько в сторону, потому что шайба поменяла своё местоположение или потому что вы «приземлились» не там, где нужно, вы можете выбрать этот способ передвижения на льду. Для этого просто сделайте шаги в стороны на коленях, не прибегая к помощи отталкивания.

+ Преимущества перемещения вниз на льду.

- + Самые большие преимущества связаны с тем временем, которое вы выигрываете, находясь на льду и закрывая

самую важную часть ворот, особенно когда шайба рядом с ними.

- + Хорошим толчком и скольжением на внутренней стороне защитных щитков вы можете быстро перемещаться в стороны.

– Недостатки перемещения вниз на льду

- Вы не можете оставаться таким же подвижным и динамичным, как в положении стоя.
- Сила и скорость в ваших перемещениях и ваше умение двигаться в различных направлениях может ухудшиться, в сравнении с позицией стоя на ногах.
- Равно как и при перемещении на лёд, перемещения на льду могут также войти в привычку, и вы станете их применять чаще, чем нужно, например, в ситуациях, когда вы на самом деле успеваете переместиться в положении стоя.



Юхан Баклунд

Осуществлять закрытие или действовать – три разных способа защиты

Как вы могли прочесть в разделе «Закрытие», блокирующая игра является вариантом защиты, который позволяет вам словить шайбу с максимально возможными боковыми расстояниями. Существуют два способа блокирующей игры. Либо вы находитесь в позиции и закрываете ворота целиком до того, как совершается бросок, либо же ваша реакция проявляется в движении по направлению к линии броска с целью блокировать путь шайбы к воротам. В обоих случаях вы играете компактно и закрываете большую часть «рамки». Используя все части своего тела и все средства защиты вы можете применять большой и плотный блок, тем самым добиваясь высокого уровня стабильности в своей игре. Однако же во многих ситуациях вы не сможете осуществлять замкнутую защиту. Вам нужен ещё один способ защищать ворота разными частями тела и элементами экипировки. Тут вы можете применять третий способ защиты ворот, который заключается в том, что вы реагируете и действуете активно и точно в крайнем положении.



Закрытие/блокировка

В ситуациях атаки из угла площадки и в ближней игре вы можете расположиться перпендикулярно к траектории шайбы в замкнутой стойке и закрыть ворота целиком еще до того, как шайба покинет клюшку противника. Вы можете осуществлять защиту ворот, просто находясь на пути у шайбы и позволив ей попасть в вас, так как вы закрываете всю рамку. Итак, вы можете защищать способом закрытие/блокировка.

Реакция и блокировка

Также во многих ситуациях, когда вы не можете закрыть ворота целиком, применяйте блокирующую игру, если у вас достаточно времени для реагирования (в зависимости от расстояния и скорости броска), если расстояние до шайбы не очень велико. В этом случае вы можете двигаться по пути шайбы и защищать ворота компактным блоком, состоящим из вашего туловища, ловушки, блина и щитков. Старайтесь ловить шайбу в закрытом положении, расположившись перпендикулярно к линии броска. Если бросок может пройти в стороне от вас, то оттолкнитесь в сторону, либо стоя, либо с переходом в «бабочку», в зависимости от высоты броска. Таким образом, вы производите защиту способом «реакция и блокировка».

Важно, чтобы вы понимали преимущества закрывающей игры и научились различать, когда можете применять этот способ игры. Однако вы также должны уметь отличать ситуации, где требуется больше, чем просто закрыться и играть собранно. То, что делает возможной блокирующую игру, что придаёт стабильность и уверенность в работе вратаря, – ваше чувство игры, ваша техника перемещения и умение использовать разные закрытые стойки.



Реакция и действие

Даже если вы разовьёте своё понимание игры, научитесь делать максимально взрывные отталкивания при перемещениях и защите, вы должны всё равно уметь отражать некоторые шайбы во внешних положениях, вдалеке от вашей исходной позиции, в случаях, когда нет возможности отразить бросок в закрытой стойке. Развивайте свою ловкость в перемещениях и закрытиях, однако не забывайте также, что вам нужно уметь реагировать и действовать с агрессивностью и темпераментом – ловушкой, блином, щитками и клюшкой. Вы должны уметь защищать способом «реакция и действие».



Ловкость противника – в ведении шайбы, ваши навыки, требующие мгновенной быстроты мысли и действия, – вот факторы, определяющие вашу возможность выбрать способ защиты. В принципе у вас лишь три метода, между которыми вам предстоит делать выбор, когда происходит бросок.

1. **Закрытие/блокировка** – если вы можете закрыть створ целиком, располагаясь в верной позиции по отношению к шайбе и воротам, и занять компактную стойку.
2. **Реакция и блокировка** – если у вас достаточно времени для реагирования и расстояние до линии броска невелико. Таким образом, вы успеваете собрать все части тела и элементы защиты в один блок и защищать закрытым блоком, располагая свой центр тяжести перпендикулярно траектории шайбы.
3. **Реакция и действие с агрессивностью** – способ, подходящий для работы в удалённых положениях, позволяет отражать броски, с которыми нельзя справиться блокирующей игрой. Агрессивной и атакующей игрой называется защита, осуществляемая с переносом веса тела по отношению к траектории шайбы, с помощью отталкивания задним коньком, фиксации взгляда на шайбе, мощным толчком и одновременно вращением корпуса, которое требуется, чтобы достичь шайбы. Защита производится какой-то одной частью тела или одним элементом защиты и происходит с движением тела вперёд.

Чтобы придать своей вратарской игре стабильность и уверенность, вы должны прочесть нижеследующий список как ранг приоритетов, который поможет вам разработать верную стратегию и эффективно осуществлять свою основную вратарскую задачу – защиту ворот.

1. Развивайте своё понимание игры, физическую силу, технику перемещения, дух сотрудничества внутри команды до такого уровня, при котором вы при самом большом возможном «растяжении» себя могли бы оставаться в верной позиции для максимального закрытия ворот, а также для закрытия коробки целиком.
2. Если всё же возникают бреши в вашей обороне, то защищайте ворота способом «реакция и блокировка».
3. Если это необходимо, чтобы словить шайбу, защищайте, реагируя и действуя в крайних положениях с большой агрессивностью. В следующей главе мы обращаем ваше внимание на то, как именно вы можете защищать ворота способом «реакция и действие».





Защита – при этом способе действия, который предъявляет большие требования к точности техники перемещений, чем когда вы реагируете и блокируете. Развивайте атакующий стиль действия, который заключается в максимально близком приближении к шайбе, даже когда вы производите защиту на большом расстоянии от вашего исходного положения. Отталкиваясь «задней» ногой, перенося вес по направлению к линии броска, совершая повторные отталкивания и вращая корпус в нужном градусе, вы можете увеличить свой радиус действия и уровень контроля защиты. Таким образом, вы улучшаете свою способность отразить этот бросок, когда от вашего исходного положения до шайбы значительное расстояние.

Реагировать и действовать

Реагировать – означает в данной связи, что защита осуществляется одной частью тела или элементом защиты, выдвинутыми по направлению к траектории шайбы. Это способ защиты, который значительно отличается от блокирующей игры, где для отражения шайбы используется собранный блок из всех частей тела и элементов защиты. В первую очередь вы реагируете на угол и высоту броска, таким же образом, как при блокировке, но затем вы действуете агрессивно – насколько это возможно – рукой, ногой – тем, что ближе к шайбе. Защита может осуществляться щитком, клюшкой, коньком, ловушкой. Вы можете защищать ворота как стоя, так и в любом из нижних положений.

Действовать – означает защищать, однако также и рисковать, поскольку вы открываетесь. Вы можете производить защиту на существенном расстоянии от своего исходного положения, однако вы рискуете, так как в вашем защитном блоке неизбежно возникают промежутки, что увеличивает количество уязвимой площади ворот. Если вы активно действуете по отношению к проходящей шайбе, – то неизбежно открываете промежутки между ногами, между телом и руками: или в одном из этих мест, или во всех сразу. Чем ближе вы можете стать к шайбе на момент защиты, тем больше сможете оставаться замкнутым.

Способ работы, при котором ваши движения начинаются одинаково при каждой защите, когда вам нужно переместиться в сторону к траектории шайбы, значительно повышает ваши шансы на успех, упрощая вашу вратарскую игру. Таким способом все виды защиты, происходящие слева, начинаются толчком правой ноги. Затем следуют либо перемещение веса влево и защита ловушкой в положении стоя, либо мощный толчок и новое перемещение в сторону, если расстояние до линии броска более длинное. Если до линии броска по-настоящему далеко или если бросок проходит низко, то возможно вам также придётся опуститься на лёд, чтобы вытянуться достаточно далеко. Силу толчка приспособьте к скорости шайбы и к вашему расстоянию до неё.



Если вы можете развить навыки движений для видов защит, предполагающих приближение к шайбе и которые также могут начинаться одинаковым образом, вне зависимости от того, где в воротах или в какой-либо их части будет происходить защита, то вам следует также развивать скорость, чувство времени, умение увеличивать радиус действия и уровень контроля своих действий. Это предполагает, что у вас будет возможность автоматизировать до уровня рефлекса свою технику, что, конечно же, касается и ваших блокирующих защит. Это требует

значительных повторений, ведь вратарские защиты это сложные комплексы движений. Для этого вам нужно повторять эти основные движения тысячи раз, сначала на низкой скорости и под жёстким контролем, затем всё быстрее и быстрее. С постоянно высочайшей точностью, от начала и до конца. Лишь когда движение будет одинаково точно выполняться всякий раз, даже на высокой скорости, вы можете считать его доведённым до автоматизма.

Процесс защиты

- **Исходное положение для защиты**

- позиция
- стойка

- **Реакция**

- Понять и истолковать направление и скорость движения.
- Начать самое подходящее для защиты движение.

- **Действие**

- выполнение действия

- **Контроль за повторными бросками**

- избегайте неконтролируемых повторных бросков
 - забирая шайбу
 - выбрасывая её далеко

- **Следите и анализируйте ситуацию после отражения броска**

- Готовность к действию – если вы отбиваете шайбу, вы должны быстро приспособить свою стойку и позицию к новому положению шайбы.
ВОЗВРАТ К ПУНКТУ – исходное положение для защиты.
- Если вы словили/остановили шайбу, то вы можете ее удержать или ввести в игру/оставить в игре.



Весь процесс отражения броска охватывает несколько различных шагов до, во время и после него.

- В первую очередь, вы в каждой ситуации должны быть готовы к отражению броска наилучшим образом. Для этого будьте в нужное время в нужном месте в нужной стойке. Это вы сможете сделать, перемещаясь в оптимальную позицию в стороны и в глубину относительно шайбы и ворот и занимая там нужную стойку, которая даёт вам наилучшую возможность для защиты в различных ситуациях.



- Вы должны тренироваться для улучшения своей скорости, как в реакции, так и в действии, то есть вы должны понимать и трактовать скорость и направление шайбы, осуществлять движение одновременно с готовностью к защите.



- После этого большое значение имеет ваше умение контролировать ситуацию после отражения броска. Старайтесь задержать в ловушке шайбу, либо отразить её телом, или же отбить, не теряя контроля за шайбой, на случай повторных бросков. Если вы остановили шайбу, то вы можете либо удержать её, либо вернуть назад в игру. Если же вы отбиваете шайбу, то вы должны немедленно переместиться в новую позицию, приспособленную к новому положению, и быть максимально готовым к действию в новой ситуации.



Необходимость защищать реагируя и действуя, может возникнуть в разных случаях. Шайба прошла в сторону быстрее, чем вы успели за этим проследить, и вы находитесь сбоку от траектории. Либо же вы начали движение назад слишком рано, попали в неправильную точку, и створ намного больше, чем то пространство, которое вы можете закрыть. Даже если вы разместились в верной позиции, то всё равно можете быть вынуждены вытягивать вперёд руки и ноги, если ваша позиция не обеспечивает полного закрытия. В положении, при котором ваш противник имеет перед собой незащищенное пространство в воротах, куда он может нанести бросок, вы должны уметь реагировать легко и быстро, проведя атаку по линии броска, чтобы у вас появилась возможность защищать ворота. Самая большая потребность – умение действовать, когда противник ведет шайбу по центру под удобным для него углом и когда он выходит в оптимальную зону броска или в зону реакции.





Отличительной чертой вашей агрессивной атаки должен быть постоянный взгляд, фиксированный на шайбе, а также толчок и перенос веса по направлению к линии броска. Если необходимо достичь шайбы, вы должны также перемещаться в стороны и поворачивать верхнюю часть тела.

Взгляд на шайбе



Это может казаться само собой разумеющимся, но тем не менее стоит повторить, что полная концентрация на шайбе является основным условием уверенной и стабильной защиты. Многие вратари пренебрегают именно этой простой деталью. До мгновения броска вы должны уже иметь представление о ситуации, имея общий обзор действий противника. Таким образом вы сможете понимать позиции нападающих и защитников, и вам будет проще просчитать, какие варианты действий имеются у вашего противника и есть ли риск броска.

Ситуация и положение шайбы определяют, где должен находиться фокус вашего внимания, но чаще всего он должен

располагаться на ведущем шайбу противнике, в то время как остальные игроки должны быть в зоне вашего периферического зрения.

С того момента как противник начал бросок, всё ваше внимание должно переключаться уже на саму шайбу. Старайтесь следить за шайбой взглядом на протяжении всего её пути – от клюшки противника и пока она не попала в вас. Но не успокаивайтесь после этого. Продолжайте следить за шайбой и после отражения броска.



Концентрируя взгляд на шайбе, вы даёте себе хорошую возможность скоординировать своё понимание игры со своими действиями. Если к примеру, вы будете производить защиту ловушкой, то вам будет проще координировать движения рук и глаз. Чем больше информации вы сможете предусмотреть и чем она будет точнее, тем больше у вас шансов на проведение успешной защиты.



Сохраняя взгляд на шайбе даже после отражения броска, вы облегчаете себе возможность сохранить контроль над шайбой и не упустить её из ловушки или из-под себя. Сохраняя взгляд на шайбе вам не надо будет начинать её искать в случае повторных бросков. Вы выигрываете время, которое вам понадобится, чтобы закрыть ворота корпусом или попытаться накрыть шайбу. Когда вы отбиваете шайбу, вы также можете поворачивать голову для амплитуды при небольшом повороте и отталкивании, с целью переместиться в направлении шайбы.

Перенесение веса и толчок по направлению к линии броска. Вращение и движение, когда они необходимы.

Когда противник осуществляет бросок в открытые участки ворот сбоку от вас, вы должны отреагировать на направление шайбы, её высоту и угол и защитить ворота в максимальной близости от линии броска. Если шайба достаточно близка от вас, то вы можете заблокировать собой бросок, а если ваше исходное положение вдали от шайбы, то вам следует агрессивно атаковать в сторону, вытягивая вперёд руки или ноги, чтобы защищать ловушкой, клюшкой, щитками и пр. Вы должны стремиться переместить свой центр тяжести в непосредственную близость от шайбы, наклоняясь и поворачивая верхнюю часть тела по направлению к линии броска. Наклоняйтесь и поворачивайтесь всегда в направлении, обратном шайбе. Чтобы переместить ваш центр тяжести, к примеру, влево, вам надо оттолкнуться ото льда внутренней стороной правого конька. Для этого вам надо распрямить ногу в голеностопном и коленном суставах настолько, насколько это нужно, чтобы достать шайбу.

Скорость броска и его направление, а также ваше равновесие и ваша возможность совершить отталкивание являются определяющими факторами того, насколько близко вы можете подойти к шайбе во время защиты. Ваша близость к шайбе в свою очередь влияет на то, насколько вам нужно вытягивать части своего тела, а также нужно ли вам опускаться вниз из положения стоя, чтобы дотянуться до шайбы.

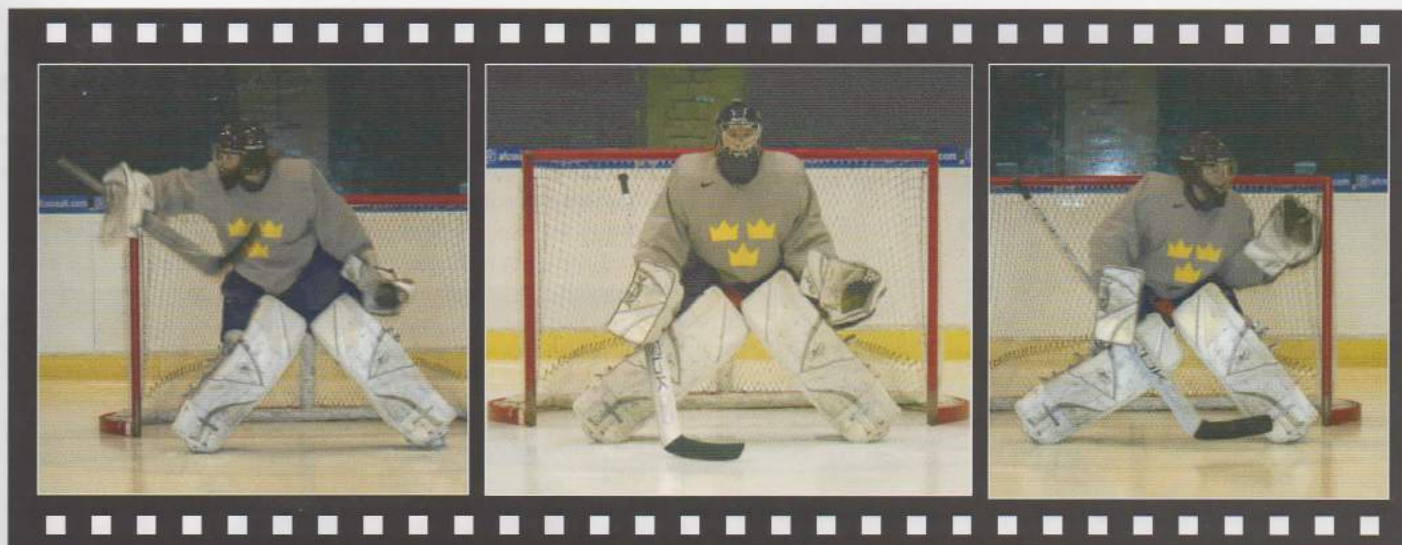


Когда вы будете двигаться в сторону, то можете приблизиться к шайбе различными способами. Ваш выбор метода определяется тем, насколько много вам остаётся до линии броска, когда движение только начинается. Если шайба проходит относительно близко, в стороне от вас, то обычно достаточно просто нагнуться по направлению к линии броска, перенести центр тяже-

сти, и вы уже достигли шайбы. Но когда расстояние до шайбы больше, то вы можете увеличить свой радиус действия поворачиваясь и перемещая верхнюю часть тела по направлению к той стороне, откуда последует бросок. Чем больше расстояние до шайбы, тем больше потребность в мощном толчке задним коньком и в перемещении в сторону. Если до шайбы большое расстояние или если бросок проходит по низу, то возможно вам даже придётся опуститься на лёд, чтобы достать её.

Попытайтесь приспособить ваш способ действия таким образом, чтобы у вас было максимально возможное закрытие вблизи линии броска, и лишь поворачивайте верхнюю часть тела, если это необходимо, чтобы достать шайбу или отбросить её в сторону, не рискуя безопасностью ворот. Не забывайте, что повороты тела предполагают, что закрываемое вами пространство уменьшается. Как вы знаете, самый лучший способ защиты ворот – это встать на пути шайбы и заблокировать бросок. Вы можете сделать это, если расположены достаточно близко к шайбе, но сейчас мы говорим о положении сбоку от вас, когда вы вынуждены реагировать и действовать, вытягивать вперёд руки или ноги, чтобы достать до шайбы.





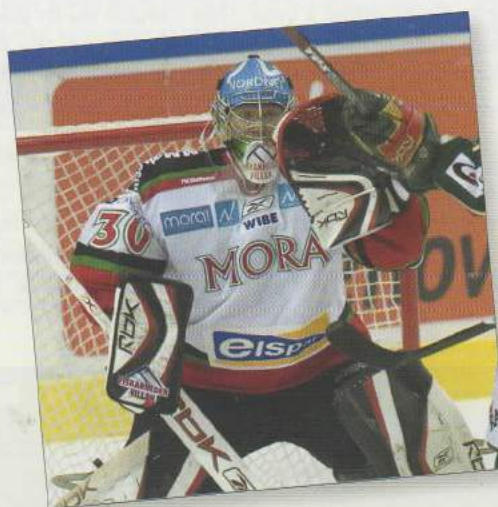
Отражение броска стоя

Если вы в верной позиции, то редко требуется какое-либо перемещение в стороны, чтобы вы могли действовать ловушкой или блином и защитить ворота от высокого броска. Обычно хватает того, чтобы оттолкнуться задним коньком, и вы уже переместили свой вес на линию броска. Наклонитесь в ту сторону, откуда совершается бросок, в случае необходимости поверните корпус, чтобы достать шайбу и защищать ворота в положении стоя, ловушкой или другим элементом защиты. Только, когда вы находитесь далеко от шайбы, вам нужно отталкиваться задним коньком достаточно сильно, чтобы переместиться в сторону.

Вне зависимости от того, насколько вам нужно вытянуть вперёд ногу при толчке, перенос веса тела в сторону шайбы производится с помощью соответствующего сгибания второй ноги в колене и голени. Если же вы собираетесь защищать ворота от высокого броска, при котором лучше стоять на ногах, вам следует несколько выпрямить «переднюю» ногу. Чем ниже бросок, тем больше вам надо согнуть «переднюю» ногу, и чем выше бросок, тем эта нога должна быть больше распрямлена, если вы защищаете ворота стоя.

Основной принцип – когда реагируете и действуете вы должны отражать броски той частью тела, которая расположена ближе всего к шайбе. В первую очередь вы должны стре-

миться по возможности осуществлять защиту по центру, то есть там, где вы можете лучше всего контролировать ситуацию и максимально закрыть рамку ворот. Вам надо иметь очень развитую технику подобных манёвров, а также интуицию. Это поможет вам защищать ворота блином и ловушкой, если шайба летит далеко от вас. Вне зависимости от того, проходит защита по центру или по периферии, вы только выиграете, действуя агрессивно и атакуя против линии броска.



Упомянув применение блина и ловушки для защиты во время реагирования и действия, мы также должны добавить, что вы можете выбрать – либо ловить шайбу, либо её отбивать. Вы должны сделать этот выбор для более активного способа защиты, даже в тех ситуациях, когда фактически расположены прямо на линии броска. В положениях, когда у вас достаточно времени для того, чтобы словить или отбить шайбу, которую вы в ином случае просто бы блокировали, вы можете повысить свой уровень контроля игры.



Если вы поймали в ловушку шайбу, либо же отбили бросок клюшкой или щитком, то вы можете получить максимальный контроль над ситуацией. Требуется время, чтобы отреагировать на изменение ситуации. Блин и ловушка в таких случаях могут применяться в широкой зоне действия вперёд и по сторонам от вас. Это может дать определенную свободу действий, предполагающую, что у вас есть возможность оставить шайбу партнеру по команде или же ввести её в игру клюшкой. Помимо этого, вы можете её прижать.

В стойке стоя вы можете защищать ворота не только блином и ловушкой. Бросок, который идёт по центру ворот может быть также отбит и клюшкой. Перенесением веса и лёгким поворотом плеч по направлению к траектории шайбы вы можете дугообразным движением направить клюшку в сторону, таким образом, бросок будет отбит в угол. Чем дальше вы от шайбы, тем сильнее вам надо оттолкнуться задним коньком, тем больше вы должны поворачивать верхнюю часть тела. Чем дальше вы от шайбы, тем больше потребности защищать сейвом внизу на льду.

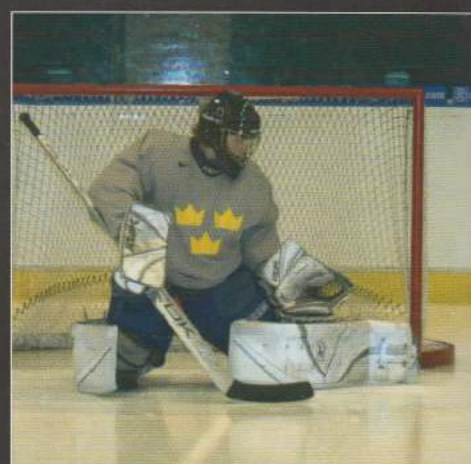
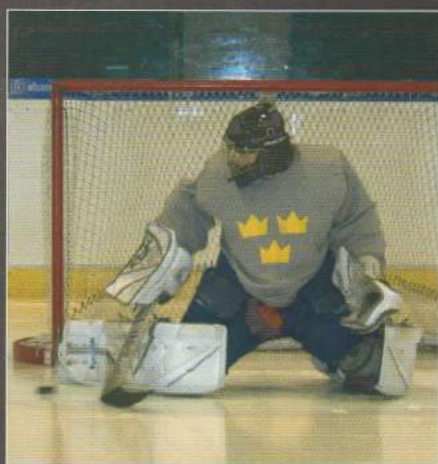
Парирование

Когда вы парируете бросок в нижнем углу ворот, вам чаще всего нужно совершить толчок по направлению к траектории шайбы, чтобы убедиться, что вы достанете её. Оттолкнитесь задним коньком и перенесите вес по направлению к шай-

бе, наклоняясь к линии броска. Если вам необходимо сильно наклонить корпус, чтобы добраться до шайбы, вам может понадобиться при этом повернуться. Чем больше вы можете приблизиться к линии броска, тем меньше вам нужно поворачиваться и вытягиваться, чтобы поймать шайбу. Хорошим толчком вы также повышаете свои шансы компактной игры и не открываетесь для противника.



Вы можете парировать броски, идущие в нижнюю часть ворот рядом со штангами, в первую очередь, используя щитки и клюшку, а также блин и ловушку. Основная зона, где используются блин и ловушка при парировании бросков – область в стороны и вверх и над выставленными щитками. Таким образом, тут вы не можете защищать ворота единым цельным блоком.



Но если вы увеличиваете свою сферу действия блином и ловушкой, то можете ловить и отбивать шайбу до того, как она попадет в тело или щитки, что улучшит ваш контроль за добиванием. Иногда может случиться, что вы уже внизу или же как раз перемещаетесь на лёд, когда замечаете, что вам необходимо использовать блин или ловушку для того чтобы отбить высокий бросок.

Агрессивным действием и сильным толчком вы улучшаете свой радиус действий и свою возможность подойти ближе к шайбе – а именно, увеличиваете пространство у ворот, которое вы закрываете, контроль за добиванием и готовность к действию. Вы можете прочесть больше о техниках в разных позициях в следующем инструментарии вратаря – «Техника разных видов защиты».

Боковые сэйвы в принципе могут быть поделены на два основных типа. Первый способ действовать предполагает, что вы начинаете защиту опускаясь на лёд на то колено, которое расположено ближе к шайбе, а второй способ подразумевает, что вы вытягиваете ногу и опускаетесь на лёд, на колено отталкивающейся ноги. В обоих случаях движения выполняется толчком «задней» ноги.



Первый вариант является в некотором роде видом защиты «бабочка». Вы получаете хороший выбор позиции вблизи шайбы и можете среди прочего закрывать пространство ворот прямо надо льдом и немного выше. Это вы сможете делать весьма эффективно, опираясь о лёд щитком. Это главный способ защиты в современной вратарской игре. Защита «бабочка», как вы далее в этой главе сможете увидеть, имеет преимущество – её можно изменять и применять разными способами в зависимости от ситуации. Начинайте различные виды защиты одинаковым способом, насколько это возможно, чтобы в будущем приспособить движение к положению шайбы, тем самым вы сможете выиграть время и увеличить свои шансы на закрытую игру. Ваше действие таким образом становится обычным продолжением боковой блокировки.



Второй вариант, который среди прочего охватывает и технику отражения Третьяка, подразумевает, что вы из положения стоя отталкиваетесь задним коньком и защищаете ворота, просто вытягивая ногу, которая находится ближе к шайбе. Если вы сперва не прижмёте ближнее колено ко льду, то у вас не получится полного закрытия между льдом и защитным щитком, но с другой стороны этот тип защиты даёт вам дополнительную скорость, которая необходима в чрезвычайно быстрых ситуациях. К этой категории защиты относятся все сэйвы бросков, в которых вы используете возможность достать шайбу, вытягивая в колене ногу и одновременно либо сгибая, либо выпрямляя её в тазобедренном суставе. Это виды защиты, которые задействуют много сильных и больших групп мышц, для этого они должны быть хорошо разработаны и тем самым облегчать очень быстрые отражения.

В экстремальных крайних положениях, вы можете даже быть вынуждены вытягивать ногу целиком резким движением, начинающемся на носке конька. Тем самым вы можете вовремя достать шайбу. При этом способе вы используете сильные мускулы на передней стороне бедра, и нога может быть выпрямлена достаточно далеко, что придаст защите высокую скорость.



Это техника защиты, которая ранее применялась намного чаще, а сегодня по большей части заменена различными видами защиты «бабочка», с закрытием большого пространства у ворот. В современной вратарской игре эти виды защиты выполняют весьма ограниченную функцию, в ситуациях, когда вратарь осознаёт, что не успеет произвести защиту собранно и осознанно. Отражения Третьяка и в высшей степени агрессивные отражения с носком конька на линии броска сегодня имеют второстепенное значение в сравнении с «бабочкой». Тем не менее это техника, которая может помочь в сложных ситуациях, если она верным образом отработана. Проанализируйте свою игру и подумайте о том, как часто ваша техника передвижения, ваше понимание игры или ваше взаимодействие с другими игроками команды влияют на то, чтобы вы были всегда в такой позиции, которая бы вам позволяла выбрать желаемый тип защиты.

Обратите внимание, что существуют несколько общих черт у обоих описанных способов действия в сторону – «бабочка» и вытягивание ноги. Оба способа отражения предваряются отталкиванием в направлении линии броска, и в обоих случаях ваши возможности по радиусу действий, приближению к шайбе и контролю за ситуацией улучшаются при перенесении веса к шайбе.

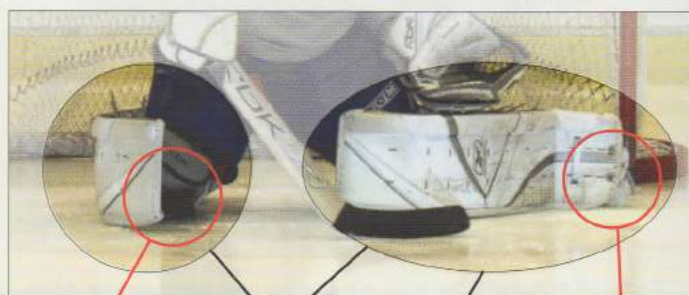


Все три способа действия начинаются толчком дальним коньком и прижатием ко льду ближнего к шайбе колена. Затем вы принимаете решение, как закончить своё движение в сторону и приспособить свой манёвр к создавшейся ситуации.



Доминирование «бабочки» в сегодняшней вратарской игре является результатом нескольких сочетающихся факторов. Частично это возросшее понимание значения закрытия нижней части ворот. Кроме того, благодаря «бабочке» вратари развили способ работы, который делает возможным решать разные игровые задачи с помощью одной и той же техники. Помимо быстрого закрытия ворот на льду, «бабочка» может также применяться для боковых защит. Вы можете начать движение в сторону, таким же образом, начав передвижение вниз по льду, чтобы защищать за пределами площади ворот.

Вратарские щитки



«Подушки», поднимающие колено на льду

Стойка на высоком краю

Полное закрытие на льду

Подвижная часть рядом с коньками

Развитие вратарской игры явилось следствием ускорения игры в целом и приспособления средств вратарской защиты к «бабочке». В первую очередь благодаря изменению формы и функций вратарских щитков, подвижность и возможность осуществлять закрытие значительно возросли. Забить шайбу стало очень сложно.

После того как вратари нашли новый способ останавливать шайбы, выросло также и умение игроков находить новые решения для взятия ворот. Это процесс постоянной борьбы между вратарём и нападающим. Вы должны следить за тем, какие изменения происходят в игре игроков, мыслить, действовать и также быть готовым обновить собственную игру, если это будет необходимо.

Ваша задача – не воспроизводить предсказуемый образец, а постоянно приспосабливать свою игру к изменениям, которые происходят в хоккее. Идеальный вариант – если вы сами будете принимать участие в процессе развития вратарской игры, применяя своё мастерство и понимание новых тенденций. Найдите свой стиль, но тем не менее периодически пробуйте как старые так и новые идеи.



Пять разных вариантов «бабочки» сбоку

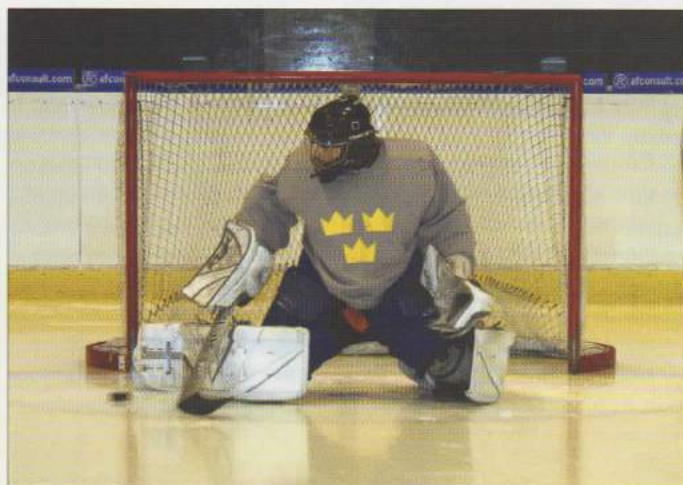
Самый привычный способ боковой «бабочки» в современной вратарской игре – это отражение, где исходное положение такое же, как и при блокировке сбоку. Это тип защиты, который вы в первую очередь применяете с целью блокировки, но который также даёт вам возможность действовать вытянутой рукой или ногой, чтобы больше продвинуться в сторону, если это необходимо.

Сделайте сильный толчок задним коньком, прижмите ближе к шайбе колено ко льду и быстро закройте у льда защитными щитками, которые во время вашего передвижения также перемещаются в сторону к линии броска. Слегка поворачивая защитные щитки, вы получите хороший угол для того, чтобы отбить в сторону шайбу.

В зависимости от того, насколько вам нужно вытягивать часть тела, чтобы достать шайбу, и с какой скоростью вы должны это делать, вы затем можете выбрать одно из решений того, как вы выполняете движения в стороны для защиты.



- 1 Если вы успеете прижать ко льду отталкивающейся ноги и сгруппироваться в компактную бабочку во время движения в сторону и вниз на лёд, то вы можете отбить шайбу на линии броска.



- 2 Если же вы должны в большей степени вытягивать часть тела, то вам будет легче это сделать, если вы согнёте «заднюю» ногу и будете защищать половиной «бабочки». Таким образом, вы сможете увеличить ваш радиус благодаря тому, что можете переместить близлежащее к шайбе колено, выпрямить ногу и совершить небольшой поворот туловищем. Как вы заметили, не нужно делать больших движений по направлению к шайбе, однако в то же время эти улучшения вашего радиуса действия могут быть решающими для успеха защиты.

Ваши возможности по вытягиванию ноги с целью увеличения радиуса действия достаточно ограничены в стойке на обоих коленях. Если бросок проходит выше, вы можете вытянуть вперёд руки и защищать ворота блином и ловушкой со стороны, а клюшкой вы можете попасть по шайбе. В этих движениях вы тем не менее несколько скованны для агрессивных действий, когда вы находитесь в стойке «бабочка», потому что бедро закрыто и вы не можете упасть корпусом в сторону.



3 Другой вариант завершения защиты со стороны, когда вы вытягиваете ноги по направлению к шайбе, находящейся далеко от вас, и приподнимаете колено ото льда. Таким образом, вы можете вращать бедром и тем самым вы сможете наклонить корпус и достать шайбу на большем расстоянии сбоку от вас. Этот способ пригодится вам, чтобы защитить ворота ловушкой, клюшкой, щитком, и осуществить защиту со стороны боковых стоек.

В этом положении вратарские щитки и их сопутствующие элементы получают большое значение. Чем больше щиток может двигаться относительно колен и коньков, тем выше ваши шансы осуществлять закрытие на льду, даже когда вам нужно вытянуть ногу и приподнять колено. Вы должны помнить об этом, закрепляя свои щитки для ног в коньки, и когда вы затягиваете или, вернее, не затягиваете верхние ремни в районе голени и бедра.



4 В по-настоящему экстремальных случаях вы даже можете совершать закрытия ногой таким образом, чтобы носок показывал вверх, с целью получить максимальный радиус для клюшки и блина с ловушкой.



5 Ещё один способ завершения боковой защиты, если вы не можете достать шайбу в собранной «бабочке» – не прижимать колено отталкивающейся ноги ко льду во время защиты. Когда лишь одно колено находится на льду, расстояние между ногами достаточно большое, но ведь шайба пойдёт сбоку, и именно там приоритет закрывающей позиции. Задним коньком упираясь в лёд, вы ещё имеете возможность оттолкнуться, что даст вам шанс переместиться или изменить свой вид защиты. Также у вас будет несколько большая свобода движений, чтобы повернуть ногу в направлении шайбы, если надо будет осуществлять защиту на льду.

Всегда стремитесь к защите в максимально компактном положении. Если вы находитесь вблизи линии броска, то попытайтесь перейти в «бабочку», а затем осуществляйте защиту способом блокировки. Если до шайбы далеко, то вам возможно придётся работать блином или ловушкой, щитками или клюшкой, двигаясь по направлению к линии броска с целью защиты.

Тип защиты, описываемый под номером 3 может напомнить вам об отражении Третьяка, с коленом отталкивающейся ноги на льду и более или менее вытянутой ногой по направлению к шайбе, с поднятым надо льдом коленом. Но есть существенная разница.

Если вы используете отражения Третьяка, то движение «передней» ноги к линии броска происходит прямо из положения стоя. Тут же вы вытягиваете ногу из положения «бабочка», когда колено уже лежало на льду. Это не одно и то же.

Если мы думаем о защите слева, то технически это предполагает, что вы в этом случае из положения стоя:



1. Отталкиваетесь правым коньком.
2. Вытягиваете левую ногу к шайбе, колено в это время надо льдом.
3. Ставите правое колено на лёд и осуществляете защиту отражением Третьяка – клюшкой или левым защитным щитком.



Во втором случае вы сначала делаете:

1. Толчок правым коньком. 2. Прижимаете ко льду левое колено и закрываете щитками. Щитки также прижимаете ко льду. Но так как вы всё равно не достаёте шайбу, вы также – вытягиваете левую ногу, слегка поднимаете колено надо льдом, чтобы вы могли поворачиваться и вытягивать по направлению к шайбе.

По тем же самым причинам защита в пункте 5 может проводиться с помощью классического, сегодня почти исчезнувшего отражения коньками. Тип защиты, к которому не надо вообще стремиться, однако как мы уже упоминали, он может быть применим в некоторых экстремальных ситуациях, пусть и в модифицированной форме. В положениях, когда очень большое расстояние до шайбы и защита должна происходить быстро из исходного положения стоя или на коленях, вращение корпуса,

наклон и выпрямление ноги могут быть единственным способом, который даст вам возможность дотянуться до шайбы. Это движение задействует некоторые большие и сильные группы мышц, которые могут развивать большую силу, и тем самым делают возможными очень быстрые сэйвы.



По этой причине такой вид защиты может применяться как последняя отчаянная мера, когда другие виды действий невозможны. Сегодня, однако, защита проводится не для того, чтобы защитить ворота с помощью коньков. Этот манёвр применяется для развития максимального радиуса действия с помощью блина, ловушки, клюшки или щитков, в открытой части ворот, вне зависимости от высоты броска. Кроме того, коньком невозможно преградить дорогу шайбе, так как носок во время движения поднимается вверх и лишь часть лезвия находится на льду. Коньковое отражение в своей классической форме сегодня полностью заменено «бабочкой», позволяющей проводить защиту сбоку.



Защита с помощью щитков или клюшки

Во всех этих описанных ситуациях вы можете производить защиту либо щитком, либо клюшкой. Главное, чтобы вы производили защиту частью тела или экипировки, которая расположена ближе остальных к шайбе, когда осуществляется бросок низом, то его лучше отбивать клюшкой, которая в своём исходном положении располагается именно на льду. Когда вы будете действовать в сторону, то у вас будут два варианта: щитки либо клюшка.

Если же вы вынуждены вытянуть руку в сторону или производить защиту коленями на льду, то вы становитесь уязвимым между ногами, если вдруг не просчитаете движение шайбы или она поменяет направление. В этом случае у вас есть потребность в том, чтобы держать клюшку посередине, не двигая её в то место, где вы можете встретить шайбу щитком для ног. Ваши действия зависят, конечно, от того, существует ли риск, что шайба поменяет направление.

Вы, однако же, должны думать о том, что защита клюшкой может быть очень эффективной, чтобы достать до далеко идущей шайбы. Но в то же время клюшка может вам очень пригодиться для защиты от шайбы, идущей между ваших ног. Поэтому ваш выбор способа работы с клюшкой должен определяться анализом риска изменения направления шайбы. В открытых положениях со свободным обзором вы конечно же станете стремиться к тому, чтобы защищать ворота клюшкой при наибольшем возможном раскрытии, чтобы уверенно отбить повторные броски в сторону.

В напряжённых ситуациях с активным движением у ворот вы возможно выберете решение держать клюшку по центру, насколько это возможно, даже если вы вытянетесь вперёд и начнёте перемещение в сторону. Таким образом, вы сможете закрыть самые важные участки в воротах.

Ваш выбор положения клюшки зависит частично от вашего местоположения, от того, насколько вы уверенно чувствуете ситуацию и способны быстро реагировать на изменяющуюся обстановку, закрыть промежуток между ногами в случае его возникновения. Частично это зависит также и от того, насколько вы можете положиться на своё снаряжение.

Чем более плотно вы ощущаете себя на льду, и чем увереннее вы умеете справляться с повторными бросками, когда вы находитесь вне зоны ворот, тем чаще вы можете использовать клюшку для различных целей.



Главное – защищать той частью тела или снаряжения, которая ближе всего расположена к шайбе.



Избегайте лишних движений клюшкой

Вне зависимости от того, защищаете ли вы ворота клюшкой у их середины или сбоку, не делайте лишних движений. Чаще всего вам достаточно лишь повернуть клюшку и позволить шайбе по ней ударить, чтобы бросок ушёл в угол. Частая ошибка вратарей – они пытаются защищать ворота, ударяя клюшкой и выкидывая шайбу слишком сильным движением в запястье и предплечье.

Такое быстрое движение запястьем требует очень точного чувства времени и делает вашу игру более уязвимой в ситуациях, когда есть риск того, что шайба поменяет направление. Ведение шайбы и движение к воротам – это прерогатива нападающего.



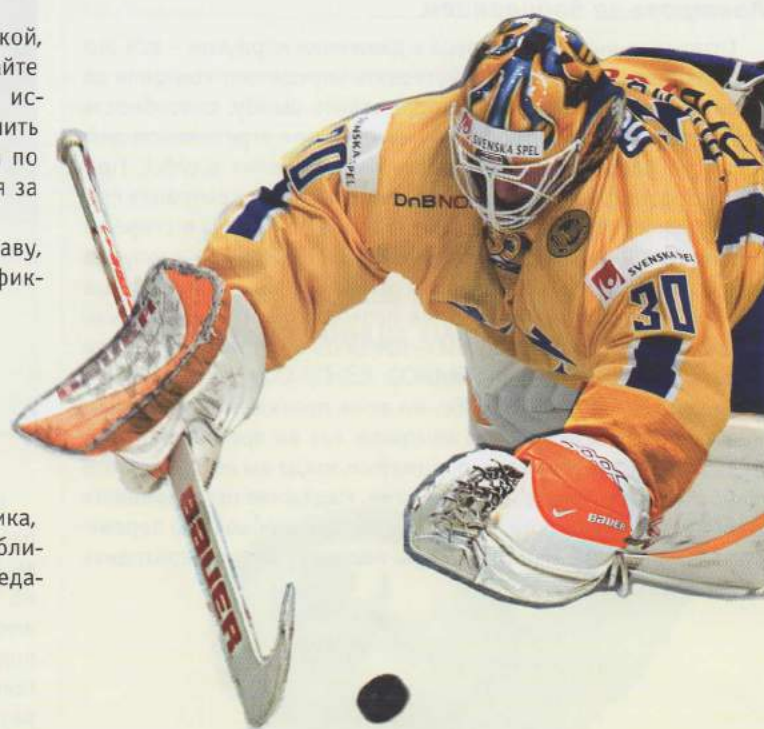
Совершая спокойное движение по плавной дуге клюшкой, вы обеспечиваете себе более надёжную защиту. Развивайте такой способ работы с клюшкой, при котором вы, имея исходное положение в середине ворот, успеваете совершить необходимое закрытие, а затем успеваете переместиться по направлению к линии броска, не теряя при этом контроля за ходом защиты.

Как вы уже могли прочесть во введении в данную главу, ваши агрессивные действия должны характеризоваться фиксированным взглядом на шайбе во время всей защиты. Кроме этого, вы должны перемещать свой вес по направлению к линии шайбы, для этого вам следует отталкиваться задним коньком. Если необходимо, вы также должны переместиться в сторону и вращать верхнюю часть тела. Когда вы прочли, каким образом вам следует совершать разные виды защиты, пришло время обратить ваше внимание на те выгоды, которые вам даёт такая тактика, а именно увеличенный радиус действия, возможность приблизиться к шайбе, улучшенный контроль за повторными передачами, а также готовность действовать в новом положении.



Радиус действия

Отталкивание, перенесение веса, вращение и вытягивание рук и ног приводят вас к тому, что вы можете достать шайбу эффективным образом, когда вам нужно реагировать и действовать с целью защиты. Есть четыре взаимосвязанных фактора, которые влияют на ваш радиус действия. В первую очередь вы должны стремиться к тому, чтобы подойти к шайбе максимально близко своим телом, когда вы используете защиту с применением толчка и переносом веса. Однако в быстрых ситуациях может быть необходимо действовать и в противоположном от тела направлении, руками и ногами. Если до шайбы далеко, то вам следует совершить отталкивание и вращение, с целью достать шайбу.



Близость к шайбе

Вы сможете максимально приблизиться к шайбе, когда сумеете блокировать бросок в закрытой стойке. К сожалению, это не всегда возможно, однако отталкиваясь в соответствии с траекторией движения шайбы, вы можете максимально приблизиться к ней и защитить ворота. Чем меньше вам нужно вытягиваться по направлению к шайбе, тем более компактно вы можете действовать, что также предполагает игру с большим боковым пространством. По мере приближения к шайбе у вас улучшается возможность совершать точные и выверенные движения. Ваше умение координировать движения облегчается, если часть тела, которой вы осуществляете защиту, находится в поле зрения.



Готовность к действию

После осуществления защиты важна активная готовность к переходу в новое положение, если только не прозвучал свисток и игра не была остановлена. Это означает, что вы должны быть в оптимальной позиции и стойке, чтобы защищать ворота снова. Играя агрессивно, отталкиваясь по направлению к линии броска, вы совершите естественное движение, которое поможет вам отбить повторный бросок. Кроме того, вы сами получите более выгодный угол по отношению к шайбе, если вам удалось оттолкнуть её в сторону. Если же в вашем направлении проходит повторный бросок, то вы, действуя агрессивно, должны быстро собраться в единое целое, благодаря своему контролю над центром тяжести. После этого вы должны быть готовы оттолкнувшись опуститься на лёд либо, напротив, встать на ноги.

Контроль за добиванием

Отталкивание, перенос веса и движения корпусом – всё это в совокупности может содействовать улучшению контроля за добиваниями. Как и способность ловить шайбу, способность отбивать повторные броски улучшается при агрессивном действии по направлению к траектории движения шайбы. Правильно разместив центр тяжести, вблизи шайбы и сохраняя при этом равновесие, вы можете легче отбивать шайбы в стороны с помощью клюшки, блина или щитков. Движения корпусом ещё больше улучшают вашу способность отражать повторные броски, но с другой стороны, не позволяют вам максимально закрывать ворота. Вы должны осознавать это при выборе вида защиты и способа тренировки.

Фиксируя взгляд на шайбе, на всём протяжении её движения вы повышаете уровень контроля, как во время самого передвижения, так и в новом положении, когда вы выбрасываете шайбу или реагируете на добивание. Надёжнее останавливать шайбу телом, ловушкой, руками. Если вам необходимо переместиться после защиты, то в новую позицию важно переходить как можно скорее.



Вам будет проще встать на ноги из нижней стойки, если вы развили скорость при защите. Прекратив движение в сторону внутренней стороной конька, направьте набранную скорость на то, чтобы выпрямиться. Во всех положениях, когда вы не имеете скорости после выполнения манёвра, вам придётся подниматься на ноги, опираясь на «заднюю» ногу, то есть отталкиваться этой ногой ото льда и затем вставать. Таким же образом вы также можете продвинуться по отношению к шайбе на лёду. Применяйте для этого также «заднюю» ногу.



Для заметок

Lined writing area for notes, consisting of two columns of horizontal lines.

ПРИВЕТ! ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО
ТЫ МОЖЕШЬ СКАЧАТЬ
ЭТИ СТРАНИЦЫ НА САЙТЕ
COACHES CORNER?





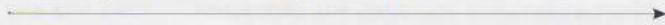
Введение



Защищающий вратарь



Играющий вратарь



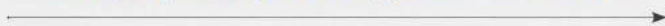
Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании



Задачи вратаря могут быть разделены на две основные части. Условно мы их называем «защищающий вратарь» и «играющий вратарь».

Защитная часть проста для понимания. Подразумевается, что вратарь использует все доступные средства, чтобы не допустить попадания шайбы в ворота.

Игровая часть действий вратаря касается в первую очередь тактических моментов, в которых вы можете взаимодействовать с остальными игроками как в обороне, так и в нападении. Вместе вы должны уметь решать сложные ситуации в обороне и принимать участие в поддержке своей команды в собственной зоне. Это предполагает в свою очередь то, что вратарь должен обладать не только пониманием игры, техническими навыками и определенными физическими качествами, чтобы, к примеру, достать клюшкой до шайбы, но также быть уверенным в себе и иметь мужество, чтобы решиться на активную игру вблизи своих ворот.

Во вступлении к данной главе мы представляем самые важные ситуации, в которых играющий вратарь может активно участвовать в агрессивной игре команды. Какие технические требования предъявляются к вратарю и какую роль играет коммуникация между игроками команды – мы коснёмся и этих вопросов. В главе «Инструментарий вратаря» мы обращаем внимание на некоторые технические моменты, которые вам надо иметь в виду, чтобы принимать участие в активной игре при переходе от обороны к нападению.

Многие детали представлены для того, чтобы вы могли их отрабатывать с целью развить вашу технику работы с коньками и клюшкой, тем самым оттачивая навыки наступательной игры. В завершение вы также узнаете о том, каким образом взаимодействие между вратарём и остальными игроками команды может помочь решать задачи обороны и нападения.

Важным для всех частей главы является значение коммуникации между членами команды. Лучшее понимание того, какие возможности имеет играющий вратарь для активного участия как в обороне, так и в нападении, и какие преимущества может в связи с этим получить команда, поможет вам как вратарю, другим игрокам вашей команды и вашему тренеру по-новому взглянуть на развитие этих направлений в игре команды.



В сегодняшнем хоккее у вратаря есть две важные роли, а именно – защита и активное участие в игре.



Игра вратаря в нападении

Часто встречаются ситуации, при которых вы можете сыграть важную роль в игре своей команды. Например, после того, как вы отразили бросок и не потеряли контроля над шайбой, а игроки вашей команды перехватили шайбу. Активный вратарь, который останавливает, контролирует и разыгрывает шайбу, создаёт очень большие трудности для противника, потому что ему сложнее осуществлять прессинг в зоне нападения. При хорошем видении игры и наличии навыков по остановке шайбы, вратарь может помочь обеспечить почти полную нейтрализацию усилий противника в атаке.

Чтобы быть успешным играющим вратарём, вы должны развивать умение возвращать шайбу в игру после сэйва. Вы также должны работать над умением останавливать, оставлять шайбу, возвращать её в игру и выбрасывать из зоны.

В современном хоккее вратарь имеет две важные роли, а именно – защита и участие в игре. Защита ворот всегда была важнейшей частью вратарской игры. Но по мере развития игры роль вратаря при переходе от обороны к нападению становится всё более важной. Настолько важной, что даже в НХЛ введены ограничения возможности по перемещению вратаря за линией ворот с целью словить шайбу.

Вратарь, который не владеет техническим набором игры в наступлении, не может внести значительный вклад в успех своей команды. Такой вратарь в современном хоккее считается неуниверсальным вратарём. На высшем уровне в хоккее есть спрос на универсальных вратарей, которые владеют техникой как защиты, так и нападения. Такой вратарь может играть существенную роль в обеих частях игры.

Задачи вратаря при переходе команды от обороны к наступлению:



1 В ситуациях с полным контролем над шайбой после осуществления сэйва, а также при достаточном количестве времени, вы должны уметь оставлять шайбу или передавать её игроку, который может её принять.



2 Вы должны по мере своих тактических навыков и ловкости контролировать возвращение шайбы в игру. Тем самым вы облегчите своей команде получение шайбы и усложните противнику задачу по её отвоеванию.

Возвращение шайбы в игру после сэйва

Если вы возвращаете шайбу в игру непосредственно после осуществления сэйва, то ваша команда сможет очень быстро начать атаку, и ей не потребуется для этого отбирать шайбу у противника. Вы можете применять много различных способов возвращения шайбы в игру. Эти различные технические детали более подробно обсуждаются в главе «Передачи».

Вне зависимости от того, какой вы предпочтёте способ, чтобы оставить шайбу своим или вернуть её в игру, у вас есть три основных варианта действия, чтобы передать товарищу по команде шайбу. Это либо длинная передача прямо из зоны, либо более короткая, но быстрая и точная передача, либо вы можете просто оставить шайбу на льду для того, чтобы её подобрал ваш товарищ по команде.



Хорошие привычки – 1

Самый эффективный способ по разработке навыков работы с клюшкой и улучшению понимания игры – развитие во время тренировки хороших привычек, предполагающих возвращение шайбы в игру с помощью клюшки. Разумеется, если на это есть время и вы контролируете шайбу.

Контролируйте возвращение шайбы в игру

Часто встречающийся способ прохода в зону защиты противника – забрасывание шайбы глубоко в зону, а затем отбор

шайбы. Несмотря на владение шайбой внутри зоны, противник предпочитает выбросить шайбу, передав её вам, чтобы затем отобрать её. Здесь хорошо владеющий коньками вратарь, уверенно работающий клюшкой и хорошо читающий игру, имеет определяющее значение для успеха команды. Накатывающих в вашу зону игроков обычно больше, чем ваших, или столько же. И это даёт преимущество противнику, тем более что они находятся в активном движении, а ваши товарищи движутся задним ходом, а значит потратят время на разворот, чтобы словить шайбу.

При наличии нужных качеств у вас появляется преимущество и возможность помочь команде в тот момент, когда шайба пробрасывается, и в следующие секунды. Для этого нужно:

- иметь общее представление о ситуации и чувство времени;
- иметь возможность общаться и передавать своё видение ситуации другим игрокам;
- уметь вмешиваться в игру, оставлять ворота и первым оказываться у шайбы;
- передавать шайбу своей команде;
- останавливать и контролировать шайбу вперёд, сбоку и за воротами, в некоторых случаях и в углах площадки;
- иметь больше времени, чтобы словить шайбу, чем противник; у вас более короткий путь к шайбе, а кроме того, противник не может играть с вами в корпус – то есть он снизит скорость или попытается перехватить передачу от вратаря;
- давать команде численное преимущество в собственной зоне и тем самым сделать давление на вас со стороны противника математически невозможным;
- двигаться с шайбой осознанно, иметь обзор зоны, чтобы видеть, кому лучше передать шайбу;
- уметь в нужный момент оставлять ворота, чтобы выиграть время;
- поворачивать в сторону и назад, делать ложные движения назад и в стороны, лавировать.



Вратарь, контролирующий шайбу должен:

- в первую очередь, или оставлять шайбу товарищам, или передавать её им;
- во-вторых – отбрасывать шайбу за пределы ворот;
- наконец, выигрывать время, отбивая шайбу в угол.

Существуют также другие ситуации помимо возвращения шайбы в игру, когда вы можете облегчить своей команде получение шайбы. Если вы отработаете навыки играющего вратаря, вы можете внести вклад в успех команды, когда ваши товарищи остановили нападающего противника, но шайба ушла дальше в зону. В таком случае вы должны первым достичь шайбы. Третий, более продвинутый способ – ваши защитники могут заставить ведущего шайбу потерять её, и тогда вы можете покинуть ворота, чтобы забрать шайбу и передать своим товарищам.

Для успешного участия в игре и нейтрализации противника требуется высокоразвитая техника и также хорошо развитое чувство игры. Даже физические качества – сила тела, плеч, рук, запястий, а также ваш боевой дух сильно влияют на исход наступательной игры.



Хорошие привычки – 2

Во время тренировки вы должны максимально часто выходить из вратарской и останавливать шайбы. Останавливайте все шайбы, которые вам попадают, как за воротами, так и сбоку от ворот, а также за пределами вратарской. Останавливайте все шайбы, кроме тех, которые вы явно не сможете остановить.

Три основных способа возобновления игры для вратаря:



1. Передача шайбы приближающемуся товарищу. Положите шайбу неподвижно на лёд. Оставьте её с таким расчётом, чтобы у игрока было время подъехать. Действуйте быстро, чтобы выиграть время и чётко показывать игроку своё намерение.



2. Короткая передача в своей зоне игроку, который имеет возможность возобновить нападение. Часто это самый простой и эффективный способ для вратаря вернуть шайбу в игру. Делайте передачу по льду (передача по воздуху лишь в случае необходимости). Сделайте её точно на клюшку товарища, по линии его движения. Используйте передачу через



Хорошие привычки – 3

Вратарь, желающий улучшить свою наступательную игру, должен использовать все имеющиеся возможности во время тренировки по работе с шайбой. Проверьте границы своего умения, берите на себя новые риски и задачи во время тренировки, делайте то, чего бы вы не решились совершить во время матча.



борт, если так будет легче найти нужного принимающего.

3. Длинный пас открывшемуся игроку. Игрок может находиться на пути в среднюю зону или уже быть там. Длинная передача требует техники и силы. Взвесьте риски и возможности – часто такая передача невозможна или же её могут перехватить. Однако такой манёвр может позволить вам выиграть время и облегчить давление в

зоне обороны. Цельтесь в клюшку принимающего или в зону, где он находится. Делайте передачу по льду или по воздуху над противником.

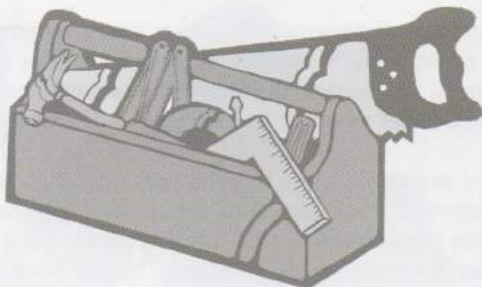
Применяйте передачу по воздуху вдоль плексигласа, чтобы обойти соперника.

О чём следует помнить:

- **Вовремя и чётко показывайте товарищам свои намерения – оставить шайбу, разыграть её или выбросить.**
- **Блокируйте шайбу, если команде требуется передышка при продолжительном прессинге, или чтобы позволить игрокам смениться.**
- **План Б:** если что-то пойдёт не так, выбросьте шайбу из зоны с целью выиграть время чтобы команда произвела смену. Наконец, выигрывайте время, отбросив шайбу в угол площадки, подальше от игроков противника.



• Инструментарий вратаря



Техника катания

Ваше участие в игре предполагает, что вы, сохраняя равновесие и движение, можете передвигаться во всех направлениях в пределах вратарской. Уровень вашего катания влияет и на все остальные нюансы игры, например, умение быстро подъехать к шайбе и беспрепятственно ею завладеть. Уровень катания определяет и умение быстро вернуться к воротам, степень вашей уверенности в себе, которая позволяет вам покидать ворота.



Ни один вратарь не оставит ворота, не будучи уверенным в себе. На всех уровнях игры случаются ошибки, и всегда есть риск потерпеть неудачу. Это пугает вратарей и мешает им полноценно принимать участие в игре. Чтобы научиться такой игре, вратарю нужна поддержка тренера и других членов команды как в случае успеха, так и неудачи. Тогда он справится с этой сложной задачей.



Момент, который, пожалуй, слишком редко отрабатывается на тренировках – возвращение к воротам после неудавшегося вмешательства в игру и почти отчаянная попытка исправить ошибку. Нужно каким-то образом внушить себе волю к борьбе и желание вмешиваться в игру. Скорость и уровень контроля за шайбой определяют ваш успех при работе с ней. Чем быстрее вы возвращаетесь на место, тем больше у вас времени, чтобы достать до шайбы. Чем лучше вы контролируете движения, сохраняя равновесие и чувство времени при перемещениях, тем проще вам завладеть шайбой и далее осознанно ею маневрировать.



Вы должны развивать все элементы катания, во всех направлениях, как вперёд, так и назад, а также все виды поворотов и скольжений, ваше умение начинать и прекращать движение. Основой всех движений, как на короткую, так и на длинную дистанцию являются равновесие, скольжение и сцепление со льдом. Контролируя изменения центра тяжести, совершая дуги или толчки разными участками коньков, вы можете двигаться во все направления. Техника, которую применяют в основном вратари и которой пренебрегают остальные игроки – плавное скольжащее движение на внутренней стороне обоих коньков, с открытием бедра и разворотом носков наружу на угол 180 градусов, или «без пятнадцати три», причём центр тяжести находится над центром скольжения.

Чтобы передвигаться на большие расстояния от ворот, вратари применяют в принципе ту же самую технику передвижений, что и остальные игроки, поэтому вам есть смысл принимать участие, в как можно большем количестве общекомандных тренировок по катанию.



Хорошие привычки – 4

Принимайте участие в общекомандных тренировках по катанию. Конечно же, особое внимание вы должны уделять развитию непосредственно вратарской техники, но и катание ни в коем случае не должно уходить в тень.



• Инструментарий вратаря

Работа с шайбой

Второй важной задачей, помимо умения хорошо кататься на коньках, является ваше умение обращаться с клюшкой. Выполнив эти два условия, вы сможете считать себя хорошим играющим вратарём. Техника работы с клюшкой должна быть натренирована до такого уровня, чтобы вы могли свободно обращаться ею как одной, так и двумя руками, как с удобной, так и с неудобной руки, используя обе стороны крюка. Эти навыки надо отрабатывать как в положении стоя, так и в движении, а также в сочетании с поворотами и вращением, чтобы вы могли грамотно разместиться по отношению к принимающему шайбу.



Умение выполнять манёвры с шайбой – вращать, поворачивать, перемещаться во всех направлениях – связано с вашим умением обращаться с шайбой с помощью клюшки. Эти два качества – каждое в отдельности, но в первую очередь совместно – должны быть отработаны до такого уровня, когда вы можете одним движением взять клюшкой шайбу под контроль, не теряя общего видения игры. В первую очередь вы должны научиться выполнять повороты, передачи и нужные сэйвы, что передать шайбу товарищу по команде.

Цель, которой вы должны добиваться, сохраняя контроль за шайбой и обзор игры, – это умение изменять угол передачи шайбы игроку, усложняя таким образом задачу противнику, который не сможет предугадать вашу передачу и перехватить её.

Обратите внимание, что в первую очередь вы должны научиться владеть шайбой, сохраняя обзор игры и одновременно пребывая в движении. Это будет ваш первый шаг на пути к универсальному играющему вратарю. Только имея хороший обзор игры, вы можете определять направление и момент совершения противником бросков.



Хорошие привычки – 5

Чтобы максимально развить технику работы с клюшкой, вам надо найти время, чтобы тренировать владение шайбой. При каждой тренировке следует найти время для отработки поворотов, движений и всех возможных видов манёвров с шайбой. Вы должны тренировать эти аспекты, не теряя контроля над ситуацией. Шайба должна стать вашим лучшим другом.

Техника у бортов

Самая обычная форма действия вратаря, который хочет проявить инициативу и поучаствовать в игре, – это шайба, срикошетившая от борта. Тут большую важность имеет техника быстрого передвижения за воротами, где нужно поймать и взять под контроль шайбу. Это поможет вам стать активно действующим вратарём. Четыре различных эпизода этого манёвра можно тренировать по отдельности, чтобы улучшить умение выигрывать время и брать игру под контроль.

Исходное положение у ворот

В принципе существуют три исходных положения, которыми пользуются вратари, находясь в воротах, осознают они это или нет. По всей видимости, вы играете определенным образом, в зависимости от того, насколько это подходит вашим целям подготовки к защите ворот, а также в зависимости от того, позволяет ли ваше положение вам быстро перемещаться.





Часть вратарей проводят много времени на выходе из ворот, и когда игра приближается, они начинают движение назад. Другие наоборот, стоят глубоко в воротах и выдвигаются вперёд по мере приближения игры. Третьи находятся обычно на линии вратарской и достаточно долго наблюдают за игрой стоя там. Ни один из этих способов не является правильным или ошибочным, но вы должны знать об этих вариантах, их плюсах и минусах. В зависимости от того, когда вы захотите начинать своё передвижение вглубь ворот, любой из этих вариантов может привести к одним и тем же преимуществам или недостаткам.

Если вы двигаетесь вперёд, когда шайба попадает в зону, то могут возникнуть проблемы с тем, чтобы успеть сдвинуться в сторону и остановить шайбу. Если же вы, напротив, двигаетесь назад, то можете использовать скорость, набранную во время движения. Или же вы можете просто коснуться боковой стойки, и это поможет вам переместиться в сторону. Полностью неподвижное исходное положение тоже не следует выбирать, потому что вам придётся тратить много сил на толчок и начало движения.

Важно понимать, к каким последствиям приведет выбор той или иной исходной позиции. Это искусство, дающее вам возможность использовать возможные преимущества и выбрать нужный способ передвижения, подходящий как для защиты ворот, так для быстрого движения к бортам, если противник осуществит проброс из средней зоны.

Начало движения

Есть два основополагающих способа, которые применяются вратарями, когда им надо двигаться вперёд по направлению к борту. Некоторые начинают с Т-образного толчка, а остальные сперва переносят вес тела. Здесь также невозможно сказать, какой из двух способов более правильный.

Т-образный толчок для большинства вратарей легче, хотя он не даёт такой силы и скорости, как вариант с переносом веса тела. С другой стороны, при перенесении веса есть риск сделать это неловко. В обоих случаях вам чаще всего придётся делать дополнительное отталкивание, чтобы совершить перемещение достаточно быстро.

Перемещение в направлении борта

Перемещение от вашего первого толчка до момента соприкосновения с бортом предполагает, что вы примените начальную скорость, а затем сделаете ещё один толчок, чтобы сделать перемещение максимально быстрым.





Остановка у борта

Существуют два способа, применяемые вратарями. Первый предполагает осознанную остановку передним коньком, прежде чем вы коснулись борта. Затем вы должны занять позицию и быть готовым остановить шайбу клюшкой. Этот способ может применяться с обеих сторон от ворот и даёт вам хорошее исходное положение для того, чтобы контролировать шайбу, сохраняя хорошее равновесие.

Второй вариант предполагает, что вы въезжаете в борт, не тормозя коньками. Так вы быстрее доедете до борта и при необходимости сможете останавливать телом переданные верхом шайбы. Недостаток этого способа заключается в том, что вам может потребоваться много времени, чтобы взять шайбу под контроль, и кроме того вы можете действовать только в сторону рабочей руки, то есть слева от ворот, если вы ловите левой рукой.



Позиция тела и клюшки по отношению к борту

Вне зависимости от того, какой способ остановки выберете, ваша цель – остановить шайбу и взять её под контроль. Чтобы остановить шайбу, вы в первую очередь должны держать клюшку плотно к борту, под углом менее 90 градусов, чтобы создать хорошие условия для остановки шайбы.

Если вы держите клюшку под углом 90 градусов или более, то возникает большой риск отправить шайбу в свои ворота. Со стороны рабочей руки вы либо останавливаете шайбу клюшкой в одной или обеих руках, а с другой стороны вы можете ловить шайбу перчаткой.

Чтобы наилучшим образом контролировать ситуацию, не теряя контроля за шайбой, старайтесь остановить шайбу, располагая плечи перпендикулярно борту. После того, как вы овладеете шайбой, вы не должны слишком прижиматься к борту, чтобы иметь пространство для движения и беспрепятственно доставать шайбу; при необходимости разворачивайте к шайбе грудь и лицо, чтобы лучше видеть игру.

Оставление шайбы

Такие ситуации возникают, когда вратарь останавливает шайбу позади ворот, чтобы оставить её игроку, находящемуся на подходе. В этом случае оставьте шайбу не у самого борта, чтобы её было проще забрать. Если вы обладаете высоким уровнем навыков и успеваете заметить, где именно подъедет ваш товарищ по команде, то можете оставить шайбу прямо у него на пути. Также важно вовремя показать товарищу своё намерение оставить ему шайбу и уйти с дороги подъезжающего, чтобы не мешать его движениям. В первую очередь, конечно же, надо иметь обзор ситуации и определить, кто из игроков заберёт шайбу.

- Если есть свободный игрок, который подъезжает – оставляйте шайбу.
- Если игрок находится под давлением противника, вы должны решить, что лучше – оставление шайбы или передача.
- Если первым подъезжает за шайбой противник, то вы должны найти способ сделать передачу на своего игрока либо выбросить её из зоны.

Во всех перечисленных различных случаях огромное значение имеет коммуникация между вратарём и другими игроками.

Вращая головой в движении, вы можете быстро получить общее представление о ситуации. Ещё до того, как покинуть ворота, вы конечно же должны сориентироваться. Это требуется от всех вратарей, которые желают выйти из своей зоны для участия в наступательной игре, вне зависимости от их уровня подготовки.



Хорошие привычки – б

Во время тренировки вы должны использовать все возможности потренироваться останавливать шайбы.

Тренируйтесь останавливать шайбы, забирать их с бортов, чтобы вы имели возможность самим дальше вести шайбу или же передавать её другому игроку.

Передачи

Основное требование для того, чтобы дойти до момента передачи – это владение техникой. Катание, владение клюшкой, обзор ситуации, умение выиграть время, навыки ведения шайбы, умение найти игрока, способного принять вашу передачу, – всё это вы должны уметь делать.



Передачу с удобной руки – обе руки на клюшке – нужно делать высоко подняв локоть, чтобы клюшка оставалась на льду на протяжении всего движения. Шайба должна передвигаться вдоль всей поверхности крюка, от «носка» к «пятке», чтоб передача получилась максимально быстрой и точной. Ловушка также может применяться для того, чтобы держать клюшку так же, как это делают другие игроки – держат снизу, ладонью к клюшке. Вы также можете повернуть предплечье на 180 градусов, и слегка согнуть руку в локте и таким образом надавить на клюшку сверху вниз, создавать большее давление. Так вы достигнете давления клюшки на лёд, и вам будет проще проводить по льду сильные передачи. Однако при передаче верхом рекомендуется держать руку первым способом – снизу клюшки.

Скорость шайбы в момент, когда она покидает клюшку, определяется вашей физической силой в теле, руках, запястьях, а также вашим умением соединять разрозненные движения разными частями тела в единый комплекс движений. Идея заключает-



ся в том, чтобы соединить в одно целое усилия ваших больших и сильных групп мышц. Это позволит вам использовать силу ваших мышц как единого целого и добиться максимального эффекта ваших действий.

Таким образом, вы сможете использовать самые сильные группы мышц во время броска. Это больше, чем если бы вы работали одними руками и предплечьями. Энергия ваших движений должна передаваться от рук и ног клюшке, чтобы с помощью её придать шайбе высокую скорость.

Первую фазу передачи определяет местоположение шайбы: сзади или сбоку от вас, чтобы можно было подъехать к шайбе. Наиболее эффективный способ – когда вы проезжаете мимо шайбы и разворачиваетесь для броска.

Вторая фаза – последовательность рассчитанных движений бёдер, тела, рук и запястий, чтобы придать шайбе оптимальную скорость.

Выполнение передачи предваряется вращением в бёдрах по направлению к линии броска. Сначала, когда бедро максимально впереди, это движение сопровождается вращением туловища, которое в свою очередь сопровождается движением руки. Вся последовательность движений заканчивается затем в запястьях. Верхняя рука тянет, нижняя придавливает – таким образом, вы полностью владеете клюшкой.

Чтобы добиться точности при передаче и управлять высотой броска, важно не прерывать движения, пока вы не почувствуете, что вес на клюшке уменьшился и движение завершено. Все передачи низом заканчиваются тем, что клюшка «закрывается» (крюк наклоняется ко льду). Только по-настоящему высокие передачи могут заканчиваться с «открытой» клюшкой.

При проведении передач с неудобной руки применяйте такую же последовательность действий, начиная с вращательного движения корпусом, которое продолжают руки и кисти. Передача с неудобной руки

может проводиться одной или двумя руками, и также очень важно, чтобы шайба двигалась по крюку по направлению от «пятки» к «носку», что придаёт шайбе наибольшую скорость и точность. Обратное местоположение рук на клюшке используется многими вратарями с целью провести более сильную передачу двумя руками, а также даёт возможность быстро менять рабочие руки снизу вверх и наоборот.



• Инструментарий вратаря

Некоторые качественные характеристики передач:

Точность

Вы должны отправить передачу точно, вне зависимости от того, стоит или движется принимающий.

Сила

Правильное применение силы в соотношении с позицией принимающего является важной характеристикой для совершения точной передачи.

Позиция относительно принимающего

Это качество вместе с пониманием игры является очень важным. Вы должны научиться определять, куда отправлять передачу – ближе или дальше принимающего, в какой точке ему будет проще её принять. Это определяется в свою очередь ситуацией. Точность в коммуникации между передающим и принимающим облегчает задачу.



Думайте, делать или не делать передачу

Не делайте ненужных передач игрокам, которые едут забрать шайбу. Гораздо разумнее просто оставить её им в стороне от ворот, сразу за линией ворот.

Делайте передачу только свободным игрокам, а не тем, кого атакуют или собираются атаковать.

Не делайте передачу, когда у вас есть возможность накрыть шайбу или выбросить её из зоны, чтобы тем самым дать своей команде передышку и возможность произвести смену игроков.

Далее идёт список различных вариантов передач, которые должны отработать продвинутые вратари:

- Передача двумя руками (низом и верхом), высокий хват.
- Передача двумя руками (низом и верхом), низкий хват.
- Прямая передача.
- Передача через борт.
- Передача с неудобной руки.
- Точно рассчитанная по времени передача, направленная туда, где будет партнёр.
- Передача верхом.

- Передача стоя на коленях.
- Быстрая передача с низким хватом двумя руками.
- Передача с высоким хватом одной рукой и «пинком» по нижней части клюшки.

Под прямой передачей подразумевается передача, которая вы делаете не останавливая шайбу, скользящую по льду на вас или мимо вас. Выполнение такой передачи требует грамотного выбора времени.

Передача через борт – бросок шайбы в борт (в отличие от шайбы, направленной в закругление борта). Научитесь выбирать правильный угол для передачи через борт. Для хорошего отскока шайбы лучше делать такие броски низом, по льду. Передачи через закругление борта нежелательны, так как их сложно принять, в результате чего принимающий может быть атакован. Кроме того, требуется больше времени, чтобы принять такую передачу, а значит у противника больше шансов атаковать принимающего.

Передача с неудобной руки предполагает, что вы привлекаете внимание противника, а далее либо с помощью обманного движения, либо меняя руки на клюшке изменяете направление шайбы, пока противник не сориентировался. Чаще всего подобные манёвры удаются с помощью передачи через борт.

Вратарь, который умеет работать с более совершенными вариантами передач, которые могут применяться без риска, лучше справляется с более сложными ситуациями и делает свою атакующую игру более разнообразной. Так вы будете менее предсказуемы, и противнику будет сложнее предугадывать ваши намерения. В то же время, усложняя задачу по чтению ваших намерений для противника, вы сами должны иметь чёткую и ясную коммуникацию с остальными игроками команды. Научитесь действовать определённо, выходите за пределы зоны рано, чтобы поучаствовать в игре и выиграть время для чёткой коммуникации с товарищами, дайте им понять, что вы собираетесь делать с шайбой. Остальные игроки в свою очередь должны быть готовы принять шайбу или чётко дать сигнал о том, что они хотят просто её забрать из неподвижного положения.



Хорошие привычки – 7

Когда вы тренируетесь, то должны разыгрывать каждую шайбу, которая попадает под ваш контроль и с которой вы можете сделать что-то конструктивное. Тем самым вы получите большое количество возможностей для тренировки техники своих передач. Вратарь, который во время каждого упражнения работает лишь вблизи своих ворот, не использует свои возможности по максимуму.

• Инструментарий вратаря

Выброс шайбы из зоны

Вратарь, имеющий возможность выбросить шайбу из собственной зоны, может в напряжённой ситуации облегчить положение своей команды, снимая то напряжение, которое создал противник. Примеры таких ситуаций – продолжительный прессинг в своей зоне, численное преимущество противника, либо когда защитник выронил или сломал клюшку.



- *Выброс шайбы из зоны вынуждает соперника, который оказывал давление, начать все сначала и даёт возможность собственной команде произвести смену и выпустить на лед отдохнувших игроков, что в свою очередь даёт возможность перенести игру подальше от собственных ворот.*
- *Команда, чей вратарь выбрасывает шайбу, вынуждает противника переместиться с шайбой в другую зону. Тем самым возрастают шансы перевести игру на другую часть площадки.*
- *Выброс шайбы из зоны позволяет убить время при численном преимуществе противника, или же в конце матча, когда команде нужно сохранить преимущество в счете.*

С технической точки зрения выброс шайбы из зоны не отличается от передачи. Шайба должна перемещаться вдоль крюка клюшки, вратарь применяет силу ног, корпуса и рук, и движение клюшкой выполняется точно таким же образом, как и при передаче. Различие между выбросом шайбы и как минимум некоторыми передачами заключается в том, что выброс шайбы требует большой физической силы и зачастую должен проводиться по воздуху. Поэтому, несмотря на то, что все вратари могут тренировать выброс шайбы из зоны, только те, которые обладают достаточно развитой техникой и

физической силой, смогут успешно выбрасывать шайбу из зоны в игровых ситуациях.

Выброс шайбы прямо из зоны является самым лёгким приёмом, которым могут овладеть даже начинающие вратари. Шайба может скользить по льду, однако лучше выбрасывать шайбу по воздуху, чтобы соперник не мог ее перехватить.

Выброс шайбы вдоль плексигласа, закрепленного над бортиками, от синей линии является очень сложным, однако очень эффективным способом, позволяющим вывести шайбу из зоны, если вы владеете данным техническим приёмом. Защитнику очень тяжело остановить шайбу, если она отскакивает от стекла. Однако существует риск того, что шайба вылетит за пределы игровой площадки и вратарь будет оштрафован. В данной ситуации вратарю необходимо оценить свои технические возможности и силу, перед тем как он примет решение применить данный прием.

Выброс шайбы вдоль бортика можно применять только тогда, когда нет другого выбора. Длинная траектория шайбы, время, за которое шайба достигает средней зоны, и потеря скорости движения шайбы дают возможность защитнику, находящемуся у синей линии, перехватить шайбу. Помимо этого, шайбу могут остановить игроки, стоящие у бортика.



• Инструментарий вратаря

Советы тренеру:

Обучение и тренировки должны соответствовать возрасту и уровню развития.

Тренеру очень важно осознавать, что вратарю необходимо время для овладения навыками играющего вратаря. Обучение происходит в два этапа..

1

Во-первых, «игровой» компонент игры вратаря состоит из определенного количества индивидуальных технических навыков, которым необходимо обучать и которые должны доводиться до автоматизма. Для выполнения таких приемов, как, например, длинная передача по воздуху, нужна определенная физическая зрелость, в первую очередь это касается силы. В остальном все технические приёмы, которыми должен владеть вратарь, чтобы принимать участие в атаках, можно и нужно изучать и тренировать на самом раннем этапе. Техническая ловкость, которой обучают в раннем возрасте, определяет тот потолок мастерства, который может достичь вратарь в атакующем аспекте своей игры.

2

Во-вторых, играющий вратарь должен развивать навык взаимодействия с полевыми игроками. Для этого требуются не только личные качества, к которым помимо недавно упомянутых технических навыков и физических данных относятся воля, храбрость и уверенность в себе, но и взаимодействие между вратарем и полевыми игроками при разработке совместного плана действий в различных игровых ситуациях.

Для этого требуется, чтобы вы разработали общую основу для коммуникации внутри команды в форме слов и жестов.



Степень успеха атакующей игры вратаря определяется не только тем, насколько хорошо он владеет такими основными навыками, как катание, владение шайбой и передача. Однако хорошее владение вышеперечисленными навыками является основой успеха. Тренировку игровых ситуаций, требующих взаимодействия между вратарем и полевыми игроками, можно

начинать только после того, как вратарь достиг определенного уровня катания и владения клюшкой. Индивидуальные качества вратаря применяются для того, чтобы успешно перейти от обороны в наступление, для чего необходимо взаимодействие между вратарём и полевыми игроками. Вот в чём заключается задача «играющего» вратаря.



Общение между вратарём и полевыми игроками

Позиция вратаря даёт абсолютно другой, зачастую лучший обзор, чем позиция полевых игроков. Способность вратаря передавать информацию полевым игрокам может дать значительное преимущество, если применять этот навык верно.

Для того чтобы эффективно общаться с полевыми игроками, вратарь должен в первую очередь четко понимать стратегию игры команды, как в обороне, так и в нападении. Поэтому вратарь должен принимать активное участие в обсуждении тактики команды на игру, особенно тогда, когда речь идет о защите в зоне и вариантах перехода к атаке. Таким образом, вы можете разработать основные способы общения в зависимости от вашего стиля игры и требований, которые предъявляются к вашему способу передачи информации.

Вратарь, который хочет развивать свои навыки наступательной игры, должен хорошо понимать саму игру, чтобы уметь предугадывать намерения соперников при их активной атаке, а также чтобы иметь возможность оценить целесообразность тех или иных вариантов продолжения игры вашей командой.

В принципе, можно выделить два вида общения, используемые вратарем. Во-первых, это жесты и язык тела, во-вторых – слова и выражения.

Вербальное общение

*Используйте короткие, чёткие команды.
Говорите утрированно чётко и достаточно громко.
Найдите слова и выражения, не допускающие двоякого истолкования.*

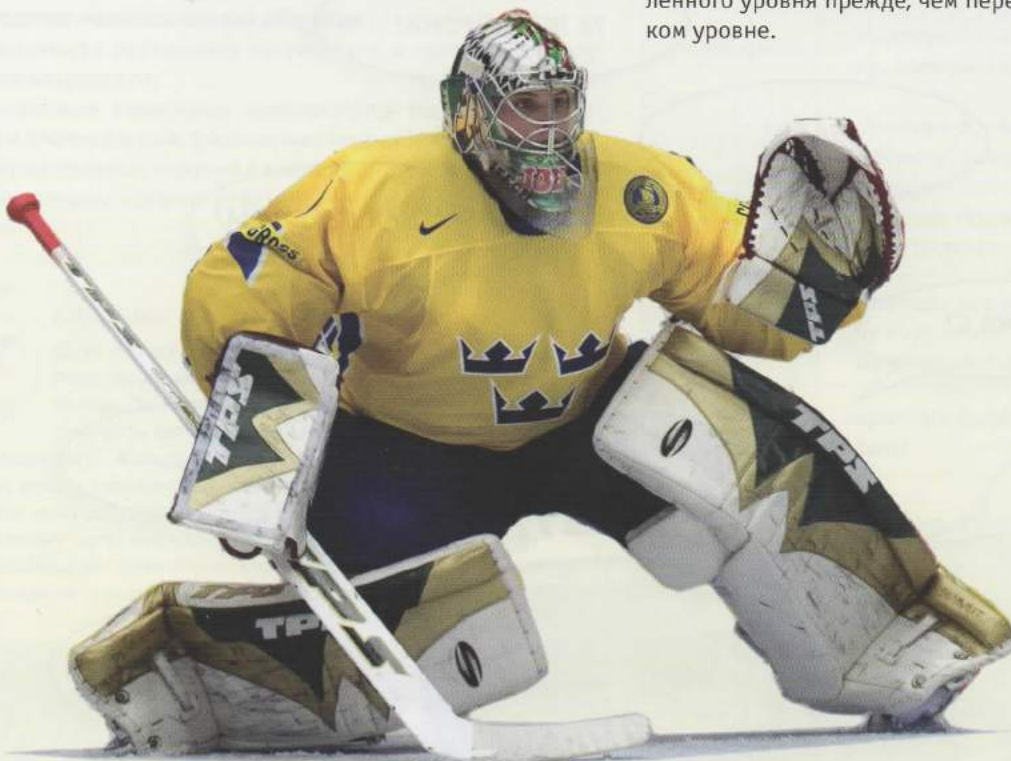
Общение с помощью жестов и языка тела

- Используйте руки и клюшку для того, чтобы показывать направление передач и движения.
- Привлекайте внимание партнеров по команде, ударяя по льду клюшкой.



Вместе вы должны найти слова и выражения, употребляемые в вашей команде. Общий язык, который могут понимать и использовать все – как вратарь, так и полевые игроки, чтобы облегчить взаимодействие в разных ситуациях.

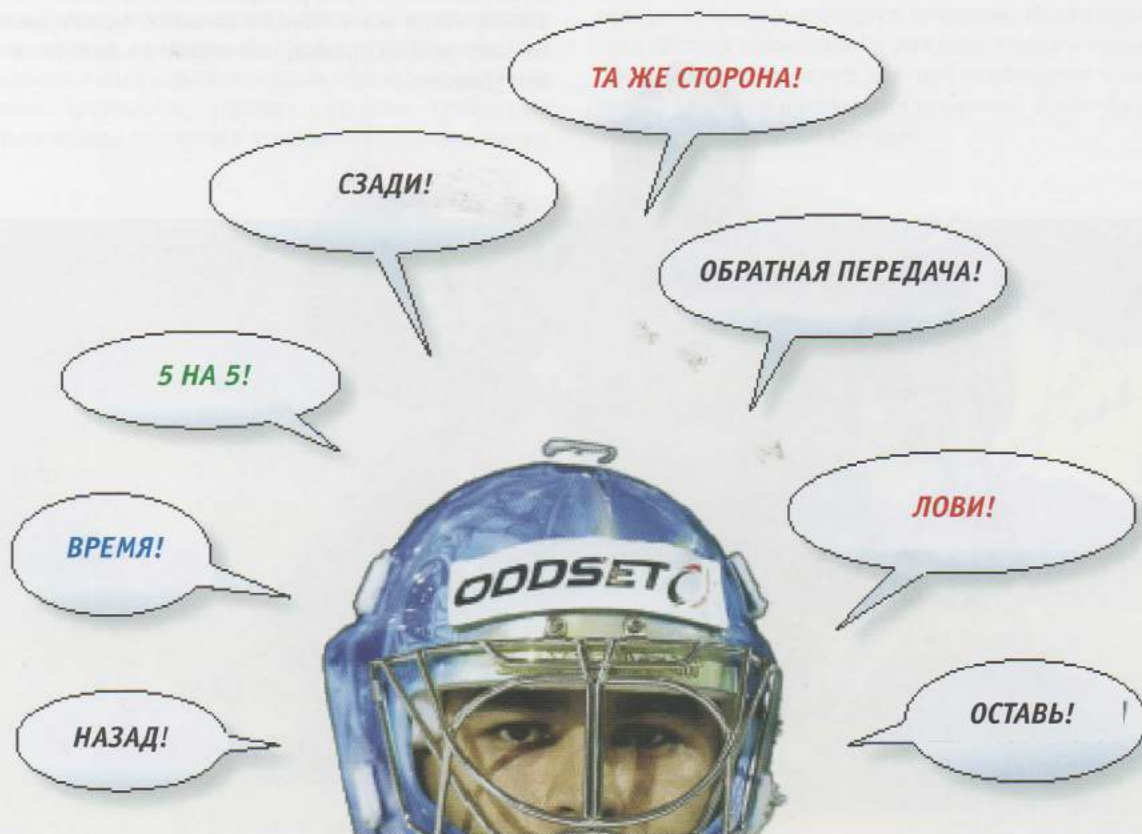
Поскольку навык эффективного общения между игроками во время матча не появляется сам собой, всей команде, включая вратаря, необходимо постоянно работать над этим компонентом игры. Одним из способов работы над эффективным общением является приобретение этого навыка в несколько этапов, когда вся команда стремится вместе достичь определенного уровня прежде, чем перейти к работе на более высоком уровне.



• Инструментарий вратаря

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ, РАЗДЕЛЕННЫЕ НА ЧЕТЫРЕ ЭТАПА

	СОДЕРЖАНИЕ	ПРИМЕР
Этап 1	Простые выражения, чтобы предупредить игроков об атакующих соперниках, либо о том, что есть время	СЗАДИ! ВРЕМЯ!
Этап 2	Используйте жесты, языка тела и слова, чтобы привлечь внимание игроков к разным ситуациям игры	Удар клюшкой по льду сигнализирует о том, что оштрафованный игрок вот-вот появится на льду 5 НА 5!
Этап 3	С помощью жестов, языка тела и слов информируйте партнеров по команде о направлении движения шайбы, возможных вариантах продолжения игры вашей команды и о сложностях, которые создает атака соперника	Проинформируйте о направлении движения шайбы – например, указанием рукой. Обратите внимание игроков на возможные варианты продолжения игры Та же сторона!
Этап 4	Давайте партнерам (касается как полевых игроков, так и вратаря) более четкие команды, чтобы, например, было легче изменить игровую ситуацию	НАЗАД! ОБРАТНАЯ ПЕРЕДАЧА





Преимущества активного общения

- Помогает игрокам избежать прессинга (и даже физического контакта) в своей зоне
- Увеличивает шансы команды выиграть шайбу и перенести игру на другую половину площадки.
- Вратарь, который общается со своими партнёрами по команде, внушает доверие и излучает спокойствие и уверенность.
- Сильный и спокойный вратарь, который чётко и постоянно общается с партнерами на площадке, как вербально, так и с помощью жестов, может помочь команде (и отдельным игрокам) в напряжённой ситуации.
- Вратарю, который активно общается, легче сохранять концентрацию и резкость.
- Хорошее общение между отдельными игроками в команде помогает избегать недоразумений и ошибок. Это в свою очередь сплачивает группу и развивает командный дух.

Недостатки непостоянного общения

- Возможности противника закрепиться в своей зоне нападения возрастают.
- Собственные защитники подвергаются большему давлению и значительным физическим нагрузкам.
- Доверие полевых игроков к вратарю снижается, если он не может помочь команде избежать прессинга.



Хорошие привычки – 8

Для того чтобы успешно применять тактику наступательной игры, вратарь должен как можно больше разговаривать со своими партнёрами во время тренировки. Каждый случай, когда вратарь делает сэйв, останавливает шайбу, перемещает шайбу клюшкой, отдаёт шайбу своему полевому игроку или вводит шайбу в игру, является подходящим для тренировки общения между вратарем и полевыми игроками.



Список слов, который облегчит общение внутри команды

ВРЕМЯ!	Сигнал игроку, владеющему шайбой, о том, что времени достаточно
КОНТРОЛЬ!	Призыв к игроку остановиться и начать переход к контролируемой атаке
СЗАДИ!	Предупреждение о противниках сзади
ЗАМОК! ВПЕРЕДИ!	Предупреждение о том, что вблизи ворот находится «неприкрытый» игрок
РАЗВЕРНИСЬ!	Игрок должен быстро развернуть игру
РАЗВОРОТ ЛЕВО	Игрок должен развернуться через левое плечо
РАЗВОРОТ ПРАВО	Игрок должен развернуться через правое плечо
СТОЛЬКО ЖЕ! 2 НА 2!	Информация о том, что у команды столько же игроков, сколько нападает противников
2 НА 1!	Информация о том, что противников на одного человека больше
ЛОВИ!	Вратарь должен остановить шайбу
ОСТАВЬ!	Вратарь должен оставить шайбу
ИГРАЙ! ПАСС!	Вратарь должен сделать передачу игроку, который крикнул
ИГРАЙ ТАМ ЖЕ	Вратарь должен послать шайбу в ту же сторону, откуда она прилетела
ИГРАЙ НАРУЖУ!	Вратарь должен послать шайбу в обратную сторону.
НАЗАД!	Вратарь или игрок должны отдать шайбу назад так, чтобы она прошла мимо атакующего противника
ВЫБРОС!	Вратарь должен выбросить шайбу из зоны
БЛОК!	Вратарь должен блокировать шайбу



ВРАТАРЬ В ЗАЩИТЕ



Когда команда владеет шайбой – все игроки команды участвуют в нападении и ставят перед собой цель атаковать и забросить шайбу. Когда шайбой владеет противник, все игроки команды защищают собственные ворота и ставят перед собой цель как можно быстрее забрать шайбу назад или, по меньшей мере, помешать сопернику забросить шайбу. В данной ситуации вратарь, конечно, играет важнейшую роль, потому что его основная задача состоит в том, чтобы не позволить противнику забить гол. Если существует стратегия того, каким образом команда и вратарь будут совместно действовать в защите, шанс сохранить ворота сухими возрастает.

Вратарь видит игру лучше всех. Он чаще всего имеет обзор всего происходящего на площадке и при этом не находится «в гуще событий», как остальные игроки. Вратарь видит, какие варианты продолжения игры имеет игрок владеющий шайбой в сложившейся ситуации. Поэтому при правильном подходе, вратарь может управлять действиями защиты и давать указания своим партнёрам по команде, чтобы они знали, как расположились на площадке соперники, не находящиеся в непосредственной близости от них или находящиеся за их спиной.

При управлении вратарём действиями защиты, очень важны взаимодействие и общение на льду между вратарем и полевыми игроками. В большинстве игр слышно, что вратарь говорит что-то своим партнерам по команде, но СЛЫШНО только тогда, когда вратарь говорит ГРОМКО и ЧЁТКО. Если работать над этим приёмом на тренировках, то игроки привыкают слушать, что говорит вратарь. В матчах с большим количеством зрителей сложнее понять, что говорится на льду, а значит надо

говорить ещё громче и чётче. Также важно развивать язык тела. Показ чего-либо или указание на что-либо являются важными способами общения на льду.

Вне зависимости от уровня, будь то игры Элитсерии (высший дивизион чемпионата Швеции по хоккею) или игры на одной половине площадки среди девятилетних детей, есть несколько основных, одинаковых для всех понятий. Шайба у противника – все игроки команды в защите. Если же удастся забрать шайбу у противника или хотя бы помешать противнику забить гол – опять же должны помогать все.

Несмотря на то, что существует большое количество вариантов игры в защите, их можно разделить на три, чаще всего встречающиеся, ситуации. Такое разделение позволит выработать различные стратегии в команде. Целью последующего анализа различных ситуаций не является предоставление готовых детальных решений того, каким образом команда должна действовать в защите. Вместо этого мы хотим продемонстрировать на примерах основные пункты, которые необходимо принимать во внимание при разработке стратегии взаимодействия вашей команды в защите.

Надеемся, что эти советы смогут стать отправной точкой при разработке стратегии взаимодействия команды в своей зоне и что некоторые из наших мыслей натолкнут вас на совершенно новые идеи. Как уже неоднократно упоминалось, существует много разных способов разрешения конкретных ситуаций при игре в защите, но важнее всего, чтобы игроки понимали друг друга и все действовали согласно выбранному способу решения задачи.



Три типа ситуации, которые мы собирались назвать, перечислены ниже:

1. Противник приближается к вам, и вы один должны разрешить ситуацию, приспособив свою скорость и действия таким образом, чтобы вы могли повлиять на исход ситуации. Вы находитесь перед противником, который будет или бросать по воротам или продолжать розыгрыш шайбы.

2. Если защитников столько же, сколько и нападающих, существуют два возможных сценария:

а) если речь идёт об одном нападающем, играющем против одного защитника, то ситуация для вратаря такая же, как описывалась в первом пункте. Сначала у игрока владеющего шайбой есть возможность либо сделать бросок по воротам мимо защитника, либо попытаться обвести его. Если нападающему удастся обвести защитника и не потерять контроль над шайбой, мы снова возвращаемся к ситуации, описанной в первом пункте, когда нападающий может либо бросить по воротам, либо продолжить розыгрыш шайбы. На протяжении всей ситуации 1 на 1 вы можете полностью сфокусировать взгляд на шайбе.

б) в ситуации с двумя и более нападающими против такого же количества защитников, есть ещё один вариант развития событий, на который вы должны обратить внимание, а именно передача. Вы должны следить за тем, есть ли свободно стоящий соперник, у которого может быть достаточно времени и пространства для того, чтобы создать опасную ситуацию, если он получит передачу. В таком случае вы должны приспособить свою игру у ворот и свои движения, чтобы иметь возможность быстро перемещаться на большие расстояния в стороны. Чем больше вы уверены в том, что ваши защитники смогут перехватить передачу соперника, тем проще ваша задача, так как вы можете сконцентрировать всё ваше внимание на игроке, владеющем шайбой.

3. Если нападающих больше, чем защитников, взаимодействие между партнерами по команде играет первостепенную роль. Вы должны быть готовыми к броску, однако в то же самое время вы должны оценить, возможна ли передача, и подготовиться к передвижениям. Нападающие завладели ситуацией, получив численное преимущество, что даёт несколько вариантов продолжения атаки. Поэтому для успешного разрешения сложившейся ситуации нужна как стратегия игры в защите, так и эффективное взаимодействие.

Важно отметить, что может существовать несколько стратегий взаимодействия при игре в защите в одной и той же ситуации. Конкретная тактика действий, которую выбирает ваша команда в различных ситуациях, может помимо прочего зависеть от возраста игроков и уровня развития как вратаря, так и полевых игроков. Ваш выбор тактики действий и распределение функций при игре в защите определяется также тем, насколько хорошо вы владеете различными компонентами игры. Например, вы можете выбрать различные способы игры в зависимости от того, насколько правильно вратарь выбирает позицию, насколько хорошо он закрывает ворота при атаке в непосредственной близости от ворот или насколько быстро он перемещается в рамке. Важнее всего иметь чёткую стратегию, понятную для всех, и постоянно работать над совершенствованием этой стратегии, в частности, посредством живого общения на площадке и вне нее.

Первоочередная задача вратаря состоит в том, чтобы помешать игроку, владеющему шайбой, забить гол. Поэтому основное внимание вратаря должны быть приковано к игроку, владеющему шайбой, и к его действиям. Если он действует самостоятельно, то вы можете целиком сконцентрироваться над тем, чтобы отразить бросок или помешать нападающему применить тактику обводки вратаря, будь то выход 1 в 0 или выход 1 в 1, который может вскоре превратиться в выход 1 в 0. В ситуации с двумя и более нападающими у соперника есть ещё один способ продолжения атаки, о котором вы должны помнить, а именно передача.

Для того чтобы выполнять свою задачу максимально эффективно, вратарю очень важно понимать и оценивать возможные дальнейшие действия игрока, владеющего шайбой, особенно возможности сделать передачу. Это помогает вратарю понять, нужно ли готовиться к передвижению по более длинной траектории. Задача вратаря состоит и в том, чтобы получить как можно лучший обзор площадки и понять, есть ли поблизости свободно стоящий соперник и как он может повлиять на ход атаки. Поэтому вы должны понимать атакующие стратегии, чтобы просчитывать поведение противника, и хорошо знать действия своей команды в защите.

Помните, что игра вратаря – это не только выполнение ряда различных сэйвов, но также и решение определенного вида задач, с которыми вы будете регулярно сталкиваться. Поэтому нужно разрабатывать стратегии действий в повторяющихся ситуациях. Вам нужны как стратегии индивидуального действия, когда вы оказываетесь наедине с противником, так и стратегии совместной командной игры.



Ваше основное внимание всегда должно быть приковано к игроку, владеющему шайбой.

• Инструментарий вратаря

Стратегии действий в повторяющихся ситуациях

При выходе 1 в 0 вам нужна собственная стратегия, чтобы выиграть противостояние с нападающим. Вы должны разработать вариант действий, который предоставит вам наилучшую возможность успешного разрешения повторяющихся ситуаций, при повторении одной и той же ситуации вы сможете прибегать к одному и тому же приему. Применяя такой прием, как дальний выход из ворот, вы сможете максимально закрыть площадь ворот и набрать скорость, что может повлиять на выбор дальнейших действий игрока, владеющего шайбой. Например, он может принять решение не бросать по воротам вообще или не бросать с той позиции, где у него были бы все шансы забросить шайбу. Используйте скорость при движении назад, чтобы вы могли быстро среагировать на перемещения соперника и успешно сыграть в непосредственной близости от ворот. Таким образом, вы можете полностью закрыть рамку ворот, заняв правильную позицию и положение вблизи шайбы.

Тренируясь и совершенствуя различные комбинации движений, когда вам нужно изменить позицию или стойку, и применяя одни и те же комбинации вне зависимости от того, каким образом вы сделаете сэйв, вы повысите свои шансы на успех при выходе 1 в 0. Таким образом, вы повышаете свой уровень контроля защиты, а также на высокой скорости можете перемещаться в нужное положение, сохраняя равновесие, для осуществления блокировки в собранной стойке. Примером успешной комбинации движений является движение на скорости назад и последующее использование стойки «бабочка» для того, чтобы закрыть нижнюю часть ворот с помощью щитков для ног и затем сделать сэйв из более удобного положения при игре в непосредственной близости от ворот.

! О чём должен помнить вратарь при выходе 1 в 0:

- Выдвигайтесь вперёд, чтобы закрыть площадь ворот и набрать скорость.
- Начинайте движение назад с помощью мощного толчка.
- Совершайте перемещение назад с такой скоростью, чтобы ваша скорость соответствовала скорости противника и его расстоянию до ворот, с тем, чтобы сократить расстояние между вами и шайбой.
- Стремитесь к маленьким движениям, в равновесии, распределяя вес максимально равномерно между ногами.
- По мере приближения шайбы займите более глубокое положение в воротах.
- Имейте терпение. Ваше умение просчитывать намерения противника и терпение позволят вам определить направление его движений и применить соответствующий приём в защите.
- Используйте скольжение, чтобы приблизиться, и принудите противника к ближней игре, закрыв собой площадь ворот и получив преимущество в игре.
- Используйте скорость при движении назад, чтобы поменять направление движения в соответствии с тем, в какую сторону двигается соперник.
- Сделайте рывок, чтобы набрать скорость и опуститесь на лёд, чтобы блокировать путь шайбе к воротам.
- Закрывайте площадь ворот от льда до перекладины. В ближней игре вам надо закрывать меньшую площадь ворот.
- Стремитесь быть собранным и играть максимально компактно.
- При длинном перемещении вы иногда должны вытягиваться, чтобы приблизиться к шайбе на нужное расстояние.





При равном числе игроков в обеих командах, когда нет шанса сделать передачу, вы можете исходить из «принципа скорлупы». Это означает, что вы и защитники команды, действующие против игрока, владеющего шайбой, совместно решаете задачу защиты ворот. Организуя совместную работу, вы можете принимать участие в игре в защите и при этом вам не понадобится делать сэйв. В то время, когда защитники делают всё, чтобы игрок, владеющий шайбой, их не обвел, и тем самым стараются не допустить выход один на один, вы можете выкатиться из ворот и тем самым максимально закрыть площадь ворот. В таком случае нападающий может принять решение не совершать броска по воротам. Лишая нападающего альтернативных вариантов действия, вы помогаете защитникам своей команды.

Если нападающий всё-таки смог обвести защитников, а вы уже выкатились из ворот, создается ситуация выхода один в ноль. Ваша позиция дает вам возможность максимально закрыть площадь ворот, но противник может попытаться вас оттеснить. В свою очередь, у вас есть возможность переместиться назад ближе к воротам. Вы можете попытаться «потянуть» время и дать шанс защитникам приблизиться к нападающему и помешать ему двигаться дальше. Таким образом, вы и ваш защитник с двух сторон не даёте возможности противнику забить гол.

Таким же образом вы можете взаимодействовать и в ситуациях 2 на 2 и 3 на 3, но лишь при условии, что остальные защитники смогут закрыть остальных нападающих, чтобы игрок, владеющий шайбой, не смог сделать передачу. Тем самым ваш противник будет вынужден или сделать бросок, или попытаться

ся обвести защитников. В это же время вы можете выехать вперёд и максимально закрыть площадь ворот, без риска быть обыгранным. В этих случаях вратарь может заставить игрока, владеющего шайбой, искать более сложные варианты продолжения атаки, которые как правило заканчиваются безрезультативно. Если вы хорошо играете вблизи ворот, вы можете принимать участие в защитной игре команды, не выполняя сэйвов.

Однако далеко не всегда защитники в подобных ситуациях 2 на 2 или 3 на 3 смогут так закрыть нападающих, чтобы полностью исключить возможность передач. Даже если ваши игроки будут делать всё возможное, чтобы помешать передаче, нападающие будут делать всё возможное, чтобы освободиться от блокировки. Таким образом, возможность сделать передачу является фактором, существенно осложняющим подобное положение.

Игрок, владеющий шайбой, может попытаться либо обвести защитника, либо сделать передачу на своего партнера, которому удалось освободиться от опеки, либо сделать бросок сам. Если бросок направлен в створ ворот, то это часто значит, что шайба пролетела рядом с защитником, а это таит в себе сложности для вратаря. Ему будет тяжело увидеть момент броска и возможные изменения траектории полета шайбы. Распределение ролей после броска должно быть таким, чтобы вратарь мог отразить возможные повторные броски, а остальные защитники старались не дать нападающим возможности снова забрать шайбу и по возможности сами пытались выбросить шайбу за пределы зоны, если вратарь не может этого сделать.

• Инструментарий вратаря



О чём нужно помнить вратарю при выходе 1 на 1 по центру

- Выезжайте вперёд, чтобы:

 1. Закрыть площадь ворот и не дать противнику шанс совершить бросок.
 2. Успеть развить скорость при движении назад, если противнику всё же удастся обвести защитника.
 - Всегда будьте готовы к броску мимо или между ног защитника.
 - Будьте готовы взять под контроль свободную шайбу.
 - Постарайтесь, как можно быстрее проанализировать ситуацию и передать информацию партнёрам по команде, чтобы регулировать расстояние защитника относительно нападающего и ворот и обратить его внимание на выход 1 в 1: **«Стой!» «Один на один!»**

О чём нужно помнить вратарю в ситуациях 1 на 1 ближе к борту:

- Расположитесь перпендикулярно к траектории шайбы и будьте готовы закрыть тот угол ворот, у которого развивается атака.
- Займите стойку, которая даст вам возможность закрыть необходимую площадь ворот и позволит быстро поменять положение в случае передачи.
- Применяйте плотную блокирующую стойку, если игрок, владеющий шайбой, находится в таком положении у бортика, что вы можете полностью закрыть площадь ворот, стоя, стоя на одном колене или приняв стойку «бабочка».
- Обращайте внимание на приближающихся игроков и на то – закрыты они вашими защитниками или нет.
- Дайте знать защитнику, играющему против соперника, владеющего шайбой, если у последнего появляется возможность сделать передачу: **«Стой там же!»**, **«Прессингуй!»**, **«Осторожно, передача!»**

О чём нужно помнить вратарю в ситуациях 2 на 2 или 3 на 3:

- Как можно быстрее проанализируйте расположение всех игроков на площадке, чтобы понять, прикрыли ли ваши защитники всех нападающих, не владеющих шайбой.
- Ваши действия и стойка должны зависеть от того, где находится игрок, владеющий шайбой, и имеет ли он возможность сделать передачу.
- Если у игрока, владеющего шайбой, нет возможности сделать передачу, вы можете выкатиться из ворот, чтобы:

 1. Закрыть площадь ворот и не дать противнику шанс совершить бросок.
 2. Успеть развить скорость при движении назад, если противнику всё же удастся обвести защитника.

- Если у игрока, владеющего шайбой, есть возможность сделать передачу, вы можете немного выехать вперёд, чтобы:

 1. Закрыть площадь ворот в случае броска. Но не выходите слишком далеко, чтобы он не сделал боковую передачу. Помните о том, что вам нужно успеть вернуться в ворота и принять нужную стойку в углу ворот, если нападающий примет решение сделать передачу.
 2. Успеть развить скорость при движении назад, если противник все же обведет защитника или последует передача сбоку.

- Будьте всегда готовы к броску между или рядом с ногами защитника.
- Общайтесь с партнёрами, чтобы управлять позицией защитников в отношении противников и ворот, давая им чёткие ясные команды: **«Стой там же!»**, **«Прессингуй!»**, **«Стой!»**.



В ситуациях

С численным меньшинством

Потребность во взаимодействии и общении между вратарём и защитниками высочайшая. Ваша стратегия разрешения ситуаций 2 на 1, к примеру, может различаться, однако без общего плана действий в конкретной ситуации вы не сможете воспользоваться преимуществами, которые состоят в том, что вас столько же, сколько и соперников, если считать вратаря. Вам нужно разработать общую стратегию, которая поможет успешно разрешать повторяющиеся ситуации, применяя одни и те же приёмы в одних и тех же ситуациях. Выберите метод, которому вы доверяете и который в первую очередь направлен на то, чтобы не дать сопернику сделать передачу, хотя в некоторых случаях по тактическим соображениям вам придется самим провоцировать соперника на то, чтобы он сделал передачу. Определитесь со стилем игры, чего вы хотите – задерживать игру или давить на противника.

Игрок, владеющий шайбой, в ситуации 2 против 1 имеет выбор сделать передачу или же действовать самостоятельно – либо совершая бросок, либо приближаясь к воротам. Вы, как вратарь, должны постоянно концентрировать своё внимание на противнике, по отношению к которому на протяжении всей игровой ситуации должны располагаться максимально удобно и выгодно для вас. Если проходит передача на другого нападающего, вам приходится перемещаться с тем, чтобы в изменившейся ситуации подобрать оптимальную позицию и стойку для выполнения сэйва. Ваша стратегия, таким образом, должна строиться на том, что вы и ваш защитник в исходном положении действуете совместно таким образом, чтобы нападающий не принял решения сделать передачу. Вы должны сконцентрироваться на шайбе и совершении сэйва, в случае если нападающий принимает решение сделать бросок по воротам или пробираться к воротам. Главная задача вашего защитника – не позволить ему сделать передачу.

При ситуации два против одного важно проанализировать ситуацию и расположение игроков на льду. Выходите вперёд, чтобы максимально закрыть площадь ворот, набрать скорость и расположиться перпендикулярно к линии шайбы. Однако вы не должны выходить вперёд слишком далеко, как вы могли бы это сделать, когда нападающий один. Есть две причины этого не делать. Во-первых, чтобы не спровоцировать боковую передачу, которую может сделать игрок, владеющий шайбой, если не увидит возможности бросить по воротам. Во-вторых, чтобы не нужно было делать большого перемещения в сторону, если передача всё же произойдёт. Попытайтесь, напротив, построить игру таким образом, чтобы вы могли набрать необходимую скорость при движении назад, если есть вероятность последующей передачи.

Защитник должен максимально долго находиться на линии передачи между шайбой и нападающим, которому игрок, владеющий шайбой, хочет отдать передачу. Он должен занять положение между шайбой и соперником, ожидающим передачи, но в то же время должен стараться находиться на максимально близком расстоянии от игрока, владеющего шайбой, чтобы не дать последнему сделать бросок или хотя бы помешать ему. Приближаясь к игроку, владеющему шайбой, за-

щитник также получает шанс перехватить передачу или оказать прессинг на противника.

Если вратарь понимает, что скоро последует передача, он должен начать движение назад, чтобы переместиться в сторону и занять необходимую позицию относительно нового расположения шайбы. Если вы стоите, то вам будет сложно это сделать, но в таком случае вы должны оттолкнуться как можно быстрее, чтобы максимально закрыть площадь ворот. В таком положении, когда передача достигла второго нападающего, очень важно чтобы защитник не позволил ему вернуть её первому противнику.



! О чём нужно помнить вратарю в ситуациях 2 против 1 или 3 против 2.

- Расположитесь перпендикулярно к шайбе и приготовьтесь к броску.
- Несколько выдвиньтесь вперёд, чтобы:
 1. Закрыть площадь ворот, в случае броска, но не выходите слишком далеко, чтобы избежать передачи, и не дальше чем нужно, чтобы вы смогли переместиться в сторону в случае передачи.
 2. Суметь набрать скорость при движении назад, если нападающему удастся прорваться через защитника или если последует передача.
- Правильно рассчитайте время, чтобы вы могли переместиться вовремя назад и в сторону в случае передачи.
- Попытайтесь держать в поле зрения позицию второго противника, не выпускайте из поля зрения игрока, владеющего шайбой, и будьте готовы к возможному передвижению, если последует передача.
- Анализируйте ситуацию на льду и передавайте информацию защитникам, чтобы регулировать их положение относительно ворот и противников, отдавая им понятные команды: «**Стой на месте!**», «**Прессингуй!**», «**Блокируй!**».

! О чём должен помнить вратарь в ситуациях 3 против 1:

- Расположитесь перпендикулярно к шайбе и будьте готовы к броску, но не выходите из ворот слишком далеко, так как есть риск последующей передачи.
- В остальном, действуйте также, как в ситуациях 2 против 1 или 3 против 2, хотя у нападающего есть возможность сделать передачу.
- Поскольку ваша команда по всей видимости спешит вам на помощь, вы должны дать возможность защитнику потянуть время в ситуации 3 против 1.
- Общайтесь с защитником, если он совершает движения слишком рано или слишком долго и если помощь уже в пути: «**Стой!**», «**Продолжай стоять в центре!**».

Выход 1 в 0

Выбор правильной стратегии действий для успешного разрешения ситуаций «выход 1 в 0», когда вратарь в одиночку действует против одного нападающего, – это основа и предпосылка для успеха в ситуациях, когда вам будут помогать защитники. Если противник пробивается сквозь ваших защитников, то чаще всего это заканчивается выходом один в ноль. Поэтому мы даём более глубокий анализ того, как можно действовать в таких ситуациях.

Свободное положение является вызовом. Один на один, ты или я, оба хотят выиграть, и только у одного это получится. Преимущество изначально имеет игрок, владеющий шайбой, то есть ваш противник. В то же время перед ним стоит непрямая задача – забить гол! Игрок, владеющий шайбой, определяет дальнейшее развитие ситуации, если он сам может принять решение относительно дальнейших действий, и вы это должны заметить.

Выход 1 в 0 прямо перед воротами

Выкатитесь из ворот, немного дальше линии зоны ворот, чтобы закрыть их площадь и набрать скорость. Ваше умение рассчитывать время, техника, сила и уверенность в себе – вот факторы, определяющие, насколько далеко вы выдвинетесь вперёд и когда начнёте движение назад, чтобы следовать за манёврами противника. Решающим фактором будет ловкость перемещения. Если у вас хорошая техника, сильные ноги, и вы умеете быстро набирать высокую скорость при движении назад, то вам можно не выходить очень далеко. Однако необходимо также иметь соответствующую комплекцию, чтобы закрывать достаточную часть ворот в этой позиции.

Игрок, владеющий шайбой, изначально имеет два варианта действий: либо совершить бросок, либо также попытаться оттеснить вас, сделав ложный манёвр или попросту говоря попытаться на скорости промчаться мимо вас. Вы должны попытаться взять инициативу и стараться, чтобы у противника выбора не было. Если вам удастся это сделать, то ваши шансы на защиту ворот значительно возрастут. Если вы пассивно стоите на месте, не встречая броска, то вы даёте шанс противнику выбирать: либо делать бросок, либо продолжать движение, и впоследствии вам придётся угадывать его решения, что усложняет ваши задачи.

Если же вместо этого вы выходите вперёд и встречаете шайбу, останавливаетесь и двигаетесь назад вместе с противником, то вы можете управлять ситуацией и лишить его шанса сделать бросок рядом с вами.



Выходя вперёд по направлению к шайбе, вам нужно защищать меньшую площадь ворот и в то же время вы получаете хорошие предпосылки для развития скорости движения назад. Игрок понимает, что вы заняли позицию, которая позволяет вам максимально закрыть площадь ворот и что нет смысла совершать бросок. Вы заставили противника попытаться оттеснить вас, а это как раз что вам нужно.

Чем раньше вы поймёте, что вы один на один с противником, тем лучше вы подготовитесь к ситуации. Если такая ситуация возникает, например, при столкновении игроков в зоне защиты, то бывает сложно успеть выдвинуться вперёд и встретить противника. В большинстве случаев выход один в ноль можно увидеть издали, это даёт вам возможность выйти вперёд и рассчитать скорость и манёвры вашего противника. Старайтесь в первую очередь развить такую же скорость, как и противник, чтобы затем уменьшить скорость при необходимости. Расстояние между вами должно постепенно уменьшаться.

Если вам удалось приспособить свою скорость к скорости противника, и ваше расстояние до ворот становится оптимальным, то вы можете заставить противника играть сбоку, ведь вы сами находитесь перед воротами. У вас хорошие шансы быстро оказаться рядом с шайбой и максимально закрыть площадь ворот.

Будьте терпеливы. Ваше умение просчитывать ложные манёвры противника поможет вам дождаться его изменения движения прежде, чем вы станете двигаться к линии шайбы. Используйте скольжение для того, чтобы приблизиться, и управляйте противником, навяжите ему ближнюю игру, где вы можете играть, полностью закрывая площадь ворот.

Ваше понимание игры, скорость реакции и ловкость на льду определяют, успеете ли вы переместиться в сторону в случае такой необходимости. Если вы можете приспособить свою рабочую стойку таким образом, чтобы она стала глубже по мере приближения шайбы к вам и воротам, то у вас больше шансов успеть опуститься на лёд и закрыть то свободное пространство, которое есть между и под вашими щитками, когда вы двигаетесь назад в положении стоя.

Если вам удалось сохранить равновесие и рассчитать скорость движения задним ходом, вы можете скользить одновременно с противником, с несколько более медленной скоростью, нежели он. Равномерно распределив вес между ногами, вы должны применять свою скорость при движении назад для того, чтобы изменить направление движения, и следовать за противником в сторону, если это делает он. В то же самое время, ваше расстояние до шайбы продолжает сокращаться. Вероятно, вам также потребуется сделать отталкивание, чтобы приобрести дополнительную скорость, опускаясь в сторону по направлению к шайбе, закрывая все важнейшие промежутки обороны щитками для ног и клюшкой. Ваше движение продолжается одновременно также назад по направлению к воротам.



Попытайтесь закрывать рамку целиком как по ширине, так и по высоте в ситуациях ближней игры, которые вы сами создаёте. Играйте компактно. Если вы сохранили равновесие, то вы можете применить собранную блокирующую стойку и вращением повернуться к шайбе, раскрывшись «бабочкой». При долгой обводке вас противником иногда необходимо вытягиваться больше и защищать вытянутыми руками или ногами, но чем ближе к вам шайба, и чем вы более собранно играете, тем больше шанс того, что вам будет достаточно принять бросок на себя.

Если вы защитили ворота и задержали шайбу, то это закрытие в собственной зоне. Если вы защищаете и придаёте обратное движение шайбе, то она может оказаться как вблизи ворот, так и улететь далеко. Ваше равновесие при передвижении и защите определяет уровень контроля, как в случае когда вы отбиваете первый бросок, так и при возможных повторных бросках.

При коротких повторных бросках вы должны пытаться закрывать в первую очередь нижнюю часть ворот, поэтому оставайтесь в положении на коленях. Если же повторный бросок проходит с более дальнего расстояния, то вам стоит решить, оставаться на льду или встать.

Выходя вперёд и уменьшая промежутки в своей обороне, вы заставляете противника объезжать вас со стороны. Когда вы приспособили свою скорость и расстояние до противника и ворот, ведущий шайбу должен выбрать боковую атаку, а вы можете создать ближнюю игру с помощью скорости задним ходом, и толчком в сторону. Вы справились благодаря своей тактике.



Попытайтесь закрывать рамку целиком как в ширину, так и в высоту в ситуациях ближней игры.



• Инструментарий вратаря

Нападение со стороны

Если ведущий шайбу проходит свободно со стороны и атакует ворота, вы можете играть по тому же принципу – с помощью закрытия при этом двигаясь назад, как и в свободном положении. Однако есть разница – вы закрываете ворота, когда шайба проходит сбоку, поэтому вы можете исходить из положения возле ближней штанги в своей позиционной игре. Чтобы полностью закрывать ближнюю штангу, когда вы двигаетесь назад вместе с нападающим, у вас есть преимущество. Если вы можете закрыть половину ворот целиком, то сможете вовремя переместить свой центр тяжести на ту ногу, которой вы будете отталкиваться, если потребуется совершить перемещение в сторону.

Недостаток вашей позиции в сравнении со свободным положением перед воротами заключается в том, что игрок может вынудить вас совершить более долгое перемещение в сторону, если ему удастся на всём протяжении своего манёвра двигаться к штанге. Поэтому вы в высшей степени зависите от правильного распределения времени, чувства позиции и своего движения задним ходом. Вам нужно находиться в движении назад, когда начинается перемещение в сторону. Вы должны развить достаточную скорость, чтобы следовать за противником и на всём протяжении манёвра закрывать ворота от ближней штанги. Чем дальше в сторону ушёл противник, тем вам проще осуществлять защиту и тем меньше у вас причин оставаться вне ворот, когда вы начинаете движение назад и в сторону. Это означает также, что у вас будет более короткий маршрут для перемещения. Не забывайте, что вам потребуется определенная скорость, чтобы успевать за атакующим противником, и что ваша потребность во вращении увеличивается по мере вашего перемещения назад и в сторону.

Атака сбоку может происходить также параллельно с продлённой линией ворот, и вы можете в этой ситуации закрыть рамку плотно, рядом со штангой. Вы можете осуществлять закрытие в стойке на одном колене с вертикально расположенным щитком ноги около ближней штанги, и с горизонтально расположенным щитком – у льда. Таким образом у вас нога «заряжена» для взрывного отталкивания, и вы готовы переместиться в сторону, закрывая рамку внизу при ближней игре. Вы можете играть в высокой стойке на одном колене, держа клюшку на льду, если противники далеко от ворот. И напротив, при ближней игре вы можете выбирать игру на коленях с плотной защитой.



Если противник решает рано совершить бросок при своём боковом манёвре, то это значит что ваши возможности блокировать всю рамку достаточно велики. Если же нападающий, напротив, предпочитает продолжать игру, перемещаясь в сторону, то это значит что он ищет слабые места в вашей защите или собирается объехать вас и атаковать со стороны другой штанги. Во время его движения в сторону вы должны играть компактно и внизу, закрывая лёд. Если у противника есть время, то он может перемещаться назад по более широкой дуге. В этом случае вы должны сохранять закрытие на льду, а также пытаться защищать и верхнюю часть ворот, держа туловище максимально выпрямленным, стоя высоко на коленях, и будучи готовым перейти при необходимости в положение стоя.

Чем лучше вы можете приспособиться к расстоянию до шайбы и играть собранно с контролем рамки, тем больше шанс, что противник будет вынужден искать лучшую позицию для завершения манёвра, что в свою очередь может дать вам время дожидаться спешащих на помощь товарищей по команде.

Нападение сзади из-за ворот

Если владеющий шайбой прорывается сзади из-за ворот, вы также можете осуществлять блокировку у штанги и закрывать целиком ворота, защищая или вынуждая игрока искать другое положение для броска. Предполагается, что вы успеете туда вовремя. Поворачивайтесь и следуйте взглядом за шайбой, даже когда она позади ворот, и будьте готовы к атаке, передвигаясь, следя за игрой в низком положении. Это может быть или низкая стойка стоя, или перемещения вниз на льду.

Когда происходит нападение из-за ворот, есть несколько способов для игрока самому попробовать забить гол. Либо он объедет ворота кругом с максимальной скоростью, чтобы забить гол перед тем как вы переместитесь в другую точку, либо попытается пробить шайбу через вашу оборону, в тот момент когда вы будете туда передвигаться. Либо же ваш противник переместится к центру ворот и атакует там. Его целью может быть вдавить вас и шайбу в ворота, или объехать вас и бросить. Игрок также может попытаться вынудить вас открыться, двигаясь в сторону перед воротами.



Какой способ выберет нападающий, зависит от того, в какой точке он начинает атаку и какое давление он испытывает со стороны защитников. Облегчает работу как вам, так и вашим защитникам общая стратегия обороны.

Если игрок прорывается сзади в низком положении, то задачей защитника является не допустить, чтобы он пересёк синюю линию ворот. Лучше всего конечно остановить противника, но и в этом случае он может вытянутой клюшкой попытаться атаковать. Вы должны в этом случае сконцентрироваться на закрытии нижней части ворот. Если вы знаете, что у противника не будет шанса выбраться к середине ворот, то вы можете играть в нижней стойке, поскольку вы будете ожидать, что атака пройдёт, во-первых, у штанги, а во-вторых, в нижней части ворот, так как из своей позиции противник не сможет сделать передачу по воздуху.

Если же противник на высокой скорости проходит за воротами и атакует сзади, то нельзя точно сказать, смогут ли ваши защитники его остановить. В этом случае вы должны исходить из того, что игрок может выбраться на середину ворот, и вы будете следовать за ним. Скорость, с которой ведущий шайбу двигается, и ваша скорость перемещения определяют ваш способ защиты.



Чтобы вовремя успеть в желаемую позицию при быстрой атаке сзади, вы должны вовремя просчитать ситуацию, поворачивая голову и следя за игрой за воротами. Будьте быстры в движениях. Быстрее всего вы сможете совершить закрытие штанги с помощью вытянутого щитка, но чтобы также защищать верхнюю часть ворот вам надо попытаться прижать корпус к штанге максимально быстро. В этом случае вы можете расположиться на двух или на одном колене, осуществляя закрытие щитками или клюшкой.

Агрессивная атака сзади требует от вас физической силы, чтобы дать отпор. В плотной стойке внизу, прижавшись к штанге у вас наилучшие шансы решить эту задачу, если, конечно же, противник не сможет слишком далеко передвинуться в сторону. Помощь ваших товарищей может заключаться в том, чтобы остановить нападающего противника, прежде чем он сможет увести шайбу слишком далеко в сторону по направлению к другой штанге. Чем меньше пространство, которое вы должны защищать, тем больше шансов, что вы сможете достаточно хорошо закрывать ворота.

• Инструментарий вратаря

Когда у противника есть время и возможность пробраться к середине ворот, то лучше играть на одном колене, упираясь щитками в штангу и лёд. В этой стойке вы можете защищать угол ворот, и в то же время у вас есть хорошее исходное положение для передвижения в сторону и отталкивания по направлению к шайбе, а также для эффективного перехода в стойку «бабочка».

Если вы ведете наступательную игру во время атаки противника сзади, то вы также можете работать клюшкой. Если она у вас в правой руке, то вы можете защищать у левой штанги низким хватом, то есть сохраняете обычный хват, который у вас есть, когда вы в положении стоя защищаете ворота. В некоторых же случаях вы можете начать более агрессивное действие с другой стороны, если будете держать клюшку на льду, высоким хватом. Двигайте клюшкой в сторону по дуге, по направлению к нападающему игроку и шайбе. Цель – в первую очередь изменить путь шайбы, не дать ей выйти к центру ворот, а также затруднить передвижение противника.



Клюшка мешает игроку, который должен либо перепрыгнуть через неё, либо делать большую дугу вокруг ворот. Если ваша клюшка ударится о его коньки, у вас есть риск быть наказанным за подножку, а также вы можете просто её потерять. Поэтому используйте данный вид действия лишь в том случае, когда вы не можете по каким-либо причинам осуществить полноценную защиту у своей близкой штанги.

В некоторых ситуациях, когда владеющий шайбой угрожает воротам либо со стороны, либо сзади из-за ворот, вы можете попытаться вынудить его принять такое решение, которое облегчит вам оборону. Закрывая часть ворот собой, вам будет проще заставить противника найти другое положение, где вы получите поддержку товарищей или у вас будет наилучшая возможность осуществить защиту.

Тактика, которой вы можете пользоваться во многих разных ситуациях, когда противник прорывается к воротам как сзади, так и сбоку, исходит из принципа, что оптимальная позиция находится между штангами. Когда нападающий пытается «забрать с собой вратаря», ведя его от одной половины ворот к другой, то его цель не только проехать мимо вратаря, но и заставить того открыться. Бреша в вашей обороне могут возникнуть как в центре, так и по бокам от вас, у штанг. Если ведущий шайбу передвигается в сторону, то, конечно же, и вы должны следовать за ним, но чем выше скорость, тем важнее начать такое перемещение не слишком рано.

Постоянно следите за перемещением шайбы в своём движении. Располагайте напротив шайбы не свой центр, а свою выставленную вперёд ногу.



Закрытие бросков

Когда игроки команды противника совершают бросок, вне зависимости от ситуации, ваши защитники должны либо быть на пути к ним, то есть закрывать бросок, либо не быть на пути к ним совсем и дать вам возможность увидеть шайбу.



Самые лучшие возможности по блокировке броска обычно имеют форварды, которые могут двигаться к шайбе от синей линии. Особенно в положениях с позиционной игрой в зоне (например, при численном превосходстве противника). Защитники должны находиться в движении и быть впереди вас. После осуществления броска и вашей защиты у вас либо есть контроль за шайбой, либо вы пропускаете повторный бросок. В этих случаях защитники должны оттеснить противников от ворот и следить за тем, чтобы они не сделали повторных бросков.

Повторные броски

Иногда повторных бросков очень сложно избежать. Часть бросков вы отражаете с полным контролем над шайбой, отбивая их в те участки площадки, в которые вы бы хотели. Но некоторые из них вы не сможете контролировать. Шайба отбивается вперед на разные расстояния, и вы должны сделать изменение позиции, чтобы разместиться в нужном месте по отношению к шайбе в следующей ситуации. Если повторный бросок осуществляется из положения рядом с воротами, то вам, по всей видимости, лучше остаться внизу и закрывать рамку в ближней защите. Щитки помогут вам осуществить эту защиту наиболее эффективно.

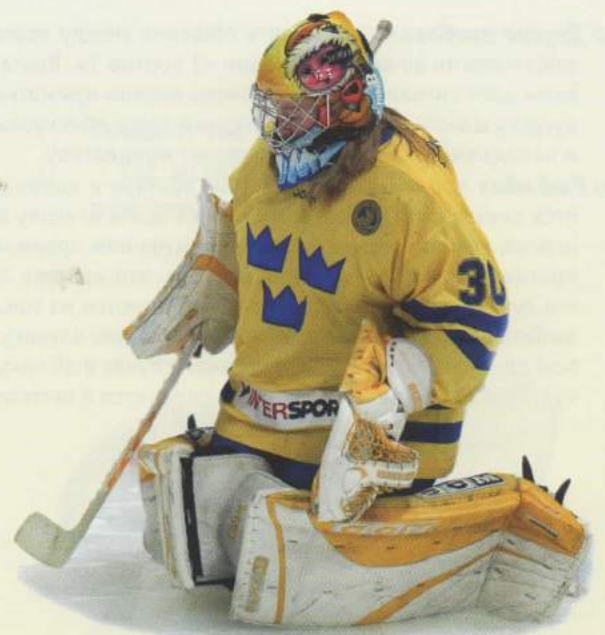
Ваши защитники должны в первую очередь пытаться удерживать противников подальше от ворот. Никто вблизи ворот



Вам нужна поддержка защитников, чтобы удержать противников вдали от ворот и не позволить им сделать повторные броски.



не должен получить возможность забить гол во время повторного броска. После защиты ворот чаще всего вы сами должны взять шайбу под контроль, но иногда она улетает так далеко, что это должны сделать ваши товарищи.



Играющий вратарь

• Инструментарий вратаря

Исключения

Конечно же, существует больше вариантов разрешения различных ситуаций в обороне, чем здесь описано. Часть команд имеет другие стратегии, и некоторые вратари управляют своими защитниками иначе. Ниже приводится несколько вариантов, с которыми мы встретились:

О **Часть вратарей** предпочитают ситуацию, когда защитники располагаются и действуют таким образом, чтобы ведущий шайбу вышел в ситуацию «2 против 1». Вместо того, чтобы вынудить игрока совершить бросок самостоятельно, его принуждают к «плохой передаче». Принцип – не позволить передаче пройти удачно. Даже если принимающий получит шайбу, в условиях давления и нехватки времени, он совершит такой бросок по воротам, с которым вратарь без труда справится.



О **Другие пробовали** применять общение между вратарём и защитниками во время ситуации «2 против 1». Вратарь криками даёт сигнал защитнику очень плотно прижаться к ведущему шайбу. Это момент, который часто обескураживает, и нападающая команда часто теряет инициативу.

О **Ещё один пример** взаимодействия вратаря и команды касается случаев, когда вратарь не хочет брать клюшку другого игрока, если он теряет свою, при численном преимуществе противника. Почему? Причина в том, что вратарь считает, что лучше пусть защитники концентрируются на том, чтобы выбить шайбу из зоны, а не отдадут вратарю клюшку, теряя ещё одного человека (или во всяком случае ещё одну клюшку). Вратарь считает, что хорошо справится и щитками.

Вратарская игра постоянно развивается не потому, что мы повторяем старые способы работы, а потому что вратари пробуют новые способы решения своей главной задачи – поймать шайбу. Новые способы, казавшиеся сомнительными вначале, позднее стали ключом к повышению качества защиты, когда их принимали и включали в современную игру вратаря. Попробуйте пробовать новые способы работы в воротах, для решения задач, как в одиночку, так и с командой. Добейтесь, чтобы эти способы были испробованы и верьте в свои идеи, если они на самом деле, по вашему мнению, работают.

Но не думайте, что новое всегда лучше. Основы игры вратаря достаточно постоянны и некоторые детали игры возвращаются уже после того, как были всеми отвергнуты. Хорошим примером может явиться Т-образное отталкивание, которое изначально было основным способом передвижения вратарей. С течением времени этот способ уступил место движению по дугам и коротким толчкам. Сегодня Т-образное отталкивание является основным способом передвижения и изменения позиции в воротах.



Попробуйте пробовать новые способы работы в воротах, чтобы решать свои задачи, как в одиночку, так и с товарищами.





Для заметок

Lined writing area consisting of two columns of horizontal lines.

ПРИВЕТ! ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО
ТЫ МОЖЕШЬ СКАЧАТЬ
ЭТИ СТРАНИЦЫ НА САЙТЕ
COACHES CORNER?





Для заметок

Lined writing area on the left side of the page, consisting of 20 horizontal lines.

Lined writing area on the right side of the page, consisting of 20 horizontal lines.

ПРИВЕТ! ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО
ТЫ МОЖЕШЬ СКАЧАТЬ
ЭТИ СТРАНИЦЫ НА САЙТЕ
COACHES CORNER?





Введение



Защищающий вратарь



Играющий вратарь



Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании



Человек в маске

Быть вратарём – сегодня это особенно круто! В самых юных хоккейных командах многие хотят попытаться стать вратарём, и многие ребята хотят потрогать перчатку, пощупать маску и похлопать своего вратаря по щиткам. В школе вратаря часто спрашивают:

– Ты вратарь?
– Круто!

Этот вопрос сопровождается восхищением в глазах товарищей. Учитывая то, кем часто бывают вратари в фильмах, не удивителен миф о вратарях как о сумасшедших людях с леденящим взглядом, стучащих клюшкой по льду и никогда не промахивающихся. Во многих фильмах ужасов сумасшедшие и убийцы часто одеты в маску вратаря.



Вечерняя газета даёт рекламу о предстоящем финале чемпионата Швеции – с сумасшедшим вратарём

Вратари окружают себя мифами

Один из них – вратари сумасшедшие. Этот миф основан на том, что человек становится в ворота и позволяет стрелять в себя твёрдым шайбами, они летят часто со скоростью 100 км/ч. Конечно же, это может сделать только сумасшедший.

В действительности вратари редко бывают такими, какими их нам рисуют в кино, скорее наоборот. Большинство вратарей это самые спокойные игроки, часто самые молчаливые перед матчем. Однако то, что они «полубезумцы» возможно связано с тем, что они подвергают себя (и своих родителей) колоссальному психическому давлению.

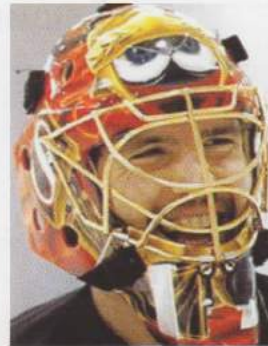
Вратарь может быть как огромным преимуществом команды, так и её большим недостатком. Тот, кто добровольно подвергает себя такому стрессу, должен уметь справляться с ситуацией и даже чувствовать себя ещё лучше по мере возрастания стресса. Моральная подготовка к игре должна отдельно отработываться, однако вряд ли тренеры вписывают это в свои сезонные планы.

Ключевое слово при моральной подготовке – это умение найти нужное слово в нужном случае и избежать неправильного слова.

Вратарь должен самостоятельно находить способ работы со своими мыслями. Именно они повышают вашу веру в себя, и именно ваша голова должна уметь работать в любых ситуациях и находить мотивацию для своих тренировок. Но самое главное – если вы уже научились справляться со своими мыслями, то будете ощущать себя увереннее в любых жизненных си-

туациях и стрессовых обстоятельствах в своей повседневной жизни. Но, как и всегда в спорте – вы должны тренироваться! Практическая тренировка в сочетании с умственной и психологической может проводиться когда угодно и где угодно!

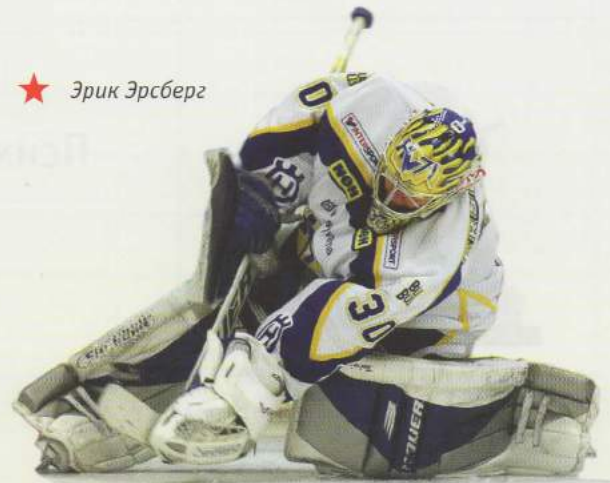
Вратарь



Часть вратарей молчаливы, сдержанны и являются «одиночками», но другие являются душой команды и группы и выражают свои чувства, как во время тренировки, так и во время матча. Оба этих индивида нуждаются в одном и том же – обратной связи, поддержке и уверенности. Но они по-разному это понимают.

Человек в этой маске счастлив!

★ Эрик Эрсберг



СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЮ!

Вы, будучи руководителем, должны чувствовать хорошо своих вратарей, и это даст вам больше возможностей для диалога с ними, чтобы вы могли лучше понимать друг друга.

Постановка цели

Мечты и цели это разные вещи, хотя иногда и кажутся одним и тем же. Мечта хоккеиста играть в НХЛ является началом его пути туда. Мечтать можно также об игре в элитном клубе, национальной сборной и т.д. Иметь мечты важно, но они часто расплывчаты, и вы не сможете понять, находитесь ли вы на пути к их реализации. Поэтому важно осуществлять постановку цели, она поможет вам приблизить свои мечты!

Под постановкой целей мы понимаем постановку таких задач, реализацию которых вы сможете зарегистрировать органами чувств. Вы должны ставить выполнимые цели. Цель должна быть достигаема вами путём тренировок. Когда вы достигли очередной цели, то вы ставите тут же перед собой новую. Таким образом, вы постоянно развиваетесь и растёте. От этого вы получаете энергию и настроение, веру в себя, мотивацию к работе над очередной целью. Обычная ошибка – ставить перед собой много целей сразу. Начните работать с одной или двумя целями. Выполните их, прежде чем ставить новые цели.

Важно чтобы все спортсмены могли сконцентрироваться на маленьких деталях своей большой цели.

Чувство, что вы справились с чем-то и можете двигаться дальше, гарантированно даёт вам большой заряд сил и воли!

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Вы должны постоянно тренироваться для достижения цели, а не ждать, что результат придёт к вам сам. К примеру, если вы тренируетесь жонглировать тремя мячами, вам придётся увеличить продолжительность своих тренировок. На льду вашей целью может быть научиться делать определенное число движений во время тренировки, совершать определенное количество перемещений, совершать переходы вниз и вверх. Также вашей целью может быть «отбить 20 шайб подряд», причём делать это постоянно, а не от случая к случаю.



Самоосознание

Другими словами: самоощущение, чувство своего «я»

Вы не боитесь быть собой? Глупый вопрос? Нет, к сожалению, нет. Если вы доверяете себе и признаёте свои ошибки и недочёты, то это уже большой успех. Подумайте, как сложно постоянно быть кем-то другим. Кем же вы хотите стать?

Сегодня в нашем мире нужно делать много правильных вещей. Мобильники, джинсы, причёска, кепка должны быть «правильными». А также надо иметь «правильных» друзей. Насколько это на самом деле важно? Если вы хорошо ладите с собой и играете собственную роль в этой жизни, то вам намного проще сохранять спокойствие во время матча. Вам попросту

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Следите за тем, чтобы у вас не было негативных внутренних разговоров с собой. Если друзья внушили вам негативные мысли, не дающие вам покоя, то не общайтесь с ними! Тренируйтесь мыслить радостно и позитивно, это позволит вам быть в мире с собой.



легко просчитать свои возможные реакции на стресс и давление, которому вы будете подвергаться, ведь вы себя знаете. Поэтому вы лучше справитесь с задачами.

Уже в раннем возрасте вы сами определяете, что вы можете, а чего не можете. Понимание собственных заслуг и неудач сопровождает вас всю вашу жизнь, даже если это понимание совсем не соответствует реальности! Если ваше окружение, родители, братья или сёстры внушили вам, что вы с чем-то не справитесь, то вы будете жить с верой в это. Если вы продолжаете эти негативные мысли о себе развивать, то не сможете справляться с ситуациями, вполне вам доступными. Таким образом, сами думайте о тех словах, которые вы говорите окружающим.

Можете ли вы провести различие между собой и своей установкой в случае неудачи и понять, что причины неудачи не вы, а ваша неверная установка? Если да, то вы сможете победить свои неверные мысли и будете пытаться снова и снова, пока это у вас не получится.

Многие вратари работают в воротах одинаковым способом. Даже когда это касается маленьких деталей, например, как начинают движение для занятия позиции в воротах, или как ставят на ворота бутылку с водой. Попробуйте быть собой, найдите свой способ усилить уверенность в себе. Попробуйте сделать то, что вам кажется верным. Нет точной инструкции, как надо себя вести, чтобы побеждать. Никто ещё не пытался победить, используя ваши методы – вы первый!

Мотивация

Всё, что вы делаете в повседневной жизни или во время тренировки определяется вашей мотивацией. Если вам скучно и не интересно, то вы будете работать без души. Если же для вас это очень важно, или если вы знаете, что будет значить для вас победа, то вы приложите все свои усилия, чтобы каким-то образом улучшить результат. Вот почему так важна мотивация.

Мотивацию часто делят на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация имеет значение для вашего собственного удовлетворения от тренировки, например – держать себя в форме и чувствовать, что всё хорошо удаётся. Хорошо, если вы чувствуете значение того, что делаете, возможно не самого процесса, но его результата точно. Другой движущей силой является желание исследовать границы своих возможностей.

Внешняя мотивация может состоять из внешних «морковок» – чем больше вы тренируетесь, тем больше у вас шансов получить приз и деньги. Часто обе эти важные части мотивации сочетаются.

Внутренняя мотивация, однако, сильнее внешней. Профессионалы из НХЛ очень редко говорят о том, что они в хоккее ради денег. Если бы именно деньги были их источником вдохновения, то они могли бы прекратить свою игру в НХЛ спустя пару сезонов. Нет, в первую очередь речь идёт о Кубке Стэнли, и, конечно же, внутренняя мотивация – иметь внутреннее удовлетворение от своего успеха и от своих возможностей.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Чтобы сохранять высокий уровень мотивации во время тренировки, вы иногда должны быть на грани своих возможностей. Это не так просто, но в то же время и не должно быть слишком сложно, но в любом случае вы должны прилагать усилия, чтобы осуществить то, что вы делаете – это главное! Поэтому состязания и матчи так хорошо мотивируют – вы должны показать остальным своё мастерство, выносливость, скорость в действии.

Какова ваша роль в команде? Ясное дело, вы – вратарь, но социально? Это что-то совсем другое, и это определяет ваше поведение в команде. Как вам кажется, что случится, если вы поменяете свою роль в команде, например, раньше вы были резервным вратарём, а теперь станете основным? Что вы думаете насчёт изменения роли?

Основной вратарь – это человек, который чётко и ясно даёт понять своими действиями, что именно он главный. Язык тела и отношения на льду и за его пределами – важная часть новой роли. Вы не должны менять свою личность, просто она должна получить новую роль – а это значит новое поведение в раз-

личных ситуациях. Ваши товарищи по команде получают дополнительную энергию, когда они увидят, что их вратарь играет уверенно и активно, а не довольствуется второстепенным положением.

Вне зависимости от того, кто вы как личность, вы играете определенную роль на льду, часто это главная роль во время матча, ведь ваши действия по сути определяют исход игры. Придавая уверенности себе, вы чувствуете себя спокойнее и лучше во время матча. Вы также можете показать своему окружению, что чувствуете себя уверенно, с помощью языка тела и жестов. Это придаст уверенности вашей команде, а противники будут относиться с уважением к вам и вашей команде.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Когда вы смотрите матчи – смотрите на вратаря. Какой у него язык тела? Вы не знаете вратаря, не знаете каков он как человек. Можете ли вы определить его уровень уверенности в себе? Как вы это делаете? Как вы должны действовать, чтобы также излучать уверенность?

Язык тела влияет на успех. Если вы показываете плохую картинку, как вратарь на фото, после забитого гола, то вы тем самым посылаете сигнал противнику, товарищам и себе самому. Это всегда плохо, потому что уходит масса энергии на осуждение своего поведения, что не меняет ситуации. Чаще всего это приводит к тому, что вы играете хуже, а противники – лучше, ведь они осознают, что вы потеряли равновесие и выдержку.





Юэль Густедт показывает, что он доволен защитой. Он повышает уверенность в себе!

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Каков ваш язык тела и ваше поведение за пределами льда? Подумайте, как остальные воспринимают вас, когда вы идёте по улице. Они видят натренированного спортсмена или мешковатую фигуру без мускулов на теле? Как вы хотите, чтобы вас воспринимали противники в зале перед матчем?

ТРЕНИРОВКА

Вы не станете лучше играть от одного факта проведения тренировок. Вратарь, находящийся «на тренировке», должен также прилагать все свои усилия к точности и старательности действий. Если вы физически развиты, то вы можете осуществлять упражнения качественнее, и вы получите больше пользы от тренировок. Во время тренировки перед вами возникают часто более сложные ситуации, чем во время матча, частично потому, что приходится отражать больше шайб, и частично потому, что в движении пребывает больше игроков, поэтому вы должны быстрее быть готовы к новому броску, чем во время матча.

В мире не много вещей, которые нужно ненавидеть – но нужно ненавидеть чувство, которое вы испытываете, пропустив шайбу. Вы ведь не тот вратарь, который станет обвинять членов своей команды за то, что они пропустили нападающего, усложнив вашу задачу или сделав возможным бросок. Если вы узнаете себя в этой картине, то у вас неверный подход, и вы должны мыслить по-новому.

Мотивация

Иными словами: движущая сила, вдохновение

Ваша основная мотивация для тренировки и ответственного подхода к ней заключается в том, что вы считаете, что хоккей это круто, а быть вратарём это очень круто! Обычный способ

дать мотивацию игрокам – устроить им игру и соревнование во время упражнения.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Отличный способ повысить мотивацию, это дать задание игрокам, доводить каждую шайбу до гола. Если им досадно, что они не смогли забить гол, то вы превращаете тренировку в борьбу и соревнование. Вы всегда будете выигрывать во время тренировки некоторые поединки, но некоторые вы будете проигрывать, лишь затем чтобы взять реванш в следующей тренировке. Помимо этого вы заставляете их тренироваться более активно.

Однако не всегда удаётся устроить соревнование, поэтому тренер должен искать другие способы повысить мотивацию во время тренировки. Один из способов повысить и сохранить качество игры – мотивировать себя быть точным в своих защитах и перемещениях.

Другой способ – это физические тренировки, в которых задействованы многие мышцы тела. Если вы понимаете значение такой тренировки и её цели, то можете повысить и мотивацию. Вы можете соревноваться с самим собой, то есть улучшать свои результаты и придавать значение тому, чтобы действительно улучшать результаты раз за разом.

Важно знать, зачем вы тренируетесь определенным образом – если у вас есть толковый тренер, он может дать вам ответы на ваши вопросы, и ваша мотивация будет возрастать.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Хорошо, когда вы сами являетесь собственным тренером. Попробуйте тренировать то, что вы хотели бы улучшить. Старайтесь улучшать результат раз за разом. Вы верите, что вы его улучшите?

Установка

Другими словами: отношение, подход

Для чего вы тренируетесь – для себя или для кого-то другого? Если вы на самом деле хотите стать хорошим игроком, то установка должна быть, что вы тренируетесь для себя и для своего мастерства. Если в прошлом матче вы потерпели неудачу, то это не должно влиять на вашу установку во время тренировки, во всяком случае, не в негативную сторону точно. Если что-то не получается во время тренировок, то относитесь к этому без негативных мыслей. Активная спортивная карьера, как и жизнь в целом, это не только движение вверх. Как и у остальных, у вас будут неудачи и слабые места. Умейте правильно настраивать себя и тренироваться, чтобы этих слабых мест стало меньше. Если вы всю жизнь хотите больше учиться, развиваться и расти в верном направлении – то вы на верном пути.

Если вы хотите послушать спортивное радио, и радио не настраивается, значит вы будете слушать другую программу. Если у вас неправильная установка во время тренировки, то вам лучше не тренироваться, а делать что-то другое, возможно лишь слегка попотеть.

Если вам не удаётся достаточно много играть или вас переводят в младшую команду, то, конечно же, вам это не понравится. Вопрос в том, что вы будете делать теперь. Понимаете ли вы, что вы ухудшите свои качества, тренируясь с неправильной установкой? Половинчатые старания ещё никогда не сделали лучше ни одного спортсмена – итак, вне зависимости от того, с кем вы играете и тренируетесь, всегда старайтесь – ради себя же!

Дисциплина

Вы никогда не должны давать себе послабление, когда тренер не видит. Кто должен следить за вами, тренер? Нет, вы сами. Если вы хотите чего-то достичь в хоккее, то вы должны начать борьбу со своим телом. Ваша голова умная – она должна знать, что вы сегодня должны поесть перед матчем, а чего вообще не должны есть!

Победит ли голова тело?

Да, если у вас есть дисциплина. Вы можете сознательно заставить тело есть меньше и быть легче, но не слишком часто, и не тогда когда вы должны быть в хорошей психической и физической форме. Вы пойдёте гулять с товарищами в пятницу вечером, когда утром рано вставать и идти на тренировку или ехать на матч? Тело знает, что надо делать – голова чаще всего хочет обратного. Итак, кто победит? Решите для себя, кто побеждает – ваша голова или ваше тело? Если побеждает голова, то вы становитесь внутренне сильнее – вы знаете, что вы подготовлены как следует, потренировались как нужно или же должным образом разогрелись.

Ответственность – Радость – Огонь

Эти три слова очень хорошо передают основную часть этой главы – суть внутреннего настроения. Ответственность это важное слово, включающее целый ряд обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к своим товарищам по команде. Ответственность может заключаться в том, что вы хорошо подготовлены, имеете с собой бутылку воды на тренировке, проверили свое снаряжение, чтобы ничего не поломалось прямо перед началом матча, а также в том, что вы следуете правилам группы. Огонь – это почти противоположное по значению слово. Вы должны гореть тем, что вы делаете, и это должно быть заметно!

Если вы «горите», то вашему окружению также проще испытывать энтузиазм. Все вокруг вас видят, что вы «в ударе», заражаются вашим чувством и совместно вам проще достигать успешных результатов. Если у вас хороший баланс между ответственностью и энтузиазмом, то у вас есть все предпосылки для успеха!

ПЕРЕД МАТЧЕМ

Ваша подготовка перед матчем может быть определяющей для результатов. Очень важно, чтобы вы знали как себя вести, чтобы одновременно чувствовать себя хорошо, быть позитивным, ощущать себя большим, сильным, и подготовленным. Вы должны учиться познавать себя. Если вы нервничаете, то должны снять напряжение небольшим согреванием. Вы давно научились управлять своими эмоциями и знаете, что вы должны дышать глубоко и упорядоченно, чтобы мускулы тела получили снабжение кислородом.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Помните, то, что вы будете делать – это самое прекрасное. Вы будете играть в хоккей, стоять в воротах, и это будет матч! Получайте позитивные мысли от одной констатации фактов.

Концентрация

Иными словами: острое, нацеленное внимание



Вратарь, концентрирующийся перед матчем.

Концентрация перед матчем – это подготовка головы и тела к выполнению задач. Однако концентрация стоит сил, энергии, особенно когда речь идёт о продолжительном времени. Поэтому важно чувствовать баланс – быть одновременно сконцентрированным и расслабленным. Каждому человеку нужно разное время чтобы сконцентрироваться перед важной задачей, будь то матч или выступление в школе.

Если вы начинаете свою умственную зарядку слишком рано и начинаете думать напряжённо о матче уже утром, когда матч проходит лишь после обеда, то это всё равно как если бы вы сохраняли концентрацию на протяжении всего матча. Это может означать, что к концу матча вы совершенно потеряете концентрацию из-за усталости. Возможно, в течение дня вам нужно чем-то заняться, чтобы вы не думали о матче. Побудьте с друзьями или с кем-то ещё, кто мог бы отогнать ваши мысли о предстоящем матче.

Некотрые люди начинают концентрироваться слишком поздно, в результате чего они ещё не включаются в игру после начала матча. У всех людей разный период «разгона». Изучите себя.

Научитесь включать и выключать концентрацию произвольно. Те, кто умеют так делать, переключают режим своей работы в разных положениях во время матча, и стартовый сигнал служит для них условным раздражителем, чтобы занять свою рабочую стойку и полностью сконцентрироваться. Однако когда они стоят и видят игру на другой стороне поля, они могут ослабить контроль и экономить силы. Концентрироваться целиком надо лишь тогда, когда это на самом деле важно.

Если вы можете концентрироваться на вещах, которые на самом деле важны, то вы сможете пренебрегать помехами. Внешние помехи могут быть сильны – крики публики, слова противника, произносимые с целью вывести вас из равновесия. Однако также бывают помехи в виде негативных мыслей, в виде сомнений в своих успехах.

Образцы поведения и ритуалы

Другими словами: устоявшийся порядок поведения

Все люди имеют в разных ситуациях разные шаблоны поведения. Это подразумевает, что вы будете следовать образцу, к которому привыкли. Шаблоны могут быть хорошими и плохими. Они могут также создавать чувство надёжности. Спокойные вратари часто создают спокойное и стабильное впечатление. Однако надо наблюдать и за вратарями, которые имеют слишком много шаблонов и ритуалов. Для многих шаблоны и ритуалы повышают риск, ведь вратарь может не успеть их выполнить, в то время как матч уже идёт. Кроме того, они требуют энергии.

Поэтому важно создать себе такие шаблоны, которые связаны с вами и вашим телом, ритуалы, которые вы сами можете изменять. Вы должны избегать шаблонов, не контролируемых вами.

Не снимайте маску и других предметов, которые можно уронить, забыть или которые в худшем случае может забрать кто-то из противников, чтобы вас деморализовать.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Некоторые ритуалы хороши. Одевайте снаряжение в определенном порядке. Ударяйте по штанге перед тем как опускаться вниз. Сделайте круг на льду при прерывании игры.

Вышеуказанные примеры достаточно распространены, имеют как позитивные, так и негативные стороны. Главное, чтобы ваши ритуалы не отнимали энергии, цель ритуалов – дать вам спокойствие и уверенность, положительную энергию. Делайте это так же, как это делают остальные хоккеисты, – как можно проще!

Как вы думаете, почему вратари «чистят» лёд у ворот, отметая снег клюшкой? Это ритуал или важно убрать снег со льда?

Фокусирование

Другими словами: Настроенность, взгляд

Научиться фокусировать внимание на важном и отбрасывать неважное, что достигается лишь путём тренировок. Вы можете тренировать эти навыки когда угодно, ведь случаи представляются постоянно, кроме того родители вам наверняка напоминают, что надо быть более сконцентрированным. Важно то, что вы сделаете именно сейчас, и вы сделаете это хорошо, вне зависимости от того, о чём идёт речь – съесть еду, помочиться в туалете (не промазать) или прибраться комнату. Помните, что вы можете тренировать своё умение концентрироваться даже в этих случаях.

В автошколе также надо долго учиться концентрации. Учащиеся жалуются на большое количество дорожных знаков, но ведь не все они касаются вас и вашей езды. Если вы повернете, то попадёте на турбазу, говорит знак, но вам туда не нужно, то есть информация ненужная. Очень важная, если я хочу туда попасть, конечно. До Хельсинки 530 км... Хм, полезно знать, если я еду туда, и совершенно бесполезно, если я еду в Сёдертелье (город в Швеции).

Хоккейный матч предполагает большое количество возможных сценариев развития событий. Никто не знает заранее! Сложно быть готовым ко всему. Наверняка ваша команда получит ряд удалений, которые вы будете считать ошибочными и несправедливыми. Это хороший случай для тренировки и проверки своей концентрации. Что лучше – сконцентрировать усилия на судье и удалении? Или лучше думать о предстоящей атаке и положении, в котором вы окажетесь?

Ваши чувства и мысли различаются в разных ситуациях, но гол в ваши ворота – вот где ваша концентрация требуется особенно. Вы можете отбросить лишние мысли и дальше думать об игре, либо же показать всем, кто смотрит этот матч, как вы недовольны.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Попытайтесь сохранять внимание на том, на что вы можете повлиять. Это требует

тренировок, и вы можете обращать внимание на реакции других игроков, как это было написано выше.





Мике Тельквист концентрируется перед матчем.

Когда вы включаете концентрацию, вы видите только то, что важно. Ничего больше!

Концентрация бывает и в видеокамере. Если вы хотите сделать хороший снимок или запись, то вы должны сфокусироваться на объекте, прежде чем вы сделаете щелчок, а если вы этого не сделаете, то картинка будет смазанной, а может и вовсе не получиться.

Матч – это МАТЧ, и ваша концентрация должна принадлежать МАТЧУ. Ничто не должно этому мешать, ни судья, ни снег под ногами, ни то, что вы забыли любимую клюшку и играете другой.

Часто поэтому игроки выключают в автобусе и раздевалке мобильные телефоны. Внимание игроков должно быть на предстоящем матче и нигде больше.

Когда матч начался – всё ваше внимание только на шайбе.

Визуализация

Другими словами: представление, оживление внутренних образов

В качестве вспомогательного метода для концентрации во время матча вы можете использовать визуализацию. Этот метод подразумевает, что вы работаете мозгами!

Когда вы мечтаете или видите сон, то вы видите фильм внутри своей головы. Вы сами являетесь участником фильма и часто когда просыпаетесь, вам не хочется выходить из этого сна, настолько он хорош! Вы хотите быть в центре этих событий и дожидаться, что же случится в конце. Иногда это наоборот плохой фильм, и вы хотите поскорее проснуться. Часто сердце бьётся чаще во время ночного кошмара, и вы просыпаетесь в поту. Тело на самом деле реагирует на ваши мысли, как будто бы они были реальностью.

Теперь представьте себе ситуации и действия в вашей жизни, о которых вы думаете – это уже со мной когда-то было или мне это снилось? Это вопрос, на который сложно ответить. Включайте голову.

Мозгу сложно различить настоящее и мыслимое действие. Когда вы визуализируете в голове свои мысли, то вы можете ощущать себя счастливым. Вам всё удастся. Это даёт чудесное чувство в теле, и вы чувствуете себя счастливым, радостным, и ожидающим успех.

Самый лучший эффект от визуализации вы получите, если примените все органы чувств – слух, вкус, запах, осязание, зрение, либо в любом случае большинство из этих ощущений. Разница между сном и визуализацией заключается в том, что вы бодрствуете во время визуализации, и вы сами можете управлять своими мыслями.

Визуализация – наиболее применимая и самая эффективная ментальная техника, которая у нас есть. Многие спортсмены применяют во время матча какую-либо технику, не подумав о том, насколько успешен будет её результат. Если вы будете сознательно применять свои приёмы, то вам будет проще добиться успеха и улучшить свои характеристики.

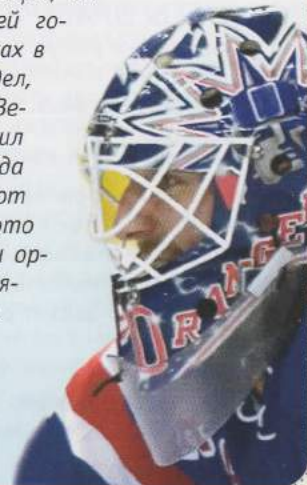
Часто можно увидеть себя со стороны, особенно в начале тренировок по визуализации, когда вы лишь учитесь заново защитам и перемещениям. Но затем, по мере вашего привыкания к этому методу, вы начинаете видеть ситуацию изнутри, то есть таким же образом, как вы смотрите на матч со своей позиции в воротах.

Когда вы применяете визуализацию, то вы можете сравнить этот метод с программированием компьютера. Цель программы должна быть такая, чтобы вы находили как можно больше позитивных и практических решений. Программа закладывается в мозг и в остальные органы нервной системы. Когда вы начнёте выполнять действие, оно станет точной копией вашей визуализации.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Вратарь, игравший в мировой элите больше десяти лет, всегда рассматривал визуализацию как часть своей подготовки к матчу. Он стоял или сидел за воротами на льду, на котором он должен был играть, и смотрел. Вне зависимости от хода игры, он просматривал фильм в своей голове, стоял с клюшкой в руках в своей обычной стойке и видел, как ему удаются защиты. Вероятно, он вращался и ставил тело в нужную позицию, когда он увидел боковой бросок от подъезжающего игрока. В это время он стал думать всеми органами чувств – зрением глядел на игрока, слушал зал, ощущал в руках клюшку, а вкусом стал думать, взял ли он с собой в зал бутылку с водой, что обычно делал нечасто.



МАТЧ

Наконец-то матч! Матч, который вы уже предварительно прокрутили в своей голове, которого вы ждали и к которому готовились. Подумайте, каким будет результат в конце сезона. Одна шайба может решить, какое место в таблице займёт команда. Легко после конца сезона анализировать итоговую таблицу. Но таблица говорит о матчах в тёмном холодном ноябре, о матчах в конце сезона, и вы понимаете: они имеют одинаковое значение. Вы должны находить вдохновение, чтобы играть одинаково надёжно и хорошо каждый раз, когда вы переодеваетесь на матч и видите, что пришёл ваш звездный час! Сейчас вы выйдете и покажете всем – партнёрам, тренерам, соперникам – как хорошо вы умеете играть!

Напряжение.

Другими словами: давление, стресс

Если вы слишком напряжены, когда начался матч, то это не самое приятное чувство. Движения кажутся неловкими и не скоординированными. Если вы так себя чувствуете, значит, вы перенервничали и пренебрегли правильным дыханием перед матчем.

Часто возникает проблема – вы знаете, что вы должны дышать глубоко – чтобы все мускулы тела получили кислород. Но вы забываете об этом, когда нервничаете. Редко кто-то напоминает вам об этом перед матчем – вы сами должны это помнить. Вы можете создать себе шаблоны, например, разогреться перед выходом на лёд, чтобы размяться.

Во время самого матча – ваше дыхание постоянно регулирует уровень напряжённости и даёт вам возможность успокоить напряжённые мышцы. Создайте себе нужные шаблоны действий, связанные с дыханием. Если вы слишком напряжены и взволнованы уже перед матчем, то вам нужно провести более активную и жёсткую разминку. Вы вспотеете, и напряжение спадёт.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Продумайте следующую ситуацию – защитник противника владеет шайбой у синей линии, слева от вас. Перед вами стоят игроки. Защитник передаёт шайбу другому защитнику, справа от вас у синей линии. Если вы в нижней стойке и ищите шайбу, то вам сложно уловить глазами бросок, потому что перед вами люди. Вы теряете силы на то, чтобы стоять на ногах и на концентрацию. Возможно вы даже опуститесь на колени неоднократно, чтобы заметить шайбу и успеть её остановить. Если вы стоите прямо, чтобы побереечь ноги и иметь лучший обзор, то напряжение уменьшается, так как у вас лучший контроль ситуацией. Проверьте это на тренировках!

Энергия очень важна – часто именно она определяет, насколько вы сильны ментально и физически перед началом матча. Если вы слишком рано растратили свою энергию, то у



Хенке Лундквист делает глубокий вдох перед началом матча.

вас не получится быть уверенным и надёжным всё время. Речь идёт о том, что вы можете свою энергию концентрировать на чём-то одном. Остальным игрокам проще, так как они регулярно меняются. Вы же на льду постоянно и должны уметь иногда выключать концентрацию. Она вам пригодится ближе к концу матча.

Часть вратарей мудро расходуют энергию в течение матча, другие выглядят расслабленными почти весь матч. Речь может идти как о вашем способе игры, так и о вашей стойке и о времени, которое вам нужно для подготовки к отражению броска. Более расслабленные вратари экономят энергию, стоя прямо дольше времени, чем другие. Такой вратарь не занимает рабочую стойку сразу после пересечения противниками красной линии, он следит за игрой и перемещается, когда игра уже в зоне, чтобы занять нужную позицию. Это хороший вариант для тех, кто уверен в себе и может таким образом экономить силы. Но это минус для неуверенных в себе вратарей, которые будут беспокоиться, что они не успеют, и хотят заранее быть готовыми. Есть смысл попробовать разные варианты в игре!

Вратари, обладающие хорошей техникой иногда могут необоснованно часто садиться на колени или передвигаться вперёд и назад. Количество таких ситуаций вы тоже можете сократить, чтобы сохранить энергию – и физическую, и психологическую, которая вам ещё наверняка пригодится!

Уверенность в себе

Все команды хотят играть с вратарём, внушающим доверие. Команда может положиться на вратаря и играть легко и спокойно. Это основывается на том, что вратарь действует уверенно. Уверенность в себе это гигантская составляющая спорта! Веру в себя вы не получите с чьих-то слов, о том что вы хороший. Уверенность в себе вы выстраиваете сами – круглые сутки!

Самоанализ способен акцентировать ваше внимание на тех компонентах игры, которые вам удаются хорошо. Вне зависимости от этого, вы ломаете барьеры, если пытаетесь проверить вещи, которых вы раньше не делали, и ваша уверенность в себе может получить новый импульс. Однако речь идёт также и о ваших физических возможностях. Если вы были точны в своих приготовлениях, то это даст вам спокойствие. Если вы хорошо тренированы и подготовлены, то это также придаёт уверенность в себе.



В ситуациях, когда вы знаете, что закрываете ворота целиком, у вас должно быть такое же чувство уверенности, как ваше безупречное закрытие!

Многим спортсменам больше везет на определенных аренах, по крайней мере, им так кажется. Они так думают, потому что уже когда-то там играли, причём успешно. Создать уверенность – самое главное для веры в себя. Развивайте её, так как уверенность в себе ведет в свою очередь к улучшению мотивации. Это чувство вы должны сохранять и усиливать всеми способами. Если матч удался – запишите, что вы делали во время игры, каковы были ваши приготовления, словом, ищите ключ к своему успеху. Если вы затем таким же образом будете повторять эти действия на другой арене, то все арены будут для вас успешными, тем самым будет расти ваша вера в себя.

Вы должны постоянно работать над уверенностью в себе. Даже во время матча. Участвуй внутренне в игре команды, радуйся, когда она забивает гол, показывай всем, как ты рад, это поможет и тебе тоже!

Применение образцов и шаблонов – это тоже способ веры в себя. Данный феномен может быть наилучшим образом описан человеком, который наконец сломал барьер, ведь многие затем стремятся повторить его успех. Когда мы видим, как другие люди, с которыми мы себя сравниваем, достигают успеха, то возрастает и наша вера в себя, в то что мы можем повторить их успех. Чтобы эффект был наилучшим, важно выбирать в качестве примера таких людей, которые максимально похожи на нас. А также у вас должен быть приблизительно одинаковый уровень подготовки.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!



Если вы тренируетесь совместно с вратарями юношеской сборной или видите их при каких-либо обстоятельствах – вы должны обращать на них внимание и учиться.

Такие вратари как Хенке Лундквист, Мике Тельквист, Юхан Хедберг и Юхан Хольмквист стали игроками НХЛ и являются хорошим примером, но сравнивать себя с ними сложно. Вместо этого сравнивайте себя с вратарём одного с собой возраста. Вы увидите его сильные стороны, как он быстро реагирует, и в чём его секрет. Какого уровня надо достичь, чтобы играть за национальную сборную? Очень сложный вопрос для вратаря, который играет за свой клуб. Как видите, очень важно стараться повышать уверенность в себе и мотивацию!

Юнас Энрот стал известным среди своих товарищей благодаря своей уверенности в себе во время матча.



Стресс

Другими словами – нервозность, паника

Стресс возникает при осознании различий между собственными возможностями и реальностью. Часто стресс возникает из-за нехватки времени, из-за того что вы опаздываете в школу, на собрание или автобус. Или же вы не выучили урок достаточно хорошо и боитесь того, что вас сегодня вызовут. Но ещё одна причина – это когда вы чувствуете, что уступаете своему противнику, который обладает большим самоуважением и уверенностью к себе. Вы также можете испытывать стресс, когда знаете, что скоро возникнет ситуация, с которой вы ещё не встречались, какой-то чрезвычайно важный матч, матч с большим количеством публики или тренировка, где остальные игроки старше вас. Стресс приводит к нервозности и неприятным ощущениям в организме. С помощью тренировок, частично благодаря тому, что вы избегаете источников стресса, вы научитесь лучше справляться со сложными ситуациями.

Если вы умеете контролировать стресс и уровень нервозности, то это хорошо. В этом случае вы можете напрячься и хорошо справиться со своими задачами, зная свои особенности.

У некоторых людей нервное напряжение очень велико. У многих это приводит к тому, что они не в состоянии справиться с ситуацией.

Первый шаг – это определение источников стресса. Что выводит вас из равновесия? Какие именно действия приводили вас раньше к хорошим результатам? Есть три важных фактора борьбы со стрессом: ситуация, в которой вы находитесь, характер задачи и вы сами! Факторы, лежащие за пределами вашего контроля, должны вами учитываться – судья, лёд, температура воздуха, освещение. Вы не должны тратить энергию на эти детали. Важно найти максимально большее количество источников стресса и сделать всё, чтобы их избегать.



СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

В конце сезона некоторые команды выходят на финишную прямую. Дойдём ли мы до финала или вылетим? В зависимости от установки, стресс может быть различным – или позитивным (желание выиграть), или негативным. Команды, привыкшие играть матчи в условиях давления и стресса, имеют больше шансов справиться со своими задачами. Ведь они уже делали это раньше так много раз. Вратарь учится во время матча очень многому, ведь его успех поможет ему дальше в его карьере. С другой стороны представляйте, что многие люди, смотрящие на вас, видят вас впервые, и вы должны себя показать.

Настоящий момент

Другими словами – в эту секунду, прямо сейчас

Вне зависимости от того, кто был «виноват» в том, что вы пропустили шайбу, вы не можете посвящать этому энергию или мысли, вы должны играть дальше, словно ничего не случилось. Легко сказать, сложно сделать. Для этого существует тренировка – чтобы осознавать настоящий момент!

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Тренируйтесь, учитесь жить нынешним мгновением! Наслаждайтесь тем, что сейчас есть. Все слишком много времени уделяют планам и тому, к чему они стремятся. Думайте о том что есть сейчас, о чудесном дне, приятном вечере, живите сейчас, СЕЙЧАС! Как вы понимаете, вы можете отрабатывать это везде и всегда. Вы можете теперь влиять на то, что происходит с вами во время тренировки, влиять на свои цели, не откладывая это на потом.

Раз и навсегда запомните – то, что сделано, сделано! Вы не можете переписать историю, даже если вы бы очень хотели это сделать после пропущенного гола. Попробуйте теперь добиться успеха! Не думайте о том, что будет через час. Вы так мало можете изменить в своём будущем, несмотря на свои планы, не сделав что-то сейчас.

Это миф о том, что «он делает решающие сэйвы – когда они необходимы». Чаще всего он просто может сохранять свой уровень уверенности в себе, даже если в игре не всё идёт как по маслу.

Важно видеть матч в его целостности. Есть много команд, добившихся результатов в матче, после которого можно об отдельных моментах игры говорить – вот, когда всё решилось! Нередко это именно защита. Если у команды есть вратарь, который умеет быть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, то вратарь сможет эффективно действовать в любой ситуации, вне зависимости от хода матча.

ПОСЛЕ МАТЧА

Матч закончился, иногда он заканчивается так, как вы хотите, то есть вы выиграли, но иногда вы проигрываете, и теперь вам грустно. Вне зависимости от результата вы боролись с противниками, и надо поблагодарить их за проведенный матч. Организаторы матча также сделали всё возможное, и надо их поблагодарить. Радостны вы или грустны – важно уметь после поединка вновь становиться друзьями.



«Хорошо поработал!»



Радуйтесь, когда вы выигрываете, и грустите, когда вы проигрываете!

Для команды и для её членов важен результат. Если вы победите, то это будет значить, что команда хорошо сработала, вы хорошо тренировались. Но каждый член команды в одиночку не определяет исхода игры, зато он может сам повлиять на своё личное участие – выполнять то, что вы отработывали на тренировках. Если все в команде могут оценить свой вклад и попытаться улучшить свою игру, то команда имеет намного больше шансов победить – это зависит от вклада каждого!

Результат и успех

Вы не должны смешивать результат матча со своим собственным успехом. Есть очень много обстоятельств, влияющих на результат. Ваши товарищи по команде, противники, судьи – в общей сложности их немало. Все они играют важную роль в матче и действия каждого из них влияют на результат матча. Вратарю очень ясен его конкретный шанс изменить результат игры – или отразить бросок, или отбить его. Но есть много обстоятельств, которые могут привести к такому результату. Словом, вы могли отлично играть, но игра была проиграна. Или же наоборот, вы можете допустить грубые ошибки, пропуская шайбы, но всё равно победите.

Если вы проигрываете, то все члены команды разочарованы и кислы после игры. Вам не удалось достичь цели – ПОБЕДИТЬ. Когда вы затем сможете оценить свою роль в игре, то вы всё равно можете быть довольны собой. Или же наоборот, когда все радуются после победы, вы можете анализировать те моменты игры, где вы могли быть удачливее и эффективнее.



Чувствуйте свой вклад в игру и пытайтесь улучшить её в тех моментах, где вы недовольны собой.

Анализ

После случаев, где вы должны проявить своё участие, очень важно, чтобы вы затем с кем-нибудь могли проанализировать свои действия. Лучше всего с кем-то, кто знает, как вы тренируетесь, и почему вы тренируетесь именно так. Хорошо, если это будет ваш тренер или другой руководитель из команды, но это может быть также другой вратарь или ваши родители. Поговорите с ними о ситуациях, которые случились во время матча, о тех, которые вы успешно разрешили, а также о тех, где вы не смогли себя проявить. Хорошо, если вы сможете передать, как вы оценили различные ситуации, и где вы видели много игроков у своих ворот. Что вы делали, была ли у вас альтернатива действий? После анализа матча вы и ваш тренер должны составить план следующей тренировки, вам нужно проработать несколько раз эти ситуации.

Если кто-то имеет возможность снять ваши действия на плёнку, то это очень хорошо, вы увидите, как выглядите во время матча, как вы двигаетесь и как действуете.

СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

В широком смысле все вратари полагают, что на плёнке они смотрятся лучше, чем они себя ощущают.

– Какой я большой!

– Я по-настоящему плотно закрываю ворота!

– Хм, выглядит лучше чем я думал.

Все эти комментарии являются обычными во время видеоанализа, который также показывает, насколько важно видеть свою работу в воротах во время тренировки и матча.



Анализ матча с помощью видео.

Вы можете продолжительное время анализировать свою игру и со временем стать своим «собственным тренером», особенно если вам помогает настоящий тренер. Вы можете использовать знание о своих недочётах и сильных сторонах в качестве мотивации для дальнейшей работы, наблюдать постоянно за своим развитием в верном направлении.

Если вы хорошо уверены в своей игре, знаете, как она выглядит, то анализ вашей игры совместно с тренером может дать ещё больший эффект.

Психическое, внутреннее расслабление

Вы ведь знаете, что после каждой тренировки или матча вам надо сделать расслабляющую пробежку. Она подразумевает, что ваше сердце и ваше тело придут в привычный режим работы, вы разомнёте напряжённые мышцы и дадите телу возможность быстрее отдохнуть, чтобы оно было «свежим» в момент нового «применения» – во время следующего матча или тренировки.

Когда вы делаете мысленную заключительную пробежку, то вы вспоминаете матч – неважно, делали ли вы его анализ! В любом случае вы должны сделать такую мысленную пробежку. Чем вы сегодня довольны? Неважно, что вы привыкли замечать, хорошее или плохое, вы должны выбирать в первую очередь хорошее! Чем вы недовольны, что можно было сделать лучше?

Неважно, довольны вы своим результатом или нет, но матч окончился, и наступает снова рутина. Вы должны двигаться дальше, и этот матч не должен оставаться ни в голове, ни в теле. Всегда двигайтесь вперёд. Если вы были даже успешны – не оставайтесь на том же уровне. Никто не может жить прошлым.

Вне зависимости от вашего хорошего выступления, вы должны расстаться с этим матчем.

МАТЧ, НА КОТОРОМ ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ РЕЗЕРВНЫМ ВРАТАРЁМ

Если вы являетесь вратарём, то одной из ваших задач является также необходимость иногда быть резервным вратарём. В начале вашей карьеры вы вероятно меняетесь ролями – иногда находитесь на льду в качестве простого игрока. Иногда бываєте в качестве запасного, когда требуются два резервных вратаря. В данном случае всем хочется играть, но нахождение на скамье запасных это тоже часть вашей учёбы и часть вашего вклада в игру команды.

Когда вы запасной, то вы всё равно должны осознавать свою роль в команде – а именно вы должны поддерживать товарищей по команде и сохранять уверенность и положительное отношение. Вы должны стать такой же моральной поддержкой для своих товарищей, какой вы хотите чтобы они были для вас.



В некоторых случаях запасной вратарь открывает ворота возвращающимся игрокам, и он готов поддержать их добрым словом. В других ситуациях запасной вратарь сидит на скамье и выполняет роль статиста. Но и это не мешает ему подбадривать остальных и оставаться в хорошем настроении.

Когда вы станете постарше, ваша команда постепенно перейдет из детской в юношескую, затем — во взрослую. Когда вы перемещаетесь в другую команду ступенькой выше, чаще всего вы начинаете также в качестве запасного. Возможно есть какой-то более старший вратарь, стоящий «вперёди» вас, но скоро основным вратарём станете именно вы. При следующем этапе сценарий повторяется.

Главная задача запасного вратаря заключается в том, чтобы быть готовым к игре в тот момент, когда это особенно нужно – в том случае если основной вратарь получит травму или по другой причине должен быть заменен. Это значит, вы всегда должны быть готовы вступить в бой, как морально, так и физически, специально подготовившись перед матчем.

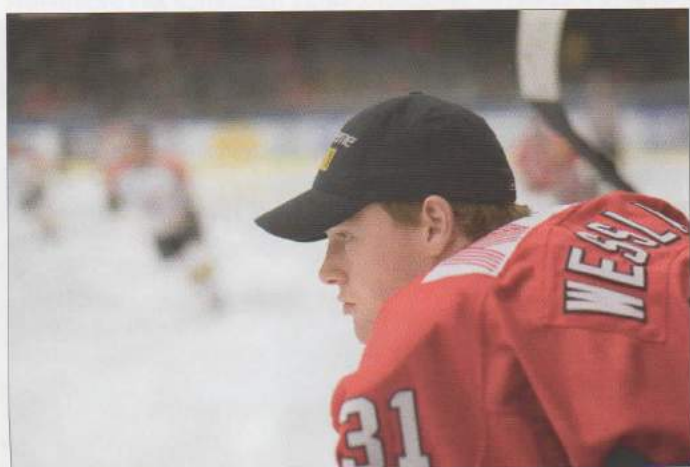
Многие успешные вратари начали свою карьеру с того, что хорошо проявили себя при замене. После этого их ставили на следующую игру уже основным вратарём, так как они показали свою профессиональную пригодность.



Применяйте знания о своих недостатках и достоинствах в качестве мотивации для дальнейшей работы!

ЗАМЕНА ВРАТАРЯ

Один из инструментов, которыми располагает тренер – это замена вратаря во время матча. Это случается далеко не потому, что игравший вратарь делал свою работу плохо! Просто тренер часто хочет таким образом расшевелить команду и дать ей новый импульс.. Для вас, как вратаря, важно об этом знать и понимать желание тренера во что бы то ни стало выиграть матч.



Не грустите, если вас заменили.

Иногда же тренер меняет вратаря, когда он недоволен его игрой. В этом случае просто примите как должное решение тренера и проанализируйте свою игру. Что было хорошо, а что не очень хорошо? Не пускайте в себя негатив в случае вашей замены.



Тельквист заменяет Сало на чемпионате мира 2003 года, при счёте 1:5, в матче, который закончился в итоге 6:5 в пользу Швеции!

Часть матчей кажутся безнадёжными, ваша игра не удаётся, команда уступает сопернику по всем компонентам, и вы постоянно находитесь под давлением противника, регулярно пропуская шайбы. Стойте дальше! Работайте здесь и сейчас, пытайтесь играть дальше, вне зависимости от того, что происходит на площадке. Какая замечательная возможность повысить своё мастерство! В любом случае, борясь, вы имеете

больше шансов, чем если сдадитесь, конечно же, вам будет трудно – но вы многому научитесь. Покажите себе и другим, что вы боретесь постоянно – не сдавайтесь и находите выход из того положения, в котором оказалась команда.

Не забывайте, что вы постоянно учитесь!

Когда вас выпускают на лёд по ходу матча, то вы физически и морально должны быть готовы к тому, чтобы выполнять в воротах свои задачи. Ваша команда нуждается в вашем успехе. Если вы справляетесь со своей работой, то это может дать команде силы и энергию, необходимые для победы.

РОДИТЕЛИ ВРАТАРЯ

С каждым вратарём приходят двое родителей, которые часто активно задействованы и следят за успехами своего маленького вратаря с трибуны.



Волнуетесь?

Это для многих достаточно трудно. Маленькая ошибка вратаря может закончиться голом, который сразу же даёт повод для комментариев со стороны других родителей. Комментарии спонтанные и без намерения обидеть кого-либо. Родители вратаря слышат эти комментарии даже если не желают этого, а слышать их так неприятно! Вратарь старается, как и все остальные в команде, но его ошибки так очевидны!



СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Никогда не изменяйте себе!



О, он должен был её словить!

Многие родители не хотят и не решаются смотреть матч, потому что им тяжело видеть своего ребёнка в сложной ситуации. Они совершают прогулку по ледовому дворцу, вместо того чтобы сидеть на трибуне, и нервничают.

Родители вратаря это благодарные по характеру люди, помогающие своему ребёнку стать вратарём. В качестве благодарности они получают счастливую улыбку. Они сами являются важной поддержкой ребёнка, так как вратарь не всегда имеет специальные вратарские тренировки в своей команде или вообще в клубе. Это может быть минусом, однако в общем и целом некритично. Задавайте вопросы и позволяйте вратарю самому рассказать, как он справляется с различными ситуациями во время матча, чему он научился во время атак соперника. Вратарю будет проще отрабатывать ситуации, о которых он уже сам рассказал. Как бы он поймал шайбу при ближней игре? Что сказал тренер?

Родители играют огромную роль в спортивном росте своего ребенка, которую сложно переоценить. Важно, чтобы они продолжали оставаться в первую очередь родителями, а не превращались в тренеров и инструкторов. В большинстве случаев ребенок знает больше и лучше, как ему нужно тренироваться. Даже если родители сами играли в хоккей.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

Вратарь возвращается домой после матча.

– Ну как, ты сегодня не пропустил ни одной шайбы? – хороший вопрос с добрым намерением, на который чаще всего следует негативный ответ. Мальчик в этом случае огорчил родителей? Можно было ведь спросить:

– Сегодня хорошо было?

Полевые игроки часто получают вопрос:

– Ну как, забил несколько голов сегодня? – Хорошее намерение, но...

Вратарю сложно «бороться»

Часто повторяемое тренерами слово – игрок должен «бороться». Как будто тренер не может проанализировать недостатки игры и дать указания, что конкретно надо улучшать – проще всегда сказать, что надо бороться!

Но вратарю сложно это сделать. Обычные игроки могут бороться со своими противниками, но вратарь должен постоянно приспосабливаться к шайбе, когда её ведёт соперник. Вратарь должен пытаться разрешать все ситуации максимально легко, он не должен делать больше, чем ему предписано. Часто случается, что «горячий» вратарь перерабатывает во время матча, особенно когда долго не играл – например, в начале сезона, и когда меняется тренер. Некоторые вратари играют помимо клуба ещё за сборную области или страны и имеют ту же дилемму. Нужно действовать, двигаться, перемещаться по ситуации, когда это требуется, и не больше.

Но надо «бороться»!



Борьба вратаря заключается в том, чтобы не сдаваться после пропущенного гола. Однако, когда это случается, то большинство вратарей сами понимают эту задачу – кто хочет пропускать голы?

Итак, борьба подразумевается именно как внутренняя борьба, умственная. В Северной Америке есть много толковых игроков и вратарей, которые должны «бороться», чтобы иметь возможность играть. Причиной этого является тот факт, что в хоккей играет много людей, и исключение слабых игроков начинается значительно раньше, чем в Швеции. Там конкуренция является составной частью хоккея с самого начала, и вратарям это пригодится в будущем, они тренируют психическую выносливость.

Если вы не такой «шустрый», как описанный выше вратарь, и не узнаете себя в этом тексте, то вы всё равно должны воспринять все эти сведения, словно бы они касались вас. Они ещё пригодятся в будущем!

Вы будете бороться с помощью своей техники и своей игры, постоянно развиваясь и совершенствуясь. Все развиваются индивидуально. Далеко не всегда те, кто блистает в юношеской сборной впоследствии становятся элитными игроками. Они могут даже не попасть в национальную сборную во время следующего чемпионата.

Игроков, развившихся поздно и затем сделавших карьеру очень много. Итак, не теряйте веру в себя – просто продолжайте развиваться и чувствуйте, как вы раз за разом растёте.

25 полезных советов вратарю!

Здесь вы прочтёте некоторые советы, которые могут вам пригодиться. Подумайте над этими советами, а ещё лучше запишите их. Перечитайте их через несколько недель или месяцев и посмотрите, насколько вы развились, с чем вы справляетесь, а что ещё не мешало бы улучшить. Что вы улучшили?

1. Целеустремлённость. Какова ваша мечта, связанная с хоккеем? Какие ваши цели на тренировке, пометьте два-три пункта. Определите, как вы узнаете, что достигли успеха. Какие будут новые цели?

2. Уверенность в себе. Кто вы? Как вы себя видите? Как вас воспринимают партнёры? Ваш внутренний диалог должен быть обнадеживающим!

3. Мотивация. Вы знаете, что вы тренируетесь лучше и эффективнее, когда имеете мотивацию и вам нравится. Вы должны найти в себе такие эмоции!

4. Язык тела. Какое отношение к игре имеет успешный игрок, каков его язык тела? Как это можно заметить? Изучайте успешных вратарей и обращайте внимание на особенности их языка тела. Ведите себя как победитель – будьте довольным и радостным.

5. Установка. Представьте себе, что вы обычный игрок, не вратарь, во время тренировки. Как они чувствуют себя, приближаясь к бодрому вошедшему в раж вратарю, и как они себя ощущают, когда вратарь на их пути уставший, морально надломленный после нескольких пропущенных шайб? Каким вы хотите быть? Вы такой?

6. Дисциплина. Кто определяет ваше поведение – умная голова, знающая, что надо делать, или ленивое тело, не желающее напрягаться? Кто должен победить и кому вы отдадите победу?



СОВЕТЫ ВРАТАРЮ!

Нужно тренировать бойцовский дух, чтобы быть лучшим!

- **Никогда не сдавайтесь перед шайбой – это основная составляющая «борющегося» вратаря.**

- **Успешные вратари должны постоянно повышать планку – чтобы не только быть успешными вратарями, но и постоянно развиваться.**

- **Ставить цели во время тренировок, как мы говорили раньше, и не останавливаться никогда на достигнутом! Попробуйте потренироваться и поиграть со старшими, если с одноклассниками вам легко.**

7. Ответственность – радость – огонь. Что для вас означают ответственность и «горение», что они означают для ваших партнеров? Как вы можете на них повлиять?

8. Концентрация. Способ потренировать концентрацию – это когда вы спите! Вы не можете уснуть, думаете о предстоящем дне? Сконцентрируйтесь на закрытии глаз, отсортируйте ненужные мысли.

9. Приметы. Подумайте, каковы ваши ритуалы. Они отнимают энергию или придают её? Нужно ли изменить некоторые из них?

10. Фокусирование внимания. Учитесь фокусировать внимание на важных вещах в повседневной жизни. Что самое важное прямо сейчас? Всё остальное отбросьте! Вы будете эффективнее в жизни, в хоккее в частности!



11. Визуализация. Попробуйте визуализировать прочитанный текст всеми органами чувств. Удаётся?

12. Напряжение. Дыхание – это ключ к регулировке напряжения. Найдите способы заставляя себя дышать глубже, чтобы всё тело получило кислород!

13. Вера в себя. Запишите на лист три пункта, которые описывают ваше состояние, когда вы бодры и счастливы. Листок повесьте на холодильник или на зеркало. Читайте его всякий раз, когда вы начинаете утром свой день, пропустите осознание этих слов через себя. Начните с «Я*прилагательное*»!

14. Стресс. Следите за стрессами, регулируйте своё внутреннее состояние дыханием. Получается? Отработайте.

15. Здесь и сейчас. В тексте мы описываем состояние на пляже, найдите это состояние. Вдохните полными лёгкими, оглянитесь вокруг – вы сейчас здесь! Живите сейчас!

16. Результат и успех. После вашего успеха оцените свой вклад в игру команды, запишите свои плюсы и минусы. Каков оказался результат игры? Каков был ваш личный вклад? Научитесь их различать!

17. Анализ. Анализируйте свой вклад в успех, что было хорошо, над чем надо поработать? Поговорите с кем-нибудь, кто видел этот матч, обсудите его.

18. Умственная расслабляющая пробежка. Что вы думаете после матча? Когда вы оставляете мысли о матче? Что может быть полезно, чтобы мысленно отключиться от матча?

19. Запасной вратарь. Вы запасной вратарь, дающий энергию или отнимающий её? Кем вы хотите быть, что вы хотите поменять?

20. Замена вратаря. Учитесь бороться вне зависимости от того, как проходит матч. Учитесь быть сейчас и здесь – как быстро вы можете собраться и начать игру вместо замененного вратаря?

21. Экономьте энергию. Пытайтесь экономить энергию во время игры (для начала — во время тренировки). Каковы преимущества? Вы делаете много лишних вещей?

22. Борьба. Никогда не сдавайтесь перед шайбой! Думайте о том, что надо постоянно бороться и быть у шайбы на пути. Если перед нападающим пустые ворота, он может попасть в вас, если вы поспешите. Не стойте на месте!

23. Вы и ваш умственный тренер. Вы свой собственный умственный тренер! Только вы знаете, что происходит в вашей голове, и какие способы вам лучше всего подойдут!

24. Учитесь больше! Существует огромное количество учебной литературы. Будьте любознательны!

25. Тренируйтесь часто! Помните, что вы должны часто тренировать свои мысли. Если у вас не так много времени на такую работу, то осознайте, что вы думаете, о чём вы думаете, ведите позитивные разговоры сами с собой!



★ Даниель Хенрикссон



Для заметок

ПРИВЕТ! ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО
ТЫ МОЖЕШЬ СКАЧАТЬ
ЭТИ СТРАНИЦЫ НА САЙТЕ
COACHES CORNER?





Введение



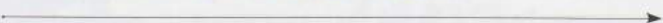
Защищающий вратарь



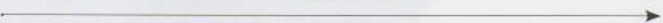
Играющий вратарь



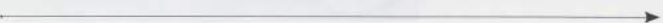
Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании



Главный игрок в команде

О хоккейных вратарях сказано много, но необходимо признать что именно они являются важнейшей основной успеха команды.

Конечно же, можно долго спорить о том, насколько важно значение вратаря для каждого конкретного матча, но в любом случае, просуммировав итоги различных матчей, мы увидим, что именно вратарь оказывает решающее влияние на итоговую таблицу.

Следовательно, кажется само собой разумеющимся, что при такой большой роли вратаря его нужно тренировать отдельно. Однако это далеко не всегда так. В большинстве случаев, несмотря на роль вратаря, его подготовке и тренировке уделяется катастрофически мало времени.

Самая большая часть тренировки хоккейной команды планируется с целью развить качества защитников и нападающих, поскольку 20 игроков это больше, чем 2 вратаря. Однако во время каждой тренировки должен быть продуманный план того, как можно создать наилучшие условия для развития вратарей. Важно использовать, упорядочивать и развивать опыт, имеющийся в каждой организации. Три различных источника планирования тренировки и развития вратаря – это главный

тренер команды, тренер вратаря и сам вратарь. Помимо специальных знаний, которые нельзя забывать – физическая подготовка, здоровье, питание, верное поведение, есть ещё и три живых человека, призванных развивать молодого голкипера:

1	<ul style="list-style-type: none"> • Вратарь несет большую ответственность за собственную тренировку и развитие, создавая шаблоны и хорошие привычки, чтобы тренироваться с максимальной пользой
2	<ul style="list-style-type: none"> • Тренер вратаря, имеющий достаточно компетенции для сегодняшнего уровня его развития, должен проводить специальные тренировки – тактические, технические, физические, психологические. Тренировка должна исходить из постоянного анализа матчей и других тренировок
3	<ul style="list-style-type: none"> • Главный тренер, понимающий основы игры вратаря, чтобы планировать исходя из этого общую игру команды.

Основы вратарской игры

Общий подход

Ч чтобы дать вратарю возможность играть максимально хорошо, необходима совместная работа по созданию стратегии и плана развития. Важной базой такого сотрудничества между вратарём и тренером является общий подход и знание основ игры. В современных условиях игра вратаря постоянно развивается – растёт уровень мастерства, понимания игры. Тренеры и нападающие команд-соперниц также дают стимул для развития вратарей.

Конечно же, вы также должны тренировать всё то, в чём пока несовершенны, чтобы повышать уровень своей игры. Как вы будете отрабатывать эти упражнения, и какую нагрузку вам следует получить, определит ваш тренер после беседы с вами.

Техника и тактика

Совершенствование техники очень важный компонент для хорошей игры. Речь идёт о том, чтобы вы обращали внимание на свои действия во время игры. К примеру, выполнять все свои перемещения в полном равновесии, в соответствии с ситуацией. Либо же ловить и отбивать шайбы, применяя одинаковые виды защиты в различных ситуациях. Вы будете увереннее и спокойнее, если будете работать последовательно.



Хенрик Лундквист

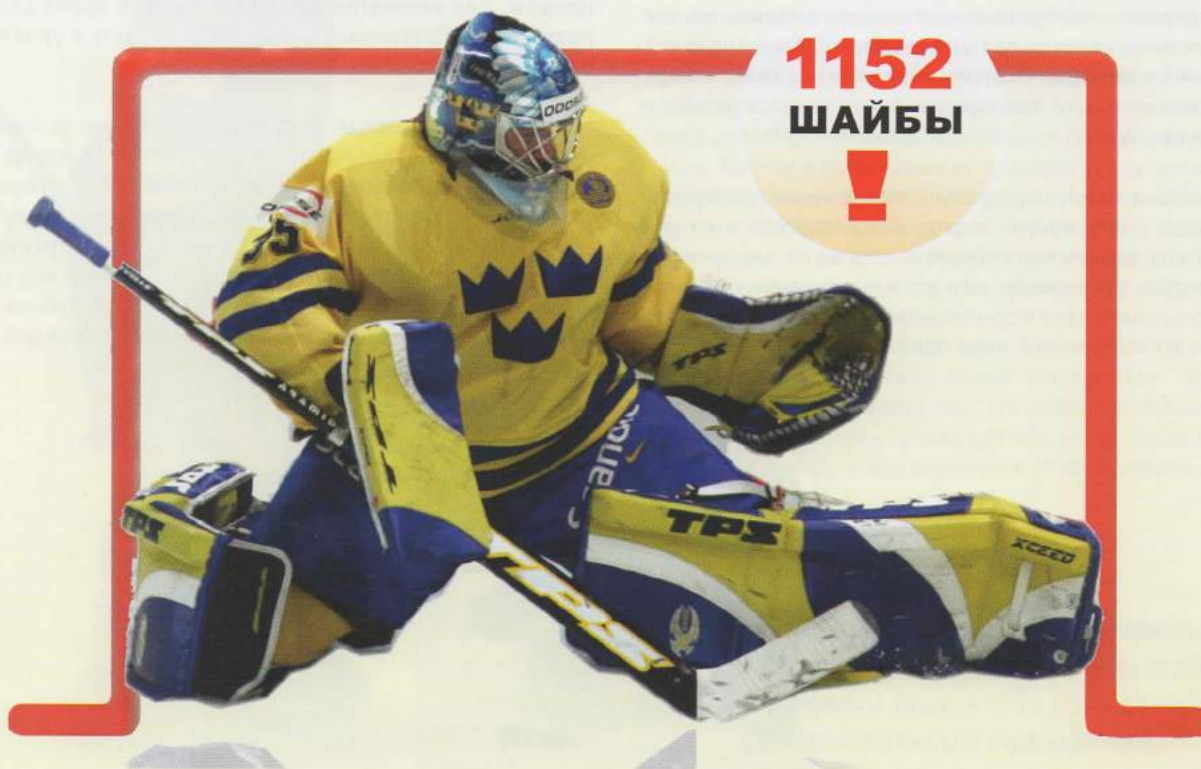
Задачи вратаря в обороне и нападении

Все задачи вратаря можно условно разделить на две основные группы. Можно говорить об играющем и о защищающем вратаре.

Играющая часть вратарской игры в первую очередь касается тактических моментов, в которых вратарь может сотрудничать с товарищами по команде как в обороне, так и в нападении. Вратарь должен совместно с другими игроками уметь решать ситуации при обороне, содействовать перехвату своей командой инициативы в собственной зоне, а также усложнить противнику задачу по закреплению в его зоне. Это требует, помимо понимания игры, ещё технических навыков, физической силы, чтобы например достать клюшкой шайбу, а также психологической подготовки, например уверенности в себе, мужества, чтобы активно принимать участие в игре во круг ворот. Вы можете прочесть об этих частях вратарской игры больше в главе «Играющий вратарь».

Защитная часть игры это просто защита, тут всё ясно. Вы должны всеми возможными способами предотвратить попадание шайбы в ворота. Размер площади, которую вы должны защищать, составляет 2,23 м², или же 1 152 шайбы, сложенные друг на друга вдоль линии ворот (смотрите на рисунок). Каждый вратарь должен развивать свой собственный стиль, то есть такую стойку и способ работы, которые подчёркивают сильные стороны индивида, и при которых меньше проявляются недостатки. Этим способом индивидуальные тактические, технические, физические и психологические предпосылки смогут быть использованы наилучшим образом. Кроме этого, помните, что существует большое количество различных способов игры. Их столько же, сколько самих вратарей. Даже если у каждого вратаря есть своё собственное решение разных проблем, всё равно существуют и общие принципы игры, одинаковые для всех вратарей. Больше прочесть об этом вы сможете в главе «Защищающий вратарь».

Имея больше знания об основах вратарской игры (что туда входит, и как это сочетается), вы как вратарь, и ваш тренер, получите необходимый инструмент для понимания друг друга и общения. Таким образом создаются условия для того, чтобы индивидуализировать и совершенствовать как тренировку, так и игру. Поэтому важно, чтобы все по возможности содействовали развитию вратаря – как тренеры, так и сами вратари, активно приобретая максимальное количество навыков во время тренировок.



Три тренера вратаря



Итак, есть три разных источника знаний, которые должны взаимодействовать друг с другом в планировании и проведении тренировки вратаря. Главный тренер команды, тренер вратаря и конечно же сам вратарь. Эти три лица

несут ответственность за оптимальное развитие вратаря, и у каждого из них должны быть собственные задачи.

Позиция голкипера в хоккее уникальна тем, что он является частью команды и в то же время играет в свою игру. К нему выдвигаются совершенно иные требования, как технические, тактические, физические, так и психологические, как во время тренировки, так и на матче.

Поэтому и тренировка вратаря должна также проходить отдельно. Необходимо быть частью команды и в то же время индивидуалистом, что требует сил для подготовки к соревнованиям – это можно сравнить с тем, как готовится спортсмен из индивидуальных видов спорта. Чтобы быть успешным вратарём, надо очень ответственно относиться к своим тренировкам, создавать хорошие привычки и шаблоны поведения, тренироваться с максимальным успехом.

Для оптимального развития требуется общая подготовка, введение во все аспекты вратарской игры, а также специальные тренировки, требующие постоянного анализа матчей. Большую часть тренировки вратари проводят обычно совместно с остальной командой. Поэтому очень важно, чтобы во время планирования общей тренировки также делался акцент и на развитие вратаря.

Чтобы достичь наилучших результатов в игре, тренерский состав должен иметь общий подход к его задачам и их разрешению. У них должен быть общий взгляд на то, как планировать и проводить тренировку, они должны говорить на одном языке, использовать одну терминологию и специальные выражения, либо же по меньшей мере понимать друг друга.

1. Роль тренера вратаря

Задача тренера вратаря заключается в том, чтобы иметь общее представление о развитии вратаря и совместно со своими учениками проводить специальные тренировки, как технической, так и тактической, физической и психологической направленности. Планирование тренировок и их проведение должно исходить из продолжительного анализа динамики роста мастерства вратаря и его успехов во время матчей и тренировок.

Тренер вратаря должен иметь достаточную компетентность, чтобы уметь работать на том уровне, на котором сейчас находится вратарь, а также понимать основы игры, чувствовать их связь, важность индивидуального стиля и развития. Чтобы достичь наилучшего эффекта, нужно, чтобы вратарь развивал свой стиль игры, который базировался бы на его лучших характеристиках.

Чтобы развить такой оптимальный индивидуальный стиль, нужно, чтобы вратарь сам имел чёткое представление об основах игры и умел их выполнять. Получив больше знаний, развив свою тактику и технику, хорошо изучив себя, свои сильные и слабые стороны, вратарь может совместно с опытным инструктором попытаться достичь предела своих возможностей.

Тренер вратаря должен работать на всём спектре игровых навыков – от азов до высшего пилотажа. Большую роль играет умение распределять время. Время освоить навык, заучить, автоматизировать, сделать его применимым. Новые техники нужно проверять медленно и спокойно, завершать все движения. Иногда более сложные движения надо разбивать на более мелкие и работать с постоянным методическим повышением. Для автоматизации навыка нужно время для многих повторений. Постепенно повышайте скорость и уровень сложности.

Даже если сложные движения отработаны до наилучшего уровня и хорошо получаются в быстром темпе, всегда надо регулярно повторять это движения медленно, без стресса, чтобы сохранить и развить правильный навык. Анализируйте, чувствуйте обратную связь. Большая часть работы тренера вратаря должна посвящаться индивидуальной работе над техникой, исключительно с вратарями. Для такой тренировки обычно мало времени во время работы с остальной командой. Однако потребность в ней очень высока.





Вратарь, которому даётся время и возможность тренироваться качественно, получает также большее понимание, для чего нужно это качество. Если тренер проявляет интерес к вратарю и к его развитию, то тем самым создаются условия для того чтобы ученик сам взял инициативу в свои руки и начал активно менять в лучшую сторону свои тренировки.

Тренер вратаря должен предъявлять к своему воспитаннику высокие требования, когда речь заходит об отношении к тренировке и её проведению. Вратарь должен научиться трудиться, хорошим привычкам и самодисциплине. Чтобы достичь каких-либо высот, вратарь должен научиться выдвигать к себе высокие требования, как в вопросах точности выполнения движений и их интенсивности, так и в плане ответственности за свой успех во время матча. Вратарь, привыкший требовать много от себя и от своего окружения, а также чувствующий поддержку своего тренера, может повышать требования к качеству собственной тренировки самостоятельно.

Важно найти баланс между техническим развитием и успехом во время матча. Чем старше и чем профессиональнее становится вратарь, тем больше тренировками определяется успех во время матча. Более молодой вратарь должен рабо-

тать, вдумываясь в азы игры, в то время как более опытный может совершенствовать детали своей игры. Чем моложе вратарь, тем больше ему надо обращать внимание на технику.

Чем старше и опытнее становится вратарь, тем совершеннее его инструментарий. Наиболее развитые вратари могут расположить детали и шаблоны, требующие совершенствования, в порядке их приоритетности. Они могут уделять большое внимание собственному успешному выступлению и ставить именно этот критерий на первое место. Вратари всех уровней развития должны в первую очередь создавать и поддерживать шаблоны поведения и хорошие привычки, чтобы постоянно оставаться на достаточно высоком уровне.

Сотрудничество между тренером вратаря и самим вратарём строится на обоюдном уважении. Уважению ученика к умению учителя и к его способности передавать знания. Уважению учителя к ловкости и умениям вратаря. Тренер ни в коем случае не должен перекладывать вратаря или заставлять его играть по своим правилам, согласно своим мыслям и идеям. Первоочередной задачей является развитие сильных сторон вратаря и улучшение его слабых сторон. Тренер должен уметь определять индивидуальные способности ученика и с их учётом развивать стиль, технику, понимание игры, физические данные, психологические умения и т.д. В своей работе тренер должен исходить именно из такого анализа. Задача – дать вратарю усвоить, что именно нужно для успеха, а также объяснить, что никакие изменения не происходят за одну ночь – всякий успех требует времени.

В задачи тренера вратарей входит также и необходимость давать указания. Именно он в штабе тренеров лучше всего понимает роль вратаря и психологический стресс, который имеет его работа. В своём отношении к вратарю тренер должен быть объективным и требовательным, не теряя понимания к своему подопечному. Тренер должен также уметь критиковать, но при этом не смешивать личность и её успехи. Важно отметить, что работая с отдельными людьми, очень важно иметь обратную связь, надо критиковать, что человек ДЕЛАЕТ, а не то, какой он есть. Тренер должен помочь вратарю увидеть свою роль как игрока и как человека. Даже когда мы хотим иметь ориентированных на соревнование вратарей, которые берут всю ответственность за своё выступление как на матче, так и на тренировке, нужно помнить, что солнце всходит даже на следующий день после поражения.

Роль тренера вратаря может заключаться также и в обучении игроков забивать гол. Его знания о том, как мыслит и действует в разных случаях вратарь могут очень помочь нападающим для изучения сильных и слабых сторон вратаря противника.

” Тренер вратаря должен предъявлять к своему воспитаннику высокие требования, когда речь заходит об отношении к тренировке.



2. Личная ответственность вратаря

Для своего оптимального развития вратарь должен уметь брать на себя всю ответственность за своё развитие. Учитывайте, что вы выбрали роль в команде, к которой предъявляются самые высокие требования, поэтому привыкайте к высоким требованиям и ожиданиям окружающих. Решающим фактором вашего успеха при достижении целей является ваша внутренняя мотивация качественных тренировок высокой интенсивности. Будьте точны в деталях и учитесь понимать значение тяжёлого труда, хорошей трудовой морали и самодисциплины.

Один из способов перенять ответственность за собственную тренировку и развиваться – это создание шаблонов поведения и хороших привычек, чтобы тренироваться с максимальной пользой. Тренируйтесь точно так же, как вы хотели бы играть, то есть с полной концентрацией внимания в каждой ситуации, от начала до конца. Одинаково важно создавать шаблоны правильного поведения и хорошие привычки, когда речь заходит о подготовке к тренировке и матчу в форме хорошего разогрева. Также и после матча вы должны сделать расслабляющую разминку, чтобы избежать травм и сделать возможным скорейшее восстановление.

Вратарь должен развивать хорошие навыки, касающиеся совершенно разных сфер тренировки и игры. Все эти движения должны выполняться одинаково качественно, как будто бы всё происходит на самом матче. Один из хороших навыков такого рода – с высокой точностью пытаться повторять приемы защиты целиком.



1) Подготовьте защиту наилучшим образом, насколько это возможно. Подготовка подразумевает равновесие и контроль лезвия конька. Итак, вы готовы осуществлять закрытие или действовать. Перемещаясь, вы занимаете оптимальную позицию для защиты и там становитесь в самую лучшую стойку – стоя, на коленях или каким-то другим способом. Теперь вы готовы защищать. Чтобы выиграть время для максимальной подготовки к броску, вы должны



прижаться максимально ко льду, чтобы быстро перемещаться в новую позицию. Остановка также должна происходить с полной силой, прижимая внутреннюю часть конька плотно ко льду.

2) Концентрируйте своё внимание на защите от начала до конца, будьте готовы к любой ситуации, делая правильный выбор действия. Каждая защита – это ваш ответ на тот вызов, который вам бросает противник, перед тем как осуществить бросок. Под защитой понимаются движения или, наоборот, их отсутствие, словом, те действия, которые не позволят шайбе попасть в ворота. Защищайте блокировкой, если вы на линии броска или рядом. Защищайте агрессивными действиями, если шайба в стороне. Имейте хорошую привычку концентрировать внимание на шайбе на всём протяжении защиты.



3) Играйте чётко в любой ситуации и после осуществления защиты не теряйте контроля – то есть быстро принимайте верные решения для того, чтобы создать себе наилучшее положение в новой ситуации.

Чётко играйте и следите за своими действиями после защиты



Эти ситуации могут возникнуть после защиты, вот почему вы должны ими владеть и их отработать:



Юхан Хольмквист

У вас полный контроль за шайбой, блокируйте или возвращайте её в игру.



Вы защищаете с помощью «отражения» и отправляете шайбу в сторону или в угол. Вы должны немедленно подняться на ноги, и расположиться перпендикулярно к шайбе. Техника, которую вы тут примените, будет зависеть от вашей скорости в защите и вашего умения применять эту скорость, чтобы вернуться на ноги. Сохраняя скорость после осуществления защиты, вы можете остановиться с помощью переднего конька и быстро подняться с опорой на «переднюю» ногу. В остальных случаях – когда вы не двигаетесь на льду, то спешите прочь от шайбы, применяя опору на «заднюю» ногу. Итак, вы можете либо просто оттолкнуться и выйти в положение стоя, либо после толчка совершить перемещение на льду, а затем при необходимости подняться.

Вы защищаете с помощью «отражения» и получаете короткий повторный бросок спереди или сбоку. Итак, вы принимаете решение остаться на месте внизу, осуществлять низкое закрытие на льду, и быстро перемещаетесь в новую точку, где сейчас находится шайба. Ваша позиция по-



сле отражения, также как и новое положение шайбы после повторного броска, определяют, что вы должны сделать в первую очередь – совершить вращения, стоя на колене, оттолкнуться ото льда или переместиться на льду в нижнем положении, чтобы успеть достичь шайбы. После защиты вы получаете повторный бросок. Здесь вы также должны оставаться внизу и быстро перемещаться назад, к новому положению шайбы. В этом случае вместо



вращения, толчка и перемещения внизу на льду вы можете повернуть назад верхнюю часть тела и броситься назад, чтобы защитить ворота клюшкой или перчаткой на льду позади себя. У вас должна быть установка – никогда не сдаваться и использовать все возможности, пока есть шансы и пока шайба не пересекла линию ворот.

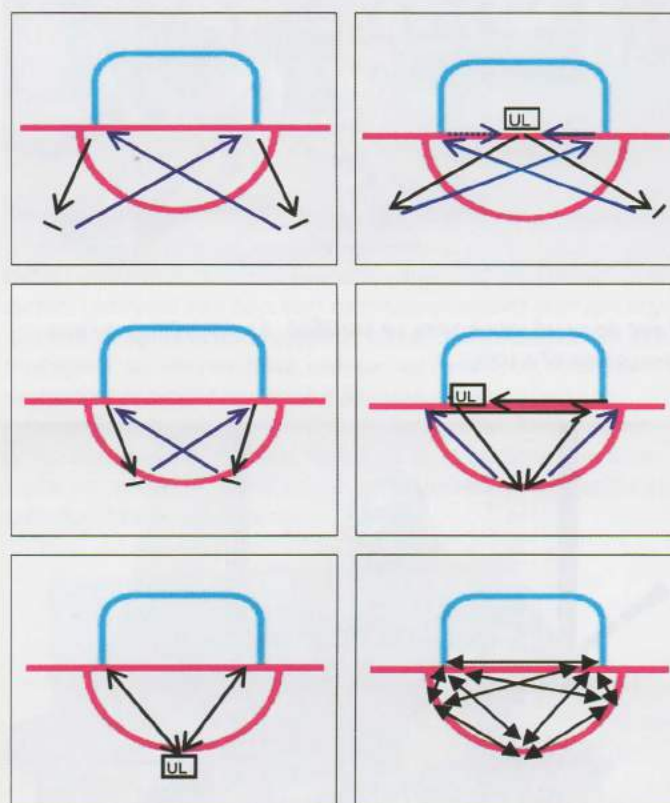


Все эти моменты вы можете проходить на тренировках самостоятельно, если у вас будет возможность чётко отработать каждый бросок. Привыкайте «шлифовать» каждую деталь, вне зависимости от того, насколько точно отрабаты-

вают свои действия остальные игроки. Конечно же, наибольший реализм ситуации будет тогда, когда все игроки пытаются проработать каждое движение с большой точностью. Более точный бросок, более точная подготовка к нему и желание забить гол со стороны нападающего – всё это способствует росту вратаря. Вратари, играющие чётко, в свою очередь ставят высокие требования к другим игрокам. Чем сложнее забить гол вратарю на тренировке, тем проще это будет сделать потом в матче голкиперу соперников.

Существует выражение – как вы тренируетесь, так вы и играете. К сожалению, не всегда есть возможность соответствовать этому выражению, поскольку вратарь часто не имеет достаточно времени на тренировке для выполнения защиты целиком. Часто он не успевает подготовиться, выполнить защиту или же проследить за шайбой, как он это сделал бы во время матча. Поэтому очень важно, чтобы сам вратарь старался играть так, как будто он на матче, и сам играл максимально чётко, прорабатывая все упражнения, даже если действия других игроков не дают для этого всех предпосылок. У вас должна быть хорошая привычка возвращать в игру каждую шайбу, которую вы можете контролировать, которая позволит вам значительно повысить ваши навыки работы с клюшкой. Таким же образом вы можете развить своё умение работать в ближней игре, если у вас есть хорошая привычка чётко работать со всеми своими ответными передачами.

максимальное закрытие и позволяет создать наилучшие возможности для действия. Самые лучшие вратари обладают внутренней мотивацией для работы над техникой. Они также понимают взаимосвязь между тяжёлым трудом и хорошо развитым телом. Они активно тренируют все свои физические характеристики в целом и специфические вратарские навыки в частности. Это борцы по духу, они себя хорошо ощущают во время соревнования. Они любят соревноваться и делают это везде и всюду, даже с самими собой. Каждое упражнение это для них повод для соревнования. Часто у них хорошее понимание игры, которое даёт им возможность прекрасно играть в хоккей. Они активно ищут новых знаний, охотно принимают советы и подсказки, любознательны, но в первую очередь они обязаны своим успехом своей высокой ответственности.



Упражнения по перемещению

Амбициозный вратарь всегда хорошо подготовлен и делает ряд упражнений, которые можно выполнить самостоятельно. Лучше всего выполнять основные движения, лёгкие в выполнении и совершенствовании. Некоторые траектории перемещения являются хорошим примером таких упражнений, которые могут комбинироваться и варьироваться, чтобы их можно было выполнять сколь угодно долго. Техника работы с клюшкой, совместно с перемещением на коньках или без них, также может являться предметом самостоятельных тренировок.



Мартин Бродер

Если вы внимательнее посмотрите на игру большинства современных успешных вратарей, то вы поймёте, что они очень стараются постоянно совершенствовать свою технику. Эти вратари постоянно ищут и опробуют новые варианты действия, и работают над совершенствованием деталей игры, чтобы добиться максимального эффекта. Вы знаете, что оптимальная техника приводит к оптимальным условиям для перемещения, что в свою очередь даёт возможность обеспечивать

3. Роль главного тренера



Во введении к этой главе мы упоминали роль главного тренера команды, который во время общекомандных тренировок должен планировать также участие в них вратаря, с целью развить результативность как вратаря, так и всей команды. Тренер должен понимать основы вратарской игры и её значение, а также понимать, насколько важно вратарю повторять правильные движения во время тренировки, делая это с правильной техникой.

Некоторая возможность поучаствовать в тренировке возникает для вратаря во время тренировочной игры и прочих видов тренировок, приближенных по условиям к матчу, если совместно с тренером вратаря или с самим вратарём проговаривается возможность применения его техники. Но этого недостаточно. Тренер, несущий ответственность за тренировку всей команды, должен также понимать потребности вратаря, и упражнения должны строиться таким образом, чтобы как вратарь, так и нападающие могли максимально развить свои качества.

Хоккейные тренировки, разумеется, могут выглядеть различно, это касается как их содержания, так и выполнения. Каждый тренер выбирает собственные методы, чтобы достичь максимальных результатов команды, и у него свой способ построения тренировки – имеется в виду разделение её на игру, игровые упражнения, технические моменты, ситуации и т.д. Однако, следует отметить, что существует один тип упражнений, находящий широчайшее применение в большинстве тренировок, проводимых в шведском хоккее.

Так как такая форма тренировки проводится настолько часто, что она повлияла на стандарт вратарской игры в целом, то стоит обратить на неё внимание в данной главе, где речь идёт о роли главного тренера в развитии вратаря. То, о чем мы говорим, – это различные формы петель, выполняемых на льду с целью повысить технический уровень и чувство льда у игроков. Посредством этого упражнения тренируются также навыки владения шайбой, передачи, броски и прочие основные принципы игры, развивавшиеся в советском хоккее в 60-е годы Анатолием Тарасовым и другими.



Анатолий Тарасов –
архитектор величия
русского хоккея.

Сила традиции в хоккее велика, слишком велика. На всех уровнях и в любой связи значительная часть упражнений проводятся похожим образом. Конечно же, существует и богатство вариаций и решений, когда речь заходит о петлях на льду, вариантах передачи, технических моментах, однако когда речь заходит о таких вещах в хоккее, как забивание голов, то кажется, что фантазия тренеров закончилась, а игроки не умеют видеть ситуацию дальше своего носа во время выполнения упражнений.

Такой способ тренировок доминирует в хоккее уже на протяжении почти 40 лет. Несмотря на серьёзные изменения в современном хоккее в недавние годы, большинство упражнений по индивидуальному развитию игроков (нападающих) выглядит совершенно одинаково. С точки зрения вратаря ничего нового не произошло.

Характерной чертой таких упражнений является то, что некоторые моменты почти всегда выполняются в определенной жёсткой последовательности. Упражнение начинается в исходном положении (U.L. на рисунке на предыдущей странице), игрок продвигается, ведя шайбу, проводит по возможности какой-нибудь технический приём, делает передачу, получает шайбу назад и «завершает». Что означает «завершение» в данном случае? Завершение упражнения? Иногда на самом деле кажется именно так. Вместо того чтобы всё внимание уделить забиванию гола, а также добиванию шайбы в ворота повторными бросками, игроки часто довольствуются тем, что в принципе послали шайбу в створ ворот.



«Главный тренер должен понимать, насколько важно вратарю иметь возможность повторять правильные приёмы во время тренировки.»

И вовсе не хочется говорить о том, как это выглядит в следующий момент после броска. После броска игроки хотят отъехать от ворот и не напрягать ни себя ни вратаря, чтобы довести ситуацию до конца, и это их желание кажется сильнее, чем стремление повторными бросками добить шайбу в ворота. Игроки уделяют больше внимания тому, чтобы найти своё место в ряду остальных игроков, чем чтобы добавить вратаря и забросить. С юных лет игроки должны учиться такой форме организации, которая требует темпа, активности и стремительности во время упражнений. Эти качества имеют для исхода матча большее значение, нежели точность выполнения движений. Редко есть время и необходимость фокусироваться на каждом броске и играть ситуацию чётко. Вывод для вратаря – постоянно изживать плохие привычки и нереалистичные ситуации во время тренировок.



Хоккей – тренировка и игра. Книга, изданная Федерацией хоккея Швеции в 1986 году, приводит следующую цитату: «Конвейерная тренировка предполагает, что игроки должны сохранять определенное расстояние между собой, так как иначе могут возникнуть некоторые негативные эффекты, например: игроки будут из-за стресса выполнять момент небрежно и неправильно, игроки забывают маленькие нужные детали, например – добивать повторными бросками, вратарь не успевает вернуться в своё исходное положение до начала следующего броска». Это утверждение к сожалению продолжает быть верным и сегодня, 20 лет спустя.

Какое можно найти решение? Каждый игрок должен вместо этого иметь возможность выполнить повторный бросок, если он необходим, а для этого ему надо задержаться у ворот, перед тем как приступить к выполнению следующего элемента упражнения. Тогда следующий бросок не наступит слишком рано, прежде чем предыдущий игрок и вратарь доиграют до конца.

Один из способов достичь этого – это объяснить игрокам, что поддерживать высокий темп не значит дышать друг другу в затылок. Высокий темп – это значит высокая скорость движения на коньках, сильные броски и передачи. Другой способ – сделать так, чтобы игроки не толкались у ворот, дать им несколько дополнительных упражнений, которые они должны успеть сделать до того как доедут до вратаря.

Чем больше элементов надо выполнить до броска, тем сложнее сделать бросок в нужное время, тем хуже концентрация и тем слабее попытка забить гол. Поэтому лучше, чтобы «концовка» упражнения заканчивалась раньше, поэтому лучше всего начинать движение очередного игрока после того как «отстрелялся» предыдущий.

После броска можно сделать добивание, а затем уже выполнять технические и тактические элементы. Если вы хотите на поле больше активности и меньше толкучки, то хорошо дать несколько упражнений после броска, продляя тем самым время активности игрока. Можно также отрабатывать сочетание тактики и техники после броска, например – возвращение в другую часть поля по определенному маршруту.

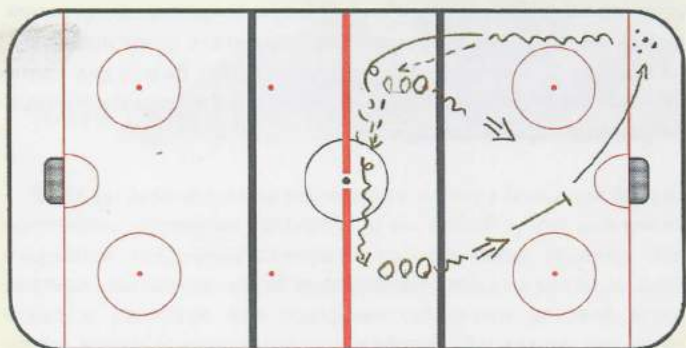
Итак, такая тренировка поможет довести до сведения игроков, что после броска игра не заканчивается, она быстро перерастает или в оборону или в нападение. Вот почему следует продумать упражнения, вроде тактических петель, уже после осуществления броска. Следите за выполнением подготовки к броску, его выполнением и завершением упражнения.

Другой способ продлять промежутки между бросками может успешно применяться в упражнениях с исходной ситуацией, требующей действий предыдущего игрока, вроде прорыва к воротам. Давая вратарю или предыдущему игроку задание самостоятельно возвращать шайбу в игру, вы можете достичь большей паузы между бросками.

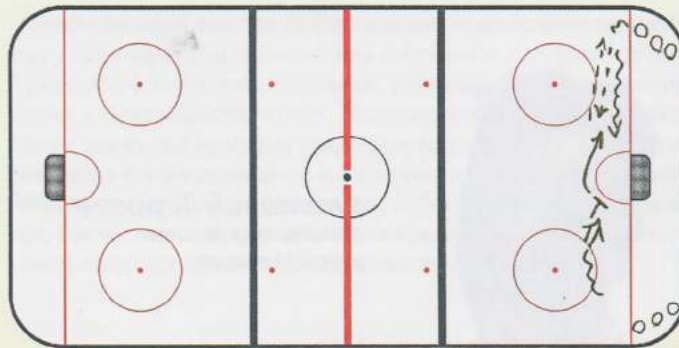
В качестве примера. Нападение с угла может сопровождаться тем, что нападающий останавливается у ворот, делает ответный бросок, затем уходит на противоположную сторону, принимает передачу, возвращается обратно и работает в качестве пассивного защитника по отношению к следующему нападающему.

Конечно же, высокая активность игроков это положительный фактор, и вратари конечно же нуждаются в большом количестве бросков. Такой стресс для игроков и вратарей это не всегда плохо. Однако нельзя забывать о качестве тренировки и о необходимости чётко прорабатывать действия. Это касается и вратаря и игрока. В тренировках нужны вариации.

Схема движения игроков во время тренировки



Начало с конца



Боковой прорыв



Вы должны не только обращать внимание на то, каким образом организуете тренировку, какие даёте типы упражнений, какие плюсы и минусы имеет ваш подход, но также следить за тем, как вы выражаетесь при общении с игроками, как даёте инструкции и как объясняете упражнение? Насколько ваши команды точны во время тренировки? Какие требования вы ставите к окончанию упражнения? Вы говорите «заканчивай» или «бей по воротам»? Как вы объясняете свои требования? Вы говорите игрокам добивать шайбу в ворота или велите им возвращаться в строй? Подумайте, насколько игроки могут выполнить то, что вы хотите от них? Какие требования вы выдвигаете к вратарю и игрокам? Вы тренируетесь так, как хотите играть? Вопросов много.



Когда вы планируете тренировку команды, помните следующее:

Повышение сложности – для кого? При планировании тренировки тренер старается повысить уровень сложности, давая задания от простого к сложному, от известного к неизвестному. Конечно же это облегчает работу игрокам, когда большое сложное движение разбивается на много мелких элементов – методическое усложнение. Например, сперва вы даёте двум нападающим атаковать ворота, а затем усложняете задачу, добавляя на поле ещё одного защитника.

Конечно же это не ошибка, но думайте о том, какой эффект такое усложнение имеет для вратаря. Часто когда упражнение становится сложнее для нападающих, оно значительно облегчается для вратаря. Имейте в виду, что такое повышение сложности для вратаря может иметь отрицательный эффект – как в плане нагрузки, так и в плане уровня задания.

Пульсация – для кого? То же самое касается и пульсации при передаче на льду. Не забывайте, что кривая интенсивности, запланированная вами, для вратаря может выглядеть совершенно иначе. Хотя конечно же тренировка не может ориентироваться исключительно на вратарей.

Тренер однако же не должен забывать об этих нюансах во время тренировок, чтобы тренировка могла коснуться всех игроков. В этом случае вы можете в некоторых случаях исходить и из интересов вратаря.

Другая проблема во время общей тренировки заключается в большом акценте на оборонной игре, в результате чего вратари большую часть времени сидят без дела. Возможностей для вратарей тренировать оборону совместно с успешными атакующими комбинациями (2–1, 3–1, 3–2) представляется катастрофически мало. Нет ничего необычного в том, что команда много времени посвящает тренировке обороны в тех ситуациях, когда нападающих столько же, сколько и защитников, или даже меньше. Часто также создаются ситуации, где нападающих больше.

Выводом может послужить тезис, что самое лучшее развитие вратаря получает при сочетании индивидуальных тренировок техники совместно с вратарским тренером, с одной стороны, и общекомандных игровых тренировок, имитирующих матч, с другой стороны.

Уровень вратарской игры часто имеет решающее значение для шансов команды достичь успеха. Поэтому тренер должен выстраивать отношения с вратарём. Первый шаг – выработать понимание потребностей друг друга. Тренер должен чётко объяснить вратарю, чего он от него хочет, когда речь заходит о равноправии, надёжности и желании вратаря активно развиваться. Вратарь должен изъяслять свою потребность развиваться, тренироваться или общаться перед, во время и после матча. Чтобы это могло быть осуществлено, тренер должен понимать роль вратаря и уметь с ним общаться.

Надеемся, что вы как тренер получили общее понятие того, что влияет на развитие вратаря. Сейчас всё зависит от вас, от ваших вратарей и вратарей соперника. Создавайте оптимальные условия в той ситуации, в которой вы находитесь!

Хенрик Лундквист и Бенгт-Оке Густавсон



Формы тренировки

Значение физической подготовки

Основой тренировки на льду является ваша подготовка «на земле». Успешный сезон начинается задолго до своего старта. Физическая подготовка нужна прежде всего для того, чтобы уметь тренироваться качественно и тем самым постоянно продолжать развиваться – технически и тактически. А также для того, чтобы избежать травм, насколько это возможно. Требуется большая выносливость, чтобы проводить нормальную качественную тренировку, сопоставимую по напряжённости с матчем. В тренировках вы развиваете свои навыки. Вам нужно иметь сильные мускулы на корпусе, на ногах, чтобы успешно справиться с современной вратарской игрой. Если вы хорошо подготовлены, то у вас будет лучший результат. Поскольку сегодняшняя вратарская игра исходит из того, чтобы оказаться в нужное время в нужном месте, вам особенно важно уметь перемещаться быстро и беспрепятственно в разных направлениях. Быстрота реакции и подвижность ног и рук – вот ещё один определяющий успех фактор.



Разогрев до выхода на лёд

Чтобы вы были хорошо подготовлены до того как вы выйдете на лёд, вы должны всякий раз предварительно разогреваться. Таким образом получите больше от тренировки и сможете лучше избегать травм. Разминка должна включать упражнения, которые разогревают тело, повышая его пульс и температуру. Упражнения на координацию для моторики, а также специальные упражнения для координации глаз и руки (используйте мячи как вспомогательное средство). Упражнения на подвижность в виде вытягивания своих конечностей.

Разогрев на льду

Если вы хорошо разогрелись до выхода на лёд, то тренировка может проходить в более высоком темпе. Обычно первые упражнения носят разминочный характер, чтобы вы затем могли чувствовать шайбу и координировать движения. Разминка также является одной из основополагающих техник. Не переусердствуйте, чтобы слишком сильно не устать и чтобы у вас остались силы на мысли о том, как надо выполнять движения, например, как переносить в нужное место центр тяжести, сохраняя взгляд на шайбе.

Командные тренировки

Самый обычный способ командной тренировки – это когда вы тренируетесь вместе со своей командой. У команды есть тренер или несколько, которые планируют и проводят тренировки и ставят перед собой две цели. Первая – чтобы каждый член команды был развит физически, психологически, технически и тактически. Это непростая задача, поскольку в команде есть разные люди с различными потребностями. Вторая цель – команда должна играть совместно и развивать собственную идею игры. Индивиды должны понимать друг друга и уметь действовать вместе, исходя из тех условий, которые они имеют в матче.



Центр внимания главного тренера располагается обычно на второй цели. Его опыт и умение определяют необходимость дополнительно развивать отдельных игроков. Для вас как для вратаря это означает, что вы должны во время тренировки ловить шайбы, точка! Упражнения не будут подстраиваться под ваши потребности. Иногда во время тренировок вам придётся много скучать, а иногда наоборот – очень долго трудиться, в течение продолжительного периода.

Вы, как и остальные игроки, должны извлекать пользу из такого вида тренировки. Не всегда это будет полезный индивидуальный технический и тактический опыт, но в любом случае физическая и психологическая составляющие будут тренироваться – вы должны полностью выкладываться при каждом броске. Вне зависимости от того, есть у вас время на подготовку или нет. Важно понимать, что вы командный игрок и должны подстраиваться к интересам команды, делать всё возможное, чтобы ловить шайбы.



Все упражнения, подразумевающие игру, могут быть использованы вами как репетиция матча, вы можете тренировать свои перемещения, а также свою позиционную игру. Обратите на это внимание. Если шайба идёт с угла, то ваше исходное положение – у ворот, сохраняя взгляд на шайбе, и тело в верной позиции, когда начинается упражнение. Даже хотя вы и знаете, что бросок будет, скажем, через три передачи и что игрок будет делать бросок с одного и того же места. Ваше физическое состояние является основой того, что вы сможете работать в таком режиме.



Таким образом, во время тренировок перед вами будут возникать всё более и более сложные ситуации, остальные игроки будут развивать своё умение забивать гол, а это будет развивать вас как вратаря. Результат сначала будет таков, что игроки будут забивать много шайб. Вратарь должен расширить свой арсенал приёмов, чтобы производить эффективные защиты. Нападающие должны будут снова находить оригинальные решения. Таким образом, развитие хоккея продолжается.

Игровые упражнения

Игровые упражнения во время тренировки могут быть с двумя воротами, но это может также быть и отработка каких-то конкретных игровых ситуаций. Например, два против одного с угла. Это будет такая игра, где не всегда ясно, где и когда будет проходить передача или передачи. Вы должны просчитывать ситуацию и разработать схему действий, словно вы на матче. Вы должны тренироваться, учиться вращать головой, чтобы увидеть, что происходит позади:

«Есть ли там противник? У нас есть там кто-то, кто его сможет остановить?»

Если там никого нет, то вы должны обратить внимание своих товарищей, чтобы они оказали содействие. Будьте активными, говорите – громко, чтобы вас слышали ваши игроки. Таким образом вы будете отрабатывать коммуникацию и взаимодействие в оборонительной игре. Когда шайба за воротами, вы должны быть готовы перехватить передачу, прежде чем шайба достигнет клюшки игрока перед воротами. Иногда вы можете это сделать протянув вперёд клюшку, иногда – закрывая перчаткой пространство над клюшкой.

Стефан Риддерваль



Позиционные упражнения



Когда команда отрабатывает различные виды упражнений, в которых несколько передач предшествуют броску в ворота, вы всегда должны следить за шайбой, чтобы действовать словно вы в матче и получить от упражнения максимальную пользу. Вы должны найти своё исходное положение в воротах, то есть рядом с линией зоны ворот. Оттуда вы сможете определить верное положение, учитывая передачи, и необходимые перемещения относительно шайбы. Наилучшую тренировку вы получите, если сможете перемещаться вовремя из одной позиции в другую.

Скорость передвижения требует, чтобы вы оттолкнулись с максимальной силой, и остановились резко и мощно, чтобы успеть занять нужную позицию и быть готовым к броску или к новому изменению направления шайбы. Если у вас есть физическая сила работать таким образом, то вы разовьёте свою технику перемещения, а также своё умение быть в нужной позиции. Каждая ваша тренировка будет приносить вам много пользы.



«Хорошие привычки»

Ключом к успешной карьере является количество и качество ваших собственных тренировок. Вам необходимо осознавать, какие элементы своей вратарской игры вы должны постоянно отрабатывать и развивать, чтобы быть лучше. Многие моменты вы в силах совершенствовать самостоятельно. Это

может касаться разных видов передвижения, техники, а также скорости и силы. Вы будете постоянно расти. У вас будет лучшее равновесие и лучшая координация движений.

Когда вы посмотрите на самых лучших вратарей современности, вы заметите, с какой скоростью они выполняют свои движения. Если вы хотите быть таким же, как они, или даже превзойти их, вы также должны упражняться в скорости. Чем быстрее вы умеете перемещаться, тем лучше! Учитесь в первую очередь тому, КАК вы должны совершать эти движения. Работайте над деталями, развивайте технику, затем попытайтесь развивать скорость и силу.

Сегодняшняя вратарская игра может быть представлена как совокупность различных перемещений, которые нужно отрабатывать. Это перемещения стоя, на льду внизу, а также перемещения с переходом сверху вниз, и наоборот – из нижнего положения вверх. Вы должны тренировать все эти перемещения в различных направлениях.

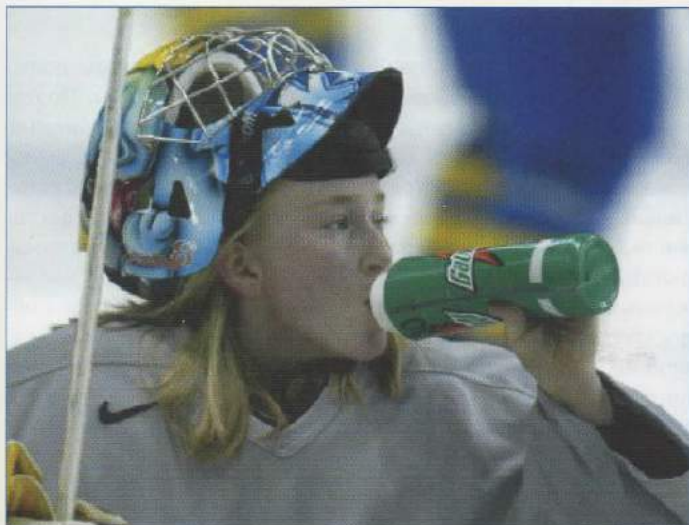


Хорошие привычки предполагают также игру клюшкой. Всякий раз, когда вы контролируете шайбу, вы должны пытаться во всех упражнениях возвращать её в игру. Лишь вы сами должны напоминать себе об этом во время каждой тренировки и каждого упражнения, у вас должна быть внутренняя мотивация это делать. Чтобы развить свою ловкость игры с шайбой, вы должны попытаться найти такие случаи во время тренировки, когда вы можете использовать передачу и бросок в своих целях. Например, если вы разогрелись перед тренировкой на льду, то, как и остальные игроки, можете сделать круг на коньках с шайбой и совершить бросок, прежде чем тренер подует в свисток и начнёт тренировку.

Чётко играть всякий раз, когда в ваши руки попадает шайба, значит следовать взглядом за шайбой после защиты и всякий раз занимать нужную позицию. Если вы умеете тренироваться таким способом, то вы быстрее займете правильную позицию после защиты. Иногда это значит, что вы, находясь внизу на льду, должны также внизу переместиться к шайбе. В других случаях шайба вдали от ворот, и вы должны подняться на коньки, чтобы в нужное время быть в нужном месте. Во время тренировки вы не всегда должны оказываться вблизи шайбы, потому что надо следовать за шайбой и занимать нужную позицию. Чем больше вы сделаете повторений в ситуации, приближенной к условиям матча, тем вы станете эффективнее и внимательнее во время игры. Вы можете тренироваться таким образом всякий раз, когда упражнение позволяет вам играть чётко.

Подытоживая, скажем что как во время тренировки, так и во время матча вы должны постоянно концентрировать своё внимание на шайбе. Имеется в виду контроль за шайбой с момента её появления в игре и до броска или повторных бросков. Именно это мы называем тренировками, приближенными к условиям матча, и пользу из них можете извлечь не только вы, но и ваши товарищи – как защитники, так и нападающие.

Тренировка вратаря



Вашу специфическую вратарскую тренировку следует проводить совместно с тренером вратарей, который может давать вам задание и осуществлять обратную связь касательно ваших действий. Вначале у вас будет много шансов ловить шайбы. Тренер вратаря может выстраивать тренировку таким образом, чтобы вы тренировали сначала свои базовые навыки. И поскольку первая задача хоккейного вратаря заключается в том, чтобы просто защищать ворота, важно получать такие броски, которые вы можете отразить. Это будет сложно, но ничего не изменится. То есть бросок должен соответствовать уровню

развития вратаря. Если во время тренировки было забито слишком много голов, то это значит, что тренер не приспособил свою игру к уровню своего воспитанника. Конечно же, по мере развития вратаря нужно повышать уровень сложности. Есть множество эффективных тренерских приёмов, которыми может пользоваться тренер, в зависимости от числа вратарей, ворот и нападающих. Мы опишем в тексте некоторые из них.

Индивидуальный подход



Игра вратаря состоит из ряда различных базовых понятий, таких как закрытие, перемещение и реакция-действие. Основы игры должны постоянно поддерживаться и повторяться. Эти основы одинаковы для всех вратарей, вне зависимости от стиля. Тренировка вратаря строится на разных основных моментах игры, которые далее меняются местами в зависимости от того, когда нужно, например, совершать передвижение – до броска или после, или может быть после ответного броска.

Анализ, проводимый тренером вратаря, определяет, как нужно выстраивать тренировку базисных основ игры. Индивидуальный подход в тренировке приспособляется под ваши вратарские способности, вы должны в соответствии с таким подходом выстраивать свою игру на своих достоинствах и одновременно устранять свои недостатки.

Ваш технический уровень определяет тип защиты в каждой ситуации. Например, должны ли вы действовать и отбивать шайбу конечностью или же можете просто встать на пути шайбы? От ваших тактических навыков также зависит, сможете ли вы закрыть собой ворота и какую стойку вы должны при этом принимать. Итог того, чему вы научились, будет виден во время матча. Там вы принимаете решение о способе защиты неосознанно. Если вы можете проанализировать ситуацию и обсудить её со своим тренером или тренером вратаря, то у вас будет возможность убедиться, что вы приняли правильное решение, либо изменить что-то в подобной ситуации.

Собственная тренировка

Чтобы стать по-настоящему хорошим вратарём, вы должны иметь собственную мотивацию для постоянной работы по своему развитию. Вы должны действительно пройти через это, чтобы в конце концов достичь большой цели – состояться как вратарь! Достаточно ли тренировки, которую может вам предложить ваша команда, для достижения этой цели? В большинстве случаев ответ звучит отрицательно. Если посмотреть на игру команды, вне зависимости от уровня её подготовки, сразу же бывает видно, у кого из игроков стоят высокие цели, у кого цели попроще, а у кого их нет вообще. Итак, мотивации игроков команды недостаточно, чтобы вы стали лучше. Вы должны также тренироваться самостоятельно!

Клюшка

Вы хотите научиться ловко обращаться с клюшкой? В таком случае поймите, что вы должны учиться останавливать шайбу. Вы это делаете? Конечно, наверное, иногда нет времени это сделать – так полагают многие вратари. Но те, которые хорошо работают клюшкой, нашли время, и вы тоже можете это сделать. Вы можете определить собственные правила, касающиеся того, как вы должны играть с шайбой. Конечно, не всегда надо передавать её игроку. Иногда вы можете просто вернуть её в исходное положение. Всякий раз на тренировке, когда вы взяли под свой контроль шайбу, вы можете её разыграть. Когда вы взяли её в ловушку, то вам проще. Но иногда шайба попадает в живот или в другое место, после чего вы также можете сохранять над ней контроль. Когда у вас мало времени, возвращайте шайбу в игру клюшкой с неудобной руки. Если у вас больше времени, то отбивайте шайбу, держась за клюшку обеими руками. Ставьте цели на каждую тренировку, например, вернуть шайбу назад в игру как минимум 30 раз.

30 передач x 3 тренировки = 90 передач в неделю x 34 недели (1 сезон) = 3 060 передач. Сделайте себе такую же программу по физической подготовке! Разумеется, вы научитесь хорошо владеть шайбой и клюшкой!

Перемещения

Основной предпосылкой для занятия верной позиции является умение передвигаться стоя на коньках. Выбрать верное направление и начать перемещение всегда проще из правильной исходной позиции. Вратари, которые не верят в то, что успеют переместиться стоя, вероятно, частично правы. Но те, кто верят, что они успеют, стараются тренироваться максимально много, повышая скорость перемещения и всё чаще применяя это скоростное перемещение стоя, не опускаясь на колени. В сегодняшней игре вратаря перемещения стоя на ко-



ленях по льду также получают большое значение. Все способы передвижения – как стоя, так и стоя на коленях на льду – являются важными моментами, требующими осмысленного выполнения комбинаций перемещений, когда во время тренировки у вас появляется время.

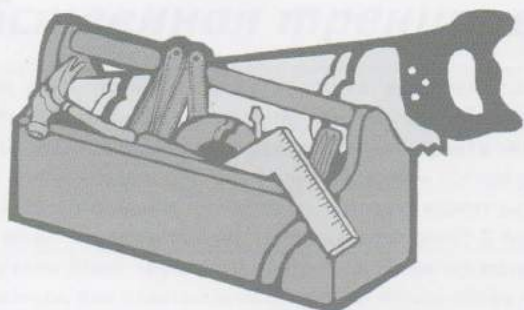
Анализ

Ваш самый близкий тренер – вы сами. Поэтому вы должны помнить, каковы ваши сильные и слабые стороны. Поэтому игра вратаря это всегда что-то новое, ведь вы ежеминутно должны осознавать, что сейчас можете сделать лучше, а что пока не так хорошо удаётся. Надо продолжать развивать свои сильные стороны, вы должны понимать, на каких ваших достоинствах строится ваша игра. Слабые стороны игры вы должны пытаться улучшить, и мы надеемся, что вскоре после напряжённых тренировок вы вычеркнете что-то из списка своих недостатков и приметесь совершенствовать новые технические приемы. Ваш самоанализ должен продолжаться постоянно, проводите его до и после матча, как самостоятельно, так и совместно с тренером.



Если вы хотите стать по-настоящему хорошим вратарём, то должны иметь собственную мотивацию, чтобы постоянно развиваться, на каждой тренировке.

• Инструментарий тренера вратаря



Методы тренировки

Мы хотим представить несколько способов тренировки, а также назвать вспомогательные средства, которые применяются в различных игровых ситуациях и которые, как мы надеемся, дадут вам представление и план для тренировок. Возможно, они послужат вам источником вдохновения, чтобы найти другие, совершенно новые способы тренироваться.

Только одна зона для тренировки вратаря

Чаще всего хватает одной зоны для тренировки вратарей. Можно иметь 1–6 ворот и таким образом работать эффективно с 12-ю вратарями. Преимуществ много, частично станет легче распределить время для тренировки вратарей, поскольку вся остальная команда сможет тренироваться на другой половине площадки. Появляется возможность тренеру вратарей следить сразу за всеми вратарями. Легче контролировать их деятельность и быстро переходить к новым упражнениям.

Цельный план

Если вы проводите тренировку вратаря по цельному плану, то нужно его использовать целиком. Такой план предполагает, что игроки будут отрабатывать различные ситуации, максимально приближенные к условиям матча. Поскольку вратарь тренируется «в настоящих воротах», он имеет верное представление о габаритах поля, расстоянии до линий и т.д. Команда может тренироваться в это время в средней зоне, в то время как другие вратари тренируются у бортов в передвижениях на льду, в отражениях шайбы и игре клюшкой.

С нападающими или без них

Во время большинства тренировок необходимо привлекать нападающих. Иногда это невозможно сделать, но это не беда. Когда нападающие есть, то они имеют задачу забить максимальное количество голов, а вратарь отрабатывает различные приёмы, концентрируясь на решении задачи. Нападающие в первую очередь тренируют вратаря, но и сами могут почерпнуть из такого занятия много полезного, понять как играет вратарь в различных ситуациях и как его можно обыгрывать. Если нападающих нет, то тренер может сам проработать некоторые ситуации (броски и повторные броски). Без нападающих также есть возможность тренировать такие технические приемы как броски, передачи, остановки шайбы клюшкой, перемещения в воротах, занятие позиций и т.д. Можно также развивать некоторые физические качества:

- Выносливость – например, отбить 10 шайб с повторными бросками от тренера.
- Сила – например, прыжки на льду.
- Быстрота – подняться со льда, быстро выкатиться из ворот, имитировать «отражение» шайбы.
- Координация (упражнения на равновесие, либо сложные и необычные технические моменты).
- Гибкость – растягивание мышц рук, ног, активные действия.

Количество вратарей на ворота

Если вы работаете с одним вратарём на ворота, то давайте ему время для отдыха между упражнениями. Во время пауз давайте инструкции и анализируйте действия вратаря. Если вы работаете с двумя вратарями на ворота, то автоматически будет получаться пауза для отдыха, необходимая, чтобы впоследствии вратарь мог качественно прорабатывать упражнения. Вратарь, стоящий в стороне получает задание – сделать передачу, создавать помехи вратарю или делать повторные броски.

Упражнения вне ворот

Количество вратарей на одни ворота может варьироваться, и тренер вратаря часто не знает, со сколькими ребятами ему придётся работать – кто-то заболел, кто-то вчера получил травму, нападающий, который должен был прийти, сегодня участвует в игре и т.д. Это не проблема! Хорошая привычка вратаря – всегда уметь тренироваться в одиночку, выполняя перемещения и упражнения по работе с клюшкой, которые ему необходимы. Упражнения вне ворот не означают что вратарь должен просто стоять там в виде статиста. Это золотая возможность для него стать быстрее, увереннее, стремительнее!

Метод станций (круговая тренировка)

Один из способов построения тренировки – работа на «станциях». Тренер имеет некоторый план тренировки и отрабатывает у каждого ворот определенные моменты. Во время смены «станций» вратари переходят к другим воротам и делают новые упражнения. Тренер контролирует выполнение вратарями всех упражнений, объявляет цель и тренируемые навыки.



• Инструментарий тренера вратаря

Все делают одно и то же

С педагогической точки зрения самая лучшая форма тренировки – когда все вратари имеют одинаковые исходные условия, то есть у каждой пары есть свои ворота и свои нападающие – один или два. В этом случае тренер во время упражнения подходит к воротам и проверяет выполнение упражнения, которое все делают одновременно. После выполнения упражнения группа собирается для обсуждения и получения новой задачи от тренера. Таким образом, можно повторить то же самое упражнения, акцентируя внимание на других элементах и усложняя задачу. Как только вы целиком освоите этот элемент, можно переходить к новому.

Например, вы тренируете остановку и блокирование шайбы, летящей в живот. Тренер объясняет вратарям, что они должны делать, чтобы поймать шайбу. Затем во время выполнения упражнения шайба направляется в область локтя – вратарь должен не просто отразить шайбу, но и предварительно переместиться на линию броска. Нападающий делает повторный бросок, если вратарь не поймал шайбу. Броску предшествует передача от другого вратаря и перемещение в правильную позицию принимающего вратаря.

Эта форма тренировки делает возможным профессиональный рост, который в свою очередь предполагает, что вратарь будет постепенно учиться главным моментам.

Машина для метания шайб

Машина для метания шайб – это хорошая возможность работать не только на льду. Оптимально, когда вратарь последовательно совершенствует технику с помощью машины для метания шайб на льду, а также и до выхода на лёд. Тренировка должна проводиться опытным инструктором, который может использовать машину для метания шайб как вспомогательное средство и в то же время давать инструкции и оценивать действия вратарей. Можно также работать с этой машиной на льду, особенно если нет нападающих или если они не умеют делать достаточно быстрые и точные броски.

Однако эта машина никогда не заменит настоящего броска, она может быть лишь средством, помогающим вратарю отработать некоторые формы защитной техники в различных формах. Разница между броском из машины и настоящим броском заключается в том, что во втором случае вы если и знаете, когда будет шайба, то точно не знаете, где бросок произойдёт. Вы должны учиться быстро реагировать на направление броска с помощью изучения движений игро-

ка, его работы с шайбой и клюшкой. У машины для метания всё наоборот. Вы можете догадаться, где будет бросок, но не знаете когда. Поэтому можно успешно применять эти машины для тренировки реакции.

Много ворот

Вы можете применять много ворот одновременно для решения различных задач, например для отработки ближней игры. Поставьте двое, трое или четверо ворот по кругу, открытой частью к середине. В каждые ворота поставьте по вратарю, и пусть в кругу 2 на 2 играют четыре игрока. Если вратари стоят постоянно на коленях, то они будут отрабатывать ближнюю игру и перемещения по льду на коленях. Если они постоянно стоят на ногах, то будут учиться быстро опускаться на колени, определять, надо ли оставаться в этой позиции или её нужно изменить. Тренер вводит в игру новую шайбу, если прежняя вышла за пределы круга.



Отработка передач

Если тренер вратарей присутствует на общей тренировке, то он должен следить за тем, чтобы вратарь был в форме, и давать задания, касающиеся сильных сторон игры вратаря. Вместе с разминкой команды, вратарь должен прорабатывать основы техники перемещений и защит. Вратарь должен быть очень точен в деталях, движениях, постоянно концентрируя внимание на шайбе.

Тренер должен анализировать действия вратаря – подбадривать его, а также конструктивно критиковать, когда что-то в его действиях неверно. Надо говорить слово «ХОРОШО!», когда вратарю удалось что-то сделать правильно, особенно то, что с ним недавно обсуждалось. Тренер должен обращать внимание на детали, давая советы и указания. Когда речь идёт о том, чтобы найти решение какой-либо проблемы, то лучше всего с педагогической точки зрения дать ученику возможность самостоятельно найти ответ.

• Инструментарий тренера вратаря

Обратная связь

Если вратарь получает какие-то замечания со стороны тренера на свои действия, то он имеет больше возможностей для совершенствования. Важно, чтобы вратарь доверял тому, кто оценивает его действия. Словом, вратарь должен верить в своего тренера, его знания и умения. Важно не только искать ошибки в игре ученика и устранять их причины, но также и в подробностях подчёркивать те моменты, в которых вратарь особенно преуспел во время матча или тренировки.

Оценка действий, когда речь заходит о вратарской технике и тактике, должна исходить из результатов вратаря. Не из успеха или неуспеха команды и не из того, были ли заброшены шайбы. Если вы отработывали некоторые действия, то после упражнения надо обсудить не то, пропустил вратарь шайбу в ворота или нет, а то, было ли верно совершено это самое действие. Ведь результат из-за этого изменённого действия может быть иным.

Другой важной составляющей оценки действий является результат и участие вратаря в победе или поражении. Различайте успех вратаря и успех команды, но не забывайте, что вратарь всё-таки часть команды и участвует как в выигрыше, так и в поражении. Ни один вратарь не может приписывать себе победу команды, и никто не должен винить лишь одного себя за поражение.

Устные реакции

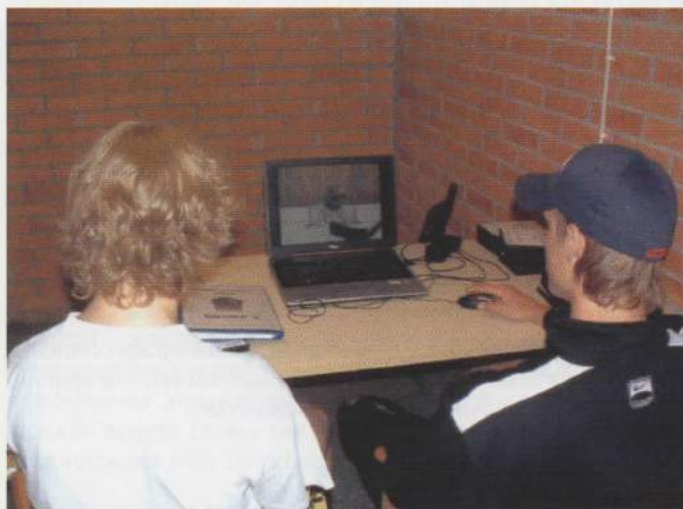
Чаще всего оценка действий вратаря приходит от тренера устно, вратарь обсуждает игру с тренером или тренерами. Реакция тренера должна включать в себя детали, которые подчёркивают как правильные моменты, так и неправильные. Пытайтесь быть конкретными, но как уже было сказано, позвольте вратарю самому находить ответы и решения, насколько он в силах это сделать.



Видео

Исключительно важно для любого вратаря видеть, как он действует и отражает шайбы, как он перемещается, сохраняя равновесие, как закрывает ворота в различных положениях. Дайте шанс своим игрокам увидеть себя со стороны на продолжительном участке времени. Затем вратари смогут сами возвращаться к конкретным небольшим отрывкам записи с успешными защитными действиями. Это может быть использовано как хорошая психологическая зарядка перед матчем.

Видео может также очень чётко вскрыть недостатки техники и применяться для поиска новых решений сложных ситуаций, в которых была заброшена шайба. В этой связи есть смысл повторить, что тренер не должен в первую очередь искать ошибки. Он должен давать полноценную информацию, реагируя на плюсы и минусы игры вратаря.



Вспомогательные средства

Есть целый ряд различных вспомогательных средств, которые вы можете применять во время тренировок на льду. Помните, что фантазия всё-таки должна иметь некоторые границы. Вы должны помогать вратарям тренироваться, чтобы они стали хорошими вратарями, но они не должны быть артистами цирка! Некоторые вспомогательные средства хороши, потому что они тренируют нужные навыки в условиях, приближенных к матчу. Некоторые не так хороши, потому что они не напоминают матчевых ситуаций.



Важно чтобы вратарь доверял тому, кто оценивает его действия.

Тренировка вратаря

• Инструментарий тренера вратаря

Шнуры



Привяжите к воротам шнур или что-то похожее, что могло бы дать игроку представление о «створе» ворот. Вратарь должен иметь представление о величине «створа» в разных ситуациях. Но возможно не всегда нужно прибегать к помощи веревок, чтобы это понятие объяснить. Иначе может возникнуть риск, что они не смогут представлять себе это понятие без вспомогательных средств, и вам придётся к ним регулярно прибегать. Только имея полный контроль «створа» вратарь может занять оптимальную позицию и наилучшее положение для того, чтобы защищать ворота наиболее чётко и уверенно.

Ведение шайбы

Неожиданное изменение траектории полета шайбы может застать врасплох даже опытного вратаря. Поэтому необходимо, чтобы вратарь постоянно был готов не только отражать летящую в створ ворот шайбу, но и предвидеть возможность неожиданного отскока. Специальные брусочки для рикошета шайбы могут быть сделаны лично вами. Поставьте перед воротами брусочки, отражающие шайбы и направляющие их прямо в ворота. Если вы имеете несколько типов брусочков, отскок шайбы от которых идет не только по льду, но и вверх, то тренироваться будет сложнее, но интереснее. Необходимо, чтобы нападающий чередовал броски непосредственно в ворота с бросками в брусочки. Такие брусочки могут быть дополнением к тренировке, где игроки смогут отрабатывать способы бросков шайбы, когда время ограничено, а нападающий только один.

Тренировка реакции

Скорость реакции вратаря можно тренировать различными способами. Помимо машины для метания шайб и досок, можно также попробовать применять белые или прозрачные шайбы, чтобы уменьшить контраст и усложнить вратарю возможность видеть шайбу. Таким образом, вы можете также натянуть тент перед воротами, с расстоянием между льдом и тентом в 5–10 см. Шайба, проходящая под тентом, будет отражаться, только в том случае, если реакция вратаря на высоком уровне.

Кроме этого можно применять колышки (около 1 метра), которые ваш товарищ будет ронять в горизонтальном или вертикальном положении. Вратарь должен успевать их ловить пока они не упали на землю. Соревнуйтесь друг с другом ради улучшения результата.

Зеркало

Другой способ скорее получить информацию – наблюдать за собой в зеркало. Это метод, который применяется чаще всего, когда в воротах вратарь занял стойку, но хочет посмотреть на себя со стороны: на свою стойку, движения рук и ног. В таком случае лучше всего применять зеркала.





Введение



Защищающий вратарь



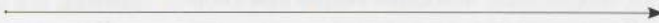
Играющий вратарь



Психология вратаря



Тренировка вратаря



Информация о еде и питании





Составил: Щел-Оке Густавссон

Иллюстрации: Бёрье Нильссон

Значение еды и напитков для совершенствования вратаря

• Введение

Цель данной главы – рассказать о значении еды и напитков для совершенствования вратаря. Мы хотим обратить ваше внимание на то, когда и как много нужно кушать и пить, а также рассказать вам о биодобавках.

Глава рассказывает о том, что нужно делать, чтобы активно играть в хоккей детям, подросткам, пожилым людям при «нормальных» условиях. Поэтому мы разместили в главе как теоретические сведения о еде, так и практическую часть, где мы даём советы по правильному питанию для спортсменов. Это касается завтрака, обеда, ужина, промежуточных перекусов и «восстановительной пищи».

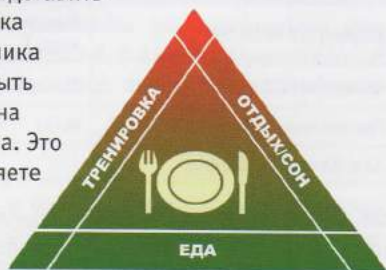
Мы говорим также о специфических проблемах спортсменов, таких как различные виды аллергии на еду, вегетариан-

ское питание, а также вопросы питания во время тренировок и матчей за рубежом.

За последние годы интенсивность и количество тренировок возросли, календарь матчей стал интенсивнее. Это означает, что значение еды для успешной карьеры вратаря и его состояния здоровья всё больше возрастает. По этой причине, как тренеры, так и капитаны команд, а также обычные игроки должны всё больше внимания уделять вопросам питания.

Когда научные дисциплины становятся объектом внимания, то возникает риск, что это внимание будет излишним. Одним лишь правильным питанием вы не достигнете успехов, но правильное питание может защищать от травм, укреплять иммунитет, даёт возможность спортсмену тренироваться лучше и в условиях соревнования в полной степени использовать свои внутренние ресурсы.

Составляющие факторы – еда, тренировка, отдых (восстановление) и сон должны рассматриваться как единое целое, которое влияет на достижение поставленных целей. Можно более наглядно представить это с помощью треугольника тренировки, или треугольника успеха, который должен быть равнобедренным. Влиять на него может каждая сторона. Это означает, что если вы меняете одну из сторон, то и две другие также должны меняться.



К примеру, если возрастает время тренировок, то вам нужно больше энергии, и надо больше кушать. Если вы будете увеличивать количество тренировок, не повышая количества еды, то вы попросту истощите энергетические запасы своего организма. Эффект от следующих тренировок будет заключаться в разрушении мускулатуры, а не в её развитии. Тело сжигает запасы жира и протеина (мускулатуры) и использует их в качестве источника энергии, когда кончаются углеводы. Продолжение тренировки не даст вам улучшения результатов, оно лишь ослабит вас, и если это продолжается долгое время, то велик риск того, что вы сломаетесь и погубите свой иммунитет. Помимо этого, когда клетки мускулов не получают гликогенов (углеводов), возрастает риск травмы.

То же самое касается и противоположной ситуации: если вы на продолжительное время уменьшаете количество тренировок, то вы должны избегать возникновения лишнего веса (набирания жира).

В середине 80-х годов проводилось исследование в одной из хоккейных команд и результат был опубликован в отчёте в декабре 1994 года. Несмотря на то, что прошло уже много лет, выводы исследования до сих пор продолжают оставаться актуальными и очень интересными.

Исследование, среди прочего, показало, что:

- Еда, усиленная углеводами на 57 энергетических процентов (E%), вместо 42E%, повышает содержание гликогена в мышцах на 26% выше нормы.
- Тенденция заключается в том, что дистанция, которую игроки преодолевали во время матча, возросла вместе с количеством полученных перед матчем мышцами гликогенов и с уровнем их использования во время матча.
- Игроки, употреблявшие обычную пищу сократили дистанцию, преодолеваемую на коньках с первого по третий период на 14%. В то же время игроки, употреблявшие усиленную углеводами пищу, увеличили эту дистанцию на 11%.

Доклад о результатах исследования очень интересен, и он является подтверждением множества теорий, которые раньше лишь принимались на веру. Чтобы ещё более точно и уверенно утверждать что-либо о влиянии еды и уровня гликогенов на преодолеваемую дистанцию и скорость, необходимо протестировать большое число игроков на протяжении многих матчей.

Кроме того, дистанция и скорость передвижения игроков зависят также от их задач, позиции, вида тактики и стратегии в игре, от их мотивации и других факторов.

Однако очевидно, что это исследование указывает на определенную взаимосвязь между уровнем гликогенов и работоспособностью. Таким образом, верные знания о еде имеют большое значение.

Энергетический баланс

Основным условием, необходимым игроку для улучшения своих результатов, является энергетический баланс. Если кушать слишком мало при интенсивных тренировках, то энергия будет черпаться из ресурсов организма. Мускулатура будет использоваться как источник энергии и уменьшится в своем объеме. Энергетический баланс всегда важнее, чем развитие мускулов.



Энергетический баланс это соотношение между потребленной и использованной энергией.

Расход энергии при различных видах деятельности

Потребление автомобилем бензина сильно зависит от мощности двигателя, веса автомобиля, от того, как долго он эксплуатируется, как им управляют. То же самое касается и энергетических потребностей человека. Расход энергии различается в зависимости от вида спорта и иных форм физической активности. Интенсивная мускульная работа с большими группами мышцы в течение долгого времени приводит к очень большому расходу энергии. Женщина, работающая в конторе, и которая совершает прогулку раз в неделю, имеет ежедневную потребность в энергии в размере около 2000 ккал, в то время как спортсмен элитного уровня, занимающийся видом спорта, который требует выносливости, может иметь потребность в 8000 ккал ежедневно во время периода интенсивных тренировок. В целом можно сказать, что элитный спортсмен тратит в день от 3500 до 6000 ккал.

Во время периода интенсивных тренировок фактическая потребность в энергии возрастает, и она становится выше, чем во время соревнований (за исключением забегов на длинные дистанции, занятий лыжным, велосипедным спортом и т.д.)

Быстрая прогулка, со скоростью 5 км в час даёт расход энергии в размере около 5 ккал в минуту, в то время как пробежка со скоростью около 10 км/ч даёт расход энергии в размере около 11 ккал в минуту. Покрытие, по которому вы бежите, направление ветра также влияют на расход энергии. Человек с большим весом расходует больше энергии, чем лёгкий человек.

Расход энергии различается у мужчин и женщин. Считается, что женский расход энергии составляет около 65% от мужского.

Расход энергии разных людей также варьируется, даже если они выполняют одни и те же виды деятельности. Этот расход может зависеть от размеров тела, интенсивности и продолжительности деятельности и техники (экономии движений).

Различные питательные вещества

Точно так же, как автомобиль должен заправляться, должен «заправляться» и человек. Еда обеспечивает насыщение организма всеми необходимыми питательными веществами.

Все питательные вещества можно разделить на две группы: дающие энергию и не дающие её. Содержание энергии не одинаковое во всех питательных веществах. Кроме этого, многие продукты содержат смесь разных веществ, что затрудняет подсчёт энергетической ценности продукта.

Все знают, что длина измеряется в метрах, а объём – в литрах. Это не нужно дополнительно объяснять. Единица измерения, применяемая для измерения количества энергии – это килокалория (ккал) или килоджоуль (кДж). 1 ккал = 4,2 кДж.

Питательные вещества, содержащие большое количество энергии, то есть ккал на грамм, считаются высококалорийными. Обратите внимание, что еда, имеющая большой объём (например, салат), может иметь мало калорий или содержать много воды (например огурец – 97%), не дающей вообще никакой энергии. Поэтому ощущение сытости никак не связано потребностью в калориях. Питательное вещество, содержащее несколько питательных веществ, называется высокопитательным.

Функции питательных веществ бывают различными. Жир и углеводы в первую очередь доставляют энергию, в то время

Дающие энергию:	Не дающие энергию:
Жиры (9,3 ккал/г)	Витамины (растворимые в воде и в жиру)
Углеводы (4,1 ккал/г)	Минералы (железо, кальций и др.)
Протеины (белки 4,1 ккал/г)	Вода
Алкоголь (7,0 ккал/г)	

как белки выполняют строительную функцию. Алкоголь не имеет важного значения, но в любом случае нужно избегать его употребления в больших количествах и регулярно.

Витамины и минералы управляют различными химическими процессами, участвуют в обновлении тканей и важны для иммунитета. Вода является важной составляющей химических реакций в организме, состоящем в значительной мере из воды.

Пища даёт

- энергию,
- строительный материал,
- средство управления (для химических реакций).

Энергия, которую получает организм из различных источников питания используется для:

- внешней работы тела (физическая активность, напряжённые тренировки),
- внутренней работы тела (поддержание работы органов, обновление тканей),
- поддержания постоянной температуры тела.

Энергетическая ценность различных привычных продуктов питания		
Хлопья для завтрака/мюсли	1 дл/40 г	168 ккал
Овсяная каша	225 г	137 ккал
Бутерброд с колбасой	1 шт.	316 ккал
Яйцо	1 шт. / 55 г	80 ккал
Яблоко	1 шт. / 55 г	55 ккал

Углеводы

Углеводы приходят из растительного мира и объединяют сахар, балластное вещество и крахмал. Сахар и крахмал дают энергию. Задачей балластного вещества является создание объёма внутри желудка, ощущение насыщенности и противодействие запору.

Пища, богатая углеводами, – макароны, рис, хлеб, зерновые, бобовые, картофель, корнеплоды, овощи, фрукты, ягоды. После поглощения углеводов они расщепляются в организме на несколько видов сахаров. Часть их применяется непосредственно для производства энергии, а часть откладывается в виде гликогена в печени и мышцах. Гликоген в печени используется для поддержания сахара в крови на постоянном уровне, чтобы сердце и мозг могли также получать энергию.

Тело отдаёт энергию в первую очередь мозгу и нервной системе. Если человек употребляет в пищу слишком мало углеводов, то большая часть энергии уходит на создание гликогена в печени, и человек не успевае нарастить запасы гликогена в мышцах.

Гликоген в мышцах, после небольшого количества фосфатных соединений, является самым доступным источником энергии при работе. Чтобы заполнить мышечные «склады» гликогена, нужно употреблять в пищу много углеводов. Ежедневная потребность в углеводах при тренировке, длящейся 1–2 часа, составляет около 6–8 г на килограмм веса. А при тренировке, длящейся 2–4 часа, такая потребность составляет 8–10 г.

• Сахар и скрытый сахар

Конечно же, сахар есть в большом количестве продуктов питания, например в изюме, мёде, соке, фруктах и молоке. Вместе с сахаром мы также получаем большое количество других необходимых веществ. Если же употреблять много сладостей и пить лимонады, содержащие большое количество сахара, то можно легко пресытить им свой организм.

Достаточно часто рядом со спортивными учреждениями есть киоск или кафетерий, где продается съестное. Ассортимент обычно ограничивается выпечкой, сладостями, лимонадом и мороженым. Все эти продукты содержат много сахара. В то же время других необходимых веществ там почти нет. Это то, что мы называем «пустыми калориями». Чтобы избежать зависимости от кафетериев, предлагающих плохой выбор, лучше всегда иметь с собой хорошую еду.

Все знают о том, что сладости и лимонад содержат много сахара, но даже то, что мы считаем нормальной едой, часто имеет огромное содержание сахара. Помните о «скрытом сахаре»!

Читая ингредиенты продукта, вы можете увидеть общее содержание сахара, а также сколько чистого сахара было добавлено. Признаком хорошей еды является содержание энергии, полученной от сахара, не превышающее 10%. Мы рекомендуем сократить потребление лимонада, сладостей и выпечки и поменять их на более богатые крахмалом продукты, пригодные для перекусывания, например бутерброды, мюсли и фрукты.

• Крахмал

Крахмал – это углевод, на котором должна базироваться пища спортсмена. Примером пищи, богатой крахмалом, могут служить макароны, рис, хлеб, зерновые, мюсли, картофель, бобы, кукуруза, бананы, чечевица и горох. Выбирая кашу или мюсли на завтрак, рис, картофель или макароны на обед и ужин, хлеб во время каждого приёма пищи, бананы и бутерброды во время перекусов, вы получите большое количество крахмала.

Если рассматривать экономический аспект, то богатые крахмалом продукты не только полезные, но и дешевые в сравнении с продуктами, богатыми жиром и протеином. Достаточно сравнить цены на макароны, рис, хлеб, зерновые и картофель с ценами на мясо, шоколад, выпечку и чипсы.

• Балластное вещество

Есть растворимое и нерастворимое балластное вещество. Растворимое балластное вещество присутствует, к примеру, в овсянке, злаках, фруктах и овощах. Растворимое балластное вещество препятствует высокому уровню сахара в крови, что уменьшает риск болезней сердца. Когда уровень сахара в крови находится на должном уровне, то человек ощущает себя сытым, ему легко концентрироваться на своих действиях, и он может сделать больше.

Овсяная каша с яблоком на завтрак – это растворимое балластное вещество. Нерастворимое балластное вещество присутствует в огромном количестве в пшеничных отрубях. Это

вещество даёт объём в кишечнике, «включает» кишечник и препятствует возникновению застойных явлений. Большой объём нерастворимого балластного вещества кишечника даёт эффект сытости на долгое время и помогает избежать промежуточных приёмов пищи.

Хлеб и зерновые содержат нерастворимое балластное вещество.

«Быстрые» и «медленные» продукты питания – индекс гликогенности

В зависимости от того, насколько быстро поднимается после приёма пищи уровень сахара в крови, различают «быстрые» и «медленные» продукты.

Стремитесь употреблять больше «медленных» и меньше «быстрых» продуктов. Спортсмену наиболее полезно употреблять «медленные» углеводы. Однако для быстрого восстановления после тяжелой тренировки или матча, больше пригодятся «быстрые» углеводы.

Если вы употребляете «быстрый» продукт, то уровень сахара в крови взлетает быстро и сильно. Организм отвечает повышением уровня инсулина. Инсулин уменьшает количество сахара в крови и мышцах. Когда уровень сахара понижается, вы снова ощущаете голод и начинаете снова употреблять «быстрые» углеводы. Круг замыкается, сахар поднимается снова.

«Медленные» продукты питания дают более стабильное и равномерное распределение уровня сахара. Легче сконцентрироваться на долгий период времени и больше успеть. «Медленные» продукты дают ощущение сытости на долгий период и помогают избежать частых ненужных промежуточных приёмов пищи. Макароны и рис – основа еды для спортсменов – являются примером «медленных» продуктов.

Основной принцип – чем продукт больше обработан, тем он «быстрее». Сравните сок и целый фрукт. Рис и макароны быстрого приготовления являются более «быстрыми» продуктами питания, чем соответствующие продукты с долгим сроком варки. Растворимое балластное вещество придает «медленность» продукту – например яблоки и зерна. Биологическая структура, включающая в себя крахмал, также делает продукт «долгим». Примером могут послужить цельные зёрна в хлебе, бобы, горох и макароны.

Избегайте употреблять в пищу «быстрые» углеводы за 2 часа до матча и тренировки, чтобы не повышать уровень инсулина и не подвергать организм впоследствии резкому падению уровня сахара. Высокий уровень инсулина

в крови в сочетании с физической работой может привести к чрезвычайно резкому падению уровня сахара в крови, что приводит к сложным условиям для успешного выступления. Кроме того, высокий уровень инсулина препятствует высвобождению жирных кислот и тем самым не даёт организму использовать жир как топливо. Реакции разных людей на «быстрые» углеводы могут отличаться, то есть это не общая проблема для всех людей, скорее речь идёт о том, что надо знать о таком риске.

Употребление «быстрых» углеводов во время физической активности, напротив, не является проблемой.

Индекс гликогенов – это величина, введенная в последние годы и являющаяся предметом обсуждений. Проще говоря, это мера, показывающая, насколько быстро продукт питания повышает уровень сахара в крови после приёма пищи. Высокий гликогенный индекс подразумевает «быстрый» продукт. Чаще всего белый хлеб является лидером в данной связи, его индекс равен ста.



Запас гликогенов в организме

Наши запасы гликогенов в организме ограничены и должны постоянно пополняться. Во время нормального приёма пищи, вы можете считать, что печень пополнила свой запас на 50 г, а мускулатура получила около 350 г, и этого хватит приблизительно на полтора часа тяжёлой физической работы. При помощи дополнительного пополнения запасы гликогены в печени могут вырасти до 100 г, а в мускулах – до 900–1000 г.

Заполненные «склады» гликогена уменьшают риск получить травму, и можно в течение долгого времени успешно играть. При беге на длинную дистанцию это означает, что вы можете долгое время сохранять высокий темп, а хоккеист может работать на льду более интенсивно и напряжённо.

Ниже мы опишем, каким образом наполняются ваши запасы гликогенов.

• Протеины

Протеины нужны для построения и поддержания всех клеток организма. Протеины также дают энергию в определенных случаях, например, в случае голода или когда спортсмен активно тренируется, а ест недостаточно много и тем самым не имеет энергетического баланса.

Потребность в протеине для взрослого человека составляет около 0,8 г на килограмм веса в день. У спортсменов потребность несколько выше, но исследователи не имеют общей точки зрения, насколько именно выше. Считается, что спортсмены, чья деятельность требует большей выносливости, нуждаются в протеине в количестве 1,2–1,6 г/кг веса, а представители силовых видов спорта – 1,6–1,8 г.

Значение имеет не только количество протеина. Необходимо рассматривать потребность в соотношении с общим получением энергии. Если этот показатель невысок, то есть организм человека не находится в энергетическом балансе, то протеин будет использоваться для получения энергии, вместо того, чтобы служить строительным материалом для мускулов. Поэтому так важно соблюдать энергетический баланс. Кроме этого, большое значение имеет также качество протеина. Животные белки с точки зрения протеинов являются полноценными, в то время как белки вегетарианского происхождения должны комбинироваться.

Протеин с высокой биологической ценностью находится в мясе, рыбе, яйцах, молоке, птице и сыре. Хорошими комбинациями растительного протеина являются сочетания хлеб + горох, кукуруза/рис + бобы, и кукуруза + чечевица.

Современные исследования показали, что существуют «быстрые» и «медленные» протеины, так же, как и в случае с углеводами. Протеин казеин долго остаётся в желудке и является «медленным» белком. Это такой белок, который имеет большое значение для того, чтобы организм не начал черпать запасы белков из мускулов. Другой вид белка, более быстрый, сыворотка, используется для построения мускулатуры.

Молоко и яичный белок имеют хорошие протеиновые качества и содержат как казеин, так и сыворотку.

Вторым сходством с углеводами является то, что протеин нужно принимать сразу же после тренировки, поскольку в это время возможности усвоения у организма более высоки. Во время изучения силовых тренировок, когда были проведено сравнение результатов действия протеина, в зависимости от того, был ли он принят сразу после тренировки или лишь через 2 часа, выяснилось следующее: мускулатура развивалась намного лучше у той группы, которая принимала протеин сразу. 10–12 грамм белка вполне достаточно в самом конце физической активности.

Употребляя в пищу традиционные шведские блюда, вы получите достаточно протеина. Спортсмены, которые имеют более высокую потребность в белках, также получают из шведской традиционной еды все необходимые вещества, при условии, что они будут кушать достаточно, будут съедать всё и поддерживать себя в энергетическом балансе. Избыток протеина, так же как и избыток жира, откладывается в том случае, если энергии потребляется больше, чем расходуется. Лишний протеин может давать нагрузку на почки и печень.

Активные спортсмены ежедневно принимают 4500 ккал, и 15% энергии (E15%) поступает из протеина. Им достаточно получать 169 грамм протеина в день, что полностью обеспечивает потребности спортсмена с весом 90 кг.

Мнение, что протеин должен поступать из натуральной еды, а не из протеиновых добавок, подтверждается большинством специалистов, за исключением тех, которые продают протеиновые добавки.

• Жиры

Жиры поступают как из растительного, так и из животного мира (растительные и животные жиры). Основная масса жиров, поступающих в организм, поступают именно из пищевых жиров (на которых мы жарим, и которые мы намазываем на хлеб) и из молока (сметана, кефир, сыр). Другие продукты питания, содержащие много жира, это шоколад, печенье, чипсы и т.д.

Сегодня около 37% нашей энергии поступает в жирах через еду. Нашей целью должно быть снижение этого уровня до 25–30% для среднестатистического человека. Мы можем сделать это, когда узнаем, какие продукты наиболее богаты жиром. Читайте состав продуктов, употребляемых вами!

Обратите внимание на то, что для спортсмена во время тяжелых тренировок и соревнований необходимо повышать количество энергии, получаемой из жира, до 35%, чтобы находиться в энергетическом балансе. Им можно есть огромные порции углеводов, если содержание жиров в них 30% и ниже. Жир, напротив, более калориен, чем углеводы, и поэтому чтобы получить такое же количество энергии необязательно поглощать такие же большие порции.

Старайтесь уменьшать общее потребление жира и в то же время старайтесь отдавать предпочтение простым и ненасыщенным жирам. Если при комнатной температуре жир твёрдый – значит это насыщенный жир, а если же он мягкий и/или вязкий, текучий – то это простой или ненасыщенный жир.

Насыщенный жир поступает к нам из животного мира и содержится в молоке, молочных продуктах и мясе. Чистое мясо содержит небольшое количество жира. Ненасыщенные жиры приходят к нам из растительного мира, а также от рыб.

Сравнение количества жиров в молоке

Запивать еду молоком – это простой способ молодёжи получить кальций (известь). Не забывайте, что молоко это продукт питания, а не средство утоления жажды! 1–2 стакана молока в течение приёма пищи полностью покрывают потребность в кальции. Если вы после этого и хотите пить еще – пейте воду! Слишком много молока и молочных продуктов приводят к быстрому накоплению жира, если вы расходуете энергию неактивно.

Можно легко снизить количество потребляемого жира, покупая нежирное молоко вместо обычного. Таблица внизу показывает, сколько жира вы получите, если будете пить по литру молока в день. Помимо того молока, которым вы запиваете еду, тут учитывается также молоко в составе многих других продуктов, например в пирогах, соусе и пшеничном хлебе. 1 стакан молока вмещает около 1,5–2 дл.

Напиток	Литр/день	Литр/день в течение 1 года
Молоко с 0,1% жирности	1 г	365 г
Молоко с 0,5% жирности	5 г	1,8 кг
Молоко с 1,5% жирности	15 г	5,5 кг
Молоко с 3% жирности	30 г	10,9 кг

Таким же образом может быть проанализирован и любой другой продукт питания.

Витамины, минералы и антиокислители

Витамины А, D, Е и К являются нежирными и могут откладываться в теле, в то время как витамины В и С содержат воды и их сложнее откладывать. Каждый витамин и минеральное вещество имеет свою определенную функцию, которую не могут выполнить другие витамины и минеральные вещества.

Передозировка витаминов и минералов не дает положительного эффекта. То есть, принцип «чем больше, тем лучше» здесь не подходит. Наоборот, фактически передозировка может привести к отравлению. Очень важно соблюдать баланс этих элементов в организме. По причине экономии места мы не даём описания значения и функций каждого из витаминов и минералов. Читатель, который хочет углубиться в предмет, может более подробно изучить литературу в этой области, либо посетить сайт www.slv.se. Это сайт шведской организации, занимающей продуктами питания, на котором размещена также база данных по этим продуктам.

Когда в пищу употребляется кислород, то при её расщеплении образуются свободные радикалы. Тяжёлые физические тренировки приводят к повышенному кислородному обмену и тем самым к росту свободных радикалов. Впрочем, свободные радикалы появляются активно и при различных видах стресса, курении или простуде. Проблема, связанная со свободными радикалами, заключается в том, что они могут вызывать повреждение клеток или их заболевания. Чтобы противостоять этому, организм имеет защитную систему, так называемых «антиокислителей». Некоторые витамины и минералы выступают в роли антиокислителей. Тело само может вырабатывать некоторые из них, в то время как остальные должны поступать в наш организм через еду.

Если человек кушает достаточно много и разнообразно, находится в энергетическом балансе, то он получает все витамины, минералы и антиокислители, которые ему необходимы.

Жидкость

Физическая работоспособность и умение концентрироваться уменьшаются при потере жидкости (через пот). Хорошо натренированные спортсмены справляются с потерей жидкости, как правило, лучше, чем нетренированные, но индивидуальные особенности человека достаточно велики.

Один из способов узнать, сколько нужно пить жидкости – это взвешивания до и после матча или тренировки. Разница в весе объясняется в первую очередь потерей жидкости, однако зависит также и от потери гликогенов. Вторым сигналом того, что организм теряет жидкость, – моча темного цвета. При нормальном уровне жидкости моча должна быть светлой.

Во время тяжёлой тренировки легко потерять через жидкость 1–2% веса тела. Работоспособность может уменьшаться до 75–80% от нормального уровня.

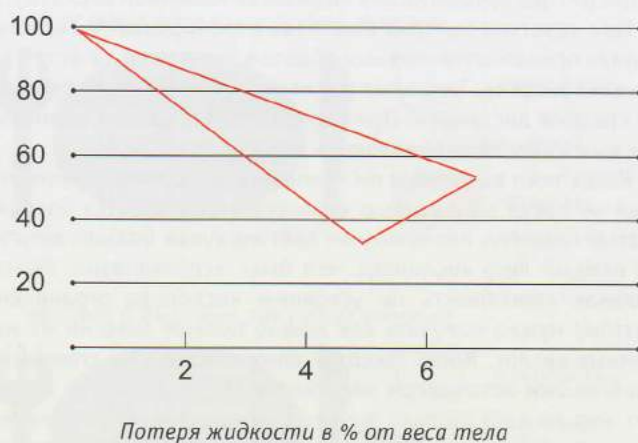


Диаграмма показывает взаимосвязь между потерей жидкости и сниженной работоспособностью.

Чаще всего потеря жидкости восполняется водой. Во время тренировки или соревнования, длящихся более 60 минут, питьё не только восполняет запас жидкости, но и даёт энергию и минеральные вещества. Подходящая температура воды – около 15 градусов.

Пейте помалу и часто. Как минимум 1,5 дл каждые 15 минут.

Концентрация сахара должна быть около 5%. Немного меньше, если тепло и вы пьёте много, и немного выше, если холодно и вы пьёте реже.

В молодёжном хоккее обычно пьют воду, потому что тренировки и матчи длятся недолго. Однако приблизительно с 15-ти лет рекомендуется специально подобранный спортивный напиток, если тренировка и матч проходят интенсивно и долго. Пейте воду (не спортивный напиток) за два часа до тренировки и матча. Сладкий спортивный напиток может вызвать повышение уровня инсулина, вместе с риском дальнейшего падения сахара в крови.

Будьте аккуратны с большими количествами чая и кофе. Эти напитки взбадривают, но они содержат вещества, которые мешают усвоению железа, а также имеют мочегонное действие.

Когда и как используются разные источники энергии

Единственная энергия, которую могут использовать мускулы, это АТФ – аденозинтрифосфат. Другие вещества применяются для того, что участвовать в синтезе АТФ. Это происходит во время различных химических процессов. Жиры могут применяться только в аэробных энергетических процессах (не могут расщепляться). Правильное спортивное питание должно основываться на знаниях об основополагающих источниках энергии и способах их применения.

Тело человека, также как и двигатель автомобиля, может использовать разные источники топлива.

При «взрывных» моментах применяется энергия, заключенная в АТФ и КП (креатинфосфат). «Быстрая» энергия, находящаяся в АТФ/КП может быть применена для 8–10 секунд высокоинтенсивной работы. Это анаэробный процесс, который заключается в разложении до уровня кислот и называется процессом расщепления (алактацидный процесс расщепления = процесс расщепления без выделения молочной кислоты).

При коротких быстрых моментах в тренировках и соревнованиях применяется главным образом гликоген в качестве источника энергии. Типичные примеры – спринтерский бег и бег на средние дистанции. При соревнованиях или на тренировках выносливости применяются как жир, так и гликоген.

Когда темп высокий и он находится на границе возможностей человека по усвоению кислорода, применяется большей частью гликоген, поскольку он даёт мускулам больше энергии на каждый литр кислорода, чем было использовано. Максимальная способность по усвоению кислорода ограничена, поэтому нужно получить как можно больше энергии из мышечных кислот. Когда гликоген снижается и жир становится наибольшим источником энергии, то темп снижается, потому что жир не даёт столько же энергии мышцам на литр кислорода. Выражаясь популярно, можно сказать, что углеводы являются более высокооктановым топливом, чем жиры. При более низкой интенсивности труда возрастает количество потребляемых жиров. Бег на длинную дистанцию, катание на велосипеде и на лыжах – вот типичные примеры видов спорта, требующих выносливости.

Тренировки выносливости повышают способность использовать жир в качестве топлива и тем самым запасы гликогена истощаются не так быстро. Выбирая насыщенную углеводами еду, вы можете даже увеличить размеры этих запасов. Оба этих фактора очень важны, так как гликоген является ограниченным источником энергии. Заполненных «запасников» гликогена хватает на полтора часа тяжёлой работы.

Во время отдыха и сна доминирует сжигание жира. Применяемый гликоген уходит на урегулирование уровня сахара в крови. Процессы сжигания являются аэробными и могут происходить лишь при доступе кислорода.

Какие источники энергии используются в хоккее?

Ответ – все. Пропорции варьируются в зависимости от интенсивности игры, от частоты смены пятёрок на льду, от состояния игроков и от того, насколько заполнены их «склады» гликогена. Гликоген и АТФ/КП являются, таким образом, в рав-

ной мере доминирующими источниками энергии.

Интенсивность и продолжительность работы, натренированность и питание – вот факторы, определяющие в первую очередь, какие источники энергии будут применяться при физической активности.

Что влияет на потребность в энергии?

• Возраст

Растущие организмы имеют высокую потребность в энергии, а если молодые люди ещё и занимаются спортом, то потребность в энергии ещё выше.

• Пол

До 12–13 лет потребность в энергии у мальчиков и девочек одинаковая. Затем потребность женщин в энергии составляет около 2/3 от мужской. У мужчин часто больше мышечная масса, и поэтому им нужно больше энергии.

• **Интенсивность** (как напряжённо) и продолжительность (как долго) тренировки

Чем интенсивнее вы тренируетесь или чем дольше вы это делаете, тем больше энергии вы затрачиваете (интенсивность \times продолжительность = общее использование энергии).

• Комплекция и вес тела

Люди с большей мышечной массой имеют большую потребность в энергии. Имея большую массу можно выполнять больше работы. Лишний вес (жир) также влияет на расход энергии. Перемещать тяжёлое тело труднее, это требует больше энергии.

• Вид активности

Разные виды физической активности (спорта) требуют разное количество энергии. Физическая активность, при которой задействованы большие группы мышц, требует больше энергии, чем такая активность, где заняты лишь несколько мышц.

• Температура окружающей среды

Даже температура влияет на расход энергии. Работа при высокой температуре воздуха или же с объёмным снаряжением, препятствующим теплообмену, требует больше энергии.

• Экономия движений (техника)

Оптимальная техника предполагает экономию движений. Человек, экономящий движения, тратит меньше энергии для выполнения определенного объёма работы, нежели человек с плохой экономией движений. Это означает, например, что хоккеист, хорошо стоящий на коньках, тратит меньше энергии, чем плохо стоящий на коньках, даже если они движутся с одинаковой скоростью (конечно же, при условии что они имеют одинаковый вес и что сцепление коньков со льдом одинаковое).

Самым главным фактором расхода энергии является уровень физической активности.

Тело человека тратит энергию на отдых, также как и автомобиль, идущий на пустом ходу.

Расход энергии во время отдыха называется базальным метаболизмом (БМР) и применяется, чтобы восстановить работу внутренних органов, дыхания, пищеварения и регулирования температуры тела. Расход энергии во время отдыха равен приблизительно 1 ккал в минуту, но сильно варьируется в зависимости от возраста, пола и веса. За сутки во время отдыха сжигается около 1 400–1 700 ккал.

Пищевой ряд

Важно в долгосрочной перспективе употреблять в пищу все продукты этого ряда, чтобы получать все необходимые питательные вещества. В некоторые дни 100%-го совпадения может и не быть. Пищевой ряд поделен на 7 равных частей:

- молоко и сыр,
- мясо, рыба, яйца,
- фрукты и ягоды,
- овощи,
- корнеплоды и картофель,
- хлеб и зерновые продукты,
- пищевой жир.



Приёмы пищи – варианты меню

Пища – очень важный фактор для результативности игрока, и она должна содержать правильное соотношение углеводов, жиров, белков, витаминов и минеральных веществ. Если основные приёмы пищи включают в себя завтрак, обед и ужин, то важно ещё иметь насыщенный крахмалом поздний ужин, а также промежуточные приёмы пищи.

Ниже описаны некоторые возможные варианты меню.

Завтрак

Овсяная, манная или рисовая каша, мюсли, молоко, кефир, сок, йогурт, селедка, фрукты, некоторые типа хлеба, сыр, мясо для гамбургеров, огурцы, помидоры и перец.

В каше, мюсли и хлебе находятся углеводы, железо и витамин В. Во фруктах и овощах есть витамин С и минералы. Витамин С даёт возможность лучше усвоить железо, находящееся в каше, хлебе и мюсли. Недостаток железа приводит к недостаточному насыщению органов кислородом, что влечет за собой худшие результаты в игре.

Обед и ужин

Мы рекомендуем есть рыбу довольно часто.

Рыбные блюда с овощами хороши вместе с рисом и макаронами. Всегда ешьте их с хлебом и запивайте водой или молоком. Заканчивайте приём пищи простым десертом: фруктом, фруктовым салатом, мороженым с ягодами, йогуртом с фруктами или ягодами, молоком или ягодами и молоком. Выберите блюда в зависимости от своей потребности в энергии.

Ниже есть некоторые варианты обеда и ужина на всю неделю. Сюда можно также добавлять и салаты.

- Обед. Бефстроганов с варёной картошкой.
- Ужин. Запечённая рыба с рисом и тёртой морковью.
- Обед. Бифштексы, соус и варёная картошка.
- Ужин. Макароны с сырным соусом и перцем.
- Обед. Жареный цыплёнок (1/4) с рисом.
- Ужин. Спагетти с мясным фаршевым соусом.
- Обед. Мясное блюдо с помидорами и варёной картошкой.
- Ужин. Макароны с колбасой.
- Обед. Жареная мясная котлета с рисом и сыром.
- Ужин. Макароны с копчёной колбасой и плавленым сыром.
- Обед. Лазанья.
- Ужин. Рыбный салат с рисом.
- Обед. Тефтели с макаронами.
- Ужин. Рыбное блюдо с варёным картофелем и варёной брокколи.

Полезно использовать эти образцы меню, чтобы получать правильные пропорции различных питательных веществ!

Внизу мы приводим пример того, как надо распределять еду на тарелке в зависимости от различной потребности в энергии.

Чтобы человек, потребляющий много энергии, имел достаточно углеводов, он должен минимум половину тарелки заполнить макаронами, рисом или картофелем. Добавьте ещё овощей и/или корнеплодов. И последняя четверть тарелки должна быть заполнена белками – мясо, рыба, птица или яйца.

Обычный потребитель



Человек с низким расходом энергии



Человек с высоким расходом энергии



Промежуточные и «восстановительные» приёмы пищи

Многие после школы или работы идут сразу же на тренировку и не имеют доступа к полноценной пище.

Надо отнестись ответственно и предусмотрительно и спланировать, каким образом промежуточный приём пищи должен восполнить потребность в энергии и питании.

Хороший способ – брать еду с собой, а для этого готовить немного больше, чем планируется съесть. Это может быть макаронный салат или холодные пирожки. За завтраком можно сделать себе бутерброды. Вместе с пакетиком мюсли, йогуртом или каким-нибудь молочным продуктом это будет хороший промежуточный приём пищи. Дополните каким-нибудь фруктом.

Холодная картошка на бутерброде будет давать дополнительные углеводы и хороша вместе с икрой или ветчиной.

Другой простой и хороший способ – 2–3 пшеничные булочки и 3 л молока, 1 тарелка супа из шиповника с фруктами всех видов. Человек, расходующий много энергии, не справится со своими задачами, если не будет дополнительно подкрепляться в течение дня.

Промежуточные приёмы пищи, как следует из их названия, потребляются в промежутках между основными приёмами. «Восстановительный» приём пищи происходит непосредственно после окончания тренировки или матча и может содержать 1,5 г быстрых углеводов на килограмм веса и 10–12 г протеина.

Ниже даётся пример «восстановительного» приёма пищи. Можете добавить сюда ещё изюм или банан или дополнить предложенные варианты пшеничной булочкой, чтобы повысить количество углеводов.

5 дл питьевого йогурта + 1 банан	88 г углеводов	16 г белка
5 дл молока + 1 дл изюма	82 г углеводов	20 г белка
1 бутылка спорт. напиток + 1,5 банана	75 г углеводов	13 г белка
6 дл супа из шиповника + 50 г сыра	72 г углеводов	7 г белка

Поздний ужин

Активные люди, тратящие много энергии, нуждаются также в позднем ужине, чтобы покрыть свою потребность в энергии. Поздний ужин должен готовиться легко и быстро.

Примером хорошего позднего ужина могут служить мюсли с молоком или супом. Компот из шиповника, черники, фруктов можно купить уже готовым. Каша и молоко это тоже простые вещи. Также подойдут бутерброды с плавленым сыром, яйцами, икрой, ветчиной или дольками помидора и различные фрукты. Ещё одним неплохим вариантом может быть разогревание уже готовой пищи в микроволновой печи.

Между ужином и следующим завтраком много времени. Насыщенный углеводами ужин даёт телу возможность возобновить за ночь запасы гликогена.

Выбор еды

Прочитав информацию об ингредиентах на упаковке продукта питания, вы узнаете, что именно содержит данный продукт. Если вы можете после этого сравнить его с другими продуктами, то вам проще сделать выбор. К примеру, вы можете выбрать колбасу, не содержащую жира, или такой продукт для завтрака, который даёт много углеводов, но мало сахара.

Все ингредиенты на упаковке обычно перечисляются в порядке убывания. На первом месте стоит то, чего в продукте больше всего, и т.д. Многие продукты питания также содержат различные добавки, с целью сделать продукт полезнее, например железо и витамины. Но некоторые добавки добавляются с целью продлить срок годности товара, сделать его вкуснее.

Помимо состава, вы сможете прочесть на упаковке также энергетическую ценность и количество входящих в товар питательных веществ.

Особый знак «-», размещенный на некоторых продуктах питания, зелёное кольцо с белым отверстием для ключа, означает, что этот товар имеет меньше жира или больше балластного вещества, чем иные аналогичные товары.

К примеру, это может быть бутербродный маргарин с жирностью меньше 80%, как у маргарина для жарки. Это может быть вид картошки фри, где благодаря особому методу обработки содержание жира ниже, или лёгкие варианты печеночного паштета и сыра.

Помните о том, что эти продукты сравниваются с другими аналогичными. Картошка фри может иметь такой символ, а обычная картошка, макароны или рис – не иметь. Такой символ означает не то, что такой продукт это лучший выбор, а лишь то, что он является самым лучшим вариантом в собственной группе. Маркировка KRAV гарантирует, что этот продукт был произведен в соответствии с определенными экологическими требованиями. К примеру, овощи не опрыскивали химией, а животное питалось естественно, без добавок. Это не имеет ничего общего со вкусом продукта или с его энергетической и пищевой ценностью.

Другая важная информация, которую можно найти на упаковке, – это предостережения и срок годности.

Не забывайте, что вне зависимости от того, что написано на упаковке различных продуктов питания, именно приготовление играет решающую роль для содержания блюда.

Неправильное приготовление может привести к тому, что теряются витамины, а содержание сахара и жира значительно возрастает.

Питание для потери веса

Активные спортсмены, как правило, не имеют проблем с лишним весом и регулярное похудение совершенно не сходится с активными тренировками.

Самое важное, если вы хотите похудеть, уменьшив количество жира в организме, – это тратить больше энергии, чем получать. Обычный человек может в первую очередь повысить свою физическую активность, несколько уменьшить размеры получаемой энергии. Лучше есть высокопитательную, но малокалорийную пищу. Кушайте больше углеводов с низким уровнем гликогенов и протеины, но меньше жиров. Это даст вам чувство сытости, предоставляя достаточно питательных веществ.

Сжигание жира активизируется благодаря низкому уровню инсулина в крови – ведь вы принимаете «медленные» углеводы в пищу.

Избегайте жирных сыров и жареных блюд. Если у вас нет чувства сытости после приёма пищи, то употребите больше овощей.

Активный спортсмен может следовать совету выше, несмотря на то, что в этом случае будет сложнее наращивать физическую активность. Если такой активный спортсмен страдает лишним весом, то наиболее вероятно, что он ест слишком много сладкого и пьёт много лимонада.

От самих жиров вы не будете жирнее, но жиры легче откладываются в вашем организме, чем белки и углеводы. Превращение углеводов в жиры является процессом, требующим энергии, в котором лишь около 30% энергии уходит непосредственно на превращение.

Питание для увеличения веса

Чтобы достичь увеличения веса в форме мускулов требуются еда, тренировки и отдых, в первую очередь сон, в верной комбинации. Во время сна выделяется много гормона, отвечающего за рост мышц.

Кушайте много и часто углеводы – лучше «быстрые», которые дают сразу высокий уровень инсулина. После тренировки всегда ешьте протеины и углеводы. Никогда не тренируйтесь интенсивно на голодный желудок. В таком случае протеин из ваших мускулов будет расщепляться, превращаясь в сахар, применяемый как топливо в работе мышц. Сохраняйте положительный энергетический баланс – тратьте больше энергии, чем потребляете.

При интенсивности труда свыше 60–70% от максимальной возможной, скорость опустошения желудка замедляется, и, чем кислее среда в желудке (низкий pH), тем дольше может длиться этот процесс. Человек, у которого катар желудка или стресс, употребляющий неподходящую еду, пьющий кофе и т.д., – как правило имеет худшую скорость очищения желудка. Что противодействовать этим негативным явлениям, нужно кушать вовремя, перед физической активностью, и выбирать легкоперевариваемую пищу, чтобы желудок не был забит тяжёлыми продуктами, когда вы тренируетесь.

Время расщепления пищи очень индивидуально у каждого, но нижеуказанный график может рассматриваться как грубое обобщение, исходящее из «средней порции».

В течение

- 30 минут** перевариваются глюкоза и фруктоза, алкоголь. Чистая вода (1,5 дл) может покинуть желудок через 15 минут.
- 30–60 мин:** чай, кофе, нежирное молоко, нежирный суп.
- 1–2 часа:** жирное молоко, йогурт, шоколад, нежирный сыр, белый хлеб, вареное яйцо всмятку, картофель, варёный рис, варёная рыба, фруктовый компот.
- 2–3 часа:** жирное мясо, варёные овощи, макароны, яйцо вкрутую, омлет, бананы.
- 3–4 часа:** твёрдый хлеб, жирный сыр, молодые фрукты, некоторые виды овощей, овощной салат, слегка поджаренное мясо, ветчина.
- 4–5 часов:** гриль, рыба, бобы, мясной соус
- 5–6 часов:** бекон, рыба, зажаренная в масле, чипсы, сырое мясо, копченый лосось.
- До 8 часов:** сардины в масле, некоторые виды картофеля.

Не ешьте жареную еду или еду, избыточную острыми приправами, за 5–8 часов до начала физической активности.

Накопление гликогена

После того как запасы гликогена истощились, его повторное накопление занимает 1–2 дня. Наполнение этих запасов можно происходить быстрее, если есть специально много углеводов сразу же после тренировки и матча. Приходить на длинную пробежку или на тренировку, не восполнив гликогенных запасов, нецелесообразно. Тренировка даёт непредсказуемый эффект, а клетки мышц легко повреждаются.

Так проходит наполнение гликогенных запасников:

Опустошение: Тренируйтесь плотно в течение как минимум 2 часов. Применяйте те мускулы, которые затем должны «заяржаться».

Заполнение запасов гликогена: кушайте еду, насыщенную углеводами в течение 1, 2 или 3 дней, в зависимости от того, насколько длинная и интенсивная работа вам предстоит. Во время «заполнения» важно пить много воды. 1 г гликогена содержится в 2,7 г воды. Вода – хороший источник жидкости, но из-за неё можно чувствовать себя немного скованно и неловко.

Чтобы узнать, как проходят индивидуальные реакции на «заполнение», попробуйте сделать это в первый раз перед напряжённой тренировочной неделей. Тогда вы узнаете, какая

реакция вашего организма последует, в случае, если вас ждёт напряжённый турнир, соревнование или состязание. Во время периода «заполнения», слегка уменьшите объём тренировок.

День соревнования: ешьте завтрак, или другую еду, за 2–3 часа до начала. В первую очередь избегайте хлеба, богатого балластным веществом, бобов, гороха и большого количества сырых овощей и перченой еды. Пейте много воды.

Восстановление: съешьте что-то сразу после соревнования. Бутерброд или банан, или спортивный напиток – это хорошо и просто. Затем – в течение одного часа – употребите еду, богатую углеводами. Соревнование это истощения запасов гликогена, и чем быстрее вы начнёте возобновлять эти ресурсы, тем быстрее вы их восстановите.

На практике по сути невозможно проводить «заполнение» углеводами перед каждым матчем и на протяжении длительного периода игр, с плотными матчами и ежедневными тяжёлыми тренировками. В этот период времени нужно просто есть больше углеводов во время своих обычных приёмов пищи, а также употреблять подходящий спортивный напиток во время матчей и соревнований. Также должно иметь место некоторое изменение тренировки. Как можно быстрее после тренировки или матча ешьте – как ради скорейшего восполнения запасов гликогена, так и учитывая фактор времени.

Рекомендуется ежедневное употребление различных питательных веществ.

Требования к спортивной еде выдвигаются исходя как из количественных, так и качественных аспектов.

С количественной точки зрения, важно получить достаточно энергии, чтобы сохранять энергетический баланс и избежать потери веса. Покрыть энергетическую потребность, принимая углеводов 65% или больше и по 15–20% протеинов и белков – очень сложно. Такая задача требует употребления большого количества пищи, поскольку многие углеводные блюда не имеют такую высокую калорийность.

Такая еда будет объёмной и жирной и не будет покрывать потребностей организма. Содержание жира меньше 30% может привести к недостаточному получению организмом нужных витаминов и необходимых для жизни жирных кислот.

Помните, что энергетическая ценность и удельный вес – не одно и то же. Один грамм жира содержит более чем вдвое больше энергии чем 1 г протеина или углевода.

Количественный аспект предполагает, что еда должна быть разнообразной и что необходимо получать достаточное количество различных питательных веществ. Результаты многих исследований показывают, что разнообразная пища полностью удовлетворяет потребность в питательных веществах даже для элитных спортсменов. Не путайте потребность в питательных веществах с потребностью в энергии.

Данное мнение базируется на том, что при интенсивных нагрузках потребность в энергии возрастает сильнее, чем потребность в протеинах, витаминах, минеральных веществах. Таким образом, риск травмы уменьшается, если спортсмен ест разнообразную еду в достаточном количестве, чтобы поддерживать энергетический баланс.



Диаграмма схематически показывает взаимосвязь потребности в энергии и питательных веществах с одной стороны, и уровня физической активности, с другой стороны.

Если человек, расходующий большое количество энергии, покрывает большую часть своей энергетической потребности с помощью спортивного напитка и других энергетически богатых продуктов, но не ест достаточное количество обычной еды, то возникает сложность, о которой мы только что говорили. Между потребностью в энергии и потребностью в питательных веществах нет прямой пропорциональной зависимости, поэтому есть риск недостатка насыщения.

Поглощение энергии во время разных приёмов пищи в течение дня

С точки зрения физиологии питания, желательно, чтобы приёмы энергии распределялись равномерно в течение дня, что позволит эффективнее откладывать гликогены и лучше усваивать разные питательные вещества.

У человека, потребляющего 4–5 тыс. ккал, приёмы энергии могут распределяться так: завтрак 20%, обед и ужин по 25%, поздний ужин 15% и остальные 15% приходятся на промежуточные приёмы пищи до и после обеда, а также закуску сразу после матча/тренировки. В какое время суток нужно принимать пищу, как правило, зависит от графика работы, учёбы, тренировок и пр. Однако всегда надо начинать день нормальным завтраком и никогда не идти спать на голодный желудок.

Во время периода интенсивных тренировок необходимо регулярно подкрепляться, чтобы было возможным поддержание энергетического баланса. Хорошо принимать какую-либо пищу сразу после физической активности — так называемый восстанавливающий приём пищи. Смотри ниже «Пищевые добавки».

Приятная обстановка

После тяжёлых тренировок или матчей необходимо отдохнуть и покушать в приятной обстановке. Это значит, что нужно иметь возможность посидеть у стола, пока человек не съест всё, что ему нужно. Дома также нужно создавать приятную обстановку для еды. Еда — это условие работы тела, но приёмы пищи должны приносить также радость, удовольствие и другие позитивные эмоции.

Пищевые добавки

Под пищевыми добавками обычно понимают всевозможные коробочки с порошками и таблетками. Многие спортсмены верят в эти порошки и таблетки, при этом мало знают о настоящем содержимом этих добавок и их чудесном эффекте.

Относитесь скептически ко всем коробочкам, таблеткам и порошкам!

Реклама различных биодобавок весьма интенсивна, потому что в этом есть большая экономическая заинтересованность. Иногда приводятся комментарии исследователей. Нередко эти люди получают деньги от производителей данного товара, который они хвалят. На рынке есть препараты, являющиеся «нечистыми». Сознательно или неосознанно их напичкали веществами, классифицирующимися как допинги. Часто содержимое на упаковке указано неверно, неполно. Эти товары часто низкого качества и не содержат того, что должно содержаться.

Другая проблема — некоторые биодобавки содержат вещества, схожие по функциям с анаболическими стероидами, и с течением времени внутри организма превращаются именно в анаболические стероиды, которые относятся к допингам.

Ниже мы дадим вам несколько советов, как можно более естественными и дешевыми способами получать дополнительные дозы энергии и питательных веществ, занимаясь спортом. Сперва — определение биодобавки.

Биодобавка — это вещество с добавкой энергии (углеводы или жиры) и питания (протеины, витамины, минералы, и т.д.), сверх того объёма, который человек получает через обычную еду в виде завтрака, обеда, ужина, позднего ужина.

Пищевая добавка — добавка пищи

Исследование показывает, что мышцы сразу после тренировки/матча (0–15 минут) чрезвычайно восприимчивы к получению новой энергии (углеводы и жиры) и питательных веществ (протеины и т.д.). Чем больше времени прошло со времени матча, тем хуже мышцы воспринимают энергию. В качестве примера — сухой гриб впитывает больше воды, чем сырой, если положить оба в ёмкость с водой.

При быстром приёме «быстрых» протеинов после матча/тренировки, мышцы перестают разрушаться, и немедленно начинается восстановление. Зная это, нужно сразу же после тренировки/матча есть/пить продукты, содержащие «быстрые» углеводы, дающие энергию, и «быстрые» протеины, служащие для построения мышц.

Что лучше всего есть

Чтобы должным образом стимулировать рост мышц и их развитие, рекомендуется сразу же после матча выпить молока и съесть банан. Причина этого в том, молоко содержит «быстрый» протеин — сыворотку, быстро восстанавливающую мышцы, «медленный» протеин казеин, прекращающий разрушение мышц, и углеводы, наполняющие мускулы новой энергией перед следующим матчем/тренировкой. Бананы хороши тем, что содержат много углеводов.

Особенно полезно молоко с добавленным вкусом. Часто оно может храниться в неоткрытой упаковке около 3 месяцев. Вы можете хранить его при комнатной температуре, и оно не испортится.

Примером такого молока с добавленным вкусом может служить Mini Max или Addera Plus, которые всегда продаются в Апотек, а MUU Mjoldrink продаётся также в обычных магазинах. Другие производители также имеют схожие продукты. Ниже мы представляем некоторые продукты, их содержание относительно пропорции казеина и сыворотки, а также где в интернете можно о них прочесть:

Продукт	Сыворотка	Протеин	Производитель	Веб-сайт
Mini Max	60%	40%	Semper	www.semp.se
MUU Mjoldrink	25%	75%	Arla	www.arla.se
Addera plus	100%		Semper	www.semp.se
Gainomax Recovery	10-15%	85-90%	Norrmejerier	www.norrmejerier.se

Бананы, как уже упоминалось, содержат много углеводов. Полезно знать, что чем более зрелый банан, тем «быстрее» действие его углеводов. Итак, если вы хотите дать мускулам «быстрые» углеводы в виде банана, то лучше съесть более зрелый жёлто-коричневый банан, чем незрелый жёлто-зелёный.

Сколько

Сразу же после тренировки вы должны наполниться «быстрыми» углеводами в количестве около 1,5 г на килограмм веса и около 10–12 г протеина. Помните, что 10–12 г протеина

хватит – вне зависимости от веса тела. Их вы получите, съев банан или молочный продукт.

Исследования не показали, что большее количество протеина даёт автоматически больший эффект!!!

В таблице внизу показано содержание энергии, углеводов и протеинов в некоторых продуктах, а также потребность в углеводах для оптимального развития на момент сразу после матча (0–15 минут), вне зависимости от веса тела.

A	Банан			MuU Mjol Dryck			Gainomax Recovery			Сумма		Super Gainer Fuel 1 порция		
	Потребность в углеводах после тренировки, 1,5 г/кг	Количество	Содержание углеводов	Содержание протеинов	Количество на 2 (дл)	Содержание углеводов	Содержание протеинов	Количество на 2 (дл)	Содержание углеводов	Содержание протеинов	Углеводы	Ккал	Содержание углеводов на порцию 126 г	Содержание протеина на порцию 25 г
60	90	2 шт.	70 г	2 г	2 шт.	32 г	14 г				102 г	472	+ 36 г (+40%)	25 г
65	97,5	2 шт.	70 г	2 г	2 шт.	32 г	14 г				102 г	472	+ 30 г (+29%)	25 г
70	105	2 шт.	70 г	2 г	3 шт.	48 г	21 г				118 г	564	+21 г (+20%)	25 г
75	112,5	2 шт.	70 г	2 г	3 шт.	48 г	21 г				118 г	564	+14 г (+12%)	25 г
80	120	2 шт.	70 г	2 г	3 шт.	48 г	21 г				118 г	564	+6 г (+5%)	25 г
85	127,5	2 шт.	70 г	2 г	1 шт.	16 г	7 г	1 шт.	40 г	20 г	126 г	620	0%	25 г
90	135	2 шт.	70 г	2 г	2 шт.	32 г	14 г	1 шт.	40 г	20 г	142 г	712	-9 г (-7%)	25 г
95	142,5	2 шт.	70 г	2 г	2шт.	32 г	14 г	1 шт.	40 г	20 г	142 г	712	-16 г (-12%)	25 г
100	150	2 шт.	70 г	2 г				2 шт.	80 г	40 г	150 г	768	-24 г (-16%)	25 г
105	157,5	2 шт.	70 г	2 г	1 шт.	16 г	7 г	2 шт.	80г	40 г	166 г	860	-32 г (-20%)	25 г

В колонке А вы можете узнать, сколько углеводов нужно организму сразу же после тренировки или матча, независимо от веса тела. В колонке В вы можете узнать, сколько энергии (ккал) и углеводов содержат рекомендуемые продукты. Таблица приводит анализ потребности в углеводах для оптимального развития, а также информацию о содержании углеводов и протеинов в различных спортивных пищевых добавках (например, в популярной Super Gainers Fuel). Таблица составлена Мортеном Фредрикссоном, Высшая школа спорта, г. Стокгольм.

Итак, вывод: пейте любые молочные продукты и ешьте бананы сразу после тренировки или матча!!!

Заключительное слово

Федерация хоккея Швеции воздерживается от рекламы каких бы то ни было пищевых добавок (за исключением спор-

тивных напитков) в виде порошка и таблеток. Существует риск неправильного питания, если большая часть энергии поступает в организм из высококалорийных, но непитательных продуктов – в этом случае вы принимаете много пустых калорий. Рекомендуется употреблять разнообразную пищу, большое количество овощей и фруктов.

При условии, что вы контролируете вес тела хотя бы один раз в неделю, рационально подходите к приему пищи и имеете представление об основных понятиях, касающихся системы питания, правильное питание не станет для вас проблемой. Не помешает немного практических упражнений в приготовлении еды, поскольку качество еды, которая в итоге окажется у вас на тарелке, определяет не только исходный материал, но и способ его приготовления.

Как мне стать новым Хенриком Лундквистом?



Вот он и я
хочу
стать таким
как он!

Как мне
этого
достичь?

В чем секрет?

ЗАГЛЯНИ СЮДА И ТЫ НАЙДЕШЬ ОТВЕТ!

Не забывай, что количество энергии, которое тебе нужно, зависит помимо всего прочего от твоего возраста, веса и роста, от того, как часто ты тренируешься, и от того, мальчик ты или девочка.

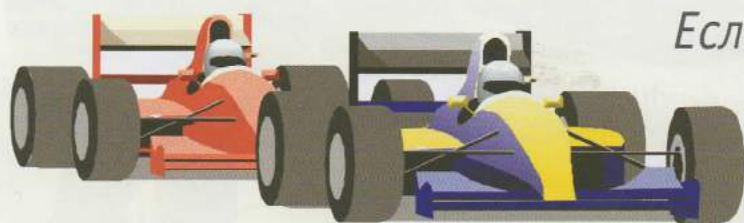
СОДЕРЖАНИЕ	
Что происходит с твоим телом, когда ты тренируешься или играешь в матче?	Стр. 164
Ты можешь улучшить результаты своих тренировок	Стр. 165
Три основных приёма пищи дают тебе основную часть энергии!	Стр. 166
Промежуточный приём пищи, который даёт тебе дополнительную энергию!	Стр. 167
Хороший промежуточный приём пищи для хоккеиста!	Стр. 168
Завтрак даёт телу необходимую энергию!	Стр. 169
Сегодня матч!	Стр. 170
Сладости перед матчем или тренировкой?	Стр. 171
Энергетическое меню	Стр. 172



ВНИМАНИЕ! НИКОГДА НЕ ТРЕНИРУЙСЯ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК!

Что происходит с телом, когда ты тренируешься или играешь в матче?

Ты знал, что все тренировки действуют отчасти разрушающим образом? Как восстановить тело?



Если автомобили не получают нужного топлива, то их двигатели не смогут завестись.

Тело работает так же, как и автомобиль. Если у тебя 10 литров бензина, ты проедешь 100 км. Чтобы твоё тело могло показать успешные результаты, ты должен его хорошо заправить нужным топливом!

ТЫ МНОГО ТРЕНИРУЕШЬСЯ, НО МАЛО ЕШЬ – ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ?

Ты можешь улучшить результаты своих тренировок!

Чтобы развивать свою мускулатуру, тебе надо тренироваться и питаться достаточно обильно, не только в дни тренировок, но и все 7 дней в неделю. Тяжёлые тренировки также требуют того, чтобы ты потреблял в пищу достаточно углеводов и протеина.



В каких продуктах содержатся углеводы?

Что ты ешь в обычный день недели?

Обычный потребитель



Распланируйте 8 приёмов пищи на каждый день: завтрак, промежуточный приём пищи, обед, промежуточный приём пищи, ужин, небольшой промежуточный приём пищи, поздний ужин и небольшой приём пищи на ночь. Не обязательно осуществлять приёмы пищи именно в таком порядке. Важно осуществлять приёмы пищи в соответствии со своим распорядком дня. Важно есть за 2–3 часа до тренировки, а также как можно быстрее после тренировки.

УВЕЛИЧЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, СНАБЖАЯ СВОЕ ТЕЛО НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИЕЙ!

Три основных приёма пищи дают тебе основную часть энергии!

ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ПИЩИ - ЭТО САМАЯ ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПИТАНИЯ ХОККЕИСТА, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ДАЮТ ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ ЭНЕРГИИ.



Завтрак

Получи достаточное количество энергии до обеда, чтобы хорошо справиться с учёбой в школе

Обед

Обед в школе – очень важный и хороший источник энергии. Включает всё, что тебе нужно

Ужин

Важный источник энергии для хоккеиста. Кушай на здоровье вместе с семьёй.

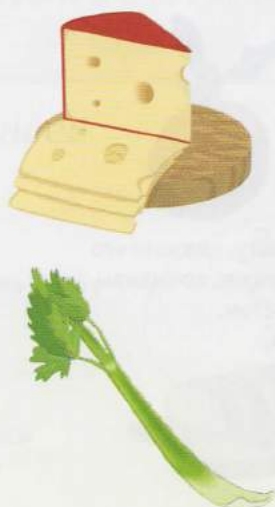


**УВЕЛИЧЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ,
СНАБЖАЯ СВОЕ ТЕЛО НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИЕЙ!**

Промежуточный приём пищи, который даёт тебе дополнительную энергию!

Промежуточный приём пищи – важная составляющая будней хоккеиста, потому что он даёт тебе часть энергии. Тренировка может начинаться сразу после школы, и случается, что в твоём расписании возникают большие «окна»? В этом случае ты должен брать «ссобойку», чтобы у тебя были силы тренироваться и показывать результат.

ТЫ ВЕДЬ ЗНАЕШЬ, ЧТО МОЖНО РАЗОГРЕТЬ КАШУ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ!



Некоторые советы относительно промежуточных приёмов пищи. Это ты можешь взять с собой на тренировку или на матч:

- Фрукты
- Бутерброды
- Холодные блины
- Макаaronный салат



Некоторые советы относительно промежуточных приёмов пищи. Это ты можешь съесть дома:

- Йогурт
- Каша
- Запаренный (пропаренный?) шиповник
- Гамбургер домашнего приготовления



НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ПРИЁМОВ ПИЩИ. ЭТО ТЫ МОЖЕШЬ СЪЕСТЬ ДОМА:

Хороший промежуточный приём пищи для хоккеиста!



• Рулет

(на 4 порции или для двух подростков-спортсменов)
 4 дольки мягкого хлеба
 4 листа салата
 4 ст. л. холодного мясного соуса из фарша
 4 дольки помидора
 4 кольца лука
 4 перерони
 2 ст. л. тёртого сыра.



Положите хлеб на алюминиевую фольгу, смажьте его соусом и поочередно выложите на него салат, помидоры, лук, сыр и перерони. Сверните хлеб рулетом.



• Лёгкая энергетическая выпечка

(рецепт на 6 человек)
 3,5 ст.л. пшеничной муки
 5 ст.л. овсяных отрубей
 щепотка соли
 2 щепотки порошка для выпечки
 3 части вязкого маргарина
 цедра 1-го апельсина
 150 г чернослива
 1 банан
 2 яичных белка
 1,5 ст.л. нежирного молока
 1 ч.л. вязкого мёда



Разогрейте духовку до 225 градусов. Смешайте отруби, муку, соль и порошок для выпечки. Добавьте маргарин и хорошо перемешайте. Добавьте цедру одного апельсина, измельченный чернослив и банан. Взбейте яичные белки с молоком, добавьте мёд. Ещё раз перемешайте, залейте в формы для запекания или на сковородку. Выпекать 25 минут. Приятного аппетита (можно есть с йогуртом).

• Бутерброд-пицца

с ветчиной, соусом Сальса, помидорами или перцами, орегано и сыром.

Намажьте на хлеб соус или кетчуп. Положите ветчину, помидоры и зелень (на ваш выбор). Сверху положите 2–3 ломтика сыра. Запекать в духовке при температуре 250 градусов, пока не расплавится сыр (около 5 минут).

• Кефир

с мясли и фруктами

• Банан и стакан молока

– отличный способ перекусить

• Фруктовый салат с сыром

+ хлеб с ветчиной, большой стакан молока



• Стакан молока и бутерброд с хрустящим хлебцем

хлебцем (с чёрным перцем, сыром, холодной варёной картошкой и луком-пореем).

Другие рецепты вы можете найти по адресу www.vivo.se

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ –
 ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ БУДНЕЙ ХОККЕИСТА!**

Завтрак даёт телу необходимую энергию



Что ты ешь на завтрак?

Перерыв между приемами пищи после сна составляет 10–12 часов. Если ты мало завтракаешь или вообще ничего не съешь с утра, то сил тебе хватит на час или чуть больше. Но если ты хорошо покушаешь, то сил тебе хватит до обеда.

Другие рецепты вы можете найти по адресу www.vivo.se

Кефир/Йогурт

250 г кефира
25 г мюсли
50 г (1/2) банана
1 булочка с зернами (25 г)
15 г печеночного паштета
20 г красного перца
1 хрустящий хлебец (4 или 8 г)
15 г плавленого сыра
20 г помидоров
1 стакан апельсинового сока
Энергетическая ценность завтрака – 463 ккал.
Углеводы – 65%
Протеины – 17%
Жиры – 18%
Балластное вещество – 7 г

Завтрак с кашей

225 г овсянки
20 г селедки
150 г молока
1 бутерброд (хлеб с зёрнами) – 25 г
8 г масла
20 г сыра
50 г огурцов
1 сухарик с маслом
20 г копчёной колбасы
20 г зеленого перца
1 апельсин
Энергетическая ценность завтрака – 460 ккал
Углеводы – 57%
Протеины – 21%
Жиры – 22%
Балластное вещество – 10 г

ВОТ ЧЕТЫРЕ
СОВЕТА ДЛЯ
ХОРОШЕГО
ЗАВТРАКА

«Яичный» завтрак

1 яйцо
1 бутерброд (хлеб с зёрнами) – 25 г
15 г печеночного паштета
15 г огурцов
1 сухарик (12 г)
20 г сыра
3 г кресс-салата
1 хрустящий хлебец (4 или 8 г)
ветчина (20 г)
4 г маргарина
1 яблоко.
Энергетическая ценность завтрака – 320 ккал
Углеводы – 49%
Протеины – 23%
Жиры – 28%
Балластное вещество – 8 г

Завтрак с молочным супом

200 г молочного супа с хлопьями
1 кусочек хлеба
4 г пищевого жира
1 бутерброд (хлеб с цельными зёрнами)
40 г макрели
10 г мяса
20 г томатов
3 г кресс-салата
1 киви
Энергетическая ценность завтрака – 426 ккал
Углеводы – 53%
Протеины – 21%
Жиры – 26%
Балластное вещество – 9 г



ЗАВТРАК – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИЁМ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ!

Сегодня матч!



Перед матчем

Съешь углеводное блюдо за 3–4 часа до матча и немного перекуси за 1–2 часа до матча. Как можно чаще пей воду.

Во время матча

Пей как можно чаще. В перерывах между периодами можешь съесть банан, небольшую пшеничную булочку и т.п.

После матча

В мускулах недостаток гликогена (углевода, который в них хранится) и нехватка жидкости в организме. Ты должен восполнить свой белковый запас. Пей обогащенный витаминами кефир (йогурт?), воду, спортивный напиток и т.п. и постарайся сразу после матча съесть банан, бутерброд с мясом или котлету. В первые часы после тяжелой физической нагрузки самое важное для тебя – восполнить недостаток гликогена в мышцах. Планируй свое время после матча так, чтобы как можно быстрее плотно покушать.



ВСЁ СКАЗАННОЕ ОТНОСИТСЯ И К ДНЯМ ТРЕНИРОВОК!

Сладости перед матчем и тренировкой?

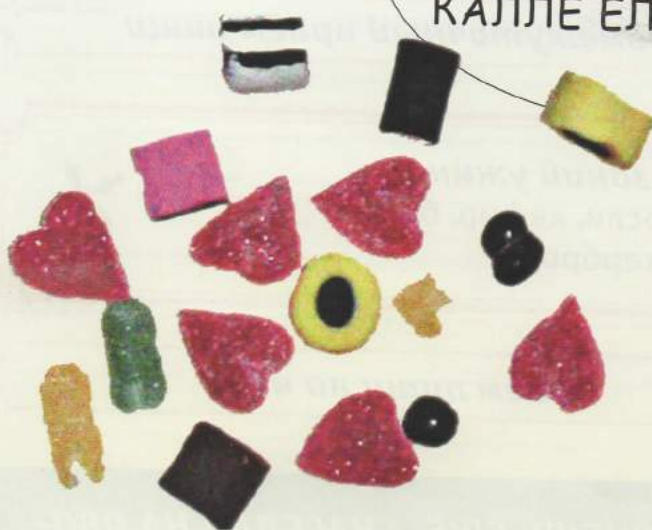
«Случай с Калле»

Команда Калле играет за кубок, и первый матч она выиграла со счётом 4:2. До следующего матча 4 часа. После обеда перед сбором до начала второго матча у игроков есть немного свободного времени. Калле прогулялся и купил себе сладости: шоколад, конфеты, пирожное и кока-колу. Скоро приходит время для сбора перед матчем. Некоторые игроки в команде знают, что Калле ел сладости.

КАК ДОЛЖЕН
ДЕЙСТВОВАТЬ ТРЕНЕР,
ЕСЛИ УЗНАЕТ, ЧТО
КАЛЛЕ ЕЛ СЛАДКОЕ?

ПОЧЕМУ
НЕПРАВИЛЬНО ЕСТЬ
СЛАДКОЕ ПЕРЕД МАТЧЕМ
ИЛИ ТРЕНИРОВКОЙ?

КАК ДОЛЖНЫ
ВЕСТИ СЕБЯ ТЕ ИГРОКИ,
КОТОРЫЕ ЗНАЮТ ЧТО
КАЛЛЕ ЕЛ СЛАДКОСТИ?



**ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ –
ЭТО ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ХОККЕИСТА!**

Энергетическое меню



ТАК ТЫ
ЗАРЯЖАЕШЬСЯ
ЭНЕРГИЕЙ ПЕРЕД
МАТЧЕМ!

И КАЖДЫЙ
ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ЕСЛИ У
ТЕБЯ ПЛОТНЫЙ ГРАФИК
ТРЕНИРОВОК И
МАТЧЕЙ!



Завтрак

Овсянка, молоко, сок, банан,
бутерброды



Промежуточный приём пищи

Обед

Рис с соусом и сыром/
ветчиной, хлеб, молоко/сок



Промежуточный приём пищи

Ужин

Макароны с соусом
и мясным фаршем, хлеб,
молоко/сок.



Промежуточный приём пищи

Поздний ужин

Мюсли, кефир, банан,
бутерброды



Прием пищи на ночь

СЪЕДАЙ БОЛЬШЕ ПОРЦИЙ. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЕЩЁ – НАСЕДАЙ НА ОВОЩИ И ФРУКТЫ. НЕ ЗАБЫВАЙ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ В ТЕ ДНИ, КОГДА У ТЕБЯ НАПРЯЖЁННЫЙ ГРАФИК!



Для заметок

Lined writing area on the left side of the page.

Lined writing area on the right side of the page.

ПРИВЕТ! ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО
ТЫ МОЖЕШЬ СКАЧАТЬ
ЭТИ СТРАНИЦЫ НА САЙТЕ
COACHES CORNER?



Д 54 **Дневник вратаря** / Федерация хоккея Республики Беларусь ;
Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі,
2011. 176 с. : илл.

ISBN 978-985-11-0553-9.

УДК 796. 965
ББК 75.579

Научно-популярное издание

Дневник вратаря

Редакторы: Д.В. Кошевар, А.И. Соломевич

Художественное оформление, компьютерный набор и компьютерная верстка
К.В. Шарпило

Художественный редактор Е.П. Ситайло

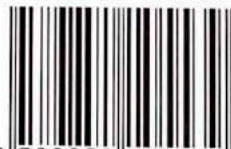
Корректор А.И. Соломевич

Подписано в печать 24.12.2010. Формат 60×90 1/8.
Бумага мелованная. Гарнитура Times
Усл. печ. л. 22. Тираж 1000 экз.
Заказ 3298.

Республиканское унитарное предприятие
«Выдавецтва «Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі»
Министерства информации Республики Беларусь.
ЛИ № 02330/0494061 от 03.02.2009.
Пер. Калинина, 16, 220012, г. Минск,
Республика Беларусь.

Республиканское унитарное предприятие
«Издательство «Белорусский Дом печати».
ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009.
Пр. Независимости, 79, 220013, г. Минск,
Республика Беларусь.

ISBN 978-985-11-0553-9



9 789851 105539