

Ю. В. НИКОНОВ

ПОДГОТОВКА

ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ



БИБЛИОТЕКА СПЕЦИАЛИСТА ХОККЕЯ

Ю. В. Никонов

**ПОДГОТОВКА
ХОККЕЙНЫХ
ВРАТАРЕЙ**

Киев • Олимпийская литература

Рецензенты

заслуженный тренер СССР и Российской Федерации

В. В. Тихонов

главный тренер национальной сборной Украины и хоккейной команды

"Сокол" (Киев) *А. Сеуканд*

кандидат педагогических наук

В. М. Колузганов

Книга издана при финансовой поддержке Федерации хоккея Украины

В учебном пособии рассмотрены техника и тактика игры хоккейного вратаря, приведена методика его обучения и тренировки, которая значительно отличается от методики подготовки полевого игрока. Большое внимание уделено тренировке вратаря в отдельно взятом занятии, микроцикле, этапах и периодах многолетней подготовки, описаны организационно-методические формы проведения учебно-тренировочных занятий с вратарями разного уровня мастерства.

Автор стремился не только обобщить сведения по данному вопросу, но и увязать их в стройную систему, позволяющую эффективно управлять процессом подготовки хоккейных вратарей.

Для тренеров, работающих с вратарями различного уровня подготовленности, преподавателей и студентов физкультурных учебных заведений, специализирующихся по хоккею. Много полезных советов найдут в пособии как юные, так и квалифицированные вратари.

У навчальному посібнику розглянуто техніку і тактику гри хокейного воротаря, наведено методику його навчання та тренування, що значно відрізняється від методики підготовки польового гравця. Велику увагу приділено тренуванню воротаря в окремо взятому занятті, мікроциклі, етапах і періодах багаторічної підготовки, описано організаційно-методичні форми проведення навчально-тренувальних занять із воротарями різного рівня майстерності.

Автор прагнув не тільки узагальнити відомості з цього питання, а й пов'язати їх у струнку систему, що дозволила б ефективно управляти процесом підготовки хокейних воротарів

Для тренерів, які працюють з воротарями різного рівня підготовленості, викладачів і студентів фізкультурних навчальних закладів, котрі спеціалізуються з хокею. Багато корисних порад знайдуть у посібнику як юні, так і кваліфіковані воротарі.

© Ю. В. Никонов, 2008
© Издательство НУФВСУ
"Олимпийская литература", 2008

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с шайбой — один из самых молодых игровых видов спорта в нашей стране. Однако быстрый прогресс этой замечательной игры объясняется тем, что базой для развития хоккея с шайбой послужил хоккей с мячом (бенди), имеющий обширную географию и популярность.

В период освоения новой игры трудней всего приходится тем спортсменам, которые начинали все с нуля. Учитывая недостаточную информацию об игре зарубежных вратарей, приходилось доходить до многих вещей своим умом и чутьем. Может, именно поэтому, перенимая опыт и обучаясь друг у друга, вратари совершенствовали свое мастерство, постепенно создавая отечественную школу вратарей.

Становление советской школы вратарской игры относится к периоду первых выступлений наших команд на международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Хоккейный вратарь — главная фигура в команде, от его мастерства зависит судьба матча. Надежно играет вратарь — спокойно и уверенно чувствует себя вся команда, игроки смело атакуют соперника. Неуверенная игра стража ворот создает нервозность в действиях полевых игроков, что зачастую приводит к поражению команды.

По мере эволюции хоккея развивались и совершенствовались различные школы игры вратаря, основные из которых — канадская и европейская.

Манера игры канадских вратарей имеет свои особенности по сравнению с европейскими:

- канадцы играют в более высокой стойке, так как это диктует стиль игры (как правило, дальние броски при входе в зону и даже не доходя до нее);
- больше и лучше играют клюшкой, участвуют в начале атаки своей команды;
- технический арсенал не такой большой, как у их европейских коллег;
- имеют более быструю реакцию на повторную атаку ворот (добивание).

Наши вратари являются представителями европейской школы, отличающейся от канадской:

- мягкой манерой передвижения в воротах за счет более низкой и пружинистой посадки в основной стойке;
- более высоким уровнем тактического мышления (комбинированный стиль игры наших хоккеистов к этому обязывает);
- меньшей мерой сформированным умением играть на повторный бросок (добивание).

Это является следствием различных методических подходов тренеров — мало дается упражнений для вратарей на добивание, да и в игре наши хоккеисты реже участвуют в добиваниях шайбы.

“Вратарь — это половина команды” — не просто красивая фраза, а результат глубокого понимания хоккея.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь, — выручить свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные товарищами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые. Игра вратаря оказывает большое психологическое влияние на игру всей команды, вселяя уверенность и спокойствие, или вносит растерянность, что отражается на рисунке игры всех линий команды. Игроки в этом случае боятся острее атаковать и играют с оглядкой на свои ворота.

Хоккеисты понимают, что задача вратаря — самая сложная и ответственная, и от его игры прежде всего зависит результат матча. Поэтому

перед началом встречи они подъезжают к вратарю и дружески похлопывают его клюшкой по щиткам в знак уважения и доверия, а если вратарь и ошибается, никто не осуждает его, наоборот, подбадривают и успокаивают.

Мастерство вратаря опирается на тот или иной уровень развития соответствующих физических и психических качеств. Отечественные тренеры согласны с мнением, что вратарь прежде всего игрок и должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов. Однако вратарь имеет ряд отличительных особенностей, связанных, например, с естественной реакцией большинства людей отворачиваться от летящего в них предмета. Вратарь же подставляет себя под удар; психологическая ответственность его гораздо выше, чем у полевых игроков.

Летящая со скоростью 100—160 км·ч⁻¹ шайба требует от вратаря быстрой двигательной реакции и способности к быстрому перемещению. Вратарь должен быть очень координированным, чтобы выйти с честью из сложных игровых ситуаций. Этому способствуют отличная гибкость и подвижность в суставах.

Довольно тяжелый инвентарь налагает дополнительные трудности на вратаря, заставляет уделять внимание его силовой подготовленности. У вратаря должны быть сильные и взрывные мышцы ног и рук (особенно руки, держащей клюшку). Хорошо развитые мышцы спины обеспечивают устойчивость основной стойки вратаря.

Нередко к концу игры некоторые вратари допускают больше ошибок из-за утомления. Это связано с уровнем специальной выносливости голкипера. Физические и эмоциональные нагрузки в течение игры вызывают потерю массы тела до 2—3 кг и более.

Амплуа хоккейного вратаря считается одним из самых трудных в спортивных играх. Чтобы стать хорошим голкипером, нужно много и добросовестно тренироваться. Даже такое качество, как смелость, формируется в ходе тренировочных занятий. Главное — не закрыть глаза, когда в тебя летит шайба.

Иржи Холечек, вратарь сборной ЧССР, которого 5 раз признавали лучшим вратарем мировых чемпионатов, описывает, как он обучался смелости: “Я приходил на зимний стадион, выбирал место поближе к воротам и старался смотреть на шайбу даже тогда, когда она летела пря-

мо на меня". Это несмотря на то, что существует инстинкт самосохранения. В качестве примера можно привести такой случай. В лаборатории физиолога И. П. Павлова провели эксперимент: в клетку из прозрачного прочного плексигласа выпустили льва. Экспериментатор, который знал о сверхпрочности клетки и ожидал появления льва, стоял возле нее. Когда разъяренный лев влетел в клетку, исследователь оказался сидящим на полу неподалеку. Сработал инстинкт самосохранения. То же самое происходит и с начинающим вратарем.

Вот как характеризует лучшего вратаря мира В. Третьяка заслуженный тренер по хоккею А. В. Тарасов: "Феноменальная реакция, блестящая конькобежная подготовка, отчаянная храбрость — все эти важнейшие качества хоккейного вратаря базируются у него на фундаменте поистине фантастической работоспособности".

Ведущий теоретик канадского хоккея Л. Персиваль так определяет качества вратаря: "Основное, чем должен обладать вратарь, это желание упорно трудиться. Вратарь к тому же должен обладать некоторыми природными данными: прекрасное зрение, отличная координация, быстрая реакция, смелость. Идеальный вратарь должен отличаться уверенностью, спокойствием, железной выдержкой, аналитическим складом ума".

Наряду с физической хоккейный вратарь несет большую нервную нагрузку. В процессе матча он постоянно получает поток информации, на которую следует правильно и моментально реагировать. Отсюда и высокие требования к умственной деятельности вратаря.

Быстрое реагирование на перемещение шайбы и игроков требует от вратаря повышенного внимания и оперативного мышления, качества вероятностного прогнозирования событий, что позволяет выполнять защитные приемы в усложненных условиях.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря — это совокупность специальных приемов, используемых им в игре. Каждый технический прием или сочетание приемов должны быть направлены к одной цели — достижению рациональных, эффективных, целесообразных и надежных движений и действий вратаря в игре (рис. 1.1).

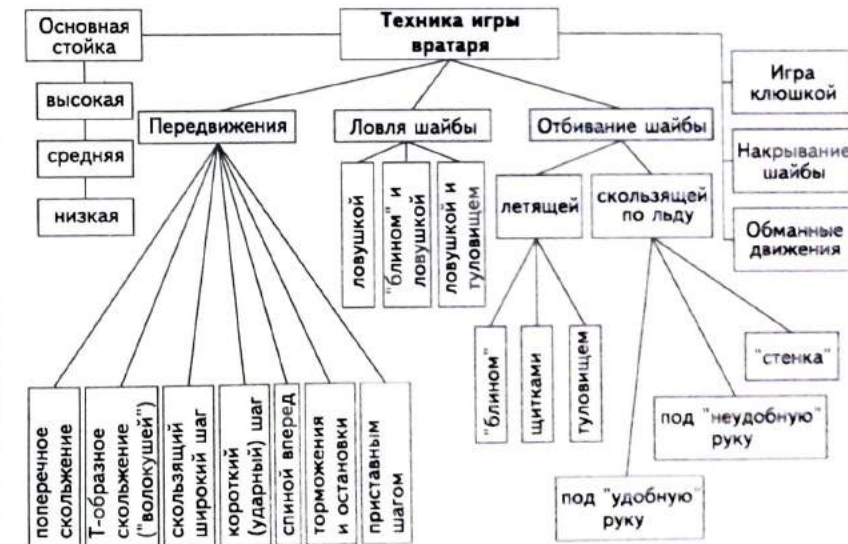


РИСУНОК 1.1 — Классификация техники игры вратаря

Бесспорно, в технике игры вратаря находят свое отражение индивидуальные особенности и способности (масса тела, рост, реакция и др.), что сказывается на манере и стиле его игры (своеобразии технических и тактических приемов).

Совокупность технических приемов вратаря, направленная на правильное решение задач обучения и совершенствования, составляет классификацию техники игры вратаря (см. рис. 1.1). Не следует изначально отдавать предпочтение тому или иному приему или противопоставлять их друг другу, поскольку они не только взаимосвязаны, но и дополняют друг друга.

1.1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА

Основными техническими приемами игры вратаря являются передвижение на коньках, ловля и отбивание шайбы, ее накрывание, игра клюшкой и обманные движения. Исходным положением для выполнения технических приемов служит стойка вратаря.

Стойка вратаря — это положение туловища, ног и рук перед выполнением того или иного приема защиты ворот. Правильная стойка облегчает выполнение защитных действий, обеспечивает наименьшую затрату времени на них и наибольшую надежность и качество.

В процессе матча при разных игровых ситуациях вратарь находится в различных стойках. По мере увеличения опасности взятия ворот они подразделяются на низкую, среднюю (основную) и высокую.

Высокая стойка имеет место, когда игра ведется в зоне нападения или остановлена. Она дает возможность вратарю отдохнуть, расслабить мышцы. Эта стойка естественна и специфична для любого человека, поэтому не требует каких-то дополнительных усилий и специальных навыков.

Низкая стойка наиболее трудная и применяется тогда, когда шайба находится у соперника, атакующего ворота с близкого расстояния ("в ближнем бою"), при добиваниях и в условиях ограниченной видимости шайбы.

У Владислава Третьяка, например, была своеобразная низкая стойка, он ее называл стойка "краба". В такой стойке играли выдающийся канадский вратарь Жак Плант, россиянин Виктор Коноваленко.

До них в таких ситуациях вратарь просто падал на колени и стремился овладеть шайбой. Низкая стойка Третьяка выгодно отличалась от тех, которыми пользовались его предшественники. Ноги максимально развернуты так, чтобы щитки касались льда. Здесь шайба не проскользнет. Плечи расправлены, активные позиции занимают и клюшка, и свободная рука с ловушкой (рис. 1.2). Но есть у стойки "краба" еще одно незаменимое достоинство — она как бы логически вытекает из основной стойки вратаря.

Переходить в стойку "краба" нужно, сгибая ноги в коленях, и мягким плавным соскальзыванием стоп в стороны на ботинках (на внутренней стороне их). За счет выведения таза вперед и прямого туловища сохраняется высота расположения плеч (что важно для отбивания высоколетящих в створ ворот шайб). Затем таз отводится назад для устойчивости и удобства игры против добивания шайбы. Угол между бедром и туловищем примерно 120° .

Возвращение в основную стойку осуществляется обратным путем — подъемом соскальзыванием вверх и сведением щитков вместе.

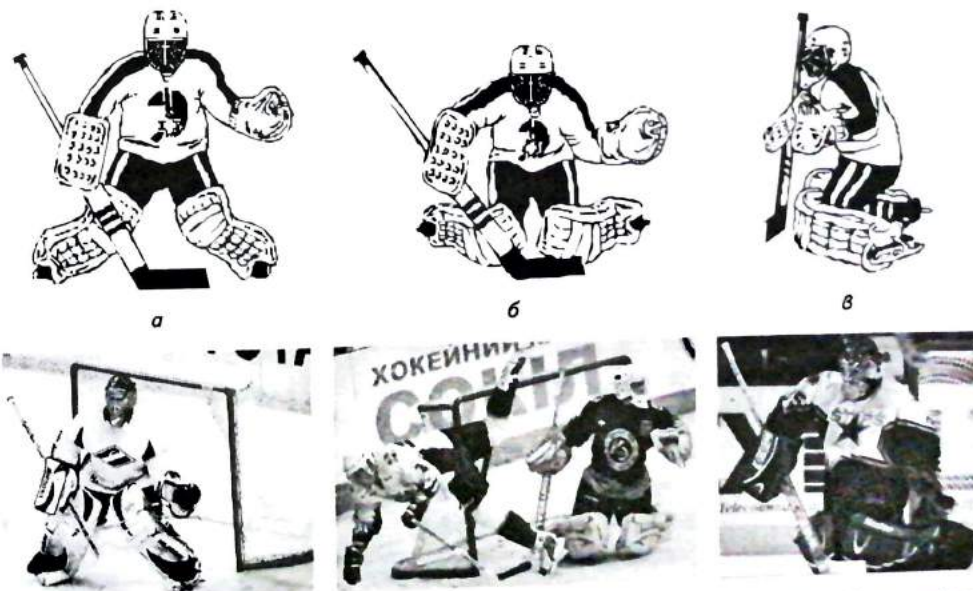


РИСУНОК 1.2 — Низкая стойка: а — в ожидании броска соперника; б — стойка "краба"; в — отбивание по центру

Эти движения обеспечиваются сильными, эластичными и упругими мышцами ног (особенно голеностопа, голени и колена). Такой переход из основной стойки в низкую и наоборот дает возможность вратарю сконцентрировать внимание на игровой ситуации и шайбе.

В процессе игры вратарь находится большей частью в основной стойке. Это исходная, наиболее удобная и устойчивая позиция для отражения любых бросков шайбы. Ноги при этом слегка расставлены и чуть согнуты в коленях, мышцы расслаблены, что позволяет вратарю быстро перемещаться в воротах, выполняя на льду любой маневр. Пятки чуть дальше друг от друга, чем носки, а коньки опираются на лед внутренними гранями лезвий. Такое положение ног и коньков позволяет быстрее оттолкнуться, быстрее сдвинуть ноги, если шайба направлена в зазор между щитками ("домик").

Верхний край щитков несколько наклонен вперед. Шайба, ударившись в щитки, отскакивает недалеко от вратаря, и он имеет возможность прижать ее или переадресовать клюшкой своему партнеру по команде.

В основной стойке туловище наклонено вперед, но спина не должна быть сутулой, типичная ошибка начинающих вратарей — опущенные плечи и голова. Голова чуть подана вперед, держится прямо, но свободно, мышцы шеи не напряжены. Вратарю необходимо помнить, что в основной стойке не следует держать в напряжении все мышцы. Очень важно быть в игре нескованным, ведь известно, что расслабленные мышцы реагируют гораздо быстрее и эффективнее, чем напряженные (которые сначала должны пройти фазу расслабления, затем, приняв сигнал, среагировать соответственно на него). К тому же напряженные мышцы быстрее утомляются.

Вратарь держит клюшку более сильной рукой в том месте, где широкая часть переходит в ручку, для того чтобы по ней можно было свободно перемещать руку. Это позволяет быстро использовать клюшку любой ее стороной. Нельзя держать клюшку, напрягая плечо, — это утомляет. Во время же атаки клюшку нужно держать очень крепко, чтобы парировать низкие сильные броски. Чтобы "чувствовать" клюшку, необходимо слегка смочить ладонь перчатки ("блина") снегом. Клюшка должна плотно прилегать нижней гранью крюка ко льду и располагаться перед коньками в 15—20 см.

Стойка вратаря претерпела некоторые изменения за последнее время. Главное, на наш взгляд, то, что центр тяжести переместился с пяток коньков на носки. Это произошло в связи с изменением техники отбивания скользящей и низко летящей шайбы. Положение ловушки и "блина" тоже изменилось. Руки согнуты в локтях и выведены вперед на уровень видимости, это тоже связано с изменением биомеханической структуры ловли и отбивания шайбы большей частью за счет сгибания—разгибания в локтевом суставе.

Основная стойка вратаря описана во многих литературных источниках, их общим положением является то, что антропометрические и физиологические особенности, присущие каждому вратарю в отдельности, определяют и выбор их основной стойки.

Если основная стойка у вратаря неправильная, то и его действия, связанные с отражением шайбы, чаще всего заканчиваются неудачей. У каждого вратаря своя, только ему присущая основная стойка. Как ее определить начинающему вратарю? Здесь нужен совместный поиск тренера и голкипера. Если вратарь сидит низко в основной стойке и ему трудно ловить верхние шайбы, нужно подсказать, чтобы он поднялся выше. Если при этом ему стало трудно ловить и отбивать низко летящие или скользящие по льду шайбы, то основная стойка именно этого вратаря находится посередине между первым и вторым положениями. Основная стойка считается правильной, присущей именно этому вратарю, когда его плечи находятся на одной вертикальной линии с верхним краем щитков. Это легко определяется с помощью рейки или клюшки игрока (рис. 1.3).

Во время тренировки на льду и в игре вратарь должен помнить: когда шайбой владеет соперник, то даже если он находится на расстоянии 20—25 м от ворот, вратарю необходимо оставаться в основной стойке.

Вратарь должен стремиться как можно дольше пребывать на льду на коньках. Однако в игре бывают ситуации, когда ему целесообразно опускаться на одно или два колена, а иногда единственным способом предотвращения гола является падение. Но вратарю необходимо как можно быстрее вернуться в исходное положение — основную стойку.

Матчи зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира показывают, что многие вратари отражают или ловят шайбы, сидя на коленях. Позиция

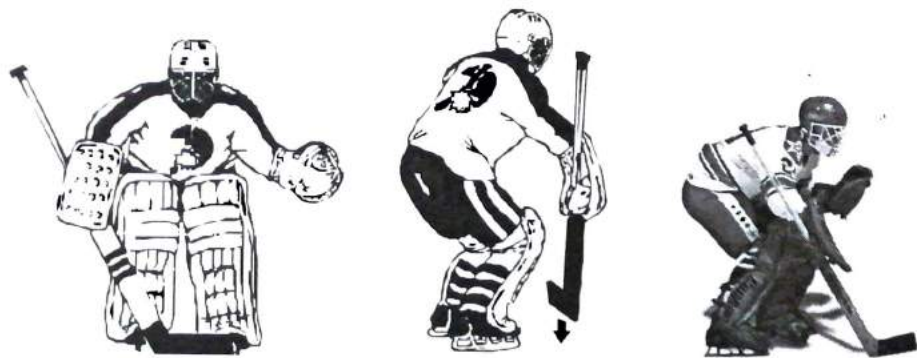


РИСУНОК 1.3 — Основная стойка

эта довольно спорная, так как в момент опускания на колени клюшка поднимается надо льдом и шайба довольно часто проходит под клюшкой и между щитками вратаря (особенно опасно садиться на колени до броска). К тому же вратарь почти бессилён отразить повторный бросок, так как лишен возможности перемещаться вслед за шайбой. Наиболее популярна такая манера игры у североамериканских голкиперов.

Высокая, средняя (основная), низкая стойки вратаря характерны тем, что плечи и колени находятся на одном уровне (во всех случаях), а высота стойки регулируется движением в тазобедренном суставе.

1.2. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

Одним из распространенных заблуждений является следующее: вратарю не обязательно уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен виртуозно кататься — ведь игра не позволяет ему ни минуты стоять на месте, он обязан быть готовым к тому, чтобы стремительно выкатиться навстречу атакующему сопернику и так же быстро вернуться в ворота, откатываясь спиной вперед. Кроме того, он делает выпады и рывки, причем в громоздком (12—16 кг) вратарском снаряжении с тяжелой клюшкой.

Постоянно возрастающая интенсивность технико-тактических действий полевых игроков, повышение скорости полета шайбы при бросках

требует от вратарей адекватных действий и, в первую очередь, значительного увеличения технико-тактических действий (ТТД) без шайбы. Вратарь стремится вынудить соперника с шайбой делать то, что выгодно голкиперу. Выбор позиции и перемещения, ловля и отражение шайб тесно связаны и взаимообусловлены в игре стража ворот.

Проведенные автором исследования соревновательной деятельности вратарей (табл. 1.1) свидетельствуют о том, что:

- одним из важнейших компонентов игры вратаря является перемещение на коньках (73,9 % всех ТТД вратаря в игре);
- чаще всего вратари перемещаются лицом вперед за пределами вратарской площадки, тем самым усложняя сопернику атакующие действия;
- в движении за шайбой вратари стремятся перемещаться лицом вперед на параллельных коньках (как во вратарской площадке, так и вне ее).

Движения вратаря должны быть точными, быстрыми и уверенными. Он должен хорошо освоить все основные способы катания на коньках: лицом вперед, спиной вперед, смену движения вперед и назад, повороты и остановки. Важно научиться кататься без отрыва коньков ото льда вперед и назад. Вратарь должен уметь легко скользить в стороны и быстро изменять направление движения, т. е. овладеть техникой передвижения на коньках не хуже полевого игрока.

Передвижение спиной вперед. При скольжении спиной вперед следует не отрывать коньков ото льда, ноги на ширине плеч и согнуты, ступни параллельны, тело слегка наклонено вперед, центр тяжести приходится на переднюю часть коньков — типичная основная стойка вратаря. Передвижение осуществляется попеременными толчками ног. Отталкиваются внутренним ребром лезвия конька: вначале всей поверхностью, а затем передней частью конька.

Более рациональным способом является передвижение за счет коротких резких движений в тазобедренном суставе и отталкивания носками коньков. При перемещении центра тяжести влево на носки пятки коньков (параллельно) поворачиваются влево, затем движением таза вправо центр тяжести переносится вправо на пятки, одновременно пятки коньков разворачиваются вправо и т. д. Вратарь все время находится

ТАБЛИЦА 1.1 ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БЕЗ ШАЙБЫ ВРАТАРЕЙ НА XVIII ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Способ передвижения в различных зонах	Передвижение на коньках (п — 14)														ВСЕГО
	В площади ворот					За пределами площади ворот					За воротами				
	на параллельных коньках	Т-образное скольжение	в полушагате	лицом вперед	спиной вперед	на параллельных коньках	Т-образное скольжение	в полушагате	лицом вперед	спиной вперед	возвращение на ближнюю штангу		возвращение на дальнюю штангу		
											лицом вперед	спиной вперед	лицом вперед	спиной вперед	
Количество раз	376	1	64	548	241	21	2	31	312	597	157	41	68	12	2471
% от общего количества передвижений на коньках	15,2	0,1	2,6	22,2	9,8	0,8	0,1	1,2	12,6	24,2	6,3	1,7	2,7	0,5	100
Количество раз	1230					963					278				2471
% от общего количества передвижений на коньках	49,9					38,9					11,2				100
% от всех ТТД вратаря в игре	36,8					28,8					8,3				73,9

в основной стойке (плечи на одном уровне). Умение переносить центр тяжести с носков на пятки коньков — важный момент техники передвижения вратаря.

При движении спиной вперед “перебежкой” из того же исходного положения толчок выполняется внешней стороной лезвия конька толчковой ноги. Другая нога одновременно ставится скрестно перед толчковой, и скольжение осуществляется на ней. Затем толчковая нога выносится и ставится на лед на внутреннюю сторону лезвия конька. Скольжение осуществляется на обоих коньках. Далее перемена толчковой ноги и повторение описанных выше действий.

Назад вратарь возвращается всегда лицом к шайбе. Никогда, даже на мгновение, нельзя поворачиваться спиной к шайбе. Ключка скользит по льду перед ногами. Во время движения назад надо располагаться так, чтобы линия плеч была перпендикулярна линии, соединяющей шайбу и середину линии ворот.

Для обучения и совершенствования техники передвижения на коньках спиной вперед на каждой тренировке, начиная с разминки, необходимо выполнять упражнения в катании спиной вперед.

Торможения и остановки. При торможении носки коньков следует повернуть внутрь и свести колени вместе, туловище немного наклонить вперед, а центр тяжести в момент торможения переместить назад (торможение “плугом”). Можно тормозить и на одном коньке (торможение “полуплугом”). При остановке носки коньков сближаются и располагаются на одной линии, в противном случае произойдет поворот в сторону отставшего конька.

При передвижении спиной вперед торможение осуществляется сведением пяток коньков (торможение “плугом” или “полуплугом”), а при седе на коленях — щитками.

Помимо перечисленных способов передвижения на коньках, собственных и полевым игрокам, существуют сугубо вратарские: приставным шагом, поперечное скольжение, переступанием, скольжением на внутренней части щитка, передвижение разведением и сведением ног, возвращение в ворота спиной вперед перенесением центра тяжести с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда, а также перемещение по большой дуге. В основном расстояние перемещения вратаря составляет от 10—15 см до 4—5 м.

На небольшое расстояние вратарь чаще всего перемещается *приставными шагами в сторону (переступанием)*. Отталкивание производится ногой, противоположной направлению перемещения. Центр тяжести приходится на толчковую ногу, в момент толчка толчковая нога опускается вниз. Колени при этом слегка согнуты, чтобы сделать быстрое движение и сохранить равновесие. Вслед за ногой перемещается и верхняя часть туловища. Толчковая нога после шага в сторону быстро подтягивается, центр тяжести перемещается вверх, ОЦМ опять распределяется на обе ноги — равномерно на оба конька.

тарю необходимо освоить этот способ перемещения одинаково хорошо в обе стороны.

Во время игры вратарю приходится часто перемещаться поперечным скольжением от одной штанги к другой (рис. 1.4). Двигаться надо без суеты, чтобы в процессе игры не потерять уверенность, равновесие и ориентировку.

Если игрок команды соперника движется с шайбой за воротами с левой стороны, то вратарь должен переместиться от левой стойки ворот к правой быстрее, чем атакующий игрок, чтобы вовремя закрыть угол ворот у правой стойки. При этом ему надо несколько облегчить правую ногу, перенести центр тяжести на левую, а внутренней стороной левого конька оттолкнуться вправо.

На начальном этапе движение осуществляется вниз с опусканием колена толчковой ноги. Естественно, что перемещение начинается с движения правой ноги, т. е. правым боком вперед, при этом колени широко не разводятся, плечи немного отстают от движения правой ноги. Коньки при выполнении этого движения остаются параллельными, носки направлены в сторону поля. Ноги не поворачиваются. Щитки вратаря должны быть обращены всегда в сторону поля. Около правой стойки торможение производится правым коньком, внутренней гранью лезвия, а левая нога быстро подтягивается к правой. Типичная ошибка начинающих вратарей заключается в том, что не выполняется резкий короткий толчок левой ногой, правая нога не скользит в правую сторону, а тянется. При этом коньки должны быть заточены таким образом, чтобы вратарь мог скользить на гранях без потери равновесия (желобок должен быть очень мелким). Толчковую ногу не надо поднимать высоко надо льдом. Клюшка скользит по льду, а рука с

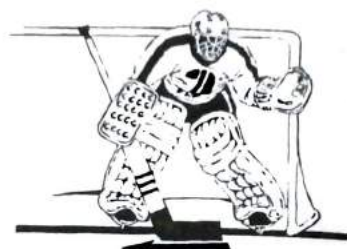


РИСУНОК 1.4 — Поперечное скольжение

ловушкой подготовлена для принятия шайбы. Глаза постоянно следят за шайбой.

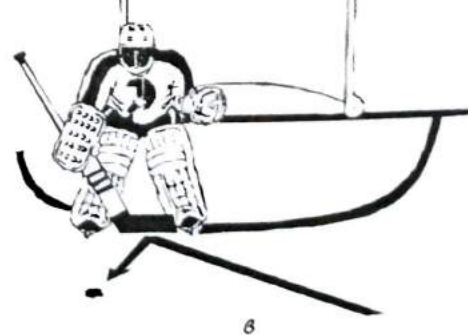
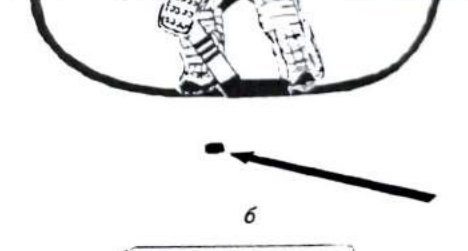
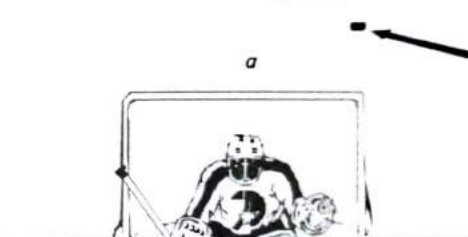


РИСУНОК 1.5 — Т-образное скольжение

Некоторые вратари перемещаются от штанги к штанге, развернув впереди скользящий конек по направлению движения. Не доезжая до штанги 20—30 см, они разворачивают этот конек, затем на двух параллельных коньках скользят до штанги. Другие, оттолкнувшись от штанги левой ногой и рукой, перемещаются спиной вперед, а заканчивают перемещение аналогично предыдущему способу.

Эти два способа перемещения выполняются быстрее, чем поперечное скольжение, но требуется хорошая техника владения коньками.

При перемещении в сторону на большее расстояние вратарь использует Т-образное скольжение, или скольжение "волокушей". Скольжение используется при передачах шайбы с фланга на фланг в зоне защиты обороняющейся команды. В такой ситуации вратарь должен внимательно следить за шайбой и своевременно перемещаться вслед за ней, все время перпендикулярно условной прямой, соединяющей центр линии ворот с шайбой (рис. 1.5).

Скольжение происходит на коньке, развернутом в направлении движения. Продольная ось конька

направлена в сторону шайбы. Другой конек ставится так, чтобы получилась буква "Т" — причем строго посередине и перпендикулярно впереди скользящему коньку (рис. 1.5, а). Это условие обязательно, в противном случае вратаря "занесет" в сторону. Необходимо оттолкнуться ногой, находящейся в данный момент сзади, и прокатиться до нужной точки площадки на переднем коньке, толчковая нога при этом слегка скользит по льду для придания вратарю равновесия (рис. 1.5, б), затем за счет толковой ноги осуществить торможение (рис. 1.5, в).

Техника толчка описана при рассмотрении техники передвижения приставными шагами.

Вратари современного хоккея вместо Т-образного скольжения стали перемещаться по большой дуге *лицом вперед на параллельных коньках*, не отрывая коньков ото льда (оттолкнувшись одним коньком, затем развернув оба конька в направлении движения). Таким способом некоторые вратари даже перемещаются от штанги к штанге.

1.3. ТЕХНИКА ЛОВЛИ ШАЙБЫ

Анализ результатов технико-тактических действий с шайбой (ловля, отбивание, остановка, накрывание) в 14 матчах XVIII зимних Олимпийских игр в Нагано показал, что ведущие вратари в этих матчах провели 874 технических действия, т. е. 26,1 % всех ТТД вратарей на этих Играх.

Из основных технико-тактических приемов наиболее часто вратари использовали игру клюшкой. Остановки и передачи шайбы клюшкой перед воротами и за воротами выполнялись 386 раз, что составляет 11,5 % всех ТТД вратаря в игре (44,2 % ТТД с клюшкой и шайбой). Таким образом, почти половина всех ТТД вратаря с клюшкой и шайбой приходится на остановки и передачи клюшкой.

На ловлю, отбивание, остановку (накрывание) шайбы приходится 488 действий, т. е. 55,8 % ТТД с клюшкой и шайбой. Относительно общего количества ТТД вратарей в играх, на перечисленные приемы приходится 14,6 %.

Больше всего вратари использовали игру с клюшкой и шайбой во вратарской площадке — 45,7 % всех ТТД с клюшкой и шайбой (11,9 % всех ТТД вратаря в игре). За воротами вратари действовали в 34 % слу-

чаев (8,9 % всех ТТД вратаря в игре), и только в 20,3 % случае всех ТТД с клюшкой и шайбой (5,3 % всех ТТД вратаря в игре) они действуют перед вратарской площадкой.

Чаще всего вратари отбивали шайбу клюшкой — 151 раз (17,3 % ТТД с клюшкой и шайбой) и щитками — 131 раз (15,0 %).

Самое уязвимое место вратарей — отбивание шайбы клюшкой — 18 пропущенных шайб из 45 за 14 матчей, что составляет 40 % (все шайбы были заброшены, когда вратари находились в площади ворот).

Не смогли вратари защитить свои ворота щитками 10 раз (22,2 %) в 14 матчах — 9 шайб были пропущены вратарями, находящимися в площади ворот, и одна шайба — за ее пределами.

Результативными оказались броски под "блин" в 9 случаях (20,2 %) — находящимся в площади ворот вратарям забито 6 шайб, находящимся за пределами площадки — 3 шайбы. Всего бросков под "блин" было 50 за 14 матчей (5,7 % ТТД вратаря с клюшкой и шайбой).

Вратари не смогли отразить 8 бросков под "ловушку" (17,8 % всех пропущенных шайб). Характерно, что вратари пропустили 4 шайбы, находясь в площади ворот, и 4 шайбы — за ее пределами.

Шайбы, летящие надо льдом, вратарь ловит ловушкой, "блином" и ловушкой, туловищем и ловушкой.

При ловле шайбы рукой ловушкой (рис. 1 б) важно не упустить момент броска и, определив траекторию полета шайбы, правильно поставить ловушку. Ловить шайбу надо обязательно перед собой, все время наблюдая за ней и за ловушкой. Многие вратари ловят шайбу не глядя, это приводит к неправильному навыку, от которого потом трудно избавиться.

Руки являются основным оружием вратаря. Ими он должен быстро защищать большую часть ворот, поэтому необходимо делать все возможное, чтобы повысить эффективность действий рук.

Для остановки шайбы рукой чрезвычайно важно, чтобы вратарь в ожидании шайбы расслабил плечи и руки. При выполнении движений мышцы рук должны оставаться расслабленными, в противном случае движение будет напряженным и неточным. Особенно это касается запястья и пальцев в момент их соприкосновения с шайбой.

Перчатку с ловушкой надо держать ладонью вперед, а в момент удара шайбы о ладонь быстро отвести кисть руки назад по ходу движения шайбы. Конструктивная форма современной ловушки позволяет надежно удерживать шайбу, попавшую в нее. Сильный удар шайбы заставляет ловушку несколько амортизировать за счет отведения кисти руки. Не надо ловить шайбу встречным движением ловушки.

Некоторые вратари, особенно среднего и ниже среднего роста, находясь в основной стойке, держат ловушку высоко, примерно возле плеча. Этот прием оправдан, так как высоколетящие шайбы они ловят без больших усилий, а вниз рука идет намного легче, чем вверх.

Шайбу, летящую со стороны клюшки, вратарь может ловить, используя "блин" и ловушку: вначале шайба принимается на "блин", а затем прижимается к нему ловушкой. В этом случае важно несколько "погасить" скорость полета шайбы за счет уступающего движения. Бывает, что шайба отскакивает от "блина" раньше, чем ее удастся подхватить ловушкой. Причина всегда заключается в том, что вратарь подставляет "блин" навстречу шайбе, не делая уступающего движения. Это движение облегчается выставлением вперед другого плеча (если вратарь ловит на правую руку, он выставляет



РИСУНОК 1.6 — Ловля шайбы ловушкой

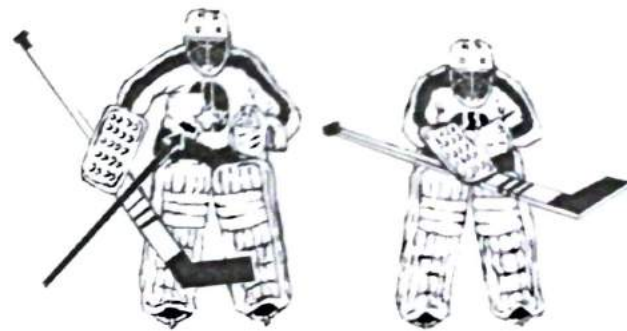


РИСУНОК 1.7 — Ловля шайбы "блином" и ловушкой

РИСУНОК 1.8 — Ловля шайбы туловищем

вперед левое плечо), что также облегчает подхват шайбы ловушкой (рис. 1.7).

Шайбу, направленную на вратаря, следует ловить туловищем и ловушкой. Вратарь, сгибаясь, отводит грудную клетку назад и завладевает шайбой, накрывая ее ловушкой. Вратарю нужно помнить, что в ближнем бою "на пяточке" все шайбы, упавшие на лед, становятся легкой добычей соперника. Шайба, попавшая в живот, зажимается животом и верхними краями щитков (рис. 1.8).

1.4. ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ ШАЙБЫ

Отбивание шайбы осуществляется клюшкой, коньками, туловищем и руками. Летящие шайбы отбиваются "блином", щитками и туловищем. Скользящие по льду шайбы отбиваются клюшкой, коньком, щитками и подразделяются на шайбы, скользящие под "удобную" руку и скользящие под "неудобную" руку, а также шайбы, отбитые способом "стенка".

Вратарь должен твердо усвоить, что многие игроки бросают шайбу в верхний правый, неудобный для вратаря, угол ворот (под "блин"), а из-за массы клюшки и "блина" вратарю трудно отбить шайбу, летящую в правый верхний угол. Поэтому ему необходимо иметь сильную правую руку и уделять особое внимание отбиванию этих шайб (рис. 1.9).

В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не успевает отразить шайбу "блином", ее надо отбить, подставив предплечье или плечо. Вратарь, как правило, должен играть только той частью тела, которая находится на пути движения шайбы. В подобных случаях вратарю необходимо стремиться отбить шайбу в угол площадки, чтобы она отскочила как можно дальше и у него было время занять правильное положение в

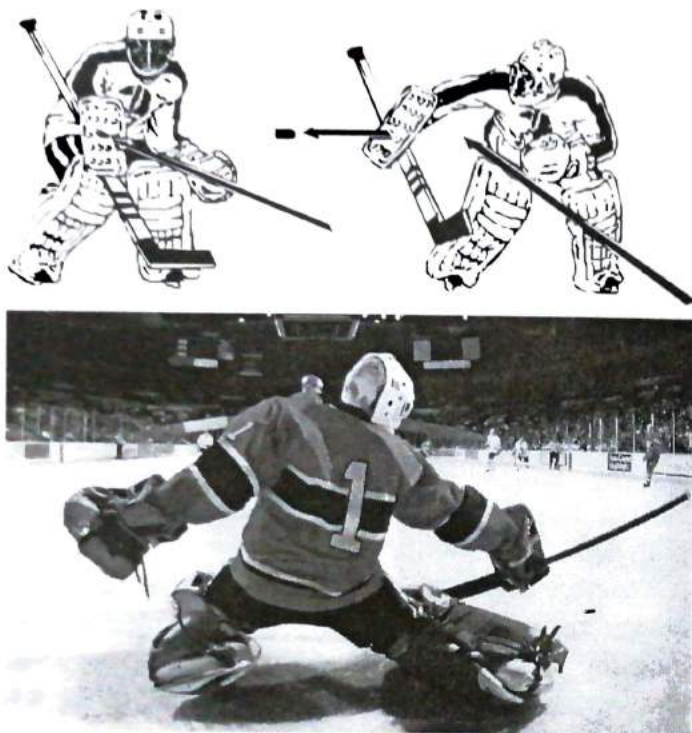


РИСУНОК 1.9 — Отбивание шайбы "блином"

воротах для продолжения своих действий. При отбивании шайбы "блином" главным движением является уступающее движение предплечья с дальнейшим разгибанием и проводкой в сторону. Если вратарь сделает встречное движение к шайбе, она отскочит от "блина" вперед, что создаст дополнительную опасность для ворот.

Отбивание шайбы щитками. Шайбы, летящие во вратаря на уровне колен и ниже, обычно отбиваются щитками, особенно если бросок произведен с близкого расстояния и вратарь не успевает отбить шайбу руками (рис. 1.10). Щитки должны быть несколько наклонены вперед (верхний край). В этом случае шайба, попадая в щитки, падает вниз, перед вратарем, и он может отбросить ее клюшкой в сторону от ворот (или прижать ко льду). Вратарь, выкатываясь под бросок с близкого расстояния, старается держать щитки вместе или, по крайней мере, уменьшить зазор между ними.

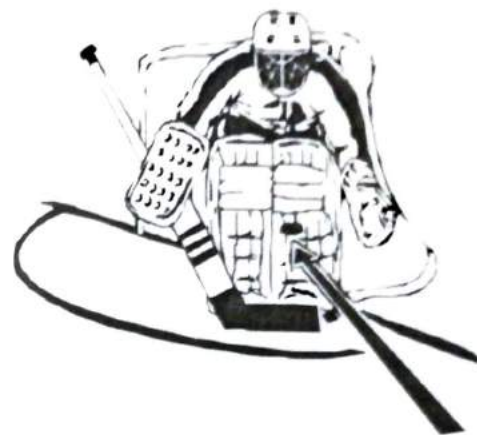


РИСУНОК 1.10 — Отбивание шайбы щитками

на игру щитками (у отдельных вратарей этот показатель доходил до 30—40 %).

Шайбы, летящие на уровне колен и ниже рядом с вратарем, отбиваются щитком с предварительным шагом в сторону (переступанием).

Наиболее безопасный и простой способ защиты ворот от шайб, летящих во вратаря верхом и с близкого расстояния, — это защита туловищем. Некоторые вратари пытаются ловить такие шайбы ловушкой, при этом зачастую шайба отражается от руки в ворота или отскакивает на "пятак".

Шайбы, скользящие по льду, вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой, для этого он обычно делает полувыпад. Вратарю нужно следить за тем, чтобы при таких перемещениях крюк клюшки не отрывался ото льда. Клюшку нужно держать несколько под углом, тогда шайба будет отлетать от нее в углы площадки. Если все же шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, ее надо немедленно отбить в угол площадки. Это происходит тогда, когда вратарь делает клюшкой не уступающее, а встречное движение.

Чаще всего клюшкой отбивают шайбы, скользящие или низко летящие со стороны руки с ловушкой или, как говорят вратари, под "удобную" руку. Движение выполняется за счет разгибания локтевого сустава в сочетании с поворотом кисти внутрь, что дает возможность дольше не от-

По данным игры вратарей в Нагано, 26,8 % ТТД — ловля, накрывание, отбивание шайбы — приходится на отбивание щитками (15 % всех ТТД вратарей с шайбой). Это довольно внушительный показатель, который обусловлен тем, что вратари часто садились на колени для отражения шайбы щитками. Насколько эффективен такой способ отбивания шайбы свидетельствуют следующие показатели: 22,2 % всех пропущенных шайб в 14 матчах приходится

рывать крюк ото льда и направлять шайбы в стороны от ворот. Защита клюшкой страхуется левой ногой. Если шайба скользит рядом, левая нога со щитком небольшим шагом влево страхует клюшку. Отбивание клюшкой более трудной шайбы (скользящей на некотором расстоянии от вратаря) страхуют левым щитком, сидя на правом колене, или, развернув левый конек носком наружу, делают шпагат или полушпагат, левая нога подтягивается к правой (рис. 1.11).

Левая рука с ловушкой дополнительно страхует клюшку и щиток. Но ни в коем случае нельзя даже пытаться ловить ловушкой шайбу, скользящую по льду.

Отбивание шайбы, скользящей по льду под "неудобную" руку, осуществляется одним из следующих способов:



РИСУНОК 1.11 — Отбивание шайбы, скользящей под "удобную" руку

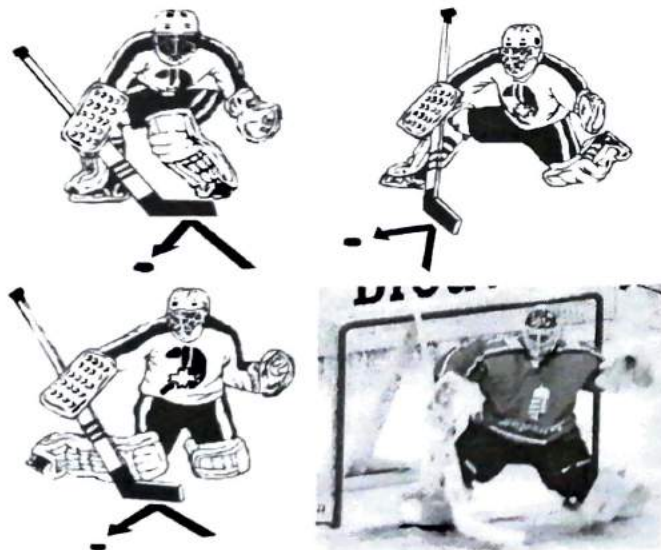


РИСУНОК 1.12 — Отбивание шайбы, скользящей под "неудобную" руку



РИСУНОК 1.13 — Отбивание шайбы коньком (полушпагат)

- клюшкой, за счет разгибания предплечья в локтевом суставе и проводки клюшкой коротким уступающим движением по льду вправо—назад (рис. 1.12). При отбивании шайбы клюшкой важно ее правильно и достаточно крепко держать;

- коньком с развернутым наружу носком (рис. 1.13). Начинается правой ногой в сторону шайбы, лезвие конька плотно прилегает ко льду; одновременно вратарь отталкивается левой ногой, выполняя шпагат, если шайба скользит далеко от вратаря, и полушпагат (полувыпад) при более близком к вратарю скольжении шайбы, при этом левый щиток по

льду подтягивается к правому коньку, перекрывая пространство между коньками.

- шайбы, скользящие вправо (влево) и рядом с вратарем, можно отбивать коньком, развернув пятку наружу и сделав небольшой приставной шаг вправо (рис. 1.14).

- используя выпад правой ногой в сторо-

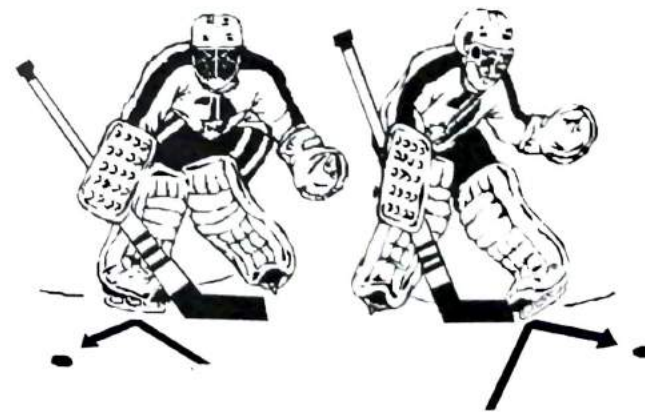


РИСУНОК 1.14 — Отбивание коньком шайбы, скользящей рядом с вратарем

ну. Выполняется следующим образом: вратарь, сгибая левую ногу в колене, садится на эту ногу, одновременно правая нога на внутренней стороне щитка соскальзывает вправо, а клюшка синхронно, уступающим движением идет вправо—назад по небольшой дуге; плоскость крюка клюшки несколько отклонена назад и направлена под тупым углом по отношению к шайбе; после отражения шайбы следует быстро принять основную стойку и занять положение в воротах в зависимости от дальнейшего перемещения шайбы и действий соперников. Некоторые современные вратари используют этот технический прием против соперника, выкатывающегося с шайбой из-за ворот, только клюшку полностью кладут на ребро на лед и выдвигают ее навстречу игроку с шайбой. Вратарь перемещается в полупагате, закрывая клюшкой пространство между щитками.

Отбивание шайбы щитками в падении, так называемая “стенка”, применяется при выходе один на один с вратарем, когда соперник пытается обвести вратаря или, чаще всего, когда делается передача на дальнюю штангу свободному игроку соперников. Используется также падение двумя ногами в сторону (“стенка”), при этом вратарь оказывается на боку, а щитки лежат один на другом, туловище и плечо плотно прижаты ко льду. Рука с клюшкой направлена вперед и вытянута по льду на случай перехвата обратного паса (рис. 1.15).

Обычно вратарь ставит клюшку на лед на ребро вдоль туловища, чтобы не пропустить шайбу, а передачу шайбы перехватывает движением клюшки вперед.

Если же “стенку” приходится делать в правую сторону, свободная рука с ловушкой вытянута по льду вперед на случай перехвата шайбы, а рука с клюшкой вытянута вдоль тела и готова отбить шайбу, посланную вёрхом. Все это будет эффективным тогда, когда вратарь в момент броска по воротам находится от шайбы не дальше метра. Большая удаленность позволяет перебросить шайбу через вратаря. В этом случае вратарь должен шайбу, летящую над ним, поймать рукой или отразить ногой.

Техника выполнения “стенки” состоит из следующих фаз: впереди скользящая нога с развернутым наружу носком конька (некоторые вратари не разворачивают конек, а нога у них соскальзывает в сторону на внутренней части щитка), движение другой ноги начинается с толчка, затем идет опускание колена, нога скользит щитком по льду по неболь-

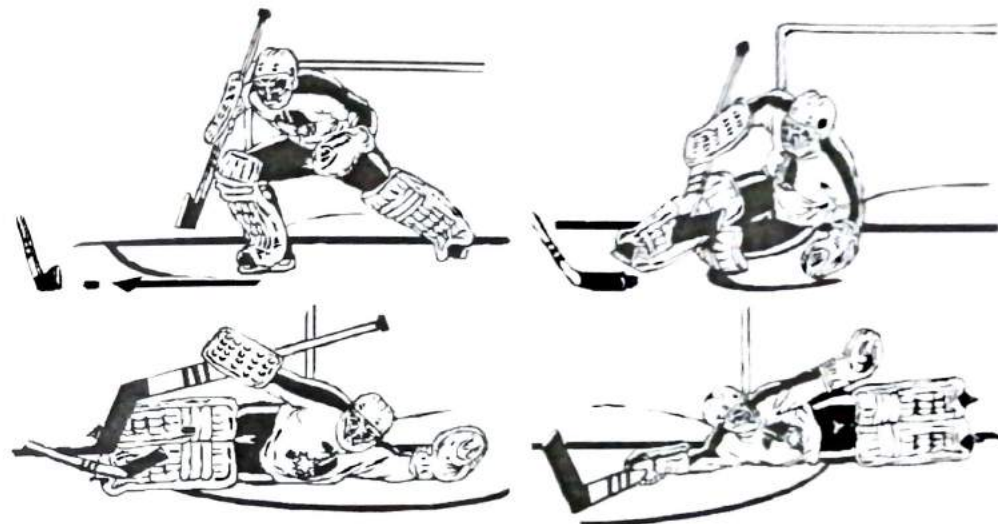


РИСУНОК 1.15 — Отбивание шайбы “стенкой”

шой дуге вперед, под впереди катящуюся ногу. Вратарь падает на бок, как бы перекатываясь, — сначала льда касаются щитки, затем бедро, бок, плечи.

Вратарь должен как можно быстрее оказаться на льду чтобы нападающий не успел пробить по воротам или обвести вратаря. Падение не должно быть ни преждевременным, ни запоздалым. Медленное падение позволяет нападающему вовремя уйти в сторону, после чего перед ним открывается вся площадь ворот. В случае преждевременного падения нападающий может подтянуть шайбу к себе и перебросить ее через лежащего вратаря. Не рекомендуется падать ногами вперед, так как можно очутиться на спине, а быстро подняться из этого положения значительно труднее.

Вратарь избирает кратчайший путь падения. Плохо, если падение похоже на прыжок, потому что нападающий может послать шайбу в ворота под вратарем.

Чтобы избежать падения на лед, вратари применяют “полустенку” — начало движения, как при отбивании скользящей шайбы, затем плечи несколько идут вперед к ноге (резко), другая нога быстро подворачивается под первую, закрывая пространство между ног.

Техника вставания вратаря со льда с колен (стойка "краба") на ноги такова:

- при попеременном вставании на одну и другую ногу (перемещая ОЦМ вперед) создается некоторая инерция движения, затем идет разгибание ноги в коленном суставе и упор коньком в лед, то же происходит и с другой ногой;
- подъем двумя ногами в основную стойку осуществляется за счет резкого движения плечами вверх и взрывного отжимания ног на голеностопах.

1.5. ИГРА КЛЮШКОЙ

В игре иногда складывается такая ситуация, когда вратарю целесообразно дать пас полевому игроку. Однако большинство начинающих голкиперов боятся подержать на клюшке шайбу или выполнить пас.

Клюшка играет в технике вратаря важную роль. К сожалению, тому, как правильно владеть клюшкой, тренеры команд как-то не придают особого значения. В результате большинство вратарей не полностью используют все возможности игры клюшкой.

Клюшкой вратарь отбрасывает шайбу в поле, после того как она остановлена и упала на лед. С помощью клюшки он боится от нападающего с шайбой, который атакует ворота. Обычно клюшка скользит в руке и, чтобы она не вылетала из руки, на ее конце должна быть намотана "шишка" из изолянта. Существует несколько способов выбивания шайбы у соперника: выбрасывая клюшку вперед (рис. 1.16, а);

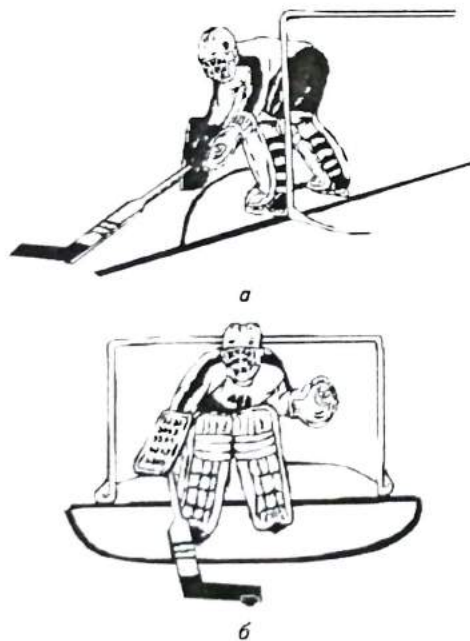


РИСУНОК 1.16 — Выбивание шайбы у соперника



РИСУНОК 1.17 — Остановка и передача шайбы партнеру

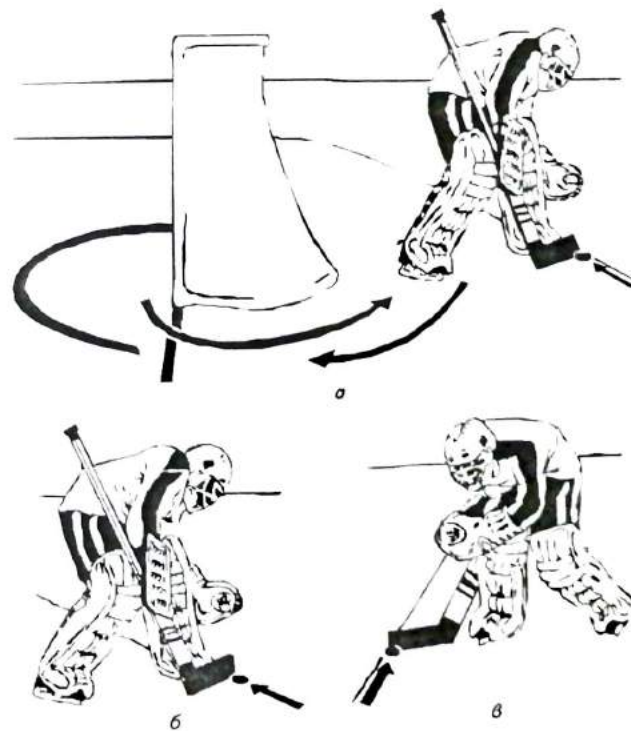


РИСУНОК 1.18 — Остановка шайбы (а) — обычным хватом клюшки (б) и обратным хватом клюшки (в)

держа клюшку за конец вратарь встречным движением клюшки старается выбить шайбу когда она окажется вблизи вратаря на расстоянии вытянутой руки и клюшки (рис. 1.16, б)

Перехват передачи шайбы вратарь может осуществить указанными выше способами, а также положив клюшку на ребро на лед или подставив крюк клюшки под шайбу. Клюшку можно держать как обычным, так и обратным хватом.

В случае овладения шайбой вратарь делает передачу своему партнеру. Передачи осуществляются одной рукой или двумя. Вратарь должен хорошо передавать шайбу как по льду, так и по воздуху (рис. 1.17, 1.18)

Клюшкой вратарь защищается от нападения соперника в момент накрывания шайбы, он выставляет клюшку навстречу сопернику вперед—вверх, как бы предупреждая опасную игру.

1.6 НАКРЫВАНИЕ ШАЙБЫ

Накрывание шайбы применяется лишь в особо сложных ситуациях. Вратарь прижимает шайбу ловушкой, если отразить ее иным способом нельзя, а соперник находится рядом. Рука с шайбой страхуется клюшкой, которая ставится на лед впереди руки с ловушкой на ребро и всей плоскостью прижимается к щитку. Накрывать шайбу туловищем происходит чаще всего в критических ситуациях, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот и есть угроза, что соперник добьет ее в ворота после отбивания, или когда нападающий выходит один на один с вратарем и отпускает от себя шайбу. Здесь вратарю необходима помощь партнеров, так как при неудачном выполнении приема он оказывается в положении, когда дальнейшая защита ворот крайне затруднена (рис. 1.19).

Иногда шайба оказывается возле коньков вратаря, в этом случае прижать шайбу ко льду удобнее и быстрее щитками (вратарь садится на колени).



РИСУНОК 1.19 — Накрывать шайбы туловищем

1.7. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Обманные движения вратарь использует для того, чтобы спровоцировать атакующего его игрока на кажущееся правильным действие, тем самым создавая для себя наиболее выгодную ситуацию. Вратарь должен применить обманные движения тогда, когда соперник смотрит на него и может отреагировать на его движения. Задача вратаря в данной ситуации — сделать это как можно более убедительно, чтобы дезинформировать соперника.

Обманные движения выполняются клюшкой: при выходе игрока один на один с вратарем последний, откатываясь назад, клюшку держит возле коньков, а когда соперник сближается с ним, голкипер резким выбросом руки с клюшкой вперед выбивает шайбу у своего визави. Вратари, хорошо владеющие клюшкой, выполняют обманные движения ею при передачах шайбы, демонстративно показывая передачу в одну сторону, но делают передачу партнеру в другую.

Обманным действием может служить преднамеренное открывание той части ворот, где вратарь хорошо играет.

Обманные движения вратаря основываются на хорошей технической подготовленности, на опыте и знании манеры действий соперника

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Может ли вратарь поймать каждую шайбу и парировать любой бросок? Ответить на этот вопрос поможет анализ совокупности таких факторов, как скорость полета шайбы, расстояние между игроком и вратарем и скорость реакции вратаря.

Скорость полета шайбы можно измерить экспериментально при помощи электросекундомера или кинематографическим методом. По данным таких специалистов в области спорта, как Л. Горский, В. Костка, Л. Персиваль и другие, средняя скорость полета шайбы после броска игроком составляет $100\text{—}170\text{ км}\cdot\text{ч}^{-1}$, т. е. примерно $30\text{—}45\text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$.

Скорость реакции вратаря включает:

- время реакции (скрытое время) — время от момента раздражения зрительного анализатора до выбора и начала выполнения защитного приема. Раздражитель (летающая шайба) возбуждает процесс, который происходит скрыто (латентно) внутри организма, пока не распространится на мышцы и не проявится в виде определенных действий вратаря;

- скорость движения вратаря (например, скорость движения руки с ловушкой). Все составляющие этого процесса требуют определенного времени.

По данным Л. Горского и канадских специалистов, скорость реакции составила для вратаря, обладающего средним

скрытым временем реакции свободной руки $0,1\text{ с}$ и при скорости полета шайбы $100\text{ км}\cdot\text{ч}^{-1}$ (примерно $28\text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$), расстояние, с которого будет забит гол, составит $2,8\text{ м}$, при этом шайба будет в сетке через $0,1\text{ с}$ считая от момента начала броска. Это значит, что шайба, летящая со скоростью $100\text{ км}\cdot\text{ч}^{-1}$ и более в створ ворот, защищаемый свободной рукой, окажется в сетке раньше, чем вратарь успеет среагировать. В таком случае каждый точный бросок по воротам будет заканчиваться голом. Таким образом, вратарь не может отразить каждый бросок, так как это выше его функциональных и физических возможностей. Л. Горский измерял скорость реакции хоккейных вратарей команды "Слован" (Братислава) с помощью электросекундомера, а также скоростной камеры (кинематографический метод).

Что же должен предпринять вратарь? Ответ на этот вопрос дает тактика игры хоккейного вратаря.

В тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника (рис. 2.1).

Под *тактикой игры вратаря* подразумевается комплекс целесообразных его действий, направленных на обеспечение защиты ворот



РИСУНОК 2.1 — Классификация тактики игры вратаря

Тактика игры вратаря состоит из его тактического мышления и игровых действий по реализации тактических замыслов. В основе тактического (игрового) мышления вратаря лежит:

- наблюдение за перемещениями соперника как с шайбой, так и без нее;
- анализ игровой ситуации и определение плана действий в каждом игровом эпизоде;
- решение по выборочному применению технических приемов в том или ином игровом эпизоде.

2.1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Индивидуальные тактические действия вратаря заключаются в выборочном применении технических приемов с учетом складывающейся обстановки, намерений и действий игроков соперника и партнеров.

Что должен уметь определить вратарь? Момент начала атаки, способ атаки ворот, направление и силу броска, возможность изменить решение.

Правильное расположение в воротах и перемещение, ловля шайбы и ее отбивание тесно связаны и взаимообусловлены в игре вратаря. На основе анализа его игры, измерения скорости полета шайбы и скрытого времени реакции выделяют:

- подготовленные действия, включающие в себя выбор позиции, изучение соперника, обманные движения и предварительные действия вратаря при выходе соперника один на один с ним;
- игра на перехвате шайб, направленных из различных точек площадки.

Вратарь стремится воздействовать на сложившуюся ситуацию, создавая сопернику невыгодные условия для выполнения броска, и вынудить нападающего сделать то, что выгодно ему. Чтобы справиться с этой задачей, вратарь должен прежде всего занять правильное место в воротах, уменьшающее угол обстрела ворот. Уменьшением свободной для поражения шайбой площади ворот снижается вероятность их "взятия", так как голкипер либо не дает сопернику возможности произвести бросок шайбы в ворота, либо усложняет условия выполнения броска.

При выборе позиций в воротах вратари начали выкатываться вперед, и игра на рубеже линии вратарской площадки и дальше становится нормой для большинства из них.

Установлено (Л. Горский), что вратарь, находясь на линии ворот, закрывает примерно 41 % площади ворот, на линии вратарской площадки он перекрывает уже 55 % поражаемой площади ворот. Если соперник с шайбой атакует ворота под углом 45° , вратарь закрывает 55 % площади ворот (если он находится у штанги). При выходе вратаря вперед по линии вратарской площадки он может обезопасить от прямого броска соперника уже 84 % площади ворот (рис. 2.2).

Во всех случаях защиты ворот от соперника, идущего с шайбой, вратарь должен сохранять хладнокровие и не делать необдуманных или поспешных движений, которые приносят только вред. Основная задача вратаря — вывести из равновесия соперника своим спокойствием и вынудить его произвести поспешный бросок из невыгодного положения.

При прорыве соперника от красной линии как по центру, так и при буллитах вратарь выкатывается на 1,5—2 м за линию площадки ворот. То же делается и при атаке соперника с флангов. Но следует отметить уязвимость ворот при выходе вратаря, если шайба передана партне-

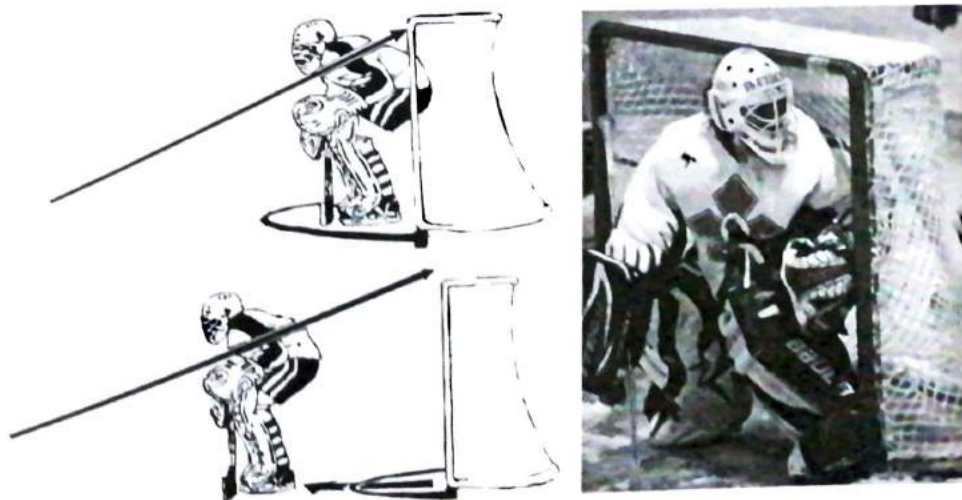


РИСУНОК 2.2 — Выбор позиции вратаря

ром, находящимся сбоку от ворот, или если атакующий игрок с шайбой быстро перемещается в сторону, поскольку ворота оказываются открытыми. Поэтому вратарь, выкатывающийся навстречу броску, должен быть готов сместиться за шайбой, прикрывая ближний угол ворот, или возвратиться на линию ворот.

Разметка площадки ворот позволяет вратарю рассчитать, где он находится в момент защиты ворот. Взглянув на разметку, он может быстро сориентироваться, какую часть ворот прикрывать.

Иногда в пылу борьбы вратарь может "потерять" ворота. Если это случится, он должен протянуть руку или клюшку назад и, не спуская глаз с шайбы, дотронуться до боковой штанги. Это сразу позволит ему определить свое положение по отношению к воротам.

Как при перемещении в площадки ворот, так и при выходе за ее пределы можно ориентироваться на круги вбрасывания (точки вбрасывания), центр площадки, точку, где синяя линия упирается в борта. За линией вратарской площадки точно по центру ворот можно провести осевую линию из снега, которая хорошо помогает при игре за пределами вратарской площадки. Ориентировка совершенно необходима для выполнения правильного маневра, при котором вратарь как бы чувствует спиной, где находятся ворота, и всегда прикрывает угол обстрела. Даже опытные вратари, особенно когда находятся не в лучшей форме, не чувствуют ворот, "теряют" их.

Такие элементы игры, как *выбор позиции и перемещение вратаря*, можно выделить в самостоятельные. Они создают предпосылки для успешной ловли и отбивания шайбы и являются такими же важными элементами, как собственно ловля шайбы и ее отбивание. Надо занимать позицию именно относительно шайбы, а не игрока с шайбой, так как игрок может вести ее на расстоянии 1—2 м от себя, значительно изменяя угол обстрела. Вратарь, выезжая из ворот навстречу шайбе (но не во время броска), уменьшает угол обстрела, его туловище при этом должно быть расположено перпендикулярно броску шайбы (рис. 2.3). Установлено, что лучший показатель реакции на бросок — у вратаря, закончившего перемещение (особенно выход вперед). При движении к воротам (откатывание) важно определить момент и способ атаки ворот.

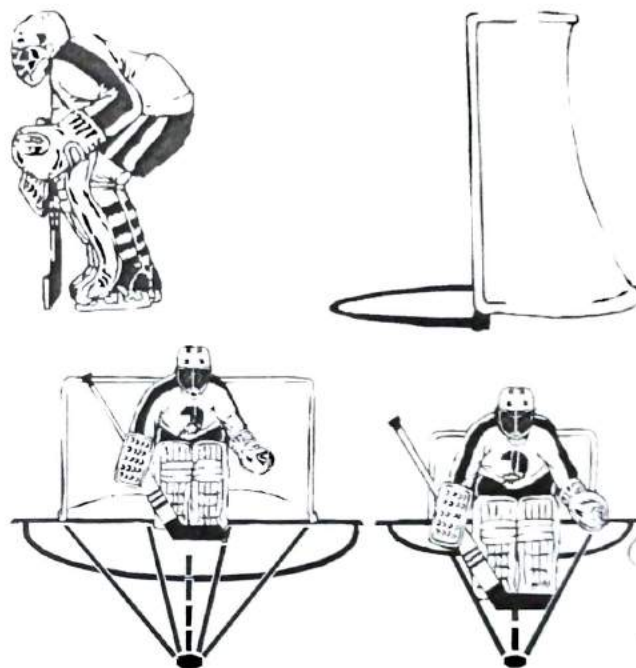


РИСУНОК 2.3 — Уменьшение угла обстрела ворот

За время матча *вбрасывание шайбы* производится в среднем 60—80 раз, из них 20—25 вбрасываний — в зоне обороны. При розыгрыше вбрасывания важно предугадать его момент, поэтому вратари должны внимательно следить за рукой арбитра. Перед этим вратарь занимает позицию, прикрыв ближний угол и выкатившись вперед на 1,5—2 м (рис. 2.4). Вратарь должен быть готов отбить шайбу как одновременно со вбрасыванием (ее может отыграть в ворота и свой игрок), так и после передачи соперника. Во втором случае вратарь должен быстро переместиться вслед за шайбой (поперечным скольжением или переступанием) и занять положение напротив хоккеиста, получившего передачу.

Некоторые вратари при вбрасывании занимают позиции, несколько открывая ближний угол, особенно со стороны свободной руки с ловушкой. Они руководствуются следующими соображениями: если шайба будет отыграна соперником назад — в сторону для броска, вратарь, даже

Вратари учатся прогнозировать на игровой практике и опыте, но будет лучше, если мы сами натолкнем их на необходимые размышления, подсказав принципы предвидения. Вратарь должен учитывать:

- расположение как соперника, так и своих игроков обороны;
- исходное положение игрока, владеющего шайбой;
- индивидуальные возможности и склонности игрока;
- возможности игрока, принимающего шайбу

не успев переместиться за шайбой, оказывается напротив шайбы, и ему будет легче отбить ее. К тому же вратари, как правило, ловушкой играют лучше, чем "блином". Во всех случаях вратарь находится в основной стойке.

Чтобы затруднить действия вратаря, нападающие соперника создают помехи перед ним, закрывая ему видимость. Защитники стремятся "убрать" соперников с "пяточка", здесь скапливаются сразу несколько игроков (своих и чужих). Вратарь на мгновение может потерять шайбу из виду — это крайне нежелательно, так как любая шайба, летящая в створ ворот мимо вратаря, окажется в сетке. В такой ситуации вратарь должен подкатиться в основной стойке как можно ближе к игроку

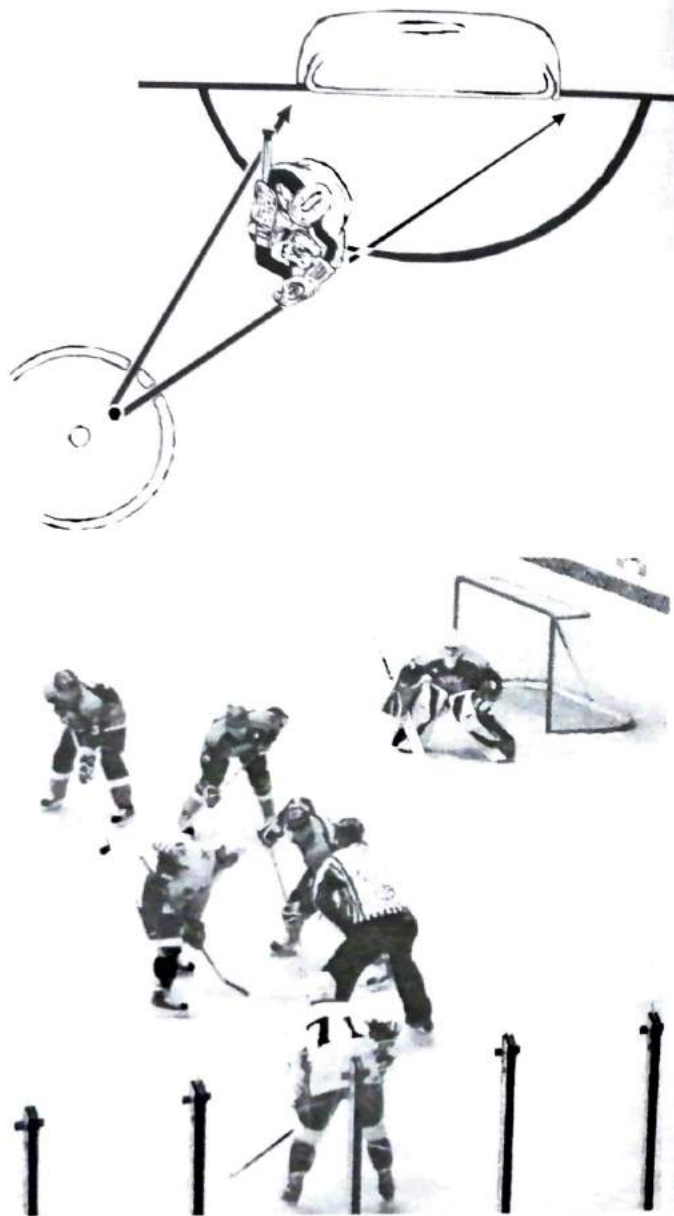


РИСУНОК 2.4 — Позиция вратаря при вбрасывании шайбы

соперника, стоящему между шайбой и вратарем, и тогда шайбы, направленные в створ ворот или подправленные соперником, большей частью попадут во вратаря.

Если же игроков несколько и они расположились очень близко к воротам и выкатываться некуда, вратарь принимает обычно низкую стойку или стойку "краба", так как в основной стойке сложно разглядеть шайбу между ног игроков. При низкой стойке вратарь должен быть более внимателен к высоким броскам, потому что верх ворот менее защищен.

В игровой ситуации, когда соперник с шайбой находится за воротами, вратарь занимает положение непосредственно у ближней к шайбе штанги (рис. 2.5).

При игре за воротами вратарь не должен находиться спиной к площадке, поворачивая голову, он следит за ходом игры и в зависимости от этого выбирает положение у одной или другой стойки. Туловище вратаря обращено в сторону поля с тем, чтобы в случае передачи из-за ворот быстро выкатиться под бросок.

Нападающий может создать угрозу воротам, объехав их сзади и пытаясь протолкнуть шайбу в ворота у другой стойки. В этой ситуации вратарь должен быстро переместиться от одной стойки ворот к другой и прикрыть клюшкой и ногой угол ворот. Во время перемещения надо постоянно контролировать шайбу, потому что нападающий может вернуться к той стойке, которую вратарь только что покинул.

Вратарь прежде всего должен помнить, что победителем будет тот, кто сохранит хладнокровие и уверенность в своих силах. Нельзя под-



РИСУНОК 2.5 — Позиция вратаря, когда шайба находится за воротами

даваться на обманные движения соперника с шайбой и реагировать на них. Вратарь должен заставить соперника первым сделать движение, "раскрыть свои карты".

Но иногда вратарь умышленно делает первое движение, выполняя его клюшкой, которую выставляет против наезжающего игрока, а затем быстро отводит ее назад, как бы привлекая к себе нападающего, после чего вступает с ним в борьбу. Он может также обмануть нападающего движением ноги. Обманным действием может служить преднамеренное открывание участка ворот в той стороне ворот, где вратарь хорошо играет. Если он хорошо ловит шайбу ловушкой, то заведомо смещается в ту сторону, где держит клюшку, и как бы заманивает нападающего к броску в сторону ловушки и т. д. Однако необходимо, чтобы подобные обманные движения вратарь постоянно отрабатывал в ходе тренировки.

Вратарь должен выполнять обманные движения тогда, когда соперник их видит. Обычно атакующий действует в такой последовательности: ведет шайбу, активно работая ногами и держа ее под зрительным контролем, смотрит на вратаря, опускает голову, переключает внимание на шайбу и совершает бросок. Вратарю для выполнения обманных действий нужно четко улавливать эти моменты.

Изучение действий соперника в игре

Играя против нападающего, вратарь должен особенно внимательно следить за действиями игрока, атакующего ворота, положением его туловища, рук, головы. Вратарю необходимо научиться предугадывать направление броска. Хорошим ориентиром в этом случае может служить положение клюшки атакующего, так как крюк клюшки всегда повернут в сторону броска. Кроме того, как правило, шайба посылается в верхний угол, если игрок контролирует ее перед собой. Если шайба находится сзади форварда, нужно ожидать броска низом. По льду шайба посылается и в том случае, если атакующий держит клюшку одной рукой.

Пристальное внимание вратаря должны привлечь способы ведения шайбы нападающим. Левша обычно уходит слева направо, а правша — наоборот. Учитывая это, вратарь готовится принять шайбу в той стороне, где ожидается завершение атаки. Следует также иметь в виду, что

игроки, как правило, привыкают бить по воротам с определенных "любимых", мест на площадке. Вратарь должен изучать игроков соперника и знать их привычные точки для броска, чтобы своевременно занять необходимое место и быть готовым к отражению броска при приближении игрока к этим точкам.

В игре могут сложиться и экстремальные для вратаря ситуации, например, когда он оказывается один против двух форвардов. В такой ситуации важно не растеряться. Опытные вратари в подобных ситуациях действуют так: сохраняя хладнокровие, внимательно следят за глазами хоккеиста, у которого находится шайба. Если в последний момент игрок посмотрит сначала на вратаря, а потом на шайбу — бросок по воротам будет совершать сам, вратарю в этот момент следует направить все свои действия против игрока с шайбой. Но если нападающий перед броском бросит мимолетный взгляд на своего партнера, а потом на шайбу — так и жди — последует передача партнеру. Вратарь уже готов к ней.

В ситуации вратарь—игрок перед вратарем стоит задача с двумя неизвестными — игрок либо совершит бросок, либо будет обводить. Всегда легче решается задача с одним неизвестным. Для этого вратарь выкатывается далеко вперед, навстречу игроку с шайбой, тем самым лишая его козыря — броска (ведь хоккеист не станет совершать бросок по воротам, когда вратарь выкатился под бросок), у него остается только один шанс — пойти в обводку вратаря. Теперь необходимо заставить соперника сыграть так, как выгодно вратарю, вынудить его сблизиться, например, на длину вытянутой клюшки и неожиданно выбросить ее вперед (на конце клюшки обязательно должна быть "шишка" из изоленды для того, чтобы клюшка не вылетела из рук — за это дается двухминутный штраф или даже назначается штрафной бросок). Если вратарю не удастся выбить шайбу, тем не менее игрок на мгновение теряется, и шайба, как правило, сходит у него с крюка клюшки — опасность миновала. И в этих ситуациях вратарь должен выиграть борьбу за первое движение, заставить соперника первым сделать его.

Иногда опытные нападающие, такие, как знаменитый В. Бобров, делают вид, что отпускают шайбу от себя вперед, а у вратаря появляется

большой соблазн, бросившись вперед, в падении забрать шайбу. Именно этого и ждет нападающий — он быстрым движением клюшки загребаёт шайбу под себя и спокойно объезжает лежащего голкипера.

Некоторые вратари при выходе с игроком соперника один на один во время откатывания и в случае сближения с соперником резко бросаются под шайбу, заставляя оппонента врасплох. Но эта тактика авантюрна и рассчитана на зазевавшегося нападающего.

Таким образом, решающие факторы в рассмотренной выше ситуации следующие:

- умение вратаря сближаться на определенное расстояние и уравнивать скорости с нападающим соперника; при этом нельзя останавливаться, откатываться вплоть до линии ворот;
- необходимость учитывать надежность контроля шайбы соперником;
- стремление выбить шайбу клюшкой;
- умение заставить соперника сделать движение первым.

Игра на перехвате шайб характеризует игровое мышление вратаря, его способность “читать игру”. Если соперник с шайбой находится сбоку от ворот или за ними, вратарю важно занять правильную позицию, в противном случае шайба может отскочить в ворота от конька, клюшки, щитка или туловища вратаря. При этом он должен “прочитать” игровую ситуацию перед воротами и на “пяточке”, предвидеть открывание соперника под ворота для получения передачи и мгновенного броска в ворота.

При передачах из-за ворот следует вначале закрыть ближний угол ворот, а затем перемещаться за шайбой в соответствии с вероятным направлением броска соперника, открывшегося для получения передачи.

При прострелах у ворот надо действовать клюшкой, так как с ее помощью вратарь может расширить сферу досягаемости им шайбы. Важно отбивать шайбу либо в сторону партнера либо в направлении, в котором угроза воротам наименьшая.

В современном хоккее игроки часто входят в зону атаки пробросом шайбы в лицевой борт или в закругление борта. Вратари, покидая ворота, клюшкой перехватывают такие шайбы за воротами, тем самым прерывая атакующие действия соперника.

2.2. ГРУППОВАЯ ТАКТИКА

Групповая тактика игры вратаря строится на его взаимодействии с игроками обороны.

Вратарю хорошо виден ход развития событий и поэтому он может уделять большое внимание руководству игрой, главным образом в зоне защиты. Ему нужно в совершенстве знать особенности игры своих защитников и уметь управлять ими в игре. Вратарь должен своевременно предупреждать партнеров об опасных маневрах соперника, подсказывая целесообразные решения партнерам, а в трудных ситуациях брать на себя руководство командой. В поле зрения вратаря должны находиться игроки соперника, выходящие на поле со скамейки штрафников, а также табло, с тем, чтобы сообщать партнерам сколько осталось времени до выхода оштрафованных игроков (как своих, так и чужих), до конца периода, матча. Вратарь предупреждает своих игроков о необходимости выброса шайбы из зоны защиты, прижатии ее к борту, о том, что ему закрыт обзор поля, о неконтролируемом сопернике.

Указания вратаря должны быть понятными, четкими и краткими. Надо договориться с товарищами по команде о значении отдельных жестов и во время тренировок стараться их заучить. Чтобы между вратарем и игроками была полная слаженность в игре, последние должны выполнять все указания вратаря без колебаний.

Тренер обязан постоянно напоминать игрокам, чтобы они действовали совместно с вратарем и руководствовались его указаниями.

Кроме того, вратарь должен правильно определять действия партнеров в той или иной игровой ситуации. Так, например, при атаке соперника 2 × 1 вратарь отвечает за игрока, владеющего шайбой, и должен быть готов к отражению броска шайбы в ворота, а его партнер, откатываясь к воротам, своим расположением по отношению к атакующим старается помешать произвести прицельный бросок в ворота, но главная его задача — перехватить передачу второму сопернику, а если она прошла, не дать произвести бросок в свои ворота.

Когда шайба поймана, нужно быстро оценить обстановку — отдать ли шайбу своему игроку или прижать ее ко льду, когда вблизи игроки соперника.

Если вратаря не атакует соперник, он должен прежде всего решить, куда передать шайбу — либо ближайшему партнеру на клюшку или дальнему свободному.

Вратарь своей тактикой может влиять на убыстрение игры. Речь идет о тактике быстрой передачи шайбы партнерам для проведения контратаки. Этот тактический элемент применяется вратарем главным образом тогда, когда его команда осуществляет атаку на ворота соперника или когда она находится в численном большинстве. Но передать шайбу вратарь может тогда, когда уверен, что противник ее не перехватит.

Один из элементов тактики игры — замедление. Когда команда устаёт, соперник начинает оказывать на ворота усиленное давление и появляется необходимость в смене партнеров, вратарь стремится придержать шайбу после перехвата и не вводит ее сразу в игру. Этим он обеспечивает небольшой перерыв команде — игроки могут успокоиться, а сильно уставших тренер может заменить. Этот тактический прием вратарь позволяет себе только тогда, когда возле него находится игрок команды соперника, в противном случае это будет означать задержку игры, за что вратарь наказывается двухминутным штрафом.

Вратарь должен держать шайбу до свистка судьи, если соперник рядом, иначе может возникнуть ситуация, опасная для ворот. Задержка шайбы при других обстоятельствах напрасна и против правил. Кроме того, она невыгодна для своей же команды, потому что вбрасывание производится в непосредственной близости от ворот.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ

Обучение и тренировка вратарей органически взаимосвязаны и составляют единый педагогический процесс. Цель обучения — сформировать систему знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

В системе многолетней подготовки вратарей основное место занимает взаимосвязь тренировочных занятий, соревнований и восстановления. Объем тренировочной деятельности составляет 75 %, объем соревновательной деятельности — 25 % (для квалифицированных вратарей).

Восстановление осуществляется за счет педагогических средств (оптимальное чередование режимов тренировки и отдыха, переключение с одних упражнений на другие), медико-биологических (различные медицинские препараты — стимуляторы процессов восстановления, баня, массаж, барокамеры и др.) и психологических мероприятий (аутогенная и психорегулирующая тренировка, различные культурные и развлекательные программы, большое значение имеет микроклимат в команде).

Методологическую основу системы подготовки вратарей высокой квалификации составляют: прогнозирование

моделирование, отбор, программирование соревнований, тренировочных занятий и целенаправленного восстановления, а также реализация программы, внесение коррективов на основе данных комплексного контроля.

Прогнозирование — одна из форм конкретизации научного предвидения, которое базируется на всестороннем анализе учебно-тренировочного процесса вратарей различных школ, а также их соревновательной деятельности. Тенденции развития хоккея подсказывают вдумчивому грамотному тренеру пути дальнейшего совершенствования спортивного мастерства вратаря. Изменение стиля игры хоккеистов вносит коррективы в технико-тактическую подготовленность вратарей.

На примере основной стойки и передвижения в воротах проанализируем эволюцию развития и совершенствования техники игры вратаря:

- игра только в основной стойке;
 - перемещение в шпагате (после передачи шайбы);
 - то же в полушпагате;
 - опускание на колени под бросок;
 - падение под бросок (после передачи шайбы);
 - применение "стенки";
 - перемещение по большой дуге (Т-образное скольжение); скольжение на одном щитке, особенно в воротах;
 - уменьшение количества падений, так как игра стала динамичнее.
- Появились большие требования к технике передвижения на коньках;
- в дальнейшем увеличение значимости "стенки" и быстроты возвращения в основную стойку.

Тренер должен чувствовать и предвидеть это, направлять и ориентировать своих вратарей, чтобы они смогли заранее перестроиться в психологической, технико-тактической и физической подготовке. Когда говорят, что этот вратарь современной формации, это значит, что он по всем видам подготовленности соответствует уровню современного хоккея.

Прогнозирование носит пока в большей степени эмпирический характер. Предсказывая пути развития хоккея, совершенствования вратарского искусства, специалисты по хоккею создают модель хоккея будущего и, соответственно, главной фигуры на площадке — вратаря.

Моделирование — создание образа будущего вратаря, ориентируясь к которому тренеру надо стремиться в процессе оттачивания мастерства своих подопечных.

Модель мастерства вратаря конкретизируется через показатели технико-тактической и специальной физической подготовленности. Разработка ее модельных характеристик сопряжена с большими трудностями из-за многообразия технико-тактического арсенала вратаря и сложности его объективной оценки. Если на начальных этапах подготовки молодых вратарей главное требование к их технико-тактической подготовленности — всесторонность, то на более позднем этапе подготовки основными критериями становятся стабильность, надежность, устойчивость, эффективность.

Специальную физическую подготовленность оценивают по результатам тестирования, причем тесты должны быть близки к реальным игровым проявлениям испытываемого качества (быстроты, специальной выносливости, скоростной выносливости, специальной ловкости и др.).

Уровень психологической подготовленности вратаря в модельных характеристиках может быть оценен по основным чертам характера, стабильности психических процессов и другим показателям.

У каждого тренера свое представление об идеальном вратаре, под которого он "подгоняет" своих воспитанников. Но нельзя всех вратарей "подгонять" под Владислава Третьяка или другого талантливого голкипера, так же как и "лепить" вратаря по своему образу и подобию (если тренер бывший вратарь). Только глубокий анализ технико-тактических показателей сильнейших вратарей мира, Европы и отечественных голкиперов с использованием данных, характеризующих околопредельные возможности ведущих систем организма, может быть основой для реальной модели вратаря. Тренер должен как бы примерить на своего юного вратаря модельные технико-тактические характеристики лучших вратарей, которые подходят под него по росту, массе тела, нервно-мышечному аппарату, психическим возможностям. И если они соответствуют "вашему" вратарю, то можно закреплять и совершенствовать его стиль игры.

Отбор. Особая роль вратаря в хоккейной команде обязывает к поиску талантливых спортсменов, имеющих высокие адаптационные возможности к освоению сложного технико-тактического арсенала.

ла хоккейного вратаря, и физически одаренных (высокие скоростные, скоростно-силовые качества, ловкость).

Талант — это дар Божий, которым надо уметь воспользоваться, он виден сразу, но встречаются талантливые спортсмены редко, поэтому в отборе юных вратарей могут помочь такие категории, как задатки, одаренность, способности.

Под **задатками** в спорте принято понимать врожденные морфо-функциональные особенности организма.

Одаренность вратаря — это прежде всего трудолюбие, хорошая двигательная обучаемость, сила характера, устойчивая психика, творческое понимание игровых ситуаций.

Способности включают специфические умения и навыки, характерные для хоккейного вратаря.

Отбор — это длительный процесс, который не может быть ограничен какими-то временными рамками. Подходить к этому процессу надо индивидуально, так как развитие способностей отдельных юных вратарей иногда происходит скачкообразно. Один быстрее развивает свои способности, другой — медленнее, иногда вначале вратари показывают хорошие результаты, а впоследствии отстают от своих коллег. Нужно учитывать возрастные скачки роста и спада.

При отборе тренеры пока не располагают методами, с помощью которых они могли бы определить будущего вратаря. Поэтому приходится пользоваться критериями отбора, которые выработаны практикой:

- большое желание стать вратарем. Одним словом, им должен быть не "случайный прохожий", не тот, кто слабее других, кто хуже всех катается на коньках и поэтому его ставят в ворота;

- антропометрические показатели (рост, масса тела, размер и длина ног), строение мышц и скелета, признак хрупкости костей (что немаловажно при больших болевых нагрузках); оценка производится по пятибалльной системе (визуально): 5 — максимальная оценка, отличное состояние, 4 — хорошее состояние, 3 — посредственное, 2 — плохое, 1 — очень плохое. Такой же подход необходим и при оценке других показателей;

- высокий уровень психологической подготовленности (смелость, самоотверженность, умение терпеть боль, интеллектуальные способ-

ности и пригодность нервной системы). Оценка производится по пятибалльной системе;

- быстрота простой двигательной реакции определяется в лабораторных условиях довольно просто, можно проверить ее и в "полевых" условиях — тренер выпускает из руки теннисный мяч, и находящийся рядом кандидат во вратари должен до приземления поймать его или же проверить с помощью ударов теннисной ракеткой по мячу. Оценка производится по пятибалльной системе;

- трудолюбие. Оценка производится по пятибалльной системе

- тренеру необходимо знать практически все о состоянии здоровья будущего вратаря (зрение, сердце, органы кровообращения и дыхания и т. д.). Врач оценивает здоровье спортсмена по пятибалльной системе

- общая физическая подготовленность: ловкость, игровая ловкость (в ручном мяче, футболе, баскетболе), взрывная сила ног (прыжок в длину с места), кистевая, станковая динамометрия.

- специальная подготовка: бег на коньках 36 м лицом вперед, бег на коньках 18 м спиной вперед, слаломный бег без шайбы и др.

При отборе вратарей и организации тренировочных занятий целесообразно ориентироваться на оценку не отдельных качеств, а на комплекс соответствующих показателей. Если взять максимальную суммарную оценку по всем показателям за 100 %, то спортсмен, набравший более 70 % баллов в выполнении контрольных нормативов и по другим показателям, может претендовать на роль стража ворот.

Отбор вратарей можно начинать и с 8 лет. Правильный отбор еще не является залогом хорошего результата. Это только первое его условие. Успеха вратарь добивается большим трудом.

Программирование подготовки вратаря заключается в разработке научно обоснованных программ соревнований, тренировочного процесса и восстановления.

Чрезмерно большой объем соревнований может отрицательно сказаться на эффективности системы подготовки вратаря. Недооценка игровой практики тоже может отрицательно повлиять на рост мастерства вратаря. Так, для юного вратаря (10—12 лет) количество матчей за сезон не должно превышать 20—25, тогда как вратарь команды мастеров должен сыграть до 50—60 официальных матчей за сезон.

В детско-юношеских командах матчи не должны быть самоцелью, не нужно особо заострять внимание на результате игры, соревнования должны быть логическим продолжением учебно-тренировочной работы. Необходимо беречь неокрепшую психику ребенка.

Программированию тренировочного процесса следует уделять особое внимание. При разработке программы и планов подготовки вратарей нужно руководствоваться программой и планом подготовки команды, где учитываются общепринятые положения и закономерности построения тренировочного процесса. При этом учитывается специфика подготовки вратарей (как физической, так и технико-тактической). Программа должна предусматривать перспективный рост мастерства юного вратаря, а ее реализация сопровождаться комплексным контролем за состоянием здоровья вратаря, уровнем его подготовленности и соревновательной деятельностью.

ГЛАВА 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ВРАТАРЕЙ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Современный хоккей требует, чтобы тренировка вратаря была целенаправленной, систематической, специально организованной. Этот процесс должен быть непрерывным и длительным. Тренировка вратаря обычно строится исходя из потребностей других игроков команды и меньше всего из интересов самого вратаря. В связи с этим в подготовке вратарей большое значение имеет самотренировка. Бытует мнение, что вратарь, как правило, делает себя большим игроком сам. Это вовсе не значит, что роль тренера незначительна. Практика показывает, что сильные вратари появляются при совокупности природного таланта, трудолюбия, аналитического склада ума и при умеренном тренерском руководстве подготовкой.

На наш взгляд, подготовка вратарей является слабым местом в общей системе подготовки хоккеистов, причины этого

- недостаток специальных знаний вратарского мастерства у большинства тренеров, отсутствие методического материала по специальной тренировке вратаря;
- незначительное количество индивидуальных занятий для вратарей, так как в общекомандной тренировке тренер не может уделять достаточно времени одному игроку в ущерб команде;
- отсутствие планов подготовки вратарей в командах

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это различие заключается в индивидуальной подготовке и самоподготовке голкипера. Тренировочные нагрузки имеют свою специфику, так же как и содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее, гармоническое и специальное развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общую физическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды, она обязательна для вратарей всех уровней, но ее удельный вес в подготовке во многом определяется квалификацией вратаря. У юных хоккеистов ее удельный вес значительно больше, чем у зрелого мастера.

Молодой организм можно сравнить с податливой глиной в руках скульптора (в данном случае тренера). С помощью правильно подобранных упражнений и методов можно влиять на анатомическое и физиологическое развитие организма таким образом, чтобы это отвечало требованиям, которые впоследствии предъявляются к хоккейному вратарю.

Подготовка вратарей детского, подросткового и юношеского возраста отличается от подготовки взрослых вратарей как методами, так и средствами.

Определение нагрузки хоккейных вратарей **детского возраста** (8—12 лет) требует большого профессионального опыта тренера, знания детского организма и психологии детей. Этот период отличается их быстрым ростом (на 4—6 см за год), увеличением массы тела (на 1—3 кг

за год). Постепенно увеличиваются объем и сила мышц. Следствием развития силы мышц и двигательного аппарата является чрезвычайная подвижность ребят. Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к большим нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2—3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед—назад, вправо—влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и скрестным шагами, в "челночном беге", старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и скрестным шагом, с одной ноги и с двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед—назад, вправо—влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение. Искусство тренера состоит в том, чтобы незаметно для детей ввести в занятие элементы неигрового характера.

◆ Два вратаря стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; носки ног чуть вовнутрь; руки согнуты в локтях, кисти развернуты к сопернику.

Нужно толчком или толчками рук в руки столкнуть соперника с места (заставить сдвинуть одну или обе ноги с места). Во время игры руки можно убирать назад, обманывать соперника. Количество толчков, их сила и частота правилами не ограничиваются. Играть можно на время или на счет.

◆ "Салочки в парах":

• салить руками соперника (игровое пространство следует ограничить);

• салить ногами ступни противника — два вратаря пытаются наступить друг другу на ногу. Игра идет на количество раз. Можно держать друг друга за руки или передвигаться прыжками.

◆ Два вратаря стоят лицом друг к другу.

Один держит согнутые руки ладонями вверх, другой кладет на них свои ладони. Первый должен ударить второго по тыльной стороне кисти, а второй — отвести кисть в момент удара. Бить разрешается по любой кисти в любом сочетании.

◆ Вратарь держит в руке предмет (теннисный мяч, шайбу и др.) на высоте 1—1,5 м, ладонь с предметом направлена к полу, рука — вперед прямая или чуть согнутая. Вторым вратарь кладет свою кисть сверху. Первый отпускает предмет, второй должен его поймать той рукой, которая лежит на руке соперника. Игра через раз, на счет.

◆ Игра в мяч через барьеры (2). Мяч, брошенный соперником, необходимо поймать, не давая ему коснуться земли, и перебросить на площадку соперника — 10 мин.

◆ Баскетбол 2 × 2 (3 × 3) в одно кольцо. После броска в кольцо сделать кувырок вперед — 10 мин.

◆ "Переправа":

• на одного вратаря две автопокрышки — на одной он стоит, вторая — свободная, шаг вперед на свободную (прыжок), поворачивается назад, подбирает свободную автопокрышку — бросает ее вперед — шагает на нее (прыгает) и т. д.;

• на двоих вратарей три автопокрышки (второй продвигается слева или справа от первого). Первый шагает (прыгает) вперед на свободную автопокрышку и передает освободившуюся шину партнеру, который выполняет упражнение в той же последовательности, что и первый;

• можно организовать такую "переправу" для троих вратарей — у них будет 4 автопокрышки.

◆ Вратарь с теннисным мячом в руке, он должен подбросить мяч, сделать кувырок вперед или назад и поймать мяч до касания его земли. Сколько поймает каждый из 10 раз? Сколько раз подряд без ошибки?

◆ Вратарь ударяет теннисный мяч о землю и делает поворот на 360° (в любую сторону), снова удар о землю и поворот на 360°. До первой ошибки. Кто дольше?

◆ У тренера теннисные мячи — на один меньше, чем игроков. Тренер бросает мячи все сразу в различных направлениях с отскоком от стены. Задача играющих — овладеть большим количеством мячей. Игра ведется на общий счет пойманных мячей из пяти бросков с наказанием не поймавшего ни одного мяча в каждом броске.

Расположение играющих возле тренера произвольное.

Разновидность — в парах или тройках (не более), стоя на коленях. Мячи бросаются в центр между играющими.

В физической подготовке **подростков** (13—14 лет) помимо развития указанных выше качеств необходимо больше внимания уделять развитию взрывной силы, ловкости и гибкости, а позднее и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка в этом возрасте планируется примерно в равном соотношении.

Подростковый возраст очень сложный во всех отношениях — биологическом (за год ребята вырастают на 10 см и больше, масса тела увеличивается на 4—5 кг и больше, объем сердца — почти вдвое, в то время как органы дыхания развиваются сравнительно медленнее), психологическом (нервная система в это время чрезвычайно неустойчива и чувствительна), подростки легко ранимы и способны на необдуманные поступки. Это период полового созревания (пубертатный).

Непропорциональное развитие подростков часто вызывает спад в их спортивном развитии, поэтому их нужно оберегать от чрезмерных нагрузок. Увеличение нагрузок выражается на данном этапе повышением объема и интенсивности упражнений по сравнению с детским возрастом (но меньше, чем у полевых игроков), в наращивании веса с помощью используемых на занятиях спортивных снарядов ("блины" от штанги, гриф).

На этапе подготовки хоккейных вратарей **юношеского возраста** (15—16 лет) осуществляется совершенствование необходимых физических качеств. По сравнению с подготовкой вратарей детского возраста соотношение общей и специальной физической подготовки у юношей обратно пропорциональное. По своему развитию юноши приближаются к взрослым и способны переносить уже довольно значительные нагрузки. Но нужен постоянный педагогический и медицинский контроль за спортсменами.

Физическая подготовка вратаря на этапе спортивного совершенствования проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной "выворотности" (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера "Бизон-1"; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

Юниорский возраст, или возраст игроков молодежных команд (17—18, 19—20 лет), по биологической зрелости и развитию близок к взрослым спортсменам. В этом возрасте хоккеисты способны переносить большие нагрузки как по объему, так и по интенсивности.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков. Но при развитии физических качеств (кроме общей выносливости) в средства, предлагаемые тренером в занятии, должна вноситься вратарская специфика. Почти во всех упражнениях имеет место основная стойка вратаря, особое внимание необходимо уделить прыжковым упражнениям, прыжковым упражнениям в комплексе с ловкими упражнениями, но все упражнения должны начинаться и заканчиваться основной стойкой вратаря. На всех тренировках вне льда (кроме кросса) вратари должны иметь при себе теннисные мячи и работать с ними в паузах и, по возможности, во время выполнения упражнения на развитие физических качеств.

Тренеру в своей работе приходится применять ряд методов в зависимости от задач, контингента занимающихся и других факторов.

При обучении применяются следующие методы: *словесные, демонстрации (показ), упражнения, игровые и соревновательные*. Само название методов характеризует их суть.

В тренировочном процессе, кроме перечисленных выше, используются особые методы, направленные на повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств хоккейного вратаря. Эти методы тренировки можно подразделить на два вида: повторный и переменнo-вариативный.

Повторный метод включает в себя непрерывный (равномерный бег) и интервальный (упражнение повторяется с одинаковыми интервалами)

Переменно-вариативный метод включает метод непрерывно-переменный (игра скоростей — "фартлек") и переменнo-интервальный (интервальное изменение величины нагрузки и отдыха)

При воспитании того или иного физического качества используют также игровую, соревновательную и различные варианты комбинированных методов.

Методика развития физических качеств юных вратарей основывается на физиологических особенностях детского организма.

При *силовой подготовке* вратарей используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные упражнения, упражнения с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающей работу мышц в преодолевающем и уступающем режимах.

В практике подготовки хоккейных вратарей применяются четыре основных метода развития силы: максимальных усилий, динамических нагрузок, повторных усилий и изометрических нагрузок.

Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находят: комплексный подход в выполнении упражнений (в тренировочном занятии выполняется один из комплексов), круговая форма тренировки (несколько упражнений, выполняемых последовательно — "по кругу") и игровая форма, которая предполагает использование различных подвижных игр (например, упражнения в парах и другие).

Перед выполнением силовых упражнений нужно провести разминку на все группы мышц.

КОМПЛЕКС № 1

Упражнения для мышц шеи:

- ладони на затылке; руками наклонять голову вниз и поднимать. Движения выполнять с сопротивлением (10—12 раз);
- на расслабление — попеременные наклоны головы вправо—влево, поворот головы вправо—влево;
- один из партнеров ложится на спину, ноги врозь, тело напряжено. Другой берет двумя руками партнера за шею, отрывает его от земли

и медленно опускает; лежащий не должен садиться при выполнении упражнения, а тело его должно быть напряжено; затем партнеры меняются местами (5—6 раз);

- на расслабление — вращение головой в левую и правую стороны.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- упор присев, прыжком вытянуть назад левую ногу, затем правую (10—12 раз на каждую ногу);

- на расслабление — встать на ноги на месте, руки опущены вдоль тела. Круговые движения плечами вперед и назад;

- упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение — 10—12 раз (усложнить — двое вращают скакалку, подлететь над скакалкой);

- на расслабление — исходное положение наклон вперед, руки опущены, полностью расслаблены, плечи также, легкое потряхивание мышц плечевого пояса;

- один из партнеров ложится на спину, ноги врозь, второй берет за лодыжки и поднимает ноги до уровня бедер; первый партнер попеременно отжимается руками. Затем партнеры меняются местами (10—12 раз);

- на расслабление — выполняется в парах (или у стенки) — руки на плечи партнера — наклоны вперед—вниз;

- партнеры стоят лицом к лицу, ноги в стороны, взявшись за руки, руки опущены вдоль тела. Один из партнеров старается развести руки другого в стороны—вверх, оказывается сопротивление;

- на расслабление — встать, ноги врозь, руки поднять вверх, движение руками как при плавании на спине;

- “тачка” — исходное положение упор лежа, партнер держит за голеностопы поднятых ног; движение вперед — на расстояние 10—15 м. В обратную сторону поменяться местами.

Упражнения для мышц туловища:

- сесть, опереться о пол ладонями за спиной, ноги вместе, вытянуты, медленно поднять ноги вверх, медленно опустить (12—15 раз);

- на расслабление — такое же исходное положение; “поиграть” расслабленными мышцами живота;

- лечь на спину, ноги вместе, руки прижаты к телу, поднять ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой (10—12 раз);

- на расслабление — сесть, ноги вместе, руки вверх, наклониться вперед, руками коснуться пальцев ног (можно из положения лежа на спине, руки за головой) — 10—12 раз;

- лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль тела, левая рука над ногами. Поднимать и опускать ноги (“стенка”). Повторить на другом боку (10—12 раз);

- на расслабление — встать, ноги врозь, руки вверх, вращение туловища влево и вправо (10—12 раз);

- упражнение в паре: партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх. Один из партнеров держит другого за кисти рук, подтягивает его на вытянутых руках и слегка наклоняется (второй лежит на лопатках первого, ноги на высоте 20 см от земли). Затем движение повторяется (можно покачивать партнера на спине). Поменяться ролями (10—12 раз);

- на расслабление — упражнение в паре: встать лицом друг к другу, наклонить туловище по направлению друг к другу, до горизонтального положения, руки вытянуть и сцепить. Повороты туловища в разные стороны;

- в положении барьерного шага правая нога впереди, руки свободно вдоль туловища, наклоны туловища к ноге, ладонями дотянуться до пола, наклоны влево, руки поднять вверх (смена положения ног, партнер может помогать) — 10—12 раз на каждой ноге;

- упражнение на гибкость — “мост”;

- партнеры лежат на спине головами друг к другу, разводят руки в стороны и соединяют их. Поднимают ноги вверх и опускают их попеременно вправо и влево от туловища (10—12 раз в каждую сторону);

- на расслабление — сесть, ноги врозь, наклоны вперед, руками коснуться носков ног.

Упражнения для мышц ног:

- упражнение в паре — один из партнеров ложится на спину, руки свободно вдоль тела, ноги подняты вверх, другой опирается на ноги первого подмышками; попеременное сгибание и разгибание ног (12—15 раз);

- на расслабление — стойка на лопатках с опорой о предплечье (“березка”); потряхивание расслабленными мышцами ног.

- прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих (по 12—15 раз);

- с разведением ног в стороны, руки вверх;
- сгибая ноги назад, руки вверх;
- ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног;
- сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток;

- на расслабление — легкие разгибательные движения в коленном и голеностопном суставах, потряхивание ногами;

- присесть в паре лицом друг к другу на правой ноге, левая вытянута вперед, взяться руками за запястья; в прыжке попеременная смена ног — “казачок” (10—12 прыжков);

- на расслабление — встать, ноги вместе, руки в стороны; резким движением поднять левую ногу вперед—вверх, а затем отвести назад; повторить другой ногой;

- один из партнеров садится на плечи другого; приседания, затем партнеры меняются местами (по 15—16 приседаний каждый);

- на расслабление — махи ногой в сторону—вверх (по 10—12 раз каждой ногой);

- спрыгивая с высоты 80—130 см на одну или обе ноги с последующим быстрым прыжком вверх или вперед (можно со спины стоящего на четвереньках партнера) — 15—20 раз;

- на расслабление — потряхивание приподнятой расслабленной ногой (поочередно);

- прыжки со скакалкой (на одной, на двух ногах) — 45 с, пауза — 1 мин, 3 повторения.

КОМПЛЕКС № 2

Упражнения для мышц шеи:

- ладони на подбородке, руки оказывают сопротивление наклону головы вниз;

- на расслабление — вращение головой в левую и правую стороны.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- упор присев — выбросить влево левую ногу, затем правую ногу (руки имитируют ловлю и отбивание шайбы) (15 раз в каждую сторону);

- на расслабление — встать, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища; резким движением отвести левую руку вверх за голову правую — за спину и обратно (10—12 раз);

- отжимания в упоре (10—12 раз);

- на расслабление — наклон вперед, руки опущены, полностью расслаблены, плечи тоже, легкие потряхивания всего плечевого пояса;

- перенести партнера на руках, слегка подбрасывая его вверх (“ребеночек”) (10—12 раз);

- на расслабление — вис на перекладине, на ветви дерева и др.;

- на расслабление — руки положить на плечи партнера (на ствол дерева), наклоны вперед, ноги прямые (10—12 раз);

- скоростное подтягивание на перекладине, ветви дерева (работа — 5 с, пауза — 30 с, 3 повторения);

- на расслабление — наклон вперед, руки опущены, полностью расслаблены, плечи тоже, легкие потряхивания мышц плечевого пояса;

- упор лежа сзади; передвижение во всех направлениях, сгибая ноги (30—40 шагов);

- на расслабление — наклон вперед, ладонями достать пол (землю);

- стоя на расстоянии полуметра от дерева (стены), падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и принять исходное положение (10—12 раз);

- бросание автопокрышки (25—30 кг) в парах по 10—15 раз.

Упражнения для мышц туловища:

- лечь на спину, ноги вместе, подняты вверх, руки в стороны, ноги влево—вверх—вправо (по 10 раз в каждую сторону);

- на расслабление — лечь на спину, расслабить все мышцы;

- партнер сидит на плечах, держится за дерево или стойку, “нижний” делает наклоны вперед, ноги прямые (5—6 раз);

- на растягивание — прогибания туловища в положении лежа лицом вниз, руки за головой;

- лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль туловища, левой ладонью опереться о пол перед собой. Поднимать и опускать ноги (“стенка”), повторить на другом боку (по 10 раз, пауза 20 с — лечь на спину и расслабиться, 3 серии);

- на расслабление — вращение туловища в тазобедренном суставе;
- упражнение "угол в упоре" на земле, держать как можно дольше, пауза 30 с — лечь на спину и расслабиться (3 серии);
- на растягивание — лечь на живот, руками взяться за голенисто-пы, прогнуться (6—8 раз);
- стоя спиной друг к другу, взяться под руки. Поочередно наклоняясь вперед, поднимать друг друга на спину, "верхний" партнер держит ноги под углом 45° (по 10 раз);
- на расслабление — наклониться вперед, руки в стороны, повороты туловища (правая рука движется к левой ноге, левая рука — к правой ноге) — 15—16 раз.

Упражнения для мышц ног:

- перенести партнера на спине (ноги в полуприседе) — 10 м, обратно поменяться ролями;
- на расслабление — потряхивание приподнятой расслабленной ногой (поочередно);
- бег в основной стойке вперед, назад, скрестным шагом (25 с);
- упражнение на растягивание — отставляя ногу назад на носок, прогнуться назад (руки вверх) — 10—12 раз;
- 3 точки: а) тумба — прыжок, б) барьер — прыжок, в) опуститься на колено с разворотом ступни наружу, резкая смена положений — по 10 с, пауза — 20 с (3 серии);
- на расслабление — махи ногой в сторону—вверх (по 5—6 раз и смена ног);
- прыжки в приседе (руки имитируют ловлю—отбивание), выпрыгивание вверх — 30 с;
- упражнение на растягивание — лечь на спину, достать ногами землю за головой (8—10 раз);
- прыжки на двух ногах через скамейку (без междускоков) — 5—6 прыжков, встряхнуть ноги, 6 повторений.

КОМПЛЕКС № 3

Упражнения со штангой и "блинами" выполняются быстро, динамично, время работы в подходе 10—15 с. Вес штанги зависит от массы тела

и подготовленности вратаря (чем меньше весит спортсмен, тем ниже вес штанги).

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- упражнения для кистей — подвесной "блин" 5—10—15 кг, гиря 16 кг (5 подходов);
- потряхивание кистями;
- толчок штанги (25—35—40 кг) — в зависимости от возраста и массы тела спортсмена, время работы 10—15 с;
- упражнения на расслабление — вис на перекладине или ветви дерева (5 подходов);
- встать, ноги врозь, штанга за туловищем внизу на вытянутых руках; сгибая руки в локтях, подтянуть штангу к лопаткам и занять исходное положение, вес штанги (20—30—40 кг) зависит от возраста (10—12 раз);
- упражнения на растягивание — встать к стене на расстояние вытянутых рук, опереться руками, наклоны вперед, ноги прямые (8—10 раз);
- блины от штанги (по 10 кг) в руках, разведение рук в стороны (8—10 раз);
- на расслабление — руки в стороны, круговые движения руками;
- автопокрышка (25—30 кг) в руках сверху, приседая, ударить ее об пол и встать (10—12 раз).

Упражнения для мышц туловища:

- "подрыв" штанги (20—30 кг) — 10—15 с (с 14 лет);
- на расслабление — вис на перекладине;
- встать на колени, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, "блины" (гантели) в руках; сесть на левую пятку, наклониться вправо, руки вытянуть вправо и коснуться ими пола (земли) — махи в наклоне; повторить в другую сторону (по 10 раз);
- на расслабление — встряхнуть мышцы ног;
- встать, ноги врозь, штанга (30—35 кг) на плечах, повороты туловища в стороны (по 12 раз);
- на расслабление — наклониться вперед, встряхнуть плечи;

- упражнение для брюшного пресса — “блин” 10—15 кг за головой, лечь на спину, наклоны вперед к коленям (20 раз);
- на растягивание — лечь на живот, прогнуться.

Упражнения для мышц ног:

- встать, ноги врозь, штанга (20—30 кг) на плечах; присесть на правой ноге и одновременно отвести левую ногу в сторону (по 10 раз), быстро;
 - на расслабление — встряхнуть мышцы ноги;
 - выпрыгивание с гирей (32 кг) из положения прыжки в приседе — 8 раз, пауза — 1 мин, 2 повторения;
 - на расслабление — стойка на лопатках с опорой на предплечья — потряхивание расслабленными мышцами ног;
 - присесть на двух ногах, штанга (30—35 кг) на плечах; ходьба на согнутых ногах — 10 с (с 14 лет);
 - на расслабление — махи ногами в стороны—вверх;
 - “твист” со штангой (30—35 кг) на плечах (10 с);
 - на расслабление — махи ногой вперед—вверх—назад;
 - прыжки со штангой на плечах (30—40 кг), на одной ноге, на двух (10 + 10 + 10 раз);
 - встряхнуть мышцы ног;
 - прыжки через барьеры (5), вперед — правым, обратно — левым боком (12 серий);
 - два вратаря стоят лицом друг к другу, взявшись за руки; один, двигаясь спиной вперед, тянет за собой партнера, который пытается оказать сопротивление; расстояние 3—5 м, 5—6 раз каждый тянет на себя, по сигналу оба делают кувырок назад.

Используя предложенную методику составления комплексов упражнений для развития силы хоккейного вратаря и располагая определенным набором упражнений, тренер может варьировать составлением комплексов для каждой тренировки. В качестве примера приводим упражнения для укрепления подвижности суставов.

Упражнения для мышц шеи:

- наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях;

- один из партнеров ложится на спину, прямыми руками обхватывает шею другого, стоящего за головой первого; ноги врозь; стоящий, наклоняясь и выпрямляясь, поднимает и опускает лежащего;

• исходное положение — партнеры лицом друг к другу. Один из партнеров берет другого за шею сзади, второй отводит голову назад, преодолевая сопротивление; то же сбоку (наклон головы в сторону).

- “мост” на шее, покачивания вперед—назад;
- упражнения с грифом от штанги — положить на шею, опустить голову (подбородок на грудь) — поднять.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

• из положения стоя, руки опущены — поднимать и опускать плечи вместе, а также опустить левое и поднять правое плечо и наоборот; движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами вперед и назад;

- упор лежа, поднять левую ногу и правую руку вверх; упражнение повторять, сменяя ногу и руку;
- вольная борьба (1—3 мин);
- упражнения с набивными мячами (не более 2—3 кг);
- перетягивание каната;
- лазание по канату без помощи ног;
- в упоре лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу;
- руки — ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах — 3 серии);
- упражнения с эспандером;
- в положении упор лежа переставить руки как можно дальше вперед;
- исходное положение стоя лицом друг к другу, опираясь на вытянутые руки; сгибать и разгибать руки, оставляя туловище прямым;
 - “блин” (10—15 кг) в руках, жонглирование теннисными мячами (стоя, присесть, встать, перемещаясь в низком приседе, прыжками в приседе);
 - в парах, передача теннисного мяча “блином”;
 - “блин” (15 кг) в руках, вращение с постепенным приседанием и вставанием в исходное положение.

- вращение автопокрышки и передача ее в парах, тройках;
- один из партнеров ложится на спину, прижимая локти к туловищу (ладони вверх), другой принимает положение упор лежа, опираясь на ладони партнера; оба одновременно сгибают и разгибают руки в локтях;
- упражнения с гантелями (круговые движения, правая рука вперед, левая назад — пружинистыми движениями изменять положение рук; наклоняясь, левой рукой касаться правой ноги, правой делать маховое движение назад и наоборот; имитация движений боксера и др.);
- упражнения со штангой — встать ноги врозь, штанга за туловищем внизу на вытянутых руках; сгибая руки в локтях, подтянуть штангу к лопаткам и занять исходное положение (штанга 15—30 кг в зависимости от возраста вратаря) — 5—6 раз;
- толчок штанги (15—30 кг) — 10—12 раз;
- гиря 16 кг, "маятник" руками в стороны — 8 раз, вперед—назад — 8 раз (3 серии).

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны, повороты и вращения головы, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;
- преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах;
- упражнения с отягощением (30—40 кг), с партнером; наклоны вперед (10—12 раз);
- один из партнеров ложится на бок, ноги вместе, ладони на затылке;
- отрывать туловище от пола (партнер держит лежащего за голеностоп);
- один из партнеров садится на спину другого (стоящего на коленях, упирающегося руками в пол и придерживающего ноги первого своими ногами), разводит ноги (ладони на затылке), наклоняется назад и выпрямляется;
- в парах, борьба за автопокрышку (25—30 кг) — 1 мин;
- исходное положение партнеров: сидя спиной друг к другу, взявшись за поднятые вверх руки, один делает глубокий наклон вперед, другой выпрямляет туловище и опирается на локти партнера;

- исходное положение — ноги на ширине плеч, партнер обхватывает стоящего сзади в поясе ногами (ладони на затылке), поднимает и опускает туловище (первый, наклоняясь назад и придерживая партнера за бедра, удерживает его над полом).

Упражнения для мышц ног:

- исходное положение — друг за другом. Стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ноги; лежащий выпрямляет ноги, подбрасывая партнера вверх (10—12 раз);
- упражнение в паре: один из партнеров ложится на спину, руки — свободно вдоль туловища, ноги подняты вверх, другой опирается на ноги первого подмышками; попеременное сгибание и разгибание ног;
- бег по песку, по воде, в гору;
- прыжок на левой ноге, правой — мах вперед в сторону (10 прыжков), столько же на правой ноге;
- в глубоком приседе идти вперед, в сторону (20 м);
- в глубоком приседе идти назад (спиной вперед) — ноги в стороны (20 м);
- в парах, прыгая на левой (правой) ноге, передача теннисного мяча (рукой);
- прыжок на левой (правой) ноге с тумбы на тумбу (высота неодинаковая);
- прыжки в длину на одной ноге; расстояние 20—30 м вратарь преодолевает, прыгая на правой (левой) ноге (выполняется в виде эстафеты). На дистанции — 2—3 теннисных мяча (сосновые шишки), которые он должен во время прыжков схватить рукой, свободной от клюшки.
 - на дистанции сделать 2 поворота на 360°;
 - по окончании прыжков следует, двигаясь спиной вперед, быстро вернуться к месту старта, выполняя имитационные движения руками;
 - на пути стоят препятствия: скамейки, футбольные мячи, которые надо перепрыгнуть (в ту и другую сторону);
- прыжки в приседе: с продвижением спиной вперед, мяч перебрасывается из руки в руку;
- "казачок" — присядка (до отказа);

- присесть на левой ноге, правая отведена в сторону, с подскоком попеременно менять положение ног;

- прыжки в глубину — запрыгнуть на возвышение (скамейка, бугорок) и сразу же после соскока — отскок в сторону (влево—вправо) с имитацией ловли—отбивания шайбы (10—12 раз);

- “пистолетик” — в парах 5—6 приседаний, пауза 1 мин и еще 5—6 приседаний;

- прыжки через катящееся колесо (5 раз);

- упражнение с отягощением (штанга 30 кг или партнер на плечах, который держится за дерево); встать, ноги врозь пошире; присесть на правой ноге и одновременно отвести левую ногу в сторону (держат 5—6 с), затем присесть на левой ноге, поменяться местами с партнером, пауза 1—2 мин (обязательно встряхнуть ноги);

- прыжки в квадрате 30 × 30 м (примерно), в основной стойке, правым боком вперед с имитацией отбивания шайбы (желательно отягощение 3—5 кг в руке), следующую сторону квадрата продолжать левым боком вперед с имитацией ловли шайбы (желательно отягощение в левой руке 1—2 кг), чередуя задание на каждой прямой. После квадрата пауза 1 мин, затем еще 3—4 серии. Рекомендуется все имитационные движения выполнять во вратарских перчатках (привязать отягощение 1—2 кг — мешочек или носок с песком и др.) и с клюшкой в руке;

- прыжки в низком приседе лицом вперед, спиной вперед с имитацией ловли и отбивания шайбы. Расстояние 15 м (туда лицом вперед, обратно спиной вперед), пауза — 1 мин, 3—4 серии;

- прыжки со скакалкой, чередуя высоту отскока (30 с), пауза 1 мин (3 повторения).

Упражнения для кистей:

- “ворот” — на короткую палку (30—40 см) на веревке подвешивается груз 10—15 кг, накручивание груза на палку (5—6 раз, после каждой попытки пауза 1—2 мин);

- постоянное сжимание (разжимание) теннисного мяча, кистевого эспандера.

Если имеется тренажер “Бизон-1”, он заменит все упражнения для кистей.

Примерные тренировочные занятия, направленные на развитие силы и скоростно-силовых качеств квалифицированных вратарей, приведены в таблицах 4.1, 4.2.

ТАБЛИЦА 4.1 РАЗВИТИЕ СИЛЫ ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВНЕ ЛЬДА)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130 уд./мин
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	5 мин	
отжимания в упоре	12—15 раз	
нести партнера на руках, слегка подбрасывая его вверх (“ребеночек”)	10—12 раз	
упражнение с грифом от штанги — положить на шею, опустить голову (подбородок на грудь) — поднять	10 раз	
вольная борьба: 1 мин — работа, 1 мин — пауза	1 мин × 3 раза	
в глубоком приседе идти вперед, ноги в стороны. После выполнения встряхнуть ноги	20 м	
в глубоком приседе идти назад (спиной вперед), ноги в стороны. После выполнения встряхнуть ноги	20 м	
Основная часть		
Упражнения на развитие силы	60 мин	После каждого упражнения — расслабление, растягивание
присев в паре, лицом друг к другу на одноименных ногах, левая нога вытянута вперед, взяться руками за запястья. В прыжке попеременная смена ног — “казачок”	10—12 прыжков	
один из партнеров садится на плечи другого. Приседания, затем партнеры меняются местами	По 15 приседаний	
упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги	30—40 шагов	
подтягивание на перекладине	8—10 раз	
партнер сидит на плечах, держится за стену (дерево). Нижний делает наклоны вперед, ноги прямые	По 5—6 раз	

Продолжение таблицы 4.1

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль туловища, левой ладонью опереться о пол перед собой. Поднимать и опускать ноги ("стенка"). Повторить на другом боку	По 10 раз, пауза 20 с, 3 серии	
угол в упоре на земле (полу). Держать как можно дольше, пауза 30 с — лечь на спину, расслабиться	3 серии	
упор сидя сзади, прямые ноги вверх. Поочередно ногами вверх—вниз (10 раз), в стороны—вместе (10 раз). Опустить ноги на землю, встряхнуть мышцы	3 серии	
две команды. Перетягивание	2 мин	
в упоре лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу	По 1 разу на руках и ногах —	
в упоре лежа, руки — ось движения, ногами перемещаются по кругу	3 серии	
баскетбол "всадников"	3 периода по 5 мин	После каждого периода — упражнения на растягивание
Заключительная часть		
Бег трусцой	400 м	

ТАБЛИЦА 4.2 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВНЕ ЛЬДА)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	5 мин	
в упоре лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу	3 серии, 2 мин	
руки — ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах)	3 серии, 2 мин	

Продолжение таблицы 4.2

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
бой "всадников"	2 мин	
упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение	10—12 раз	
прыжки на левой ноге, на правой, на двух из стороны в сторону	По 10 раз	
"чехарда", две команды	5 мин	
отжимание в упоре	15 раз × 2	
Основная часть		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	60 мин	
<p>скоростная работа на станциях</p> <ul style="list-style-type: none"> • "казачок" • "твист" • отжимания в упоре • "ножичек" (из положения сидя, ноги вверх — руками коснуться носков ног, вернуться в исходное положение и т. д.) • "стенка" — переход из "стенки" влево в "стенку" вправо и обратно • упор присев, круговые движения ногой • имитация отбивания—ловли шайбы с прыжком в сторону • жонглирование теннисным мячом • упор лежа боком на вытянутой руке • передвигая ноги, перемещаться по кругу • упор присев—упор лежа—упор присев и т. д. 	Работа — 15 с, пауза восстановления — 30 с (2 серии), между сериями пауза 2 мин	
эстафеты	20 м	Перед парной эстафетой — упражнение на расслабление
<ul style="list-style-type: none"> • туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед • туда — прыжками на одной ноге, обратно — лицом вперед • туда — прыжками на двух ногах, обратно — спиной вперед • туда — прыжками на двух ногах спиной вперед, обратно — 2 кувырка вперед — ускорение лицом вперед • туда — "колесом", обратно — лицом вперед • "ребеночек" — туда, обратно — поменяться ролями • "всадники" — туда, обратно поменяться ролями • "тачки" — туда, обратно поменяться ролями • "колесо" парное — туда, обратно — лицом вперед, взявшись за руки (бегом) 		

Продолжение таблицы 4.2

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<ul style="list-style-type: none"> • взявшись за руки, спиной вперед, обратно — лицом вперед (вместе, ускоренно) • прыжками на двух ногах — туда (вместе), обратно — спиной вперед (вместе) 		
баскетбол	10 мин × 2	
Заключительная часть		
Бег	400 м	Мягкий восстанавливающий бег

Развитие и совершенствование ловкости

Вратарь хоккейной команды должен быть очень ловким. Поэтому отработке ловкости следует уделять особое внимание. Важной предпосылкой является запас движений.

Для улучшения функционирования двигательного и зрительно-анализаторов вратаря применяются упражнения, способствующие развитию общей ловкости. Ограничиваться только отработкой специальных упражнений для вратаря нельзя, необходимо использовать все возможности, предоставляемые другими видами спорта: акробатикой, подвижными и спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, упражнениями для совершенствования вестибулярного аппарата. Наиболее подходящее время для развития общей ловкости — переходный и первая половина подготовительного периода.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале тренировочного цикла и в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между упражнениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления (ЧСС восстановления не более 110—120 уд/мин⁻¹). При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление и растягивание.

Вратарь должен непрерывно осваивать новые навыки. Если наступает момент привыкания к выполнению какого-либо упражнения, оно теряет свою ценность для дальнейшего совершенствования ловкости.

Поэтому упражнения для развития ловкости должны отличаться определенной степенью трудности в координационном отношении.

КОМПЛЕКС № 1

• кувырки: вперед, назад — по 3—4 кувырка (3 серии в каждую сторону), затем оба вида кувырков объединяются в одну серию — 3 кувырка вперед, 3 назад (3 серии); в конце каждого упражнения встать в основную стойку вратаря;

• кувырок в паре (“колесо”), партнеры держат один другого за ноги (по 5 раз каждый — 3 серии);

• из положения стоя спиной друг к другу, руки подняты вверх и сцеплены, поворот назад с перекатом по спине партнера (по 5—6 раз каждый);

• поворот боком — левым, правым (по 10 раз — 2 серии);

• первый делает кувырок под второго, а второй делает длинный кульбит над первым (10 раз);

• балетные позиции — зафиксировать различные положения ступней в положении стоя, ноги прямые (10—15 с), затем приседания — ступни ног в том же положении (10—15 с) — 2 серии;

• лечь на спину, опереться руками о пол, туловище приподнять на вытянутые руки, тело напрячь, подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола руками и ногами и: 1) сделать хлопок перед собой, 2) перевернуться в воздухе лицом вниз и приземлиться в положение упор руками о пол (по 6—8 раз);

• прыжок через партнера (руками оттолкнуться от его плеч), кувырок вперед — встать, затем то же самое выполняет партнер (по 10 раз);

• из положения полушпагата — кувырок вперед — встать в основную стойку, затем опять полушпагат (но в другую сторону) и т. д. (по 10 раз в каждую сторону);

• игра в баскетбол — “всадники” — 1—2 мин и смена ролей (3 серии);

• ведение теннисного мяча ударами о пол, по сигналу бросить мяч в партнера;

• игра в ручной мяч, двигаться на коленях и руках (“на четырех точках”), мяч вести по земле (полу). У каждого вратаря свои ворота (небольшие, примерно 1 м от штанги к штанге); мячей на 2 меньше количества

вратарей. Каждый вратарь считает не только забитые мячи (в любые ворота), но и пропущенные мячи (в свои ворота). В случае равенства результатов пробиваются (руками) пенальти — мяч низом. Общее время игры — 10 мин.

КОМПЛЕКС № 2

Круговой метод, работа на "станции" — 30 с, пауза (переход на другую "станцию") — 1 мин:

- из основной стойки кувырок вперед, имитация ловли—отбивания шайбы (по 2 раза), еще один кувырок вперед и т. д. — возвращение спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (выполняется с вратарской клюшкой);

- "колесо" — из положения стоя, поворот боком через прямые руки с возвращением в исходное положение; выполняется в обе стороны (по 8—10 раз);

- ведение теннисного (или хоккейного) мяча вратарской клюшкой (одной рукой) со сменой направления (30 с);

- из основной стойки кувырок назад, имитация отбивания скользящей шайбы с отставлением ноги в сторону (по 2 раза в каждую), еще один кувырок назад и т. д. — возвращение спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (упражнение выполняется с вратарской клюшкой);

- поперечный "казачок" — попеременно менять ноги местами с отставлением в сторону, одновременно жонглирование 2—3 мячами (перебрасывать из одной руки в другую) — 30 с;

- из положения лежа приподнять туловище на вытянутые руки. Тело напрячь и подпрыгнуть, оттолкнувшись от пола руками и ногами, сделать хлопок рукам перед собой, перевернуться в воздухе лицом вниз и перейти в упор лежа (8—10 раз);

- прыжки правым боком вперед (в основной стойке) с имитацией отбивания шайбы (10 м), в конце дистанции кувырок боком, затем в обратную сторону — прыжки левым боком вперед с имитацией ловли шайбы, кувырок боком. Упражнение выполняется с вратарской клюшкой;

- "ласточка" с закрытыми глазами, на счет "1—10" на левой ноге, на счет "1—10" на правой и т. д.;

- на отметках 3—6—9 м (общая длина дистанции 12 м) кладутся теннисные мячи (шайбы). Вратарь, находясь в основной стойке (с клюшкой в руке), выполняет имитацию отбивания скользящей шайбы влево—вправо, затем кувырок вперед — подобрать свободной рукой все 3 мяча (шайбы), оставить их на отметке 12 м — возвращение спиной вперед с имитацией ловли—отбивания шайбы рукой, щитками (пауза 30 с). Повторение упражнения — имитация отбивания—ловли летящих шайб — кувырок спиной вперед — бег спиной вперед с имитацией ловли—отбивания руками, ногами. На отметке 12 м подобрать все мячи (шайбы) и разнести на отметки 3—6—9 м и т. д. (всего 3 серии);

- из положения сидя кувырок назад с выходом в стойку на руках, постараться ее зафиксировать (10—12 раз).

В конце комплекса выполняется общее упражнение для вратарей — "тачки" играют в ручной мяч (один принимает положение упор лежа, другой берет его за ноги). Передвигаясь на руках, вести мяч и забивать в любые ворота — у каждого вратаря свои ворота. Время работы — 30 с, затем партнеры меняются ролями и следует продолжение игры — 30 с и т. д., всего 5 смен.

Кроме упражнений, перечисленных в комплексах, имеется большое количество упражнений как парных, так и без партнера для развития и совершенствования ловкости.

Парные упражнения:

- партнеры, стоя лицом друг к другу, держатся за руки и стараются наступить друг другу на ногу; соревнование на очки (1 мин);

- один ложится на спину, руки вперед—вверх; встать с помощью партнера, стоящего за ним, выйти в положение стоя, прогнувшись (по 5—6 раз);

- из стойки на лопатках с помощью партнера перейти в стойку на руках (по 5—6 раз);

- поворот назад с помощью партнера, который страхует руками (по 5—6 раз);

- "петушиный бой" — прыжки на одной ноге, двое встают лицом друг к другу; правую ногу, согнутую в колене, отвести назад, правой рукой взяться за голеностоп, левую вытянуть вперед, упереться ладоня-

ми, маневрировать так, чтобы вывести соперника из равновесия; то же, но прыжки в приседе; соревнования на очки; время работы — 30 с, пауза — 30 с (3 серии);

- две команды вратарей по 2—3 человека друг за другом в упоре лежа (каждый опираясь на голени предыдущего) двигаются к линии финиша и обратно. Если всего 2—3 вратаря, то дается задание на скорость (расстояние 10 м, 3 серии);

- в том же составе, но прыжками на одной ноге, партнеры берутся за руки; задание то же;

- сальто назад, оттолкнувшись от рук партнера; для начала лучше выполнять его в воде (10—12 раз каждый);

- упражнение для троих; один из партнеров с помощью двух других, резко разгибая ноги, встает из стойки на лопатках на ноги (каждый по 5—6 раз);

- один делает стойку на руках, опираясь о голеностоп другого, который крепко держит первого за ноги; в этом положении оба двигаются вперед (30 с), смена ролей;

- различные упражнения с набивными мячами.

Упражнения без партнера:

- из положения лежа на спине — подъем разгибом (10—12 раз);
- исходное положение — сесть, ноги поднять повыше, руки развести в стороны; стараться (через правый или левый бок) лечь на живот так, чтобы ни руками, ни ногами не коснуться земли (5—6 раз);

- различные упражнения с набивными мячами;

- различные прыжки, кувырки, сальто в воду;

- кувырок назад в стойку на руках из положения сидя (10—12 раз);

- из положения стоя на руках перейти на мост (5—6 раз);

- переворот вперед, ноги вместе. Сначала выполняется с небольшого разбега (10—12 раз);

- сальто вперед с разбега на маты, в яму с поролоном, песком (8—10 раз);

- одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, расстояние 30 м (можно в виде эстафеты) — 3 раза;

- прыжки на батуте и др.

Все упражнения на развитие ловкости (где это возможно) рекомендуется начинать и заканчивать основной стойкой

Упражнения с теннисными мячами:

- сидя, наклоны вперед с одновременным жонглированием 2—3 мячами (1 мин);

- во время бега, поворотов, прыжков бросить мяч вверх и поймать (расстояние 50 м);

- бросить мяч — кувырок — поймать мяч (10 раз);

- жонглирование тремя мячами (1 мин);

- сидя, ноги поднять, жонглирование 2—3 мячами (30 с);

- поймать теннисный мяч, отскочивший от стенки, земли, дерева (2 мин);

- передача мяча (двух) друг другу, находясь в основной стойке (1 мин);

- для развития ловкости рекомендуются игры в бадминтон, малый и большой теннис, баскетбол и ручной мяч и т. д.

Пример тренировочного занятия, направленного на развитие ловкости, приведен в таблице 4.3.

ТАБЛИЦА 4.3 РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВНЕ ЛЬДА)		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	800 м	ЧСС до 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	15 мин	ЧСС до 130 уд·мин
упражнения на растягивание (в положении сидя наклоны к одной ноге, к другой, стойка "краба", полушпагаты в обе стороны и т. д.)	По 10 раз в каждую сторону	
во время бега трусцой — прыжки вверх с поворотом на 180°, на 360°	По 10 прыжков	

Продолжение таблицы 4.3

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
2 кувырка вперед — имитация отбивания скользящих шайб влево—вправо (по 4), 2 кувырка вперед — имитация ловли—отбивания шайб на уровне плеч, 2 кувырка назад — стенка влево, стенка вправо (по 2 раза)		
Основная часть		
Упражнения на ловкость	65 мин	
поперечный "казачок" — попеременно менять ноги местами с отставлением в сторону, одновременно жонглирование 2 теннисными мячами	30 с × 2	После нагрузки встряхнуть мышцы ног ("березка")
прыжки правым боком вперед (в основной стойке) с имитацией отбивания шайбы, в конце дистанции кувырок боком, затем в обратную сторону	10 м (3 серии)	
из стойки на лопатках с помощью партнера перейти в стойку на руках	По 5—6 раз	
две команды вратарей в упоре лежа друг за другом (каждый опирается на голени предыдущего) двигаются к финишу и обратно	10 м (3 раза)	
в тех же составах, но прыжками на одной ноге, партнеры берутся за руки. Возвращение — бегом вместе	10 м (2 раза)	
в тех же составах, но прыжками на двух ногах, партнеры берутся за руки. Возвращение — бегом вместе	2 раза	
жонглирование теннисными мячами (2—3)	1 мин	
один делает стойку на руках, опираясь о голени другого, который крепко держит первого за ноги. В этом положении оба продвигаются вперед. Затем смена ролей	10 м	
одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами. Можно в виде эстафеты	30 м (3 раза)	
"чехарда", играют две команды. Проигравших "запускают" на кувырок вперед (по одному), ударяя его раскачиваемым "тараном"	10 мин	По окончании — упражнения на растягивание
баскетбол "всадников". Смена ролей произвольно. После 2 мин игры — встряхнуть мышцы ног	2 мин × 5, пауза восстановления 1 мин × 5	

Продолжение таблицы 4.3

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
эстафеты <ul style="list-style-type: none"> из положения основная стойка — кувырок вперед — ускорение, на финише кувырок назад — ускорение из положения "стенка" — переход в другую "стенку" — ускорение — на финише имитация отбивания—ловли шайбы на трех уровнях (скользящая, на уровне колена, плеча) влево—вправо, кувырок назад — ускорение "тачки", на финише поменяться ролями прыжки через партнера, обратно поменяться ролями 		
Заключительная часть		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

Развитие и совершенствование быстроты

Прирост скорости движения определяется совершенствованием силы мышц, техники движений, анаэробных возможностей организма.

Указанные виды скоростных качеств хоккеистов относительно независимы друг от друга. Общеподготовительные упражнения (вне льда), направленные на развитие этих качеств, не соответствуют соревновательной деятельности вратаря. Но под влиянием таких тренировочных заданий в организме происходят функциональные изменения, способствующие более быстрому и точному, слаженному и экономичному выполнению движений, развиваются способности к более быстрому и совершенному освоению движений. И, что самое главное, совершенствуется анаэробная алактатная система энергообеспечения, в мышцах увеличивается содержание энергетического субстрата (креатинфосфата), повышаются компенсаторные и адаптационные возможности организма, ускоряется ресинтез АТФ.

Для воспитания скоростных качеств вратарей используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью

Тренировочные задания, развивающие скоростные качества вратаря, рекомендуется выполнять в 1—3 сериях, а в серии по 3—5 повторений. В одном занятии необходимо планировать не более трех серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются.

Достаточное время на восстановление должно создать условия для того, чтобы вратарь мог повторить ту же работу, не снижая быстроты ее выполнения. Продолжительность интервала отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности вратаря и контролируется по ЧСС восстановления — повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108—114 уд·мин⁻¹.

Быстрота движений вратаря может развиваться как во время тренировки всей команды, так и индивидуально. Во время индивидуальной тренировки быстрота движений вратаря развивается при помощи специальных упражнений, которые улучшают реакцию главным образом на зрительное раздражение. Наряду с подвижными и спортивными играми, упражнениями для развития ловкости используются и различные упражнения, повышающие скорость реакции. Скорость реакции вратаря совершенствуется и в процессе технико-тактической подготовки.

Объем скоростной подготовки, средства и методы на протяжении годового цикла не одинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

Основными методами скоростной подготовки вратарей являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Первые три метода общеизвестны. Что касается вариативного метода, то он предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Конечно, нельзя ограничиться каким-либо одним методом. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе будут использоваться все перечисленные методы в их различном сочетании.

Но кроме разумного сочетания различных методов для достижения желаемого эффекта в скоростной подготовке вратарей не менее важное значение имеет грамотный подбор соответствующих средств.

Быстрота двигательной реакции вратаря в большей степени зависит от типа его нервной системы и является качеством, в большей степени наследуемым от родителей, но ее можно в определенном диапазоне развивать с помощью соответствующих упражнений:

- в положении стоя, вытянуть вперед правую руку с зажатой в ней за нижний конец вертикально стоящей палкой, разжимая кисть так, чтобы палка скользила по ней, поймать палку за верхний конец; то же проделать и левой рукой (по 5—6 раз);

- в положении стоя, в руке теннисный мяч или сосновая шишка, разжать кисть и успеть поймать предмет до падения на землю (2—3 мин);

- упражнения в паре; сесть лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой — первый ладонями вниз, второй ладонями вверх под ладонями первого, смотреть в глаза друг другу; второй быстрым движением рук старается ударить сверху по рукам первого, который стремится уйти от удара; упражнение выполняется попеременно (по 5—6 раз);

- поднять палку (можно клюшку игрока) над головой на вытянутых руках, немного прогнуться назад, затем опустить палку и, быстро повернувшись, поймать ее двумя руками (5—6 раз);

- старты из различных исходных положений (лежа на груди — головой вперед, ногами вперед; лежа на спине — головой вперед, ногами вперед; лежа на боку “стенка”); из основной стойки вратарь делает кувырок вперед — рывок, то же, но кувырок назад — рывок; сидя на коленях, ступни в стороны — рывок); выполняются по звуковому и зрительному сигналам; расстояние 3—5 м, возвращение в основную стойку спиной вперед (пауза 2 мин и еще 3 повторения).

- движение с отставлением ноги в сторону — быстрая смена положения ног, по команде — рывок на 3—5 м.

Наиболее важными факторами, определяющими стартовую быстроту, являются: собственно-скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов, движений), взрывная сила мышц, зависящая от биомеханических факторов (длины плеч рычагов и др.), техника выполнения движения.

Упражнения для развития стартовой быстроты:

- пробегание с максимальной скоростью отрезков 5, 10, 15, 20, 30 м (старты из различных исходных положений) — 1—3 серии по 5—6 раз, при ЧСС восстановления не более 108—114 уд·мин⁻¹ начинать следующую попытку;

- кто быстрее — прыжок “кенгуру” (на двух ногах из глубокого приседа со взмахом рук вперед—вверх) расстояние 10 м, возвращение — ускорение (5—6 раз), каждая новая попытка начинается на фоне восстановления (ЧСС не более 114 уд·мин⁻¹);

- бег в облегченных условиях — с горы (10—15 м, 5—6 повторений, 1—3 серии);

- различные виды эстафет (с использованием скоростных, ловких и скоростно-силовых компонентов) — 4—5 раз;

- пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков в парах, в тройках (5—6 раз);

- одновременный старт спиной вперед, взявшись за руки с партнером, — 10 раз;

- из основной стойки — прыжок в положение упор лежа, 5 отжиманий с хлопками, ускорение вперед (10 м), кувырок назад — возвращение максимально быстро спиной вперед (5—6 раз), после каждого забега — пауза восстановления;

- максимально быстрый бег “тачек” (партнер держит за голени) — 10 м, обратно — поменяться ролями (3—4 раза);

- различные подвижные и спортивные игры.

Как и предыдущие виды скоростных качеств, быстрота тормозных действий и переключений зависит от следующих факторов: собственно-скоростных, скоростно-силовых и технических способностей вратарей. Поэтому и методика воспитания быстроты тормозных действий и переключений должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов. В качестве средств развития можно использовать следующие упражнения:

- различные виды “челночного бега” (5 × 5 м (2 серии): туда — лицом вперед, обратно — шагом; 5 × 5 м (2 серии): туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед);

- ускоренный бег (10 м), поворот на 180°, равномерный бег 10 м, поворот на 360° — ускоренный бег (10 м) (3 повторения, пауза отдыха 2 мин и еще 2 таких серии с паузой отдыха после 2-й серии);

- бег на горку — с горки (10 м) — 3 раза, 5 серий (туда спиной вперед, обратно лицом вперед; туда и обратно — лицом вперед).

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому и зрительному сигналам (отрезки не более 10 м, всё упражнение длится не более 30 с — пауза восстановления 1 мин — упражнение на гибкость и еще 2 таких серии с паузой восстановления);

- бег по квадрату (10 × 10 м): одну сторону пробегать максимально быстро — торможение, другую сторону — свободно и т. д. Обежать квадрат 4 раза, пауза восстановления до ЧСС 108—114 уд·мин⁻¹, 2—3 серии;

- слаломный бег — на расстоянии 10 м расставлены 5 стоек или 5 мячей и т. д. По сигналу обежать все стойки, возвращение — спиной вперед по тому же маршруту (пауза восстановления до ЧСС 108—114 уд·мин⁻¹, 3 серии);

- бег по кругу (например, центр футбольного поля), все вратари сразу, интервал 3—4 м — первый круг ускоренно, другой ускоренно спиной вперед, направляющий меняется; после пробегания 2-х кругов пауза 30 с; 5 серий;

- бег по восьмерке, максимально быстро, после каждой восьмерки пауза восстановления — равномерный бег по прямой, затем опять восьмерка и т. д. Всего 4—5 раз;

- ускоренный бег (10 м) — поворот на 180°, ускоренный бег спиной вперед (10 м) — поворот на 360°, ускорение на 10 м лицом вперед. Пауза восстановления до ЧСС, равной 108—114 уд·мин⁻¹ (2—3 серии);

- ускоренный бег спиной вперед вокруг партнера (два круга — смена). В серии 5 раз каждый (4—5 серий);

- игра в баскетбол.

Примерное тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты квалифицированных вратарей, приведено в таблице 4.4

ТАБЛИЦА 4.4 РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВНЕ ЛЬДА)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130—150 уд·мин ⁻¹
в среднем темпе		
40 м в среднем темпе — 10 м ускоренно, 40 м в среднем темпе — 10 м ускоренно и т. д.	(40 м + 10 м) × 8	ЧСС 150—170 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	15 мин	
разминка на основные группы мышц		
<ul style="list-style-type: none"> прыжковые на левой ноге, обратно на правой ноге на двух ногах, обратно трусцой “кенгуру”, обратно трусцой конькобежный шаг, обратно трусцой ускорение, обратно спиной вперед 	10 м	
ускорение (10 м) — трусцой (10 м) — ускорение (10 м) — трусцой		
Основная часть		
Упражнения для развития быстроты	65 мин	Обратно — спиной вперед в основной стойке. После первой серии — пауза 2 мин; после второй серии — упражнения на расслабление
старты из различных исходных положений <ul style="list-style-type: none"> лежа на груди, головой вперед лежа на груди, ногами вперед лежа на спине, головой вперед лежа на спине, ногами вперед лежа на боку “стенка” лежа на боку (правом) “стенка” из основной стойки кувырок вперед — ускорение из основной стойки кувырок назад — ускорение сидя на коленях стойка “краба” 	10 м (2 серии)	
“челночный бег” 5 × 5 м — туда лицом вперед, обратно — трусцой; туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед	2 серии по 2 раза	Упражнение на расслабление (потряхивание голени и бедра)
эстафеты <ul style="list-style-type: none"> из основной стойки ускорение вперед (10 м), поворот на 180°, ускоренный бег спиной вперед (10 м), поворот на 360°, ускорение лицом вперед (10 м) 		

Продолжение таблицы 4.4

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<ul style="list-style-type: none"> ускоренный бег спиной вперед вокруг партнера (два круга) — ускорение (10 м), обратно — прыжками на двух ногах из основной стойки прыжками “кенгуру” (10 м), обратно — лицом вперед в парах (тройках), лицом вперед, обратно спиной вперед в парах (тройках), прыжками на двух ногах, обратно — лицом вперед (10 м) 	10 м (2 серии), пауза, после серии 2 мин (упражнения на расслабление)	
баскетбол	20 мин	
Заключительная часть		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстановливающий бег

Развитие и совершенствование гибкости

Недостаточная гибкость ограничивает развитие быстроты, силы, ловкости, становится причиной частых травм (надрывы мышц и сухожилий, растяжений в паху и т. д.), кроме того, замедляется темп усвоения и совершенствования некоторых технических приемов вратаря (стойка “краба”, “стенка” и др.).

Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

Последовательность выполнения упражнений — сверху—вниз (начинать с упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, мышц ног).

Приводим комплексы упражнений на развитие гибкости.

КОМПЛЕКС № 1

Упражнения для мышц шеи:

- встать, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища, попеременные наклоны головы вперед—назад (10—15 раз), наклоны головы вправо—влево (10—15 раз).

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- встать, ноги врозь, наклониться вперед, руки свободно опустить вниз. Маятниковые движения рук вправо—влево с поворотом туловища (15—20 раз);

- упражнения на расслабление — руки вверх, потряхивания;
- взяться руками за барьер, ноги в стороны, наклоны туловища вниз (10—15 раз);
- опереться руками о борт, стоя спиной к нему; ноги поставить как можно дальше от борта; сгибая руки, коснуться тазом земли и вернуться в исходное положение (10—12 раз).

Упражнения для мышц туловища:

- ноги на ширине плеч; круговые движения бедрами в правую (левую) сторону (10—12 раз в каждую). Усложнить — выполнить упражнение в движении лицом вперед, спиной вперед (15—20 раз);

- исходное положение — упор на левое колено, правая нога вытянута в сторону, наклон вперед, согнутыми в локтях руками опереться о пол, при выпрямлении туловища руки развести в стороны, с наклоном влево правая рука поднимается, а левая опирается о пол. Повторить из упора на правое колено (10—12 раз);

- упражнение на расслабление — лечь на живот, ноги согнуть в коленях. Расслабить мышцы голени потряхиванием (10—15 с);

- сесть, скрестив перед собой согнутые в коленях ноги, левая нога на правой, руки опущены с опорой на пол. Вытянуть обе ноги влево и вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону из положения правая нога на левой (10—15 раз).

Упражнение для мышц ног:

- лечь на спину, руки вытянуть в стороны, положить на пол, ноги поднять вверх и согнуть в коленях. Повернуться влево с одновременным распрямлением ног; опустить ноги на землю (пол) и коснуться ладонью левой руки пальцев ног, затем вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону (12—16 раз);

- лечь на спину, расслабиться (10—15 с).

КОМПЛЕКС № 2

Выполняется с помощью партнера или отягощения.

Упражнения для мышц шеи:

- встать, ноги вместе, отягощение (набивной мяч, "блины" 10—15 кг и др.) за головой придерживается руками — попеременные наклоны головы вперед—назад (10—12 раз);

- исходное положение — "борцы" в стойке, руками хват за шею партнера, стараться наклонить голову, партнер сопротивляется (30 с)

Упражнения для мышц плечевого пояса (в парах):

- основная стойка, один партнер медленно давит на левую кисть (статическое напряжение) на счет 1—20. Затем поменяться ролями.

- встать лицом друг к другу, наклониться горизонтально так, чтобы сцепить вытянутые друг к другу руки; выполнять с увеличивающейся амплитудой повороты в разные стороны (15—20 раз);

- встать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, взяться за руки, поднять руки в стороны—вверх, затем опустить вдоль туловища (10—12 раз);

- встать лицом друг к другу, наклониться горизонтально так, чтобы сцепить вытянутые руки; наклоны вперед—вниз (постепенно, "до отказа") — 15—20 раз.

Упражнения для мышц туловища:

- сесть спиной друг к другу, ноги врозь, руки развести в стороны, взяться за руки; вращение туловища в обе стороны (15—20 раз);

- сидя на земле, ноги расставлены широко, руки в стороны; наклоняясь вперед, поочередно доставать (не сгибая ног) то правой рукой пальцы левой ноги, то левой рукой пальцы правой ноги, партнер стоит сзади, положив руки на плечи сидящего, в момент наклона второго партнера надавливает ему на плечи и помогает лучше наклониться (по 2—3 раза, каждый "до отказа");

- лежа на спине, руки в стороны, ладони прижаты к земле; большие круги ногами в правую (левую) сторону, ногами зажать набивной мяч (10—12 раз);

- ноги на ширине плеч, штанга (20—30 кг) на плечах, наклоны вперед (плавно, ноги в коленях не сгибать) — 10—15 раз;

- один вратарь ложится на живот, другой заходит сзади, берет его за руки и встает так, чтобы партнер находился между его ногами; один старается как можно лучше прогнуться, другой — как можно дальше подтянуть на себя руки и туловище лежащего; поменяться ролями (выполнять "до отказа" по 2—3 раза).

Упражнения для мышц ног:

- встать боком друг к другу; один из партнеров стоит на правой ноге, левую, согнутую в колене, поднять вверх—в сторону до уровня бедра; наклониться вперед, ладонями коснуться пальцев правой ноги; второй партнер держит первого за согнутую ногу, прижав ее к боку; поменяться местами, повторить упражнение (по 6—8 раз);

- стойка "краба", партнер постепенно давит на плечи, помогая сесть глубже ("до отказа"); поменяться местами (5—6 раз);

- поперечный шпагат, партнер постепенно давит на плечи, помогая сесть глубже ("до отказа"); поменяться местами (5—6 раз).

Развитие и совершенствование выносливости

Выносливость хоккейного вратаря — это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без снижения ее интенсивности и противостоять утомлению.

Выносливость развивается применением упражнений, оказывающих на организм вратаря физическую нагрузку несколько больше той, которую он уже привык переносить. Объем нагрузки на тренировке должен определяться с учетом уровня его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха.

Различают общую, специальную, силовую, скоростную, скоростно-силовую, статическую, координационную выносливость.

Общая выносливость обеспечивается аэробными энергетическими процессами в организме. Для хоккейного вратаря работа такой направ-

ленности неспецифична, но значение аэробных возможностей велико для него в период восстановления после нагрузок аэробного характера (в интервалах между упражнениями в процессе тренировочного занятия, во время остановок игры, в перерывах между периодами матча, а также после тренировок и матчей).

Упражнениями для развития общей выносливости хоккейного вратаря являются: кроссы 3—6 км (для разных периодов подготовки), "фартлеки", спортивные игры — ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры, плавание, игры в воде и др. Вся работа выполняется в общем плане подготовки команды, но по сокращенной программе.

Наиболее приемлемыми методами при развитии общей выносливости являются: повторный, метод чередования нагрузки с паузами отдыха, равномерный, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в постоянном темпе, а также игровой метод.

Специфичный для хоккейного вратаря механизм энергообеспечения — анаэробный и, в первую очередь, алактатный, имеющий решающее значение в кратковременных упражнениях максимальной интенсивности. От этой способности зависят такие физические качества, как сила, быстрота, специальная выносливость вратаря, которая характеризуется способностью хоккеиста эффективно противостоять утомлению в ходе тренировочной или соревновательной деятельности.

Специальная выносливость вратаря — качество комплексное, основными составляющими ее являются скоростная, статическая (позная) и координационная выносливость, которая помогает вратарю эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые возможности как в ходе матча, так и в тренировочном процессе.

При развитии специальной выносливости, а также силы, быстроты, ловкости, гибкости вратаря необходимо различать каждое тренировочное средство по продолжительности, интенсивности, количеству повторений, интервалу отдыха, характеру отдыха.

В любом случае необходимо учитывать, что систематическое и планомерное развитие этих качеств невозможно без определения степени

нагрузки. В процессе тренировки нагрузку дозируют, измеряя частоту пульса в ходе упражнения, после него и во время отдыха. Такой контроль за нагрузкой ведется главным образом с целью определения дальнейшего характера тренировки.

Сопоставляя развитие различных видов выносливости с развитием физических качеств и с учетом указанных выше 5 компонентов нагрузки, необходимо сделать общие методические замечания:

- продолжительность упражнения увеличивается;
- интенсивность остается на высоком уровне или даже несколько снижается;
- количество повторений увеличивается значительно;
- интервалы отдыха сокращаются, и каждое последующее упражнение начинается на фоне недовосстановления (ЧСС более $120 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$);
- в период отдыха поддерживается достаточно высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (активный отдых).

Для определения уровня общей подготовленности вратарей проводится тестирование по указанным в протоколах качествам (табл. 4.5, 4.6, 4.7, 4.8).

Специализированная физическая подготовка

Специализированная подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие мышечных групп, участвующих в движениях, выполняемых в тренировочной и игровой деятельности вратаря.

Рост мастерства вратаря осуществляется на основе специальной деятельности. Поэтому этот процесс обеспечивается и вместе с тем лимитируется физическими возможностями организма, т. е. его способностями повторять требуемый уровень усилия и выдерживать тренировочную нагрузку, которая необходима для совершенствования специальных способностей. Специализированная физическая подготовка включает развитие и совершенствование специфических для вратаря двигательных качеств, таких, как быстрота одиночного движения, частота движений, скоростно-силовые качества и специальная выносли-

ТАБЛИЦА
4.5

ПРОТОКОЛ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ (10—12 ЛЕТ)

УТГ _____ Тренер _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам														Сумма баллов	Средний балл									
		Сила						Ловкость	Быстрота		Скоростная выносливость	Общая выносливость	Скоростно-силовые качества													
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Кисть правая	Кисть левая		Комплексный тест	30 м				60 м												
		раз	балл	раз	балл										кг			балл	кг	балл	с	балл	с	балл	с	балл
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										

Примечания:

1. Сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 30 (10 тестов).
2. Для выполнения теста на ловкость встать спиной вперед, по сигналу последовательно выполнить поворот в прыжке влево и вправо на 360° , затем два кувырка спиной вперед, поворот на 180° , кувырок лицом вперед, подлезть под 1-й и 2-й барьеры (для 10—11-летних), для 12—18-летних — от исходного положения до 1 барьера задание остается прежним, затем перепрыгнуть через 1-й и пролезть под 2-й барьер, выполнить слаломное оббегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и финишировать спиной вперед. Для 15—17-летних (и старше) высоту 2-го барьера поднять до 86 см.

ТАБЛИЦА 4.6 ПРОТОКОЛ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ (13—14 ЛЕТ)

УТГ _____ Тренер _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам																			
		Сила					Ловкость		Быстрота		Скоростная выносливость	Общая выносливость	Скоростно-силовые качества								
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Кисть		Кисть левая		Комплексный тест				стартовая	дистанционная						
		раз	балл	раз	балл	кг	балл	кг	балл	с	балл	с	балл	с	балл	мин	балл	см	балл	з	балл
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					

Примечание. Сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 33 (11 тестов).

ТАБЛИЦА 4.7 ПРОТОКОЛ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ (13—14 ЛЕТ)

СПС _____ Тренер _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам																							
		Сила					Ловкость		Быстрота		Скоростная выносливость	Общая выносливость	Скоростно-силовые качества												
		Жим штанги руками		Жим штанги ногами		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Кисть				Кисть левая		Комплексный тест	стартовая	дистанционная							
		раз	балл	раз	балл	раз	балл	раз	балл	кг	балл	кг	балл	с	балл	с	балл	с	балл	мин	балл	см	балл	з	балл
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									

Примечания:
 1. С 16-летнего возраста вводятся два норматива на силовую выносливость мышц рук (штанга — 100 % собственного веса хоккеиста, руки сгибаются и разгибаются полностью) и ног (штанга — 200 % собственного веса, ноги сгибаются под углом 90°, выпрямляются полностью; угол наклона направляющей станины 45°). Оба упражнения выполняются в положении лежа (максимальное количество раз). Убирается норматив "Отжимание с хлопками".
 2. Сумма баллов должна быть не менее 39 (13 нормативов)
 3. Комплексный тест на ловкость описан в нормативах по ОФП для вратарей 10—12 лет.

ТАБЛИЦА
4.8

**ПРОТОКОЛ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВРАТАРЕЙ (13—14 ЛЕТ)**

Г. Р. _____ Тренер _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность							Техническая подготовленность			Сумма баллов	Средний балл	
		Бег на коньках лицом вперед 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед 18 м, с			"Челночный бег" на коньках 10 м × 10		Комплексный тест, с				
		1	2	балл	1	2	балл	с	балл	1	2			балл
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														

Примечания:

- Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения "основная стойка".
- "Челночный бег": туда — лицом вперед, на отметке 10 м — торможение полное — обратно — спиной вперед до линии старта — торможение — туда — лицом вперед и т. д.
- Комплексный тест: исходное положение — основная стойка у штанги (1) — перемещение от штанги к штанге — ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону (2) — объехать пилон — переступанием переместиться к другому пилону (3) — спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу (4) — от штанги выехать за ворота (5) и отбить шайбу в угол площадки (6) — по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги (7) — переместиться поперечным скольжением к другой штанге (8) — лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) (9) — объехать его — спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки (10) — "стенка" в направлении дальней штанги (11) — встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения (рис. 4.1).
- Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста).

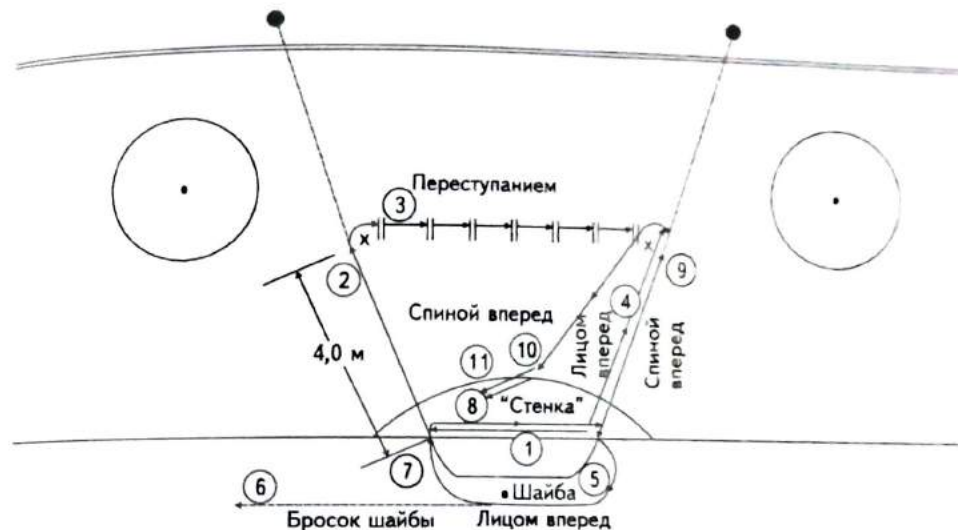


РИСУНОК 4.1 — Комплексный тест по технической подготовленности вратарей

вость. Совершенствование координации в прыжках вперед—назад, вправо—влево (типа "маятник"), приставным и скрестным шагом, в "челночном беге" лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика полет—кувырок, кувырки через препятствия, через партнера. Одновременно развиваются функциональные возможности систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и нервно-мышечного аппарата).

Специализированная подготовка вратарей идет по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков в общекомандном занятии, но с акцентом на вратарскую специфику и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Многие тренеры пришли к выводу, что обучать вратарей специальным движениям и действиям проще, удобней и быстрее в зале или на площадке, без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Правильность этих выводов полностью подтвердила практика.

Что нужно взять за основу в специализированной физической подготовке вратаря вне льда?

1. Оптимальное расположение центра тяжести и сохранение выгодной, удобной для каждой ситуации стойки (индивидуальная работа с мячами в парах).

2. Высокий уровень развития координационных качеств вратаря (игровые упражнения — бадминтон, теннис большой и настольный, сложнокоординационные упражнения с элементами акробатики).

3. Скоростно-силовые качества развиваются упражнениями с различными и небольшими отягощениями, а также прыжковыми упражнениями, особенно типа "маятник".

4. Статическая выносливость мышц спины и ног, обеспечивающая устойчивую основную стойку вратаря. Она развивается различными изометрическими упражнениями, по структуре соответствующими основной стойке вратаря.

5. Мышцы вратаря должны быть "взрывными" и в то же время эластичными, суставы подвижными.

Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Основную стойку вратаря необходимо отрабатывать ежедневно, на каждой тренировке. Вратарь должен иметь сильные мышцы спины и "брюшной пресс". Этого можно достичь различными упражнениями вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями).

Вратарь должен обладать достаточной силой, чтобы в игре не чувствовалось тяжести хоккейного снаряжения и усталости при вынужденном статическом положении в основной стойке. Поэтому ему необходимо укреплять те группы мышц, которые наиболее напряжены в основной стойке, т. е. мышцы голени, бедра, спины, живота, шеи.

Примерные упражнения:

- принятие основной стойки вратаря (по команде тренера) — 10—12 раз;

- передвижение в основной стойке лицом, спиной вперед (30 с × 3 повторения);

- исходное положение — основная стойка, партнер сидит на плечах. Перемещения со сменой направления (20—30 с);

- кувырок вперед — основная стойка — кувырок вперед — основная стойка (10—12 раз);

- прыжки вперед толчком одной и двумя ногами с приземлением в основную стойку (15—20 раз);

- основная стойка, в руке теннисный мяч. Вратарь перебрасывает мяч из одной руки в другую (30—60 с);

- основная стойка, в руках 2—3 теннисных мяча. Жонглирование мячами (30—60 с);

- основная стойка, в парах и в движении передача теннисного мяча (30 с × 3 повторения, пауза 30 с);

- по команде тренера вратарь делает из основной стойки разножку, стойку "краба", кувырки вперед (назад), падает, садится на землю, принимает положение барьерного шага, имитирует отбивание летящей, скользящей шайбы, ловлю шайбы ловушкой, на грудь и быстро возвращается в исходное положение (основную стойку) — 2 мин. пауза восстановления 1 мин, затем еще 2 мин работы.

Упражнения для отработки основной стойки вратаря первые дни можно выполнять без клюшки, а затем все упражнения выполняются с вратарской клюшкой:

- основная стойка, партнер сидит верхом; стоять как можно дольше; затем поменяться ролями;

- прыжки вперед—назад, вправо—влево типа "маятник" в основной стойке — 5 раз (3 серии);

- бег в основной стойке вперед, назад, скрестным шагом (15 с).

Для игры довольно тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно "блином") нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья:

- имитация ловли и отбивания шайбы (с эспандером, резиной, закрепленной одним концом за дерево, забор) левой и правой рукой (15—16 раз каждой, 2 повторения);

- на расслабление — руки в стороны, круговые движения руками

В ходе тренировки целесообразно, выполняя приемы в тяжелой перчатке (дополнительный вес 2—3 кг) или с утяжеленной клюшкой (оббитой дюралюминием), периодически снимать и надевать ее, можно использовать вместо утяжеленной клюшки обычную.

- основная стойка — имитация отбивания шайбы правой рукой ("блин" 10 кг, замок от штанги 2,5 кг), шайба летит верхом и низом (15 с);

- основная стойка — имитация ловли шайбы левой рукой ("блин" 5 кг, замок от штанги 2,5 кг), шайба летит верхом и низом (15 с);

- из высокой стойки падение в упор лежа, быстро подняться в основную стойку;

- игра в малый теннис (два барьера) — клюшками, блинами, ловушкой (но без ловли и задержки теннисного мяча);

- лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль туловища, левая рука над ногами; поднимать и опускать ноги ("стенка"); повторить на другом боку (10—12 раз);

- на расслабление — встать, ноги врозь, руки вверх, вращение туловища влево и вправо (8—10 раз в каждую сторону);

- из основной стойки, правой рукой тянуть деревце, заборчик в правую сторону (статическое напряжение) на счет 1—15 (после паузы 30 с еще 2 раза, после второго подхода также пауза 30 с);

- имитация отбивания и ловли шайбы. Исходное положение — основная стойка вратаря, в правой руке отягощение (гантели 2—3 кг, камень), движения редкие, но взрывные. Работа 30 с, пауза 1 мин;

- на ограниченной площадке ведут борьбу 2—4 вратаря, каждый, держа клюшку в одной (сильной) руке, старается как можно дольше удержать теннисный мяч. Упражнение выполняется в перчатках, причем "блин" с отягощением 1—2 кг (мешочек или носок с песком привязывается к верхней части "блина"); игра на двое ворот; прыжками на одной ноге.

Все движения, связанные с перемещениями в воротах и перед ними, также требуют достаточной подготовленности мышц ног. Специальные силовые упражнения для вратаря можно выполнять индивидуально, а также во время командной тренировки, включая несколько упражнений в различные части тренировки. Силовые упражнения надо равномерно чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление. Эффективность развития силы зависит от рационального выбора средств и методов тренировки, от нагрузки во время одного тренировочного занятия, недельного и годового цикла.

Упражнения для мышц ног:

- исходное положение — основная стойка. Оттолкнувшись левой ногой, сделать прыжок в правую сторону с одновременной имитацией отбивания шайбы "блином", приземлиться на правую ногу и сделать прыжок на правой ноге; толчок правой ногой — прыжок в левую сторону с одновременной имитацией ловли шайбы "ловушкой", приземлиться на левую ногу и сделать прыжок на левой ноге (12—15 раз в каждую сторону);

- на расслабление — потряхивание приподнятой расслабленной ногой (поочередно);

- в глубоком приседе — перемещения прыжками с отставлением одной ноги в сторону (с имитацией ловли — отбивания шайбы) с одним теннисным мячом (с ударом о землю под углом) и двумя теннисными мячами (жонглирование) — 30 с;

- на расслабление — стойка на лопатках с опорой на предплечья ("березка"). Потряхивание расслабленными мышцами ног (30 с);

- "твист" — приседать все ниже и ниже, затем постепенно (ступенчато) подниматься — имитация вратарского движения ногами в приседе (руками имитация ловли—отбивания шайбы) — на счет 1—16 — вниз, на счет 1—12 — вверх;

- вратарь выполняет упражнение "казачок", тренер неожиданно и не сильно бросает рядом с вратарем теннисный мяч, вратарь должен быстро (пока мяч повторно не коснется земли) отбить или поймать мяч (30 с);

- на расслабление — потряхивание приподнятой расслабленной ногой (поочередно);

- прыжки в квадрате 30 × 30 м в основной стойке, правым боком вперед с имитацией отбивания шайбы (желательно отягощение 3—5 кг в руке) — 30 м, следующую сторону квадрата продолжать левым боком вперед с имитацией ловли шайбы (желательно отягощения в левой руке 1—2 кг) и т. д., чередуя задание на каждой прямой. После квадрата пауза 1 мин, затем 3—4 серии. Рекомендуется все имитационные движения выполнять во вратарских перчатках (привязать отягощение 1—2 кг — мешочек или носок с песком) и с клюшкой в руке;

- прыжки в низком приседе лицом вперед, спиной вперед с имитацией ловли—отбивания шайбы. Расстояние 30 м (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), пауза 1 мин, 3—4 серии.

- прыжок правым боком вперед (левым) с имитацией ловли—отбивания шайбы (по 30 м в одну и другую сторону, пауза 30 с, 5 серий);
- упражнение на расслабление — лечь на живот, ноги согнуть в коленях — потряхивания;
- прыжки в приседе с выбрасыванием в сторону поочередно то правой, то левой ноги с одновременным броском об землю теннисного мяча и ловля его то правой, то левой рукой (30 с);
- на расслабление — стойка на лопатках с опорой о предплечья; потряхивание расслабленными мышцами ног;
- прыжки с ударами мяча о неровную поверхность земли;
- те же прыжки, но вратарь должен делать движение ногой в сторону, как бы имитируя отбивание шайбы щитком;
- ловля, отбивание теннисного мяча в основной стойке с партнером на плечах или в полной вратарской форме (без партнера);
- прыжки в приседе ("маятник") — в парах, лицом друг к другу.

Развитие быстроты специально-подготовительными средствами

Скоростные качества вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой и без нее. Можно использовать различные подвижные игры и эстафеты, теннис большой и настольный, бадминтон, специализированные упражнения с теннисным мячом и др.

Эффективными методами повышения скоростных возможностей являются *сопряженный* (с применением отягощений во время выполнения технических приемов) и *вариативный*, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных, с введением дефицита времени и облегченных условиях, но с акцентом на максимальную быстроту

Упражнения, преимущественно развивающие быстроту отдельных двигательных актов и технических приемов:

- ◆ имитация отбивания скользящей по льду шайбы (после взрывного движения левой, правой ногой — пауза 10 с):

- во вратарских щитках (1 мин);
 - к вратарским щиткам подвешены отягощения ("блины" от штанги 2,5—5,0 кг) — 1 мин;
 - без щитков (пауза после движения левой, правой ногой — 5 с) — 2 мин;
 - ◆ имитация отбивания "блином" летящей шайбы (после взрывного движения правой рукой — пауза 10 с):
 - во вратарских перчатках с клюшкой в руке (пауза 5 с) — 1 мин
 - во вратарских перчатках с отягощением 1,5—2 кг (металлическая пластина привязывается к "блину" или фиксируется внутри "блина") — 1 мин;
 - без перчаток (пауза между повторениями — 5 с) — 2 мин.
 - ◆ имитация ловли шайбы ловушкой (после взрывного движения левой рукой — пауза 5 с):
 - в обычных вратарских перчатках (2 мин);
 - с утяжеленной ловушкой (свинцовый манжет) — 1 мин.
 - без перчаток, но в левой руке вратарь держит или "блин" от штанги (2,5 кг) или замок от штанги (2,5 кг) — 1 мин;
 - ◆ имитация "стенки" — из положения "стенка" (вратарь лежит на боку, щитки сомкнуты друг над другом) быстро вернуться в исходное положение — основную стойку, фиксировать 3 с, выпрямиться, расслабиться. Повторение упражнения через 10 с, начинается с основной стойки вратаря, затем принять положение "стенка" и т. д.:
 - во вратарских щитках (2 мин);
 - в утяжеленных вратарских щитках (с отягощением 2,5—5,0 кг) — 1 мин;
 - без щитков (2 мин).
- Все перечисленные выше упражнения начинаются и заканчиваются основной стойкой вратаря:
- ◆ упражнения на скорость движения клюшкой при бросках шайбы (после броска — пауза 10 с):
 - во вратарских перчатках, с вратарской клюшкой, обычной шайбой (2 мин);
 - во вратарских перчатках с отягощением (2 мин);
 - без перчаток обычной шайбой (2 мин);

◆ упражнения на скорость движения и маневренность (дриблинг) — 10 с работа — 10 с пауза, всего 2 мин:

- во вратарских перчатках, с вратарской клюшкой, обычной шайбой;
- во вратарских перчатках с отягощением;
- без перчаток обычной шайбой;

◆ “зеркальная игра”. Вратари встают в круг друг против друга. Один из них делает из основной стойки какое-либо упражнение, например полупагат, остальные должны максимально быстро повторить его, другой делает кувырок вперед (назад), третий из основной стойки падает на живот, затем на бок (“стенка”), следующий вратарь имитирует то или иное движение (ловля—отбивание летящей, скользящей шайбы). В общей сложности 12—15 упражнений;

◆ игра в настольный и большой теннис;

◆ во время бега выполнить по команде упражнения — принять основную стойку вратаря, сделать “стенку”, имитация отбивания скользящей шайбы (влево, вправо), имитация отбивания шайбы на уровне плеч (влево, вправо), откат спиной вперед и т. д. Время выполнения упражнения 2 мин;

◆ на расстоянии 3—6—9 м от места старта лежат шайбы (теннисные мячи). Вратарь, стартуя из основной стойки, должен подобрать все шайбы рукой, свободной от клюшки, и вернуться к месту старта спиной вперед в основной стойке (5—6 раз);

◆ подвижные и спортивные игры;

◆ игра “тест” — поменять набивные мячи местами (под мячом белая или красная бумага. Белая — кувырок вперед, красная — кувырок назад) (рис. 4.2);

◆ контрольное упражнение: обозначить мячами или другими предметами две штанги хоккейных ворот и точки вбрасывания в своей зоне (примерно в 8 м по диагонали от ворот). Приставными шагами переместиться от одной штанги к другой и вернуться к первой — ускорение к точке вбрасывания — возвращение спиной вперед — “стенка” вдоль ворот — ис-

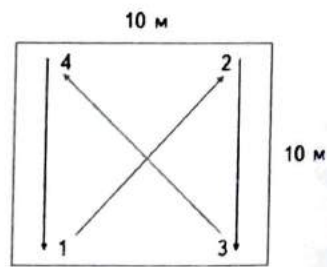


РИСУНОК 4.2 — “Тест”

ходное положение (основная стойка). Пауза восстановления до ЧСС 108—114 уд·мин⁻¹. Всего 6—8 повторений;

◆ игра в баскетбол.

Упражнения с теннисными мячами:

• прыгая на месте с правой ноги на левую и наоборот, вратарь в такт прыжков ударяет о неровную поверхность земли теннисный мяч и ловит его (2 мин);

• в 3—4 м от стенки лицом к ней (приняв основную стойку) бросать мяч в стенку правой рукой и ловить левой рукой отскочивший мяч (2 мин);

• встать спиной к стенке в 4—6 м от нее. Бросить мяч в стенку и повернувшись на 180°, поймать его (2 мин);

• два вратаря принимают основную стойку и бросают друг другу по мячу или два одновременно (2 мин);

• то же, но участвуют 3—4 вратаря;

• исходное положение — основная стойка вратаря, лицом к стенке, в 3 м от нее; другой вратарь (тренер или игрок), стоящий за его спиной на расстоянии 6—8 м, бросает мяч в стенку (рукой или с помощью теннисной ракетки). Задача вратаря — поймать или отбить мяч (2 мин);

• исходное положение — основная стойка вратаря (глаза закрыть и ждать команду); партнер или тренер с расстояния 6—8 м бросают мяч в створ ворот (или рядом с вратарем) одновременно с командой “бросок”. По этой команде нужно открыть глаза и поймать или отбить мяч — 2 мин и смена ролей;

• то же, но вратарь стоит лицом к стенке (2 мин);

• вратарь бьет ракеткой теннисный мяч в стенку, делает поворот на 360° и ловит или отбивает мяч (в зависимости от подготовки вратаря расстояние до стенки, а также сила удара мяча может быть уменьшена или увеличена) — 2 мин;

• вратарь выполняет гимнастические упражнения (круги руками, поворот туловища, махи ногами, наклон туловища). Тренер неожиданно и несильно бросает рядом с вратарем теннисный мяч. Он должен быстро поймать или отбить мяч (выполняется с клюшкой в руке) — 2 мин;

- вратарь, находясь в основной стойке, бросает теннисный мяч в дерево и ловит его. Непроизвольный, неожиданный отскок мяча заставляет вратаря быстро реагировать (2 мин);

- вратарь, бросив мяч вверх—вперед, делает ускорение и ловит мяч (1 мин);

- вратарь стоит в воротах и ловит или отбивает теннисный мяч, посланный партнером рукой или ракеткой; перед воротами в 2—3 м расставлены стойки (5—6), которые усложняют действия вратаря, поскольку уменьшается ориентировка или мяч может вначале попасть в стойку и изменить направление полета (2 мин);

- вратарь принимает основную стойку спиной к стенке в 3 м от нее. Два партнера, стоящие от стенки дальше, чем вратарь, бросают поочередно мяч в сторону. Вратарь в момент броска поворачивается и старается поймать отраженный от стенки мяч (не менее 50 раз).

Ловкостные качества вратаря развивают с помощью комбинированных, сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений и теннисного мяча:

- жонглирование 1—3 теннисными мячами, стоя на месте, в движении;

- дриблинг о пол 1—2 теннисных мячей в исходном положении, в движении лицом и спиной вперед;

- игра теннисным мячом различными частями тела (плечом, головой, коленом, голеностопом, предплечьем);

- борьба за теннисный мяч (ведение руками) — баскетбол теннисным мячом 1 × 1, 2 × 2;

- футбол теннисным мячом на ограниченной площадке (1 × 1, 2 × 2);

- из основной стойки — 2 кувырка вперед — в основную стойку — имитация отбивания—ловли шайбы — в основную стойку, имитация ловли — отбивания шайбы (по 3 раза попеременно) — 10 серий;

- из положения лежа на боку с фиксацией щитков друг над другом — быстро встать в основную стойку (10 раз);

- длинный кувырок (кульбит) — встать в основную стойку, имитация ловли—отбивания шайбы (по 3 раза попеременно) — 10 раз;

- ведение теннисного мяча (или хоккейного) вратарской клюшкой (одной рукой) со сменой направления (30 с);

- из основной стойки кувырок назад, имитация отбивания скользящей шайбы с отставлением ноги в сторону (по 2 раза в каждую), еще один кувырок и т. д. — возвращение спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (упражнение выполняется с вратарской клюшкой);

- из основной стойки кувырок вперед, имитация ловли—отбивания шайбы (по 2 раза), еще один кувырок вперед и т. д. — возвращение спиной вперед (в основной стойке) на старт, затем повторение задания (упражнение выполняется с вратарской клюшкой);

- “зеркальная игра” — вратари становятся друг против друга (в круг) на расстоянии 4—5 м. Один из них делает из основной стойки полушаг, кувырок вперед (назад), падает, садится, ложится на живот, спину, имитирует то или иное движение вратаря (ловлю—отбивание летящей, скользящей шайбы, “стенку”). Партнер максимально быстро и точно повторяет его движения. Каждый вратарь предлагает по 3 движения, затем следующий — 3 и т. д. Независимо от количества вратарей в группе общее количество упражнений 12—15;

- на отметке 3—6—9 м (общая длина дистанции 12 м) кладутся теннисные мячи (шайбы). Вратарь, находясь в основной стойке (с клюшкой в руке), выполняет имитацию отбивания скользящей шайбы влево—вправо, затем кувырок вперед — подобрать свободной рукой все 3 мяча (шайбы), оставить их на отметке 12 м — возвращение спиной вперед с имитацией ловли—отбивания рукой, щитками (пауза 30 с). Повторение упражнения — имитация отбивания—ловли летящих шайб — кувырок спиной вперед — бег спиной вперед с имитацией ловли—отбивания руками, ногами. На отметке 12 м подобрать все мячи (шайбы) и разнести их на отметки 9—6—3 м (всего 3 серии);

- передвижение в стойке вперед, назад и выбивание теннисного мяча (1 мин);

- жонглирование теннисным мячом в основной стойке клюшкой (1 мин);

- выбивание теннисного мяча клюшкой, стоя на коленях, лежа в основной стойке (2 мин);

- опускание и подъем из основной стойки, ноги в стороны с одновременным жонглированием (1 мин);

- в парах передача мяча, повороты, вращения, прыжком, на коленях, ноги в стороны, падение на правый (левый) бок (1 мин);
- при жонглировании мячами вратарь находится:
 - в основной стойке;
 - в стойке “краба”;
 - в положении отбивания скользящей шайбы (левая нога в сторону — 20—30 с, затем правая нога в сторону — 20—30 с). И наконец, попеременный выпад в сторону с жонглированием мячом (или мячами) — 30 с;
 - ноги в стороны пошире — принять низкую стойку; перенесение центра тяжести с одной ноги на другую, не меняя высоту посадки. Одновременно выполнять жонглирование одним, двумя мячами — 30 с.

Гибкость вратаря развивается с помощью упражнений с увеличением амплитуды движения (махи, шпагаты, полушпагаты, наклоны, повороты):

- исходное положение — глубокий выпад левой ногой, три пружинистых покачивания, далее прыжком сменить положение ног (10 раз);
- упражнение на расслабление — встать, встряхнуть ноги (10 с);
- лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль туловища, ноги поднять вверх, левая рука над ногами. Держать “до отказа”, затем лечь на левый бок (6—8 раз);
 - лечь на спину, расслабиться (10—15 с);
 - встать боком друг к другу; один из партнеров стоит на левой ноге, правая, согнутая в колене, поднята вверх—в сторону до уровня бедра; наклониться вперед, ладонями коснуться пальцев левой ногой; партнер держит его за согнутую ногу, прижав ее к бедру; поменявшись местами, повторить упражнение (можно выполнять у борта или у заборчика);
 - стойка “краба”, один партнер давит на плечи другого, помогая сесть глубже (“до отказа”), затем поменяться местами (5—6 раз);
 - поперечный шпагат, партнер постепенно давит на плечи, помогая сесть глубже (“до отказа”), затем поменяться местами (5—6 раз);
 - встать, ноги вместе, руки в стороны. Резким движением поднять левую ногу вперед—вверх, чтобы коснуться ногой ладони левой руки, а затем отвести назад, то же правой ногой (по 10—15 раз);

- встряхнуть мышцы ног;
- сесть на правое колено, “выбросить” влево левую ногу, взяться руками за голеностоп, держать “до отказа”, затем сесть на левое колено (10 раз);
- упражнение на расслабление — “березка” с потряхиванием ногами (10 с);
 - сесть на колени, стойка “краба”, ноги развести в стороны пошире сидеть до появления легкой боли в мышцах (6—8 раз), после каждого раза упражнение на расслабление — лечь на живот, ноги согнуть в коленях. Расслабить мышцы голени потряхиванием (10 с);
 - продольный шпагат — держать “до отказа”;
 - упражнение на расслабление — “березка”, встряхнуть мышцы ног (10—15 с);
 - поперечный шпагат — держать “до отказа”;
 - упражнение на расслабление — из положения сидя на полу опереться локтями о землю, ноги согнуть в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног (10—15 с).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка вратарей коренным образом отличается от такой же подготовки полевых игроков, что обусловлено спецификой выполнения работы.

К особенностям специальной физической подготовки вратаря, на наш взгляд, необходимо отнести:

- специфическую гибкость (подвижность) суставов — тазобедренного, коленного и голеностопного;
- выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;
- из скоростных качеств — преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты тормозных действий и переключений;
- развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках.

Основными средствами специальной физической подготовки вратаря являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения с утяжеленным поясом (3—5 кг), утяжеленным “блином” (вставляется

металлическая пластина весом 1—1,5 кг), с утяжеленной клюшкой (оббитой дюралюминием), утяжеленные свинцовые браслеты (до 1 кг). Эти упражнения выполняются на льду как самостоятельно, так и в общекомандной тренировке.

При отбивании шайб, скользящих со стороны руки с клюшкой, движение более медленное, так как оно осуществляется главным образом за счет плечевого сустава, поскольку кинематическая цепь «клюшка—рука» удлиняется. При отбивании шайбы клюшкой важно ее правильно и достаточно крепко держать. Вратарь должен иметь сильные кисти рук (кистевая динамометрия у вратарей высокой квалификации составляет 70—80 кг). В данном случае очень важно применять вариативный метод тренировки. Для этого у вратарей должны быть две пары «блинов» (один из них обычный по весу), две клюшки (одна из них утяжеленная). Во всех упражнениях вратарь работает с утяжеленным снаряжением, а на двустороннюю игру, которая проводится в конце тренировки, использует обычный «блин» и клюшку (чтобы не вырабатывался вредный стереотип, когда отягощения несколько затормаживают движения).

Наряду с вариативным методом здесь имеет место и сопряженный метод, способствующий одновременному воздействию на развитие специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических навыков:

- тянуть хоккейные ворота на расстояние 3—5 м спиной вперед — назад лицом вперед. Всего 10 раз. Направленность — скоростно-силовая выносливость;
- тянуть ворота на расстояние 18 м спиной вперед — 12 раз × 2 серии. Направленность — силовая выносливость;
- опускание на колени в движении спиной вперед — 5 раз, в движении лицом вперед — 5 раз. Быстро вставать в основную стойку;
- скоростно-силовая выносливость в серии: «Яблочко» (6 раз) — повороты на 360° в приседе (6 раз) — «пружинка» (пружинистые движения в продольном, поперечном шаге, полушпагате);
- выезд к 5—6 стойкам поочередно. У каждой стойки серия — «стенка» — отбивание ногой (другая на колене) — на оба колена — в основную стойку; вернуться в ворота спиной вперед и выкатиться к очередной стойке для выполнения указанной серии;

- «стенка» в движении — 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую (чередовать каждый раз) после поворота;
- «присядка» — смена ног вперед—назад — 5 раз;
- прыжки через синюю линию на одной ноге, в обратную сторону на другой. Пауза и еще два повторения (туда и обратно)
- прыжки через линию на двух ногах. Спокойно вернуться назад — 3 серии;

• «крест» (рис. 4.3): выполняется в одном из кругов вбрасывания движение начинается из точки вбрасывания по направлению к дуге круга, возвращение к точке вбрасывания; следующее упражнение направлено перпендикулярно первому; направление третьего упражнения перпендикулярно второму, а четвертое перпендикулярно третьему.

- прыжки на одной ноге вперед—в сторону — возвращение спиной вперед;
 - прыжки на другой ноге вперед—в сторону — возвращение спиной вперед;
 - прыжки на двух ногах — возвращение спиной вперед.
 - прыжки с левой ноги на правую — возвращение спиной вперед.
- Всего 5 серий (после паузы):

- работа ног в приседе с упором на автопокрышку двумя руками — 1 мин;
- прыжки через автопокрышку с поворотом на 180° (10—12 раз);
- прыжки боком на скорость (эстафета), возвращение спиной вперед 9 м;
- «маятник» боковой (влево—право) без наступания на автопокрышку (5 раз);

- «маятник» вперед—назад, влево—вправо (2 раза);
- прыжки вперед на двух ногах (18 м), возвращение спиной вперед (3 раза).
- «лягушка» — прыжки на коленях (по сигналу) — 30 с;
- движение вперед, одна нога остается сзади, поворот на 360° без опускания на колени и с опусканием на колени — по 10 раз.

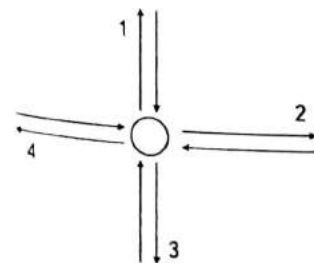


РИСУНОК 4.3 — «Крест»

- перетаскивание автопокрышки спиной вперед двумя руками за веревку — на 30 м × 15 раз (направленность — скоростно-силовая выносливость);

- полушпагат — колено к ботинку с разворотом стопы — смена ног (5 раз) — “стенка” и т. д. (15—18 серий);

- шайбу из-под ноги отбросить вперед и сесть, ноги в стороны — вместе, накрыв шайбу; встать в основную стойку и повторить упражнение 10—15 раз;

- из основной стойки рывок вперед (на 2—3 м), сед на бок (“стенка”) — вернуться в исходное положение — 10 раз × 2 серии.

Координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются также сопряженным методом, одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники:

- повороты на 180° с выкатыванием из ворот по сигналу (клюшкой по льду) — 20 раз;

- “яблочко” с шайбой — перебрасывание из ловушки на “блин” и обратно — 20 раз;

- перемещения в “лабиринте” из стоек (6—7) в средней зоне. Расстояние между стойками 1 м. Перемещения лицом вперед и спиной вперед (в различных вариациях) — 5 раз;

- “салочки” в парах — 2 мин;

- в движении повороты на 360° на коленях — 3 раза — повороты на 360° на коленях — 1 раз, повороты на 360° на коленях — 3 раза;

- на ограниченной площади ведется борьба 2—4 вратарей. Каждый, держа клюшку лишь в одной руке, старается как можно дольше сохранить шайбу. Вариант — борьбу за шайбу вести с атакой ворот, играя 2 × 2, и т. д.;

- в зоне, между кругами вбрасывания устанавливаются 2 стойки — передвижение между стойками вокруг кругов вбрасывания, после паузы еще 5 серий;

- “змейка” вокруг трех автопокрышек, расстояние между ними 1,5—2 м — 1 мин;

- обегание автопокрышки в одну и в другую стороны — 3 раза;

- движение в основной стойке с поворотом по сигналу на 90°—180°—360° — 10 раз;

- кувырок вперед, назад — вернуться в основную стойку — 10 раз

Специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями:

- шпагат — продольный, выполняется плавно, постепенно, влево, вправо — 3—5 раз;

- шпагат поперечный, выполняется медленным соскальзыванием ног в стороны, дотянуться до обеих штанг ворот — 5 раз;

- на одном колене, поворот на 180° со сменой положения ног (10 смен) — 3 серии;

- соскальзывание медленное, ноги шире в стороны, сесть на ягодичы, встать — 8—10 раз;

- “яблочко” в шпагате, по 10 раз в каждую сторону;

- скольжение на колене (полушпагат), “передняя” нога вперед — в сторону (как в шпагате);

- сед на коленях, прогиб назад, головой коснуться щитков, выполняется плавно — 10—12 раз;

- стойка “краба” — из основной стойки — соскальзывание ног в стороны — сед на коленях, ноги в стороны, щитки составляют прямую линию. Вернуться в основную стойку, медленно сводя ноги — 10—12 раз;

- сед на коленях, скручивание влево, в конце амплитуды — зафиксировать, вернуться в исходное положение, то же в правую сторону — по 10—12 раз;

- исходное положение — встать лицом к борту на расстоянии 0,5 м, руки прямые на борт — наклоны вперед—вниз, ноги прямые, 5—6 раз, пауза 10 с, еще 5—6 наклонов;

- исходное положение — встать спиной к борту, руками держаться за борт — приседания глубокие с выполнением полушпагата в одну и другую стороны;

- встать на ногу, ближней к борту, взяться одноименной рукой за борт. Свободную ногу отвести как можно выше в сторону; повторить на другой ноге (по 12—15 раз).

Развитие **специальной быстроты** (реакции и быстроты действий вратаря) при ловле и отбивании шайбы осуществляется с помощью всего арсенала технических приемов вратаря, выполняемых в соот-

ветствующих скоростных режимах; используются также специально-подготовительные упражнения (на льду).

Стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстоянии от 0,5 до 5 м:

- старты из различных исходных положений на расстояние 5 м: из основной стойки лицом вперед, из стойки "краба", из основной стойки спиной вперед (с разворотом лицом вперед), из полушпагата в одну и другую сторону, из шпагата в одну и другую сторону, из положения седа ноги врозь, из положения лежа ("стенка" в одну и другую сторону), из положения лежа на груди, после имитации (на счет 1—4) отбивания скользящей шайбы влево, вправо, после кувырка вперед, назад и т. д.;

- от дальней штанги ускоренно к одной стойке, вернуться в ворота, ускорение к другой дальней стойке, вернуться (спиной вперед), ускорение к третьей стойке, вернуться спиной вперед; расстояние до стоек 5—7 м. После паузы — повторить (5 серий);

- догнать впередикатящегося, расстояние круг, интервал между вратарями — от стойки до стойки. Первый круг лицом вперед, другой — спиной вперед. После паузы повторить (5 серий) (рис. 4.4);

- перемещение от штанги на середину вратарской площадки (чуть дальше), возвращение к другой штанге (рис. 4.5). Выполняется быстро, 2 повторения — пауза (5 серий);

- ускорение (эстафета) в средней зоне (9 м) лицом вперед, обратно спиной вперед, 2 раза подряд, пауза (5 серий);

- перемещение от штанги к штанге и обратно, ускорение к точке вбрасывания, вернуться спиной вперед на угол вратарской площадки, "стенка" в сторону дальней штанги, ускорение на ближнюю точку вбрасывания, возвращение спиной вперед до угла вратарской площадки, "стенка", встать в основную стойку. После паузы еще 4 серии;

- эстафета в средней зоне (от синей до красной линии). 10 шайб нужно доставить на

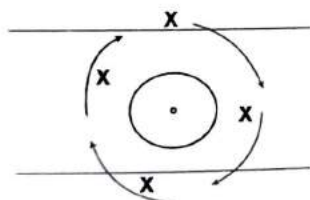


РИСУНОК 4.4 — Перемещение по кругу

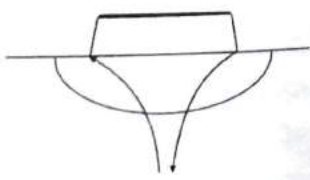


РИСУНОК 4.5 — Перемещение вратаря на середину площадки

красную (синюю) линию, туда — с шайбой в ловушке, обратно — спиной вперед (без шайбы), туда — ведение шайбы клюшкой, обратно — спиной вперед (без шайбы) и т. д.;

- стоя на линии ворот в основной стойке спиной вперед, движение вперед до синей линии — падение на левый (правый) бок в "стенку" — движение спиной вперед до красной линии — торможение — ускорение назад до линии ворот лицом вперед — пауза (5 серий);

- в круге вбрасывания скоростные передвижения, падения, имитация технических приемов — 15 с, пауза 30 с (5 серий);

- туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед. Оценивается время выполнения упражнения (рис. 4.6);

- стоя на синей линии спиной к боковому борту. По команде движение приставным шагом до противоположной синей линии и обратно. Оценивается время выполнения упражнения, пауза (5 серий);

- "крест" в круге вбрасывания. Все движения начинаются в точке вбрасывания и в направлении круга вбрасывания, на дуге — торможение, имитация, возвращение на точку вбрасывания спиной вперед, туда лицом вперед — торможение — имитация отбивания скользящей шайбы (влево—вправо), возвращение в исходное положение, передвижение вправо поперечным скольжением — торможение — "стенка" влево, вправо — возвращение в исходное положение, передвижение назад спиной вперед — торможение — имитация отбивания шайбы на уровне колена — возвращение в исходное положение лицом вперед, передвижение влево Т-образным скольжением — торможение — имитация отбивания шайбы на уровне плеча — возвращение спиной вперед в исходное положение, пауза (3 серии);

- ускорение лицом вперед от линии ворот до точки вбрасывания (с торможением) — возвращение, 20 раз. Направленность — скоростная выносливость.

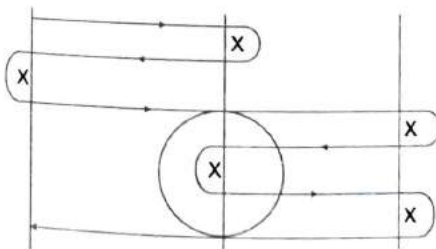


РИСУНОК 4.6 — "Челнок"

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей физической, специальной и технической подготовленности вратарей сдачу контрольных нормативов следует проводить не менее

4 раз в год в начале и конце соответствующего периода подготовки (см. табл. 4.8).

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности вратарей представлены в таблицах 4.9—4.19.

ТАБЛИЦА 4.9 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП НП-3 (9 ЛЕТ)

Норматив	Уровень подготовленности, балл				
	очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,6	4,4—4,5	4,2—4,3	4,0—4,1	3,9 и менее
Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,6	5,4—5,5	5,2—5,3	5,0—5,1	4,9 и менее
"Челночный бег" 10 м × 10 раз (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	41,1—41,5	40,4—41,0	39,9—40,3	39,6—39,8	39,5 и менее
Комплексный тест, с	20,4	20,2—20,3	19,9—20,1	19,6—19,8	19,5 и менее

ТАБЛИЦА 4.10 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП УТГ-1 (10 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	16	17—18	19—20	21—22	23—24
2	Динамометрия кисти левой, кг	15	16—17	18	19—20	21—22
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,9	10,7—10,8	10,4—10,6	10,1—10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,09—1,12	1,06—1,08	1,03—1,05	1,01—1,02	1,00 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,70	4,50—4,60	4,30—4,40	4,10—4,20	4,00 и менее
7	Отжимания, раз	38	39—41	42—44	45—47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, раз	27	28—30	31—33	34—36	37 и более
9	Комплексный тест, с	20,9	20,6—20,8	20,4—20,5	20,1—20,3	20,0 и менее

Продолжение таблицы 4.10

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
10	Прыжок в длину с места, см	166	167—169	170—174	175—179	180 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,5	4,3—4,4	4,1—4,2	3,9—4,0	3,8 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,5	5,3—5,4	5,1—5,2	4,9—5,0	4,8 и менее
13	"Челночный бег" 10 м × 10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	40,7	40,2—40,6	39,6—40,1	39,1—39,5	39,0 и менее
14	Комплексный тест, с	20,1	19,9—20,0	19,6—19,8	19,1—19,5	19,0 и менее

ТАБЛИЦА 4.11 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП УТГ-2 (11 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	21	22—23	24—25	26—27	28—29
2	Динамометрия кисти левой, кг	19	20—21	22—23	24—25	26—27
3	Бег на 30 м, с	5,4	5,2—5,3	5,0—5,1	4,9	4,8 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,0	9,7—9,9	9,4—9,6	9,2—9,3	9,1 и менее
5	Бег на 300 м, с	60,1—60,4	59,1—60,0	58,0—59,0	57,0—57,9	56,9 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,41	4,21—4,40	4,01—4,20	3,51—4,00	3,50 и менее
7	Отжимания, раз	39	40—42	43—44	45—46	47 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, раз	30	31—32	33—35	36—37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9	18,7—18,8	18,5—18,6	18,2—18,4	18,1 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	174	175—177	178—185	186—189	190 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,2	4,1	4,0	3,8—3,9	3,7 и менее

Продолжение таблицы 4.11

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	5,1	4,9—5,0	4,8	4,7 и менее
13	"Челночный бег" 10 м × 10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	38,4	37,6—38,3	37,1—37,5	36,8—37,0	36,7 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,8—18,9	18,6—18,7	18,4—18,5	18,3 и менее

ТАБЛИЦА 4.12 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП УТГ-3 (12 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	24	25—26	27—28	29—30	31—32
2	Динамометрия кисти левой, кг	23	24—25	26—27	28—29	30—31
3	Бег на 30 м, с	5,2	5,0—5,1	4,8—4,9	4,7	4,6 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,5	9,4	9,2—9,3	8,9—9,1	8,8 и менее
5	Бег на 300 м, с	54,5	54,1—54,4	53,8—54,0	53,0—53,7	52,0 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	4,01	3,56—4,00	3,45—3,55	3,41—3,44	3,40 и менее
7	Отжимания, раз	40	41—43	44—45	46—47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, раз	30	31—33	34—35	36—37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,8	17,6—17,7	17,4—17,5	17,1—17,3	17,0 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	182	183—186	187—189	190—194	195 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,0	3,9	3,8	3,6—3,7	3,5 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	4,9—5,1	4,7—4,8	4,6	4,5 и менее
13	"Челночный бег" 10 м × 10 (туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед), с	38,1	37,5—38,0	37,0—37,4	36,7—36,9	36,6 и менее
14	Комплексный тест, с	19,0	18,6—18,9	18,2—18,5	17,7—18,1	17,6 и менее

ТАБЛИЦА 4.13 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ УТГ-4 (13 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	27	28—29	30—31	32—33	34—35
2	Динамометрия кисти левой, кг	25	26—27	28—29	30—31	32—33
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,6—4,7	4,5 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,1—9,3	8,9—9,0	8,8	8,7 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,56	0,55	0,54	0,53	0,52 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,81	5,41—5,80	5,30—5,40	5,21—5,29	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, количество раз	30	31—32	33—34	35—37	38 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	35	36—37	38	39—40	41 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,7	17,3—17,6	17,0—17,2	16,7—16,9	16,6 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200—202	203—204	205—209	210 и более
11	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,8—3,9	3,7	3,6	3,5	3,4 и менее
12	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,7—4,9	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
13	"Челночный бег" 10 м × 10, с	38,1—38,5	37,9—38,0	37,2—37,8	36,1—37,1	36,0 и менее
14	Комплексный тест на льду, с	17,6	17,1—17,5	16,6—17,0	15,9—16,5	15,8 и менее

ТАБЛИЦА 4.14 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ УТГ-5 (14 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	30	31—32	33—34	35—36	37—38
2	Динамометрия кисти левой, кг	28	29—30	31—32	33—34	35—36

Продолжение таблицы 4.14

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
3	Бег на 30 м, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,0—9,2	8,8—8,9	8,6—8,7	8,5 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,71	5,57—5,70	5,42—5,56	5,21—5,41	5,20 и менее
7	Отжимания с хлопками, раз	29	30—31	32—35	36—38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, раз	36	37—38	39—40	41—42	43 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,3—17,5	17,1—17,2	16,6—17,0	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	209	210—214	215—223	224—226	227 и более
11	Пятикратный прыжок, м	11,50—11,69	11,70—11,99	12,00—12,10	12,11—12,20	12,21 и более
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3 и менее
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
14	“Челночный бег” 10 м × 10, с	36,2	35,6—36,1	35,0—35,5	34,5—34,9	34,4 и менее
15	Комплексный тест на льду, с	16,9	16,3—16,8	15,7—16,2	15,1—15,6	15,0 и менее

ТАБЛИЦА 4.15

НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПС-1 (15 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	36	37—38	39—40	41—42	43—44
2	Динамометрия кисти левой, кг	34	35—36	37—38	39—40	41—42
3	Бег на 30 м, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
4	Бег на 60 м, с	9,2	8,7—9,1	8,4—8,6	8,2—8,3	8,1 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,52	0,49—0,51	0,47—0,48	0,45—0,46	0,44 и менее
6	Бег на 1500 м, мин, с	5,51	5,42—5,50	5,31—5,41	5,16—5,30	5,15 и менее
7	Отжимание с хлопками, раз	28	29—30	31—34	35—38	39 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, раз	37	38—39	40—41	42—43	44 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,4—17,5	16,9—17,3	16,5—16,8	16,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	214	215—219	220—225	226—229	230 и более
11	Пятикратный прыжок, м	11,89	11,90—12,14	12,15—12,20	12,21—12,59	12,60 и более
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2 и менее
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1 и менее
14	“Челночный бег” 10 м × 10, с	36,0	35,4—35,9	34,8—35,3	34,1—34,7	34,0 и менее
15	Комплексный тест на льду, с	16,5	15,9—16,4	15,3—15,8	14,9—15,2	14,8 и менее

ТАБЛИЦА 4.16 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПС-2 (16 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	44	45—46	47—48	49—50	51—52
2	Динамометрия кисти левой, кг	42	43—44	45—46	47—48	49—50
3	Бег на 30 м, с	4,35—4,40	4,31—4,34	4,26—4,30	4,21—4,25	4,20 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,3	8,21—8,29	8,11—8,20	8,01—8,10	8,0 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,51	0,48—0,50	0,46—0,47	0,44—0,45	0,43 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,14	12,03—12,13	11,52—12,02	11,41—11,51	11,40 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, раз	3—4	5—6	7—8	9—10	11 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, раз	40—45	46—61	62—77	78—93	94 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, раз	32	33—34	35—36	37—38	39 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,5—16,7	16,0—16,4	15,7—15,9	15,5—15,6	15,4 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	226	227—230	231—234	235—237	238 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,6	11,7—11,9	12,0—12,2	12,3—12,6	12,7 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,8—4,0	3,6—3,7	3,4—3,5	3,2—3,3	3,1 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,7	4,5—4,6	4,3—4,4	4,1—4,2	4,09 и менее
15	“Челночный бег” 10 м × 10, с	34,1—34,6	33,6—34,0	33,3—33,5	33,1—33,2	33,0 и менее
16	Комплексный тест, с	16,0—16,3	15,4—15,9	15,1—15,3	14,8—15,0	14,7 и менее

ТАБЛИЦА 4.17 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПС-3 (17 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	46	47—48	49—50	51—52	53—54
2	Динамометрия кисти левой, кг	44	45—46	47—48	49—50	51—52
3	Бег на 30 м, с	4,31—4,40	4,26—4,30	4,21—5,25	4,16—4,20	4,15 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,31—8,40	8,21—8,30	8,08—8,20	8,07—8,00	7,9 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,50	0,48—0,49	0,46—0,47	0,43—0,45	0,42 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,09	11,58—12,08	11,47—11,57	11,36—11,46	11,35 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, раз	3—4	5—7	8—9	10—11	12 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, раз	42—47	48—63	64—79	80—95	96 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, раз	33	34—35	36—37	38—39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,2—16,5	15,9—16,1	15,6—15,8	15,4—15,5	15,3 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	233	234—237	238—241	242—244	245 и более
12	Пятикратный прыжок, м	11,9	12,0—12,1	12,2—12,4	12,5—12,8	12,9 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5—3,6	3,3—3,4	3,1—3,2	3,0 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,70	4,50—4,60	4,30—4,40	4,04—4,20	4,03 и менее
15	“Челночный бег” 10 м × 10, с	33,9—34,2	33,5—33,8	33,1—33,4	32,9—33,0	32,8 и менее
16	Комплексный тест, с	15,9—16,1	15,3—15,8	14,9—15,2	14,6—14,8	14,5 и менее

ТАБЛИЦА 4.18 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВСМ (18 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	49	50—51	52—54	55—57	58
2	Динамометрия кисти левой, кг	47	48—49	50—51	52—53	54
3	Бег на 30 м, с	4,31—4,40	4,28—4,30	4,22—4,27	4,11—4,21	4,1 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,26—8,30	8,21—8,25	8,10—8,20	7,90—8,00	7,80 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,48	0,46—0,47	0,44—0,45	0,42—0,43	0,41 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,07	11,56—12,06	11,50—11,55	11,39—11,49	11,38 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, раз	7	8—9	10—11	12	13 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, раз	50	51—66	67—82	83—99	100 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, раз	34	35	36	37—39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,9	15,5—15,8	15,2—15,4	15,0—15,1	14,9 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	247	248—251	252—254	255—257	258 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,1	12,2—12,4	12,5—12,7	12,8—13,1	13,2 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5—3,6	3,3—3,4	3,1—3,2	3,0 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,4	4,2—4,3	4,1—4,0	3,8—3,9	3,7 и менее
15	“Челночный бег” 10 м × 10, с	33,6	33,3—33,5	33,1—33,2	32,6—33,0	32,5 и менее
16	Комплексный тест, с	15,7	15,1—15,6	14,6—15,0	14,1—14,5	14,0 и менее

ТАБЛИЦА 4.19 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (19—20 ЛЕТ)

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности, балл				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Динамометрия кисти правой, кг	53	54—55	56—57	58—59	60—62
2	Динамометрия кисти левой, кг	48	49—50	51—52	53—54	55—57
3	Бег на 30 м, с	4,31—4,35	4,21—4,30	4,11—4,20	4,01—4,10	4,0 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,1	7,8—8,0	7,7	7,5—7,6	7,4 и менее
5	Бег на 300 м, с	0,48	0,46—0,47	0,44—0,45	0,42—0,43	0,41 и менее
6	Бег на 3000 м, мин, с	12,05	11,58—12,04	11,47—11,57	11,36—11,46	11,35 и менее
7	Жим штанги руками, лежа, раз	8	9—11	12	13—14	15 и более
8	Жим штанги ногами, лежа, раз	52—61	62—77	78—93	94—109	110 и более
9	Поднимание туловища за 45 с, раз	34	35	36	37—39	40 и более
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,6	15,5—15,4	15,3—15,2	15,1—15,0	14,9 и менее
11	Прыжок в длину с места, см	253	254—257	258—264	265—269	270 и более
12	Пятикратный прыжок, м	12,4	12,5—12,6	12,7—12,8	12,9—13,1	13,2 и более
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,4—3,5	3,2—3,3	3,0—3,1	2,9 и менее
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,3	4,1—4,2	3,8—4,0	3,6—3,7	3,5 и менее
15	“Челночный бег” 10 м × 10, с	33,5—33,8	33,2—33,4	33,0—33,1	32,5—32,9	32,4 и менее
16	Комплексный тест, с	15,2—15,4	14,8—15,1	14,4—14,7	14,0—14,3	13,9 и менее

4.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

Нагрузки, выпадающие на долю вратаря, несомненно выше тех, которые испытывают полевые игроки. В то же время они носят специфический характер с преобладанием психической нагрузки над физической. Вратарь принимает участие в игре в течение всего матча, т. е. 60 мин "чистого" времени он не может сесть на скамейку запасных отдохнуть и расслабиться.

Полевые игроки выходят на площадку на 15—20 мин, на скамейке они не только отдыхают, но и получают советы, подсказки тренеров и игроков. Вратарь весь период предоставлен самому себе, и даже в перерывах между периодами тренеры квалифицированных команд стараются "не учить вратаря". Другое дело, если в команде есть тренер-специалист по вратарям, который должен в корректной форме подсказать, посоветовать вратарю, на что надо обратить внимание.

Не секрет, что в хоккейных школах и в большинстве команд квалифицированных хоккеистов работе с вратарями уделяют мало внимания. Как следствие этого — медленный рост их технико-тактического мастерства по сравнению с полевыми игроками. Это вызвано не столько нежеланием тренеров, сколько неумением и незнанием специфики подготовки вратаря в хоккее. Как шуточно выразился по этому поводу один из ведущих тренеров по хоккею: "Вратари — это совсем другой вид спорта". И там, где с вратарями работает тренер-специалист по подготовке вратарей, как правило, вырастают надежные стражи ворот.

Техническая подготовка

Когда смотришь на игру вратарей высокого класса, поражают простота их движений, четкость и легкость исполнения, отсутствие эффектных действий. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал голкипера и как он реализует свои технические возможности в сложных условиях игры.

Технико-тактическая подготовка вратаря в команде, пожалуй, самый важный и трудоемкий процесс: во-первых, из-за разнообразия и сложности арсенала хоккейной техники, во-вторых, в хоккее, в отличие

от большинства других спортивных игр, существует своеобразный лимитирующий фактор — умение кататься на коньках.

Совершенствование игровых навыков является содержанием технико-тактической подготовки квалифицированного вратаря. Игровой навык — это сознательная деятельность вратаря, направленная на разрешение конкретной игровой ситуации.

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с восьмилетнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше, все зависит от индивидуальных качеств и подготовленности юного хоккеиста (табл. 4.20).

Вратари 8—9 лет входят в группы начальной подготовки. Объем и содержание работы, которую выполняет вратарь на хоккейной площадке, заставили выделить их из группы игроков и вопросами специальной физической подготовки, техники и тактики заниматься с ними отдельно. Одной из основных форм начального обучения и закрепления технических приемов, а также вратарской (специальной) физической подготовки является создание групп вратарей с отдельной программой обучения. Эти группы объединяют по 10—15 вратарей близких возрастов (разница в 3—4 года). Тренеры проводят с ними 1 или 2—3 занятия в неделю от 30 до 60 мин, для разных возрастов по-разному, в зависимости от этапа подготовки. Новички могут заниматься 2—3 раза в неделю весь год.

ТАБЛИЦА 4.20 РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ДЮСШ И СДЮШОР ПО ХОККЕЮ

Этап подготовки	Группа								
	учебно-тренировочная						спортивного совершенствования		ВСМ
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Возраст учащихся, лет	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество вратарей в группе спец. подготовки	6			6			4		4
Количество учебных часов в неделю	6—8						10—12		12—15

В период летнего сбора в августе занятия для возрастных групп (10—12, 13—15, 15—16 лет) проводятся 3 раза в неделю по 60 мин и еще совместно с остальными игроками 4 раза по 60—90 мин. В сентябре—октябре занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин. В ноябре—декабре — 1 раз в неделю по 60 мин. В январе—феврале—марте только в составах команд. В апреле и мае — 3—4 раза по 60—90 мин.

В подготовительный и переходный периоды с вратарями 15—18 лет лучше заниматься группами по 3—4 человека 1 раз в неделю.

Целесообразно использовать такую форму подготовки, как учебно-тренировочные сборы вратарей: 10—12 лучших игроков в возрасте 13—15 лет тренируются 8—10 дней для овладения навыками рационального выполнения технических приемов, ознакомления с действиями в стандартных ситуациях. За девять дней сборов проводятся два тренировочных цикла с одним выходным днем. Проводится 27 тренировок (28 часов), из них 9 утренних, 11 дневных и 7 вечерних (11 — на льду, 16 — вне льда), три товарищеских игры и три теоретических занятия. Эта форма подготовки, на наш взгляд, может быть перспективна и давать свои плоды даже для более взрослых вратарей. Тактические занятия в больших группах пользы дают значительно меньше.

Исследования показали, что вратари тренируются гораздо меньше, чем любой другой игрок команды. Тренеры стараются совершенствовать на тренировках игровые комбинации, в которых вратарь обычно принимает лишь небольшое участие. Поэтому большое значение имеет индивидуальная работа с вратарями, а также их самоподготовка (заполнять паузы во время тренировки имитацией технических приемов). В противном случае унифицирование индивидуальностей каждого может явиться препятствием в раскрытии талантов.

Только большое желание трудиться, подкрепленное и самостоятельной работой над освоением, и совершенствованием технико-тактических навыков, может дать положительные результаты.

Несмотря на то что в самой игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься отдельными элементами игры вратарей до определенной степени раздельно.

Особенно большое внимание технической подготовке надо уделять на начальной стадии обучения вратаря, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. Ведь от того, как освоит и выполнит юный вратарь тот или иной технический прием или навык, будет зависеть его дальнейшее мастерство. Неправильно освоенный технический прием останется с ним на всю его спортивную жизнь, исправлять всегда труднее, чем осваивать заново.

Техническая подготовка вратарей осуществляется как в командных, так и групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Специализированная техническая подготовка вратаря проводится в каждом занятии (вратари выполняют серию специальных упражнений на технику). Отдельные занятия только вратарей целесообразно проводить на вечерней тренировке, когда команда обычно проводит игровую тренировку. На первой тренировке (зарядке) в условиях спортивного лагеря необходимо заниматься развитием ловкости и технической подготовкой. Вторая тренировка по физической подготовке проводится совместно с командой, но со специализированной направленностью.

При подготовке юных вратарей важно соблюдать принцип постепенности — вначале ознакомиться со всеми техническими приемами вне льда, затем отрабатывать их на льду. Необходимо предостеречь их от желания быстро узнать все. Обучение технике должно проводиться планомерно и последовательно, так же, как обучение в обычной школе.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно, в соответствии с принципом от простого к сложному, не форсируя обучения. С самых первых шагов следует добиваться, чтобы ребята поняли, почему надо выполнять движение так, а не иначе, научились анализировать свои действия и старались правильно выполнять тот или иной технический прием.

Каждый вратарь первоначально осваивает общие основы техники игры, а затем в соответствии со своими личными качествами совершенствуется в каждом техническом приеме, выбирает наиболее приемлемые для себя.

При обучении вратаря обязателен учет дидактических принципов сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, доступности и прочности.

В процессе обучения и тренировки используются методы: демонстрация (показ упражнения), словесный (объяснения), практическое выполнение упражнения, игровой и соревновательный.

Освоение каждого приема техники игры и совершенствование его обычно происходит в определенной последовательности:

- в начале обучения тренер должен коротко рассказать об изучаемом техническом элементе, пояснить, в каких игровых ситуациях он может найти применение; затем прием демонстрируется полностью. Если тренер не может квалифицированно показать прием, необходимо на первые занятия приглашать опытного вратаря, а если юные вратари не поняли упражнение, необходимо его повторить;

- простые приемы изучают в целом, сразу; сложные лучше разбить на составные части, изучить сначала отдельные элементы (расчлененный метод), а затем соединить их воедино. В обоих случаях перед выполнением основного упражнения (приема) необходимо проделать подводящие упражнения, по своей структуре схожие с основным;

- сначала технический прием отрабатывается вратарем без шайбы (имитация);

- затем в облегченных условиях (индивидуальная работа с вратарем), занятие целенаправленное, броски шайбы с места, средней силы, интенсивность небольшая. Очень важно добиться точности и чистоты выполнения приема;

- отработка изучаемого приема в усложненных условиях: увеличивается быстрота выполнения, сокращается расстояние между шайбой и вратарем, увеличивается сила бросков, выполнение приема при перемещении вратаря (броски производятся с ходу) — сочетание приема техники с тактическим приемом. В этих случаях важно не нарушать структуру движений, в противном случае следует обратить на это внимание вратаря и увеличить время между бросками;

- изучение нового технического приема (в той же последовательности);

- сочленение нескольких технических приемов (например, передвижение на коньках и ловля или отбивание шайбы) в одном тактическом действии;

- усложнение выполнения сочлененных приемов в пространстве и во времени (завершающие броски с большой силой и с более близкого расстояния и чаще с помехами вратарю);

- занятия по технике в условиях, близких к игровым, или в процессе матча.

При выполнении технических приемов юные вратари зачастую допускают ошибки. Их необходимо исправлять сразу же по ходу выполнения, в противном случае вырабатывается неправильный навык, который впоследствии почти невозможно или очень трудно искоренить.

Существует ряд методов исправления ошибок:

- самостоятельный анализ;

- сопоставление правильно и неправильно выполненных движений;

- повторное объяснение и показ;

- умышленное преувеличение;

- многократное повторение главных частей технического приема.

Умение добиться простоты и точности выполнения сочлененных технических приемов под постоянным зрительным контролем за шайбой — один из признаков мастерства вратаря. Технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства.

Вратарь должен сочетать работу над отдельными элементами техники и над законченными сложными действиями в конкретных игровых ситуациях. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на технику вне льда, направленных на обучение технике игры вратаря, нужно на площадке для тренировки начертить площадь ворот и установить ворота. За ними должен быть забор или металлическая сетка, слева и справа от ворот нужно поставить небольшие бортики (гимнастические скамейки) для того, чтобы теннисные мячи далеко не откатывались в стороны.

Перечисленные ниже упражнения нужно выполнять сначала без вратарского снаряжения (в течение недели), можно без снаряжения (в виде игры) выполнять на берегу реки, на поляне. Со следующей недели занятий вратари должны тренироваться в своих перчатках и с клюшкой. Эта работа проводится на утренней тренировке (зарядке) и вечернем занятии (днем вратари работают с командой) в подготовительном периоде.

Начинать работу над технической подготовкой надо с бросков (ударов) теннисных мячей, а в последнюю неделю нужно использовать шайбы, которые вратари бросают своим партнерам рукой. За несколько дней до выхода на лед вратарям нужно побросать шайбы клюшкой с фанерного или металлического листа (чтобы вратарь почувствовал шайбу).

В тренировочных занятиях вратарям следует стремиться как можно чаще выполнять упражнения в положении основной стойки. Это касается общеподготовительных упражнений вне льда, например, при совершенствовании быстроты — старты из основной стойки, при совершенствовании ловкости — старты также из основной стойки, по окончании любого ловкостного упражнения — зафиксировать основную стойку, при развитии силы — упражнения с отягощениями (штангой, "блином" от штанги) выполняются из основной стойки, прыжковые упражнения с отягощением и без него начинаются и заканчиваются основной стойкой вратаря, в упражнениях на гибкость растягивают мышцы ног и спины, "обеспечивающих" основную стойку. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения должны иметь вратарскую направленность и быть специализированными. Те же требования к упражнениям на льду — они должны начинаться и заканчиваться основной стойкой. Умение быстро принимать основную стойку из самых разнообразных положений, в том числе и из положения лежа, сидя, является одним из основных компонентов технической подготовленности вратарей.

Техника передвижения на коньках

Квалифицированный вратарь, безусловно, может выполнить любой элемент техники передвижения на коньках, но в определенной игровой ситуации он применяет свой прием, который подходит ему и который он доводит до совершенства в процессе всей своей карьеры профессионального вратаря. Но это не значит, что в тренировочных занятиях нужно совершенно исключить другие, "не фамильные", элементы техники, они расширяют двигательные способности квалифицированного вратаря.

В командах квалифицированных хоккеистов почти нет возможности заниматься совершенствованием техники передвижения на конь-

ках однонаправленно, но вратарь может решать эту задачу во время разминки, в паузах между тренировочными командными упражнениями, двусторонней игры, участвовать в ней в качестве полевого игрока.

В групповых, командных игровых упражнениях техника передвижения на коньках совершенствуется параллельно с ловлей и отбиванием шайбы (сопряженный метод).

Примерные упражнения для закрепления и совершенствования техники передвижения на коньках:

коротким (ударным) шагом:

- используются упражнения на коротких отрезках, старты на 3—5 м;

- "челночный бег" — 10 м × 10;

- вратари на средней линии, на синей линии лежат шайбы (по 5 на каждого), "челночный бег" — максимально быстро лицом вперед, добежав до синей линии, — бросок шайбы в ворота — торможение — возвращение на среднюю линию лицом вперед к следующей шайбе и т. д.;

- старты из различных исходных положений (стойки "краба", основной стойки, положения лежа на боку — "стенка", положения лежа на животе, положения полушпагата) на расстояние 9 м, возвращение — спокойно в высокой стойке;

спиной вперед:

- передвижения в основной стойке, не отрывая коньков ото льда; то же между стойками (6—8 мин) или автопокрышками (1—2 мин);

- туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед (от линии ворот до красной, возвращение назад, объезжая ворота, от линии ворот до синей линии, возвращение назад), с паузами отдыха (5 раз);

- у синей линии ставят 5 стоек, сделать рывок к одной, вернуться в ворота спиной вперед, ускорение к другой, вернуться в ворота и т. д.; после паузы — еще 4 раза;

- вратарь откатывается спиной вперед; игрок, владея шайбой, пытается обвести вратаря (в одном случае вратарь действует с клюшкой, в другом без клюшки);

- один вратарь перемещается спиной вперед, другой следом за ним лицом вперед, он повторяет движения первого (круг, затем поменяться местами);

- вратарь, набрав скорость, катится на одном коньке то лицом, то спиной вперед, выполняя повороты вправо, влево. Он должен как можно дольше катиться, не останавливаясь (по ходу бега можно менять скользящую ногу, вратарь одновременно ведет шайбу);

- ускорение лицом вперед (на 9 м), торможение, возвращение спиной вперед (3—4 серии);

- эстафета: в средней зоне (от синей линии до красной) 10 шайб нужно доставить на красную линию: туда — с шайбой в ловушке, обратно — спиной вперед (без шайбы), туда — ведение шайбы клюшкой — обратно — спиной вперед (без шайбы) и т. д.;

- одновременный старт в парах, тройках (без клюшек), вратари обхватывают друг друга за талию, за плечи — туда лицом вперед, обратно спиной вперед, 18 м × 2 × 3;

- при выполнении любого упражнения обязательное условие: туда — по заданию, обратно — спиной вперед.

Передвижение приставным шагом, поперечное скольжение:

- исходное положение стоя на синей линии спиной к боковому борту; по команде тренера — передвижение приставным шагом до противоположной синей линии и обратно (на время) (5 серий);

- перемещение в воротах поперечным скольжением (рис. 4.7), движение лицом вперед — вернуться спиной вперед — 5 раз (3 серии);

- поперечное скольжение от одной штанги к другой и обратно (10 раз);

- серия: два коротких приставных шага — два длинных приставных шага, два шага с последующим разворотом конька по ходу движения, два шага с имитацией отбивания скользящей шайбы (садиться на одно колено), затем повторить все в обратном порядке (10 раз);

- на расстоянии 9 м от линии ворот установить 5 стоек (можно 5 шайб), выкатиться из ворот на 3 м — перемещение приставным шагом на каждую шайбу с последующей ими-



РИСУНОК 4.7 — Поперечное скольжение

тацией отбивания шайбы (то скользящей, то верхом), туда и обратно (5 серий);

- перемещение от штанги к штанге и обратно — ускорение лицом вперед до точки вбрасывания, клюшкой выбить шайбу — возвращение на угол вратарской площадки спиной вперед — "стенка" в направлении дальней штанги — ускорение на другую точку вбрасывания, клюшкой выбить шайбу — возвращение в ворота спиной вперед — "стенка" в направлении дальней штанги — встать в основную стойку, пауза — 1 мин (5 серий);

- перемещение в воротах от штанги к штанге скольжением на одном коньке и другом щитке (в полушпагате), не доезжая до штанги 40—45 см "выстрелить" ногой, имитируя отбивание скользящей шайбы (на счет 1—2), вернуть ногу в исходное положение — "выстрелить" отставлением этой же ноги в сторону (скольжение на щитке на счет 3—4) — встать в основную стойку у штанги, затем в обратную сторону в той же последовательности (10 раз).

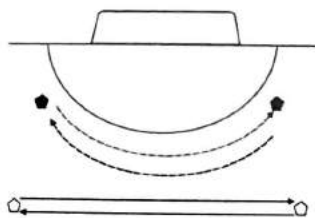


РИСУНОК 4.8 — Перемещение за шайбой

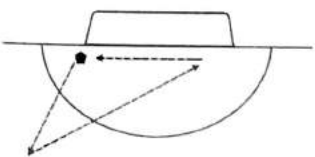


РИСУНОК 4.9 — Передвижения на коньках

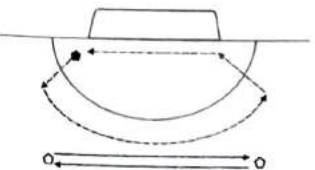


РИСУНОК 4.10 — Перемещение за шайбой

T-образное скольжение (скольжение "волокушей").

- скольжение на длину зоны левым боком вперед, обратно правым боком вперед, пауза восстановления (3 серии);

- то же самое по кругу вбрасывания (5 кругов);

- два игрока передают друг другу шайбу, вратарь перемещается вслед за шайбой — 10 раз (3 серии) (рис. 4.8);

- это упражнение можно выполнять и без партнеров, мысленно моделируя подобную ситуацию — 10 раз (3 серии) (рис. 4.9);

- два игрока передают шайбу, вратарь перемещается вслед за шайбой (рис. 4.10);

- комплексное передвижение на коньках, старт от стойки X (или автопокрышки) на синей линии (рис. 4.11).

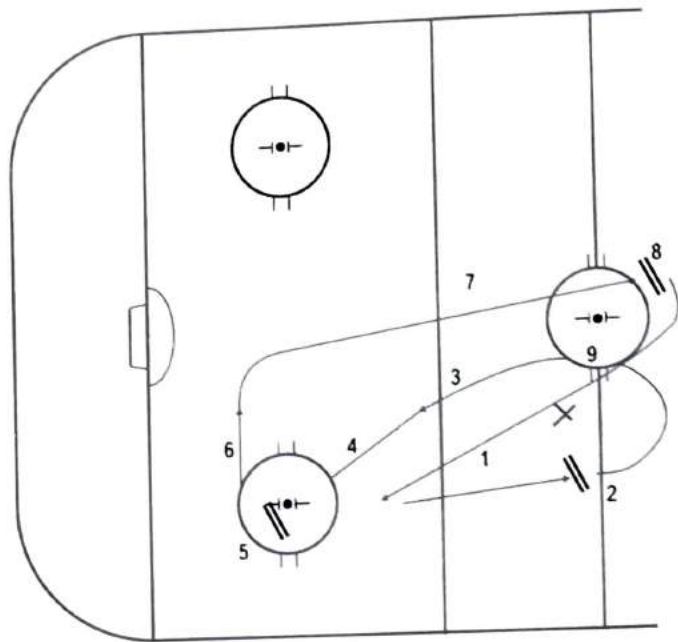


РИСУНОК 4.11 — Комплексное передвижение на коньках:
 1 — лицом вперед;
 2 — торможение;
 3 — спиной вперед;
 4 — Т-образное скольжение;
 5 — торможение;
 6 — поперечное скольжение;
 7 — ускорение лицом вперед;
 8 — торможение;
 9 — спиной вперед — финиш.
 После паузы еще 2 серии

Повороты:

- движение в основной стойке с поворотом по сигналу на 90° — 180° — 360° (1 мин);
- от штанги резкий поворот с выкатом вперед на 2—3 м — 10 раз;
- откат спиной вперед, поворот на 180° , короткое (2—3 м) ускорение вперед, имитация отбивания шайбы щитками и руками (10 серий);
- исходное положение основная стойка, по сигналу клюшкой поворот на месте на 180° с выкатыванием вперед — 20 раз;
- повороты в движении с имитацией отбивания скользящей шайбы, одна нога на колене — 20 раз;
- выкатывание вперед за пределы вратарской площадки, вернуться к другой штанге спиной вперед (10 раз, 3 серии) (рис. 4.12);
- повороты на 360° на коньках и сразу — на 360° на коленях (3 раза);



РИСУНОК 4.12 — Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед

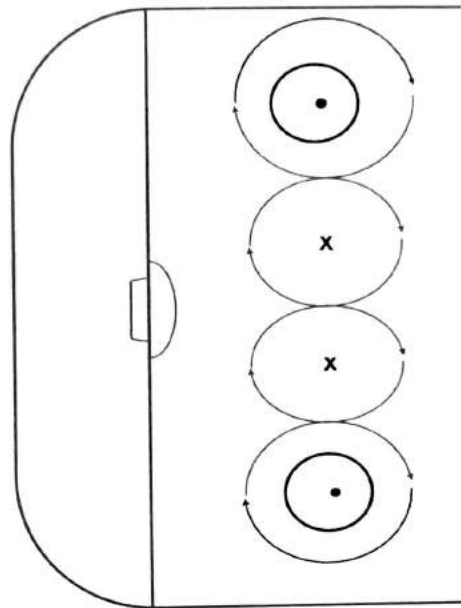


РИСУНОК 4.13 — Совершенствование техники поворотов

- передвижение между стойками и кругами вбрасывания, пауза, восстановление и еще 4 раза (рис. 4.13).

Техника ловли и отбивания шайбы

При совершенствовании техники ловли и отбивания шайбы в типичных игровых ситуациях следует стремиться к автоматическому выполнению движений. Это обеспечивается, в первую очередь, большим количеством повторений. Разнообразие дистанций, способов бросков, игровых ситуаций, всевозможных помех — обязательное условие совершенствования техники ловли и отбивания шайбы.

Примерные упражнения для отработки ловли теннисного мяча (вне льда):

- основная стойка, встать в 3 м от стенки лицом к ней: бросать мяч в стенку правой рукой и ловить отраженный от нее мяч левой рукой (варьируя высоту отскока мяча), вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз); бросать мяч левой рукой, ловить тыльной стороной правой руки ("блином") и прижать левой (ловушкой), вратарь смещается левее (100 раз); бросать мяч в стенку правой рукой и ловить мяч на туловище с последующим прижатием его ловушкой (100 раз);
- встать в 4—5 м от стены спиной к ней. Бросить мяч в стенку и, повернувшись на 180° , поймать его (ловушкой, "блином", на туловище — чередовать) — 100 раз;
- стоя на коленях, выполняются предыдущие упражнения, но с отведением левой (правой) ноги попеременно в сторону с ловлей теннисного мяча (по 100 раз в каждую сторону, смена вратаря) (3 серии)

- то же упражнение, но исходное положение — основная стойка, опуститься на колени, опуститься на колени в стойку “краба” с одновременной ловлей теннисного мяча (100 раз × 3 повторения, пауза между повторениями 1 мин).

- продвижение вперед в основной стойке, кувырок вправо (влево), назад — ловля теннисного мяча (50 раз × 3 повторения; пауза восстановления — смена вратаря);

- основная стойка в 3 м от стены лицом к ней. Партнер, стоящий за спиной, бросает мяч в стену. Вратарь старается отраженный мяч поймать либо отбить (100 раз, поменяться ролями × 3 серии);

- то же упражнение, но мяч попеременно бросают два вратаря, находящиеся за вратарем слева и справа (100 раз, смена вратаря × 3 серии);

- основная стойка, находясь на расстоянии 6—8 м от ворот (по мере усвоения приема дистанция уменьшается) тренер (вратарь) теннисной ракеткой бьет мяч:

- в левый верхний угол (в ловушку), постепенно изменяя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть правее в воротах (100 раз, смена вратаря × 3 серии);

- в правый верхний угол (под “блин”), постепенно изменяя высоту полета мяча, вратарь смещается чуть левее в воротах (100 раз, смена вратаря × 3 серии).

Примерные упражнения для отработки ловли шайбы:

- основная стойка, тренер, находясь на расстоянии 5—6 м от ворот, бросает шайбу в левый верхний угол (под ловушку), постепенно изменяя высоту полета шайбы, вратарь смещается в воротах чуть правее (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- основная стойка, стоя на коленях в стойке “краба” ловля шайбы ловушкой (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- основная стойка, стоя на коленях, ловля шайбы в ловушку с одновременным отведением левой ноги в сторону (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- из основной стойки кувырок вправо, быстро встать в основную стойку, в это время бросок в левый верхний угол под ловушку (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- вратарь стоит в основной стойке лицом к воротам, тренер с 8—10 м по своей команде (допустим “оп” или “да”) бросает шайбу в левый верхний угол, вратарь должен успеть развернуться на 180° и поймать шайбу в ловушку. В данном случае тренеру (игроку) нужно быть очень внимательным и не бросать шайбу раньше времени, чтобы не попасть вратарю в спину (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- выход игрока “один на один” с вратарем (“буллит”), игрок получает задание бросать только в левый верхний (от вратаря) угол, на разной высоте (10 раз, смена вратарей × 3 серии);

- вратарь в основной стойке, “вертушка” на 360°, бросок с 8—10 м в левый верхний угол (от вратаря) (20—30 бросков, смена вратарей × 5 серий);

- атака ворот 2 × 0 (начинают от синей линии), вратарь в основной стойке выкатывается на игрока, владеющего шайбой, тот, в свою очередь, делает передачу партнеру. Задача партнера — сходу бросить шайбу верхом под ловушку вратарю (20 атак, смена вратарей × 3 серии);

- игроки с шайбами начинают атаку от синей линии от правого борта (по одному), бросают шайбу верхом в дальний, левый от вратаря, угол (30 бросков, смена вратарей × 5 серий).

Все эти упражнения можно использовать и для совершенствования ловли шайбы на грудь, а также на “блин-ловушку”.

Для совершенствования техники ловли шайбы необходимо усложнять, варьировать способы и условия их выполнения за счет сокращения расстояния для бросков, скорострельности шайб в серии (увеличивать частоту бросков), внезапно меняющихся ситуаций (броски сразу же после выполнения какого-либо движения; атаки 2 × 0, 3 × 0 — игроки получают задание бросать верхом, желательно под ловушку вратаря; броски “из-под игрока”; серии бросков под ловушку в конце тренировки на фоне утомления).

Техника отбивания шайбы

Шайбы, брошенные с близкого расстояния, летят с большой скоростью. Шайбу, летящую со стороны руки с клюшкой, вратарю целесообразно отбивать “блином” так, чтобы она не отскочила вперед. Вратарь, как правило, должен играть только той частью тела, которая находится

на пути движения шайбы. В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не успевает отбить шайбу "блином", ее отбивают, подставляя предплечье или плечо.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой, для этого он обычно выполняет полувыпад в сторону. Он должен следить (а тренер — его поправлять) за тем, чтобы при таких перемещениях крюк клюшки не отрывался ото льда. Клюшку вратарь должен держать несколько под углом, тогда шайба будет отлетать от нее низом в углы площадки.

Шайбу, брошенную в промежуток между щитками (так называемый "домик"), чаще принимают на согнутые щитки, клюшка — перед коньками, рука с ловушкой — сбоку от щитков и подготовлена для подбора шайбы или ловли ее (некоторые вратари отбивают такие шайбы "блином").

В непосредственной близости от ворот опасны броски низом (особенно после паса на дальнюю штангу). В таких случаях вратарь должен стремиться отбивать шайбу щитками (сделать "стенку").

Примерные упражнения для отработки указанных технических приемов отбивания шайбы

Для отработки отбивания летящих шайб используются те же упражнения и в тех же условиях, что и при отработке ловли шайбы.

Нужно учитывать некоторые методические нюансы:

- поскольку правая рука испытывает значительно большую нагрузку, чем левая, необходимо увеличивать паузы восстановления как между отдельными бросками, так и между сериями упражнений, а количество бросков несколько уменьшить (до 70—80 раз);

- учитывая изложенное выше, для повышения скоростно-силовых возможностей мышц правой руки в ходе тренировки целесообразно выполнять отбивание шайбы "блином", подвязывая к перчатке кусок свинца (0,5—3 кг). При вариативном методе следует периодически менять утяжеленную перчатку на обычную;

- в зависимости от подготовки вратарей расстояние до ворот, а также сила удара по шайбе могут быть уменьшены или увеличены, но по сравнению с упражнениями на ловлю шайбы расстояние все-таки боль-

ше, а сила удара меньше. Вратарь должен успевать отбить шайбу, почувствовать движение.

Так как наибольшую уязвимость для ворот представляют броски после передачи, необходимо подбирать упражнения (как на льду, так и вне льда), в которых участвуют два партнера, передающих шайбу за шайбой, в это время игрок производит бросок шайбы под "блин". Таким целенаправленным упражнениям необходимо уделять внимание в подготовительном и соревновательном периодах не менее одной тренировки в неделю. В переходном периоде необходимо проводить специальные тренировочные занятия для вратарей. В этот период и начале подготовительного для совершенствования такого технического приема можно использовать ракетки и мячи для большого тенниса, а также игру в настольный теннис.

В качестве подготовительных можно выполнять следующие имитационные упражнения:

- ◆ прыжки приставным шагом левым (правым) боком вперед с имитацией отбивания шайбы "блином", щитком; расстояние — 20 м, в обратную сторону — имитация ловли шайбы (3 раза, пауза 30 с, 5 серий);

- ◆ основная стойка; вратарь делает имитационное движение и далее вновь быстро занимает исходное положение:

- отбивание "блином" с одновременным смещением на один шаг в ту же сторону (20 раз, пауза 30 с × 3 серии);
- отбивание плечом, предплечьем с одновременным смещением на один шаг в ту же сторону (20 раз, пауза 30 с × 3 серии);
- движение правой (левой) ногой вперед—в сторону, как бы отбивая шайбу, смещаясь в ту же сторону (20 раз, пауза 30 с × 3 серии).

Для отработки отбивания скользящих по льду шайб, кроме указанных выше случаев при отбивании летящих шайб, можно добавить отбивание низко летящих шайб, брошенных из точек конечного вбрасывания в дальний угол (50—60 раз, смена вратаря × 5 серий).

При отбивании скользящей по льду шайбы отбатывать этот прием следует так: вратарь стоит у одной стойки ворот, а игрок (тренер) бросает шайбу по льду в другой угол. Вначале идут броски с прямого угла, затем, по мере усвоения техники отбивания шайбы,

броски производятся с угла (но в ту же сторону). Затем отрабатывается техника отбивания шайбы в другую сторону (в той же последовательности).

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей справа от вратаря, на тренировке моделируются условия, характерные для наиболее уязвимых позиций вратаря, и путем многократного повторения добиваются решения поставленной задачи. В подготовительном периоде должно быть 1—2 занятия в неделю, в соревновательном — желательно одно занятие (если позволит календарь игр). Игрокам дается задание — все броски производить скользящими вправо от вратаря шайбами.

Для совершенствования техники отбивания шайбы, скользящей слева от вратаря, применяются упражнения на наиболее уязвимом расстоянии до ворот — до 5 м, угол обстрела 61—90° (при передачах шайбы). Для облегчения ориентировки в указанных местах ставятся стойки. Броски шайбы производятся скользящими влево от вратаря (после передачи шайбы от одного игрока другому).

Для закрепления и совершенствования техники отбивания скользящих шайб можно использовать имитационные упражнения на льду:

- опуститься на левое колено, отбить шайбу вправо, опуститься на правое колено, отбить шайбу влево и т. д. (20—30 раз).

Для отработки отбивания шайбы, брошенной в промежуток между щитками (в "домик"), можно применять направленные удары теннисного мяча ракеткой или шайбы со средних дистанций.

Для отработки отбивания шайбы "стенкой" можно использовать следующие упражнения:

- отработка падения на правый (левый) бок, подняться в основную стойку с помощью маха левой (правой) ногой (10—12 раз);

- перемещения, стойка на коленях, падение на правый (левый) бок (10—12 раз);

- один игрок с шайбой располагается примерно под углом 45° к воротам, другой — в 1—2 м от дальней штанги, вратарь занимает позицию против игрока с шайбой. Передача на дальнюю штангу, вратарь, падая на бок, делает "стенку" и преграждает путь шайбе — 10 раз в одну сторону и столько же в другую (смена вратаря × 3 серии).

Примерные упражнения для отработки игры клюшкой и обманных движений

В современном хоккее вратари часто используют клюшку (в среднем 23—25 раз за игру) при передачах, остановках шайбы.

Для повышения техники игры клюшкой на тренировке следует больше внимания уделять различным специальным упражнениям с клюшкой — ведению, передаче, броскам шайбы, периодически участвовать в двусторонних играх в качестве полевого игрока, но во вратарских перчатках и с вратарской клюшкой.

Вратарь должен регулярно тренироваться в игре клюшкой, чтобы не только непосредственно защищать ворота, но и после остановки шайбы (а иногда и с ходу) передавать ее своему партнеру (начинать атаку) или отбросить ее в угол площадки.

Вратарь должен владеть клюшкой, так же как полевой игрок. Для этого он выполняет упражнения не только на льду, но и вне его.

- теннисный мяч лежит на земле, вратарь прикрывает мяч своей клюшкой, не давая партнеру выбить его (1 мин, смена вратаря × 2 серии);

- перед вратарем 10 шайб (мячей), он должен как можно быстрее отбить их клюшкой, возвращаясь в основную стойку, смена вратаря (3 серии);

- основная стойка, падение на колени, на бок, на живот и отбивание шайбы (мяча) — 1 мин, пауза восстановления 1 мин × 3 серии;

- основная стойка, жонглирование теннисным мячом с помощью клюшки — 1 мин, пауза 30 с × 3 серии;

- в парах в движении передача шайбы (1 мин, пауза 30 с × 3 серии). Усложнять упражнение, применяя обманное движение;

- броски шайбы в ворота (2 мин, пауза для сбора шайб × 3 серии);

- передача шайбы партнеру, расстояние 15—20 м (2 мин, пауза 30 с × 3 серии);

- один вратарь (тренер) посылает шайбу в борт, вратарь должен остановить отскочившую шайбу клюшкой и вернуть ее для последующего броска (5 мин, смена вратаря × 2 серии);

- в средней зоне установлены 5 стоек. Вратарь, стартуя от дальней синей линии, ведет шайбу вратарской клюшкой (одной рукой), в основ-

ной стойке обводка стоек, вход в зону, бросок в ворота (выполняется двумя руками), возвращение в высокой стойке (10 раз);

- на ограниченной площадке ведут борьбу 2—4 вратаря. Каждый, держа клюшку лишь в одной (сильной) руке, старается как можно дольше сохранить шайбу (5 мин);

- игра в "квадрат" с одним водящим вратарем; шайба передается без промедления. Играющие (кроме водящего) стараются постоянно занимать основную стойку (5 мин);

- вратарь в основной стойке, шайбу бросают параллельно воротам на расстоянии 3—4 м от него; вратарь в падении клюшкой отбивает шайбу, быстро встает в основную стойку (2 мин, смена вратаря × 3 серии);

- вратарь участвует в различных игровых упражнениях, действуя своей клюшкой;

- вратарь находится в воротах. Два игрока (или два вратаря) — у боковых бортов в середине зоны; один сильно бросает шайбу в закругление, вратарь должен успеть выйти из ворот, перехватить шайбу и отпасовать ее другому игроку (вратарю);

- ведение шайбы, клюшка в одной руке (клюшка—конек), в основной стойке лицом вперед, спиной вперед (2 мин).

Желательно, чтобы часть технических приемов — остановки, ведение, передачи, обманные движения — вратарь выполнял, держа клюшку лишь одной (сильной) рукой.

Примерные упражнения для отработки накрывания шайбы

Прием накрывания шайбы в падении необходимо применять только в крайне сложных ситуациях, когда другими способами защитить ворота нельзя: при выходе нападающего один на один с вратарем (он отпустил от себя шайбу) или когда соперник стремится к шайбе после ее отбивания вратарем. Этот прием используется также в тактических целях с тем, чтобы замедлить ход игры, сделать остановку в игре для замены игроков.

Накрывание шайбы производится ловушкой, щитками, туловищем, причем клюшка выдвигается вперед, навстречу сопернику для страховки.

Для отработки этого приема проводятся следующие упражнения:

- основная стойка, в 0,5—1 м от вратаря установлены 10 шайб; вратарь падает на колени, накрывает шайбу ловушкой, клюшку кладет на лед поперек перед щитками для страховки (пауза 1 мин × 3 серии);

- на расстоянии 10—15 м от старта обозначаются точки, куда кладут 5 шайб (по одной); вратарь, стартуя из основной стойки, должен, добежав до шайбы, сесть на колени, подобрать шайбу в ловушку и спиной вперед вернуться на старт, затем он ускоренно движется за следующей шайбой и т. д.; пауза 2 мин, после чего упражнение повторяют, несколько изменив, — на расстоянии 15 м остаются 3 шайбы, подбегая к шайбе, вратарь в падении "рыбкой" накрывает ее ловушкой, подхватывает и спиной вперед возвращается к месту старта и т. д. (по 2 попытки в первом и 2 во втором вариантах); упражнение выполняется во вратарских перчатках и с клюшкой;

- игрок с шайбой в 4—5 м от ворот; бросает несильно в щитки вратарю, который должен успеть накрыть отскочившую шайбу ловушкой; сесть на колени и накрыть щитками (10 шайб, 5 серий);

- основная стойка, шайба в полуметре от вратаря, быстро сесть на колени и накрыть шайбу щитками — руку с клюшкой вратарь выставляет вперед для страховки (15—20 раз);

- основная стойка, в 2—3 м от вратаря кладут 10 шайб. Падение вперед "рыбкой", накрывание шайбы ловушкой, клюшку выставляют вперед перед ловушкой для страховки (пауза 1 мин × 3 серии).

Тактическая подготовка

Одним из важных условий дальнейшего роста спортивного мастерства вратаря является совершенствование его *тактической подготовленности*.

Тактическая подготовка вратарей заключается в последовательном совершенствовании правильного и своевременного выбора места в воротах при бросках и ударах шайбы с различных позиций; выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях; действий при отскоке шайбы от вратаря; выбора места в воротах при комбинационном действии противника; умения определить момент и направление завершения атаки; взаимодействий с игроками в обороне и руководстве обороной; тактических действий при ограниченном обзоре; изменениях направления движения шайбы, при добиваниях; умения следить за

противником, находящимся за воротами; умения предвидеть передачу шайбы на ближний "пяточок" из-за ворот и сбоку; навыков правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами.

Совершенствование тактических навыков вратарской игры следует сочетать с индивидуальной подготовкой вратаря и подготовкой в составе команды. Индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на надежную защиту ворот, должны быть всецело подчинены действиям партнеров по команде. Голкипер обязан подходить к своей игре творчески. Тактическое мышление не появляется само собой — оно достигается в процессе систематических тренировочных занятий и состязаний, по мере накопления соревновательного опыта.

Упражнения, направленные на совершенствование тактической подготовленности вратаря, необходимо в большей мере выполнять в воротах с тем, чтобы он научился хорошо ориентироваться и совершенствовал навыки по выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации.

Лучше всего он поймет значение изменения угла обстрела ворот, если сам встанет на место нападающего, а другой вратарь выйдет против него из ворот. Таким образом, он наглядно убедится, как значительно меняется контролируемая площадь ворот.

Голкиперу для того, чтобы почувствовать правильность своей позиции, нужно, как говорится, "обкатать ворота", то есть покататься в них от штанги к штанге, выкатываться вперед из вратарской площадки и спиной вперед откатываться назад точно в желаемое место. Это упражнение особенно полезно для молодых вратарей.

При тактической подготовке в целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. С этой целью используются игровые упражнения, такие, как выход нападающего на ворота с различных направлений, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противодействует нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование тактических навыков происходит в играх различного уровня (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка вратарей проводится как на льду, так и вне льда — с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают видное место в тактической подготовке вратаря. Он должен понимать и "читать" любую спортивную игру.

Тактическая подготовка "в чистом" виде представлена лишь в теоретических занятиях. На практике же в любом тренировочном занятии тактического характера всегда присутствуют элементы техники.

К основам тактических действий вратаря относится правильный выбор позиции в воротах, позволяющий избрать наиболее рациональный и надежный способ отбивания шайбы. Постоянный контроль за движением шайбы и перемещениями соперников — важная предпосылка по отношению к шайбе, а не к игроку с шайбой, так как игрок может вести шайбу в стороне от себя, значительно меняя угол обстрела ворот.

Тактику игры вратаря можно условно подразделить на три основные составляющие:

- выбор места в воротах при бросках и ударах с различных позиций;
- индивидуальные тактические действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добиваниях, умении быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещением соперника, умении перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний "пяточок" из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника "один на один" с вратарем);
- умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками

Примерные упражнения для отработки правильного выбора позиции:

- вратарь, стоя в воротах в основной стойке, быстро смещается приставным шагом вправо (влево), закрывая углы ворот, выходит вперед, возвращается спиной вперед (2 мин, пауза восстановления 2 мин, смена вратаря × 3 серии);
- основная стойка в воротах; перед воротами по дуге на различных расстояниях от ворот лежат шайбы; вратарь выдвигается (в основной стойке) против каждой шайбы, имитирует отбивание или ловлю ее, возвращается на линию ворот и выкатывается под следующую шайбу и т. д. (2 мин, смена вратаря × 3 серии);

- два или три вратаря, встав в 3—4 м от ворот и в 6—8 м друг от друга, передают один другому шайбу; вратарь, находясь в исходной позиции перед воротами, перемещается приставным шагом от стойки к стойке так, чтобы все время находиться в направлении полета шайбы (2 мин, смена вратаря × 2 серии);

- перед воротами лежат 6—8 шайб; расстояние между шайбами 1—2 м; другой вратарь (или тренер), перебегая от одной шайбы к другой и выполняя отвлекающие приемы, неожиданно бросает шайбу в ворота; вратарь должен реагировать на перемещения партнера, отбивая (ловя) шайбу (2—3 мин, смена вратаря × 3 серии);

- два вратаря (полевых игрока), находясь за линией ворот, передают друг другу шайбу. Вратарь вслед за шайбой перемещается приставным шагом от стойки к стойке (2 мин, смена вратаря × 3 серии);

- два вратаря (полевых игрока) располагаются за воротами по обе стороны от них, третий — на расстоянии примерно 5—6 м перед воротами, передают друг другу шайбу; вратарь перемещается вслед за шайбой приставным шагом от стойки к стойке, вперед по линии площади ворот и возвращается в исходное положение (периодически шайбу бросают в ворота) (2 мин, смена вратаря × 3 серии);

- приняв основную стойку и перемещаясь во вратарской площадке, вратарь ловит или отбивает шайбы, которые поочередно посылают в створ ворот два партнера (вратаря), стоящие в 5—6 м друг от друга (2 мин, смена вратаря × 5 серий);

- защитник от синей линии делает ложный захват, отдает шайбу партнеру в угол, а сам устремляется к воротам, получает ответный пас и делает бросок в ворота; то же происходит на другом фланге только с некоторым опозданием. Вратарь все время перемещается за шайбой — 5 мин (рис. 4.14);

- перемещения вратаря в соответствии с движением шайбы — 20 раз (рис. 4.15);

- вратарь перемещается в соответствии с движением шайбы — 20 раз (рис. 4.16);

- из разных исходных положений накатываются игроки и производят бросок в ворота (в порядке очередности). Вратарь должен успеть

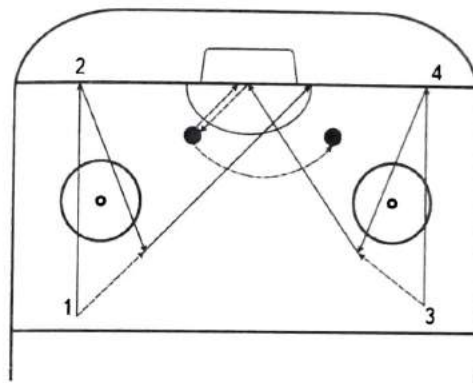


РИСУНОК 4.14 — Атака ворот защитниками

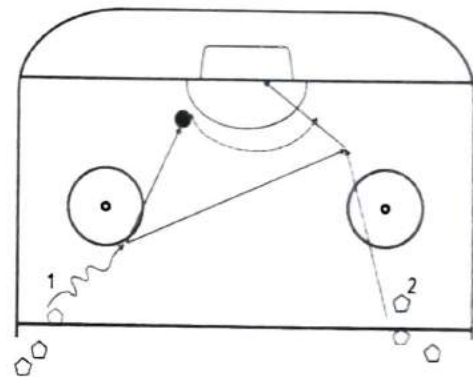


РИСУНОК 4.15 — Атака ворот 2 × 0

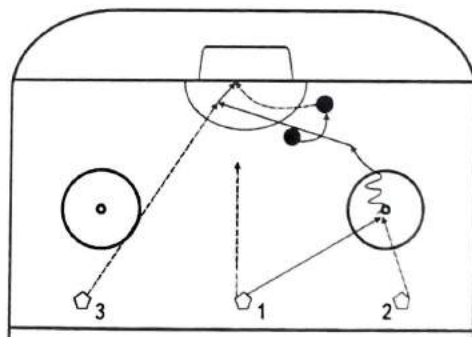


РИСУНОК 4.16 — Атака ворот 3 × 0

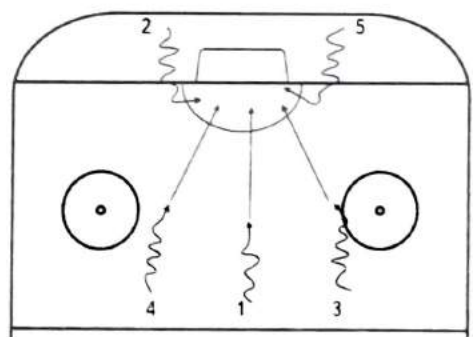


РИСУНОК 4.17 — Броски с ходу

вернуться на свое "рабочее место" в паузах между бросками — 5 мин, 3 серии (рис. 4.17);

- перемещения вратаря за шайбой — 3 мин, 3 серии (рис. 4.18);
- атака из-за ворот, поочередно справа и слева (с некоторой паузой) — 2 мин, 3 серии (рис. 4.19);
- одно из упражнений — отражение атаки, начатой из-за ворот. Хоккеист может выкатиться к любой штанге и отдать пас партнерам, а те сразу бросают по воротам. Голкиперу нужно перехватить пас из-за ворот, а если не удалось — выкатиться навстречу бьющему игроку — 5 мин, 5 серий (рис. 4.20);

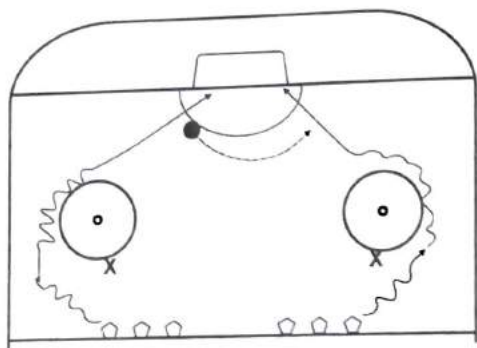


РИСУНОК 4.18 — Перемещения вратаря

- атака 2 × 0 с последующей передачей шайбы вдоль ворот. Вратарь перехватывает шайбу клюшкой — 3 мин;
- игрок с шайбой находится в углу площадки — передачи вдоль ворот. Вратарь перехватывает их клюшкой — 3 мин.

Примерные упражнения для отработки индивидуальных тактических действий вратаря в усложненных условиях:

- вратарь стоит в воротах в основной стойке и ловит, отбивает шайбы; перед воротами в 2—3 м от вратаря расставлены стойки, которые усложняют его действия (3 мин, смена вратаря × 5 серий);
- два вратаря, находясь в 6—8 м от ворот и 8—10 м друг от друга, передают шайбу и неожиданно пробивают по воротам, третий вратарь или полевой игрок в роли защитника перемещается в зоне между воротами и шайбой в соответствии с перемещением шайбы; вратарь, находясь в основной стойке, перемещается приставными шагами так, чтобы все время находиться в направлении шайбы и стараться поймать или отбить ее (3 мин, смена вратаря × 5 серий);

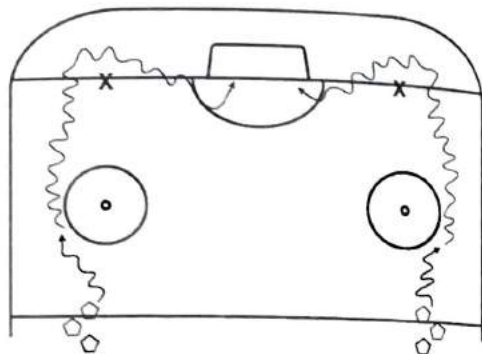


РИСУНОК 4.19 — Атака из-за ворот

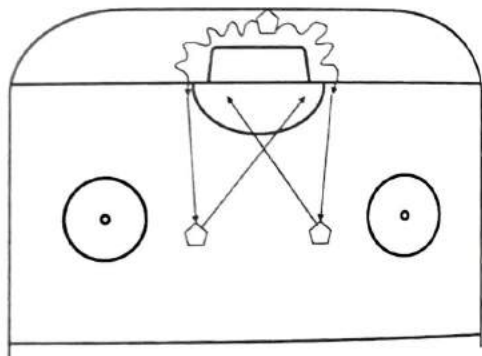


РИСУНОК 4.20 — Отражение атаки из-за ворот

- действия вратаря на повторный бросок — перепас шайбы между игроками, бросок в ворота и почти одновременно бросок с ближней дистанции в ближний от игрока угол (20 бросков, 3 серии) (рис. 4.21);
- один раз игрок бросает шайбу в ворота, другой — “подпускает” на дальнюю штангу партнеру, против него вратарь должен применить “стенку” — 2 мин, 3 серии (рис. 4.22);
- ведение шайбы из средней зоны, вход в зону — слалом среди стоек (автопокрышек), бросок шайбы в ворота, после чего игрок продолжает движение на ворота, получает пас из угла и с ходу бросает шайбу в ворота, затем возвращается в среднюю зону — 2 мин, 3 серии (рис. 4.23);

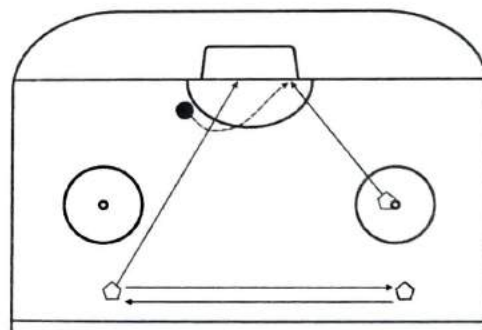


РИСУНОК 4.21 — Действия вратаря на повторный бросок

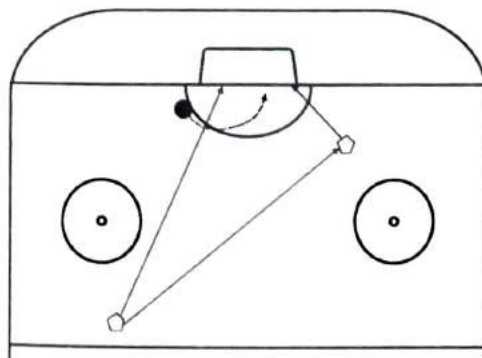


РИСУНОК 4.22 — Отработка “стенки”

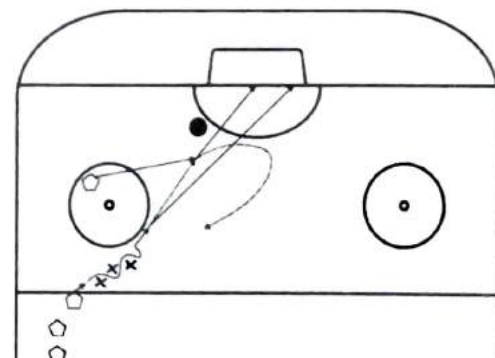


РИСУНОК 4.23 — Броски в ворота с ходу

- скоростной выход игрока “один на один” с вратарем (10—12 раз, смена вратаря × 3 серии);
- выход игрока из угла площадки, из-за ворот, вратарь препятствует взятию ворот (2 мин, смена вратаря × 5 серий), вариант — на “пятачок” открывается второй игрок, нужно перехватить передачу или отбить шайбу;
- вратарь в основной стойке: два игрока располагаются в 6—8 м от

ворот и 6—8 м друг от друга (рис. 4.24, а), третий игрок находится в 2—3 м от ворот под углом к ним (рис. 4.24, б); два вратаря передают друг другу шайбу, бросок шайбы в ворота, с некоторым запозданием третий бросает свою шайбу в ворота; вратарь должен успеть поймать или отбить эти шайбы (посылать на различной высоте) — 2 мин, смена вратаря (по 3 серии) — можно выполнять с мячами вне льда;

- выход 2 × 0 — 10—12 раз, смена вратаря (по 5 серий);

- один или два игрока (тренер, вратари) находятся перед воротами на расстоянии 8—10 м и производят броски шайбы в различные части ворот; один или два игрока (вратари) при этом располагаются непосредственно перед воротами, закрывая обзор вратарю, подправляют и добивают шайбу в ворота — 2 мин, смена вратаря (по 5 серий).

Вратарь должен следить не только за шайбой, но и за игроками как соперника, так и своей команды. Наблюдая за ходом игры, он должен предвидеть ее дальнейшее развитие и свое-

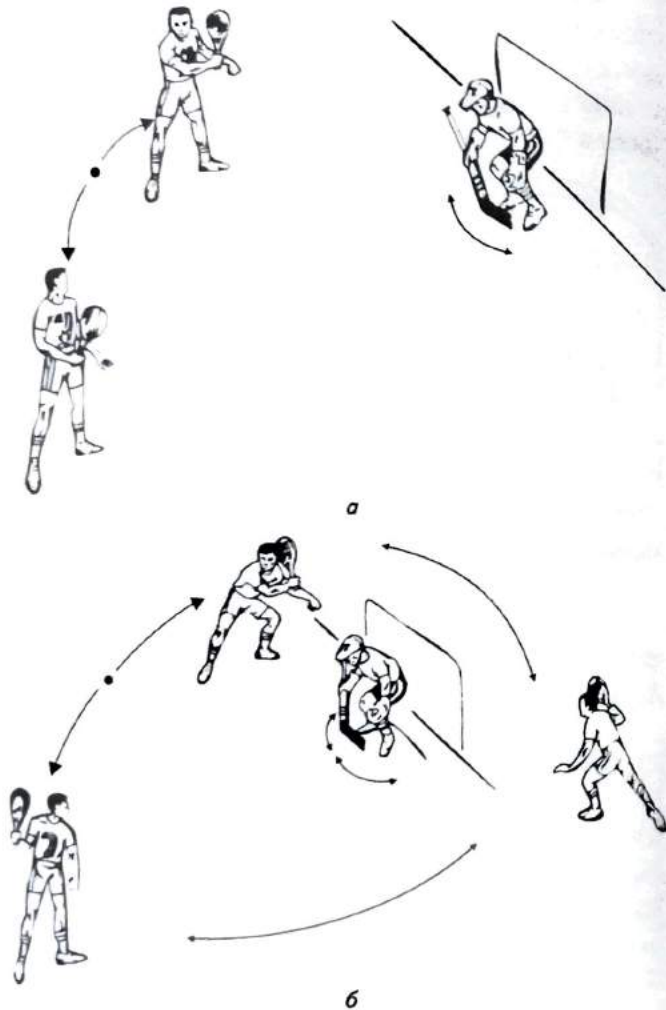


РИСУНОК 4.24 — Выбор позиции вратарем

временно управлять игроками. Вратарь предупреждает своих партнеров о расположении игроков соперника, о необходимости выброса шайбы из зоны защиты, о том, что ему закрыли видимость шайбы, о свободном, неконтролируемом, сопернике, о необходимости прижать шайбу и остановить игру или начать контратаку. Эти навыки вырабатываются в процессе двусторонних игр.

4.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В связи с постоянным совершенствованием тренировочного процесса хоккеистов и повышением тренировочных и соревновательных нагрузок особую роль приобретает психическая готовность вратаря к выполнению специфической спортивной деятельности.

Основное значение для формирования состояния психологической готовности вратаря к предстоящей игре имеют:

- повышение целеустремленности и желания одержать победу;
- укрепление уверенности вратаря в своих силах и силах команды;
- уточнение целей, задач и программы действий;
- предупреждение нервного перенапряжения;
- преодоление отрицательных эмоциональных состояний.

Уверенность в своих силах воспитывается и укрепляется у вратаря в процессе многолетней тренировки и соревнований.

Основные условия, укрепляющие уверенность хоккеиста:

- высокая степень всесторонней подготовленности и тренированности;
- хорошее физическое самочувствие в день игры;
- достаточно частое и удачное участие в играх;
- сплоченность, сыгранность и взаимопонимание членов команды, их готовность к взаимопомощи;
- знание соперника, правильная оценка его сил. Переоценка сил соперника часто приводит к снижению уверенности. Поэтому способы и приемы информации о сопернике должны быть тщательно продуманы и правильно использованы.

Для предупреждения нервного переутомления и перенапряжения не следует излишне часто напоминать вратарю о значении результата

игры, о необходимости обязательно выиграть. Следует отвлекать игроков от излишней сосредоточенности на мыслях о предстоящей игре и ее результате.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и регулирование их может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

- комплексы упражнений для снятия излишнего нервного напряжения; применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или, наоборот, возбуждающее действие;

- разминка как средство, устраняющее неблагоприятные формы предыгровых состояний (стартовую лихорадку, апатию).

Упражнения для разминки по своему характеру, темпу, продолжительности подбираются в зависимости от самочувствия спортсмена и аутогенной тренировки.

Признаками общего эмоционального напряжения, в результате которого вероятно понижение психических и сенсомоторных показателей, являются:

- основные группы мышц непроизвольно сокращаются и наступает скованность;

- мимика отражает эмоциональное возбуждение;
- поверхностное дыхание с явно сокращенной фазой выдоха.

Чтобы предупредить или установить такие неблагоприятные последствия, вратарь должен произвольно расслабить мышцы, постараться улыбнуться, сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха и добиться затем ритмичного дыхания с несколько измененной фазой выдоха. Экспериментально доказано, что при этом существенно повышается внимание, улучшаются координация, точность движений, возрастает продуктивность мыслительных операций. Как и любой спортсмен, вратарь должен овладеть приемами аутогенной тренировки.

Должен ли вратарь анализировать пропущенную шайбу и в какой мере? Во время игры заниматься глубоким анализом ошибки и переживать ее последствия совершенно неуместно, это может привести к еще большим ошибкам. Необходимо научить вратаря делать короткий экспресс-анализ как ошибки, так и положительных моментов. Направленность самоанализа должна быть такой: что можно было предпринять, чтобы не пропустить эту шайбу? Что я мог сделать, чтобы выручить

команду? Здесь не нужны самоедство и самобичевание. Необходима установка на недопущение подобных неприятностей в дальнейшем.

После игры в спокойной обстановке необходимо проанализировать причины, приводящие к ошибке, а главное — найти тот вариант, который бы позволил выручить команду в данный конкретный момент. Проще всего свалить вину на защитников, но это ложное самоуспокоение будет тормозить рост мастерства вратаря.

Проведенные на площадке 60 мин “чистого” игрового времени требуют от вратаря непрерывного чередования нагрузки и отдыха. Каждый вратарь находит присущие ему формы снятия нервного напряжения путем переключения внимания: очищает вратарскую площадку от снега, поправляет щитки, нагрудник. Это он делает в момент остановки игры или когда шайба переместилась в зону соперника. Однако ему необходимо научиться отдыхать и изменять уровень собранности и внимания и в ходе игры. Неумение собраться в нужный момент может привести к взятию ворот.

В процессе игры вратарь должен уметь контролировать свое состояние и использовать приемы произвольного снижения напряжения путем релаксации (расслабления) мышц и специфическими дыхательными упражнениями.

Развивая антиципацию (предвидение) вратаря, следует выделять отдельные задачи: предвидение последующего или нескольких следующих движений соперника непосредственно перед броском по воротам; предугадывание как вида, так и способа этого броска; умение не реагировать на обманные движения соперника с шайбой; предвидение поведения партнеров при игре в защите. В игровой практике большинство защитных действий вратаря являются результатом их предвидения броска, а не быстроты реакции.

Систематические занятия хоккеем способствуют развитию быстроты реакции.

4.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наряду с повышением спортивного мастерства все большее значение приобретает для вратаря теоретическая подготовка.

По мнению ведущего теоретика канадского хоккея Л. Персиваля, вратарь должен обладать аналитическим складом ума. Это качество необходимо ему как в процессе подготовки, так и во время игры. Вратарь должен быть интеллектуально развитым, постоянно углублять свои познания не только в области теории и методики хоккея, но и в смежных областях науки — психологии, физиологии, анатомии, биомеханике, биохимии. Он должен также изучать литературу по игре вратарей в других спортивных играх — футболе, гандболе, хоккее с мячом и на траве, где кроме описания игры вратарей дается “расшифровка” кинограмм, фотоснимков, кинокольцовок и т. д. Очень полезны лекции специалистов по хоккею и родственным ему спортивным играм.

Теоретическая и практическая подготовка должны быть взаимосвязанными и взаимодополняющими. Объем и направленность теоретической подготовки вратаря зависят от его квалификации.

В командах высокой квалификации наибольший объем теоретической подготовки вратаря ложится на подготовительный период, когда в условиях тренировочного сбора вратарь должен изучать теорию и методику тренировки.

В соревновательном периоде основными формами теоретической подготовки вратаря являются установки на игру (обычно проводятся индивидуально с вратарем) и их разбор. Необходимо просматривать и изучать игру лучших вратарей, анализировать их достоинства и недостатки.

Очень полезно систематическое изучение игроков команд-соперниц, их сильных индивидуальных приемов, бросков и обводки.

Систематическое ведение записей в дневнике позволит вратарю найти свой оптимальный режим подготовки к сезону и конкретно к матчу. В дневнике необходимо анализировать, как готовился к матчу (одному нужно поспать после обеда, затем выйти на прогулку, другому почитать книгу). У каждого вратаря свои индивидуальные особенности, которые он должен определить сам — четкие, постоянные записи в дневнике о том, как себя чувствовал во время матча и как сыграл в нем.

Тренер должен направлять самостоятельную теоретическую подготовку вратаря.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Смысл управления тренировочным процессом заключается в количественном и качественном изменении подготовленности вратаря и повышении спортивного результата. Наиболее важными составляющими управления являются программирование (составление программы и планов подготовки вратарей) и контроль за ходом тренировочного процесса, внесение в него соответствующих корректив.

Большинство ведущих хоккейных тренеров считают, что специальную подготовку вратарей следует начинать с 8—9-летнего возраста. Подготовка вратаря в хоккее — сложный и довольно длительный (10—11 лет) педагогический процесс, критерием которого является достигнутый в ответственных соревнованиях уровень спортивного мастерства.

Перспективный план подготовки вратаря составляется на много лет вперед — с момента определения юным хоккеистам амплуа вратаря до выпуска его из хоккейной школы (18 лет) с планированием подготовки на каждый возрастной этап — дети, подростки, юноши, взрослые спортсмены. Подготовка вратаря высокого класса обычно не заканчивается в 18—19 лет. Для большинства спортсменов необходимо еще 2—3 года, чтобы приобрести надлежащий опыт, повы-

сить физическую подготовленность, отшлифовать свое техническое и тактическое мастерство. Высот спортивного мастерства хоккейный вратарь, как правило, достигает в результате упорных непрерывных тренировочных занятий на протяжении многих лет. Стабильные высокие результаты у вратарей приходятся, как правило, на возраст 22—25 лет.

Программа многолетней подготовки вратаря должна реализовываться на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки на всех возрастных этапах;
- неуклонное возрастание объема физической подготовки, причем отмечается явный перевес специальной физической подготовки над общей физической подготовкой (ОФП). Объем нагрузок по ОФП у юных вратарей к 13—14 годам достигает наибольших значений и затем стабилизируется на этом уровне;
- непрерывное совершенствование технической подготовленности;
- постепенное (без резких скачков) увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок. Досоревновательный период юного вратаря обычно длится 1—2 года.

Основы высокого спортивного мастерства вратаря могут быть заложены в хоккейной школе лишь путем планомерных непрерывных тренировочных занятий. В многолетней подготовке должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволяло бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Основным циклом для плановой тренировки является один год. Годовой цикл тренировки, в свою очередь, подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

5.1. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Подготовительный период начинается обычно в конце июня — начале июля и заканчивается перед первой календарной игрой, т. е. в начале или середине сентября.

Главные задачи этого периода:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- разучивание, закрепление или совершенствование (в зависимости от уровня мастерства вратаря) техники и тактики игры вратаря;
- повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Подготовительный период состоит из двух этапов — общеподготовительного и специально-подготовительного.

Общеподготовительный этап

Общеподготовительный этап состоит из втягивающего и базового мезоциклов. Продолжительность этого этапа около месяца.

Во *втягивающем мезоцикле* (6—10 дней) решается задача вработываемости организма, подготовки его к большим нагрузкам (с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость). Вратари работают в составе команды. Используются средства общей физической подготовки, имеющие свою специфику, так называемые упражнения с “вратарским акцентом”. В руке у вратаря всегда теннисный мяч, которым он развивает силу кистей и повышает ловкость руки, которой впоследствии будет ловить шайбу. Во время выполнения любого командного упражнения вратарь перебрасывает мяч с руки на руку, ударяет его о землю и ловит ловушкой.

Базовый мезоцикл (около 20 дней) обычно проводится на специализированном учебно-тренировочном сборе с трехразовыми тренировками вне льда. Работа с вратарями приобретает специализированную направленность с индивидуальным подходом к каждому вратарю.

На утренних тренировочных занятиях (45—60 мин) с вратарями работает один из тренеров (если он бывший вратарь — это лучший вариант) и 1—2 игрока, которые по тем или иным причинам не могут заниматься вместе с командой. Направленность занятий — совершенствование (или развитие) ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции, специальной силы, имитация технических приемов игры вратаря. Используются теннисные ракетки и мячи, вратарские перчатки, небольшие отягощения (до 5 кг), скакалки, вратарские клюшки

Примерное тренировочное занятие в базовом мезоцикле общеподготовительного этапа:

◆ пробежка 400 м, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц; квадрат со стороной 25—30 м, одна сторона “рабочая”, другая — восстановительная, третья — “рабочая”, четвертая — восстановительная:

- выпады ногами — полушпагат правым боком вперед;
- восстановление (бег трусцой);
- полушпагат левым боком вперед;
- восстановление (бег трусцой);
- в основной стойке прыжки правым боком вперед с имитацией отбивания шайбы “блином”;
- восстановление (бег трусцой);
- прыжки левым боком вперед с имитацией ловли шайбы ловушкой;
- восстановление (бег трусцой);

◆ имитация отбивания скользящей шайбы влево, затем — вправо; вратарь приседает на правую ногу, выбрасывая левую в сторону, рука с клюшкой работает тоже в левую сторону; на стороне квадрата идет непрерывная имитация влево, вратарь располагается спиной к квадрату, затем — вправо, вратарь движется вперед, но располагается уже лицом к квадрату, на другой стороне квадрата — бег трусцой; вратарь “откатывается” спиной вперед, по ходу — имитация отбивания и ловли шайбы, на следующей прямой — бег трусцой, далее — продвижение прыжками в стороны—вперед с имитацией ловли и отбивания шайбы, на последней прямой — бег трусцой (повторить эту серию 3—5 раз);

◆ активный отдых (2 мин) у стенки (если она есть, но можно и без нее); работа с 1—3 мячами (жонглирование сверху, с ударами о землю или о стенку с обязательным движением ногами вперед—назад—в стороны);

◆ прыжковые упражнения (8—10 прыжков в основной стойке), после чего ходьба и встряхивание мышц ног (всего 5—7 мин):

- на одной ноге левым, правым боком вперед, перебрасывая мяч с руки на руку;
- с ноги на ногу вперед—назад, подбрасывая мяч вверх;
- скрестно—вперед—назад—в стороны, подбрасывая мяч вверх;

- упражнения на месте на гибкость и растяжение, в том числе в изометрическом режиме (3 мин);

◆ ходьба в основной стойке (клюшка в руке), тренер бросает мяч рукой (ракеткой), вратарь ловит (отбивает) мячи — 1 мин, тренер бьет мячи ракеткой (30 с) — вратарь стоит у стенки, повторить 5—6 раз (10 мин);

◆ непрерывное скоростное упражнение в течение 10 с. Например, собрать и разнести мячи в квадрате 5 × 5 м, повторить 3 раза с активным отдыхом 30 с (работа с мячом произвольно);

◆ ловля теннисного мяча у стенки, на одного вратаря — два бросающих (бьющих) мячи; если пробивать некому, вратарь сам бьет ракеткой мяч в стенку и ловит (отбивает) его — 10—15 мин;

◆ жонглирование 2—3 мячами по ходу движения (2—5 мин).

Примерное тренировочное занятие на совершенствование координационных способностей (техническая подготовка):

◆ разминка — 15—18 мин;

◆ бег 200 м — 2 мин;

◆ общеразвивающие упражнения (самостоятельно) — 3 мин;

◆ общеразвивающие упражнения (в парах) — 5 мин. Повторить — 10—12 раз:

- наклоны вперед, повороты туловища;
- вращения (спина к спине, руки вверх);
- руки вверх (спина к спине) — выпады вперед;
- “казачок” (тренер бросает рядом теннисный мяч);
- исходное положение на спине партнера, перевороты;
- барьерный шаг;
- основная стойка, прыжки влево—вправо (на одну ногу);
- лежа на спине, руки в стороны, ноги влево—вправо;
- “твист” (с жонглированием двумя мячами);
- ◆ специально-подготовительные упражнения — 5 мин:
- прыжки левым (правым) боком вперед с имитацией отбивания (ловли) шайбы — 30 с;
- бег в основной стойке вперед, назад, скрестным шагом — 15 с;
- в глубоком приседе — перемещения прыжками с отставлением одной ноги в сторону (имитация отбивания шайбы) — 30 с;

- из основной стойки — 2 кувырка вперед — в основную стойку, кувырки назад — в основную стойку — 3 серии;
- из положения лежа на боку (с фиксацией "щитков") — быстро встать в основную стойку — в ту и другую стороны по 5 раз;
- из положения полушпагат — кувырок вперед, встать в основную стойку — вернуться в положение полушпагата — 5 раз;
- эстафеты — разнести 5 мячей: прыжки левым боком вперед (возвращение спиной вперед); прыжки правым боком вперед (возвращение спиной вперед);
- ударяя о землю два мяча, продвижение вперед — 1 мин.

Основная часть — 25—30 мин:

- техника ловли и отбивания шайбы или теннисного мяча (в парах — один бросает, другой ловит), третьему тренер бьет мячи ракеткой (5 мин и смена);

- хоккей на двое ворот (все на всех) теннисным мячом (5 мин).

Заключительная часть — 5 мин:

- бег 200 м;
- упражнения на расслабление;
- подведение итогов занятия.

Методические указания:

- менять работающих с вратарями;
- следить за законченностью движения;
- обращать внимание на подготовленность места занятия (без пыли, камней и т. д.);
- изменять содержание упражнений через два занятия, сохраняя схему примерного урока.

Дневные и вечерние тренировки вратари проводят в составе команды:

- в подготовительной части урока (гимнастика, акробатика, упражнения прыжковые, на гибкость) добавляются специфические движения, имитирующие технические приемы (в руке теннисный мяч);
- при круговой тренировке с отягощениями следует избегать большого веса и многократных повторений, видоизменяя биомеханику движения на вратарскую специфику, режим скоростной работы — не более 10 с, пауза отдыха — активная (работа с мячами в парах); специально

для вратарей должны быть приготовлены гантели (3—5 кг), гири, резина, железная палка для имитации отбивания шайбы;

- пробегают дистанцию от 10 м до 200 м, заменяя длинные дистанции непрерывной скоростной работой в течение 10—15 с (старты—акробатика—прыжки—старты), затем опять бег;

- непременно участвуют во всех игровых упражнениях в роли полевого игрока в защите, выполняя постоянные вратарские задачи — руководство обороной, передача мяча в футболе внутренней стороной стопы, в гандболе — в роли вратаря и полевого игрока;

- на тренировочных занятиях, направленных на развитие общей или скоростной выносливости (кроссы, "фартлеки" и др.), дистанцию бега для вратарей необходимо сокращать, расстояние не должно превышать 60—70 м, по времени должно занимать не более 10 с, можно заменять на скоростную работу с мячами у стенки или в парах;

- бывают тренировочные дни, когда нагрузка вратарей кажется явно недостаточной, в таких случаях предлагается давать вратарям четвертую тренировку (особенно в базовом мезоцикле общеподготовительного этапа). Эту тренировку рекомендовано проводить по схеме утренней, но с меньшей интенсивностью, более свободно, предоставлять вратарям больше свободы для творчества.

Специально-подготовительный этап

На *специально-подготовительном этапе* на основе решения задач повышения уровня специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности осуществляется становление спортивной формы вратаря. Этап включает в себя два мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

Занятия в *базовом мезоцикле* проводятся как вне льда, так и на льду (в соотношении 1:4). Занятия вне льда более специализированы, проходят в режимах, приближенных к игровым, внимание акцентируется на развитии и совершенствовании скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости вратаря.

Во время занятий на льду основное внимание уделяется совершенствованию скоростных и ловких качеств, технической и тактической

подготовленности вратаря. С середины этапа особое значение имеет совершенствование тактико-технической подготовленности в усложненных условиях (броски с близкого расстояния, помехи и добивание "на пятачке", увеличивается частота бросков и т. д.).

Кроме совместных с командой занятий вратари должны иметь в первые три недели мезоцикла четыре специализированных занятия вне льда и два — на льду, а к концу этапа три тренировочных занятия вне льда и столько же на льду (в неделю).

В работе вне льда преимущественными средствами являются специальная гимнастика и акробатика в соединениях и связках в режиме работы 10—20 с, скоростно-силовые упражнения с отягощениями в том же временном режиме, имитация технических приемов, игровые упражнения.

Основные методы — сопряженный и круговой. Время занятия — 60—90 мин.

Инвентарь: гантели (5—10 кг), железная палка (5—8 кг), браслеты свинцовые, пояса свинцовые, "блины" от штанги (15 кг), штанга (40 кг), мячи футбольные, баскетбольные, гандбольные.

Примерный урок вне льда в базовом мезоцикле специально-подготовительного этапа:

разминка — вратарь в браслетах и со свинцовым поясом выполняет прыжки, бег, бег на месте, ходьбу с включением гимнастических упражнений, упражнений на растягивание, имитацию технических приемов с использованием теннисного мяча;

работа на "станции" — 15 с, активная пауза — 1 мин (3 серии):

- со штангой (без пояса) — выпады в стороны с покачиванием (на два счета), легкие прыжки;

- с гантелями — имитация ловли и отбивания "блином", по 10 раз каждой рукой на максимальной скорости и с максимальной амплитудой;

- жонглирование двумя мячами вверх и о землю;

- с "блином" от штанги (15 кг) — 6 прыжков на левой ноге правым боком вперед, 6 прыжков на правой ноге — левым боком вперед;

- основная стойка (у стенки); ловля теннисного мяча от одного игрока и отбивание футбольного мяча от другого;

- активная пауза — 1 мин, ведение футбольного мяча руками в ходьбе на ограниченном пространстве, ЧСС восстановления — до 120 уд·мин⁻¹;

- основная стойка с "блином" от штанги (10 кг) в правой руке — имитация ловли шайбы ловушкой ("блин" от штанги 5 кг) с продвижением влево приставным шагом (лучше прыжками) — 5 раз; вправо — с имитацией отбивания шайбы "блином" — 5 раз;

- упражнения на восстановление дыхания; жонглирование двумя мячами — 1 мин;

- основная стойка — 2 кувырка вперед — 2 кувырка назад — кульбит — кувырок назад через стойку на кистях — основная стойка — кульбит через препятствие — ускорение на 5 м в сторону;

- ловля теннисного мяча от тренеров (не очень интенсивно)

После каждой серии — пауза 2 мин. После трех серий — продолжение занятия:

- вратарь работает с поясом, в браслетах, с клюшкой и в перчатках, против двух тренеров или игроков; первый бросает (пробивает ракеткой) теннисный мяч, другой бросает низом гандбольный мяч — 3 мин (3 серии);

- в левой руке замок от штанги (2,5 кг), в правой "блин" от штанги (10 кг) — имитация отбивания и ловли шайбы влево—вправо — 1 мин работы, пауза восстановления — встряхнуть мышцами рук, ног (4—5 серий);

- развитие двигательной реакции — сильные удары теннисного мяча (ловля и отбивание) — 2 мин, спокойная ловля мяча — 1 мин (2 серии);

- спокойная ходьба вратарей в парах (расстояние между ними 5—20 м), броски мяча друг другу, ловля мяча ловушкой — 5 мин

Методические указания:

- упражнения, выполняемые на "станциях", менять после второго занятия, сохраняя последовательность "сила—быстрота—техника";

- один вратарь работает — другие быстро собирают мячи;

- контролировать интенсивность нагрузки и восстановление, регулярно измеряя пульс;

- кроме занятий с командой вратарь должен иметь три специальных занятия на льду в неделю (продолжительность занятий 60—90 мин) на тренировке должны быть задействованы один тренер и три игрока на одного вратаря.

Примерный урок на льду в базовом мезоцикле специально-подготовительного этапа

Разминка в раздевалке (8—10 мин).

Выход на лед; катание по кругу с выполнением гимнастических упражнений (2 круга); передвижение по осевой от ворот до ворот (рабочие "станции" на синих линиях): в основной стойке спиной вперед до половины зоны, разворот, вторую половину зоны — лицом вперед, торможение на синей линии, имитация отбивания скользящей шайбы (по 10 раз в каждую сторону), спиной вперед до красной линии, разворот, лицом вперед до дальней синей линии, торможение, имитация отбивания (ловли) шайбы на уровне колена (по 10 раз), продвижение к линии ворот в основной стойке, выполняя вращения, лицом и спиной вперед, возвращение — лицом вперед от линии ворот до середины зоны, разворот спиной вперед до синей линии, торможение, имитация отбивания (ловли) шайбы на уровне плеч (по 10 раз), продвижение до красной линии лицом вперед, разворот и до синей линии спиной вперед, торможение — "стенка" влево, вправо (по 3 раза).

Первая серия выполняется медленно, важно прочувствовать движения, вторая серия — скоростная (10 мин).

Вратарь в воротах, тренер (игрок) перед ним с шайбой в 3—5 м от ворот:

- броски несильные в ловушку, под "блин", в щитки (вратарь перемещается в основной стойке) — 2 мин, смена вратарей, свободный вратарь собирает шайбы;

- в круге вбрасывания выполняется "крест" (быстро) с использованием на каждой прямой одного из элементов техники передвижения на коньках, в конце прямой (на пересечении ее с кругом вбрасывания) — имитация одного из элементов техники ловли (отбивания) шайбы (по 2 раза в каждую сторону); затем то же выполняет партнер (по 3 серии);

- три игрока располагаются по центру и с углов (расстояние до ворот 7—8 м), броски шайбы в ворота в различной последовательности (по команде тренера) — 2 мин, смена (3 серии);

- три игрока располагаются треугольником перед воротами; передают шайбу друг другу; вратарь перемещается за шайбой; любой игрок может бросить шайбу в ворота — 2 мин, смена (3 серии);

- игроки располагаются в средней зоне — один по центру, другие — по краям (у бортов), поочередно вход в зону — бросок (или атака ворот, сближаясь с вратарем) — 5 мин (2 серии).

Вратари работают с утяжеленной перчаткой ("блином") и с утяжеленным браслетом на левой руке.

Примерный перечень упражнений, которые необходимо включить в тренировочные занятия вратарей:

- для совершенствования техники отбивания скользящей шайбы (влево и вправо от вратаря) — серии из 20—30 шайб, броски в свободный угол ворот (вратарь специально смещается в сторону);

- для совершенствования ловли шайбы ловушкой — серии по 20—30 шайб в свободный левый угол;

- для совершенствования отбивания шайбы "блином" — серии по 20—30 шайб в свободный правый угол. За тренировку каждый вратарь должен выполнить по 8—10 серий; свободный вратарь стоит в стороне от "свободного" угла ворот и ловит (отбивает) все шайбы, летящие (скользящие) мимо ворот;

- упражнения на добивание шайбы (усложненные для вратаря условия) — один бросает, другой на помехе, добиваниях; броски со средней дистанции, двое на помехе и добиваниях;

- игрок продвигается с угла, дальний бросок в ворота, продолжает движение на ворота, получает от тренера из угла другую шайбу, повторный бросок и т. д.;

- атака из-за ворот, атакует один игрок, другой ждет передачи на "пятак"; игрок атакует из угла площадки — прокатывается вдоль ворот и завершает атаку (обводит вратаря или делает бросок);

- "буллиты";

- для совершенствования тактической подготовленности необходимо использовать следующие упражнения: 2 × 0, 2 × 1, 3 × 0, 3 × 1, 3 × 2.

Организационно-методические формы проведения учебно-тренировочных занятий с вратарями в подготовительном периоде

Практические занятия с группами вратарей по 10—15 человек на специализированных сборах рассматривались выше. Тренировочные

занятия в группах с большим количеством вратарей менее эффективны. Практикуется проведение четырехразовых тренировок юных вратарей в условиях летнего тренировочного лагеря: 9:00—10:30 — тренировка на льду; 11:00—12:30 — тренировка вне льда (техническая подготовка, вратари работают в своих перчатках, ловят теннисные мячи, которые пробивают или тренеры или сами вратари); 14:00—15:30 — вторая тренировка на льду (техничко-тактическая или работа над специальными физическими качествами); 16:00—17:30 — вторая тренировка вне льда (работа над физическими качествами). Занятия проводятся с понедельника по пятницу, в субботу днем — двусторонняя игра, сауна.

Такова форма организации тренировочного лагеря, когда юные хоккеисты (в том числе и полевые игроки) утром приезжают на тренировку, а после вечерней уезжают домой.

Когда же хоккеисты живут в тренировочном лагере в течение двух недель, распорядок дня несколько иной: общий подъем, утренняя тренировка (зарядка) для всех (вратари по своей программе) — 45 мин; дневная тренировка вне льда — 90 мин (работа над физическими качествами); вечерняя тренировка на льду (техничко-тактическая) — 90 мин. Занятия проводятся с понедельника по пятницу, в субботу — зарядка, дневная тренировка — двусторонняя игра, сауна. Воскресенье — день отдыха.

Приводим распорядок дня тренировочного лагеря при наличии 100 и более юных хоккеистов (в том числе 16—20 вратарей); если же хоккеистов на сборе будет 150—160 человек (в том числе 25—30 вратарей), распорядок дня изменяется, спортсменов разбивают на 5 групп (команд). Желательно комплектовать группы по возрасту.

РАСПОРЯДОК ДНЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ ГРУПП (КОМАНД)

Смена	Тренировка на льду	Обед	Тренировка вне льда	Ужин
I	9:30—11:30	13:30	16:30—18:00	20:00
II	11:45—13:45	14:15	18:15—19:45	20:30
III	16:00—18:00	13:00	9:30—11:00	20:15
IV	18:15—20:15	13:45	11:15—12:45	20:45

Команда	Дни											
	29.07	30.07	31.07	01.08	02.08	03.08	04.08	05.08	06.08	07.08	08.08	09.08
A	I	IV	III	II	I	I 10:00—12:00 игра	День отдыха	IV	III	II	I	IV
B	II	I	IV	III	II			I	IV	III	II	I
B	III	II	I	IV	III			II	I	IV	III	II
Г	IV	III	II	I	IV			III	II	I	IV	III

7:00 — Подъем
7:30—8:15 Утренняя тренировка вне льда
8:30 — Завтрак

РАСПОРЯДОК ДНЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ПЯТИ ГРУПП (КОМАНД)

Смена	Тренировка на льду	Обед	Тренировка вне льда	Ужин
I	9:30—11:00	13:00	15:30—17:00	20:00
II	11:15—12:45	13:30	17:15—18:45	20:00
III	13:00—14:30	15:00	19:00—20:30	21:00
IV	16:00—17:45	13:15	9:30—11:00	20:00
V	18:00—19:45	13:30	11:15—12:45	20:30

Команда	Дни											
	29.07	30.07	31.07	01.08	02.08	03.08	04.08	05.08	06.08	07.08	08.08	09.08
A	I	V	IV	III	II	I 10:00—12:00 игра	День отдыха	I	V	IV	III	II
B	II	I	V	IV	III			II	I	V	IV	III
B	III	II	I	V	IV			III	II	I	V	IV
Г	IV	III	II	I	V			IV	III	II	I	V
Д	V	IV	III	II	I			V	IV	III	II	I

7:00 — Подъем
7:30—8:15 Утренняя тренировка вне льда
8:30 — Завтрак

При двухнедельном пребывании в тренировочном лагере и трехразовых тренировочных занятиях предлагается следующая направленность занятий:

◆ утренняя тренировка (зарядка) вне льда — общефизическая подготовка с акцентом на развитие:

- ловкости (5 занятий);
- скоростно-силовых качеств (5 занятий);
- быстроты — на каждой тренировке используются рывково-тормозные упражнения;
- гибкости — упражнения включаются в каждую тренировку, особенно после упражнений на силу и скоростно-силовые качества.

На каждой тренировке в подготовительной части необходимо сделать пробежку 1200 м (аэробная направленность), затем — общеразвивающие упражнения.

В заключительной части тренировки — бег 400 м (восстанавливающего характера);

◆ дневная тренировка (вне льда) — развитие общеразвивающими и специально-подготовительными средствами физических качеств:

- ловкости (2 занятия);
- быстроты (2 занятия);
- силы (4 занятия — по 2 занятия на развитие силы и скоростно-силовых качеств).

Вратари работают в основном по своему плану с учетом вратарской специфики.

Тренировочные занятия на льду — повышение уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства. На СФП отводится 4 занятия, в том числе на развитие быстроты — 1, ловкости — 2, скоростно-силовых качеств — 1. Упражнения на гибкость выполняются на каждой тренировке.

На совершенствование технико-тактической подготовленности вратарей отводится шесть занятий, которые проводятся следующим образом:

- 15 мин — разминка для всех (вратари выполняют специфические упражнения в одной зоне);

- 30 мин — круговая (станционная) форма проведения тренировки; вратарей предварительно разбивают на команды: 11—12 и 13—14 лет — по 12 человек в команде, 15—17 лет — по 8 человек в команде.

Четыре “станции”, на каждой по 2—3 вратаря, режим работы:

- работа на “станции” — 1 мин (при трех вратарях);

- работа вне “станции” — 3 мин (сразу после работы на “станции” — 1 мин на растягивание и восстановление, 2 мин — на коньковую подготовку совместно с имитационными упражнениями ловли—отбивания шайбы).

При двух вратарях на “станции” режим работы такой: работа — 1 мин, упражнения на восстановление и растягивание мышц — 1,5 мин, затем повторить один раз. Этот расклад дается на тренировку продолжительностью 90 мин. Если тренировка длится 120 мин, на разминку отводится 15 мин, на работу вратарей — 45 мин. Следовательно, продолжительность работы на “станциях” увеличивается в 2 раза. В работе с вратарями задействована вся команда и 2—3 тренера.

Если занятие направлено на развитие специальной физической подготовленности, вратарям отводится одна из зон площадки. Продолжительность такой работы составляет 30 мин (при общей продолжительности тренировки 90 мин) и 45 мин (при общем времени работы 120 мин).

В работе с вратарями участвует один тренер без полевых игроков. Таким образом, при двухнедельном пребывании в лагере занятия по направленности (на льду) распределяются следующим образом.

29.07	техничко-тактическая подготовка;
30.07	СФП (быстрота);
31.07	техничко-тактическая подготовка;
01.08	СФП (ловкость);
02.08	техничко-тактическая подготовка;
05.08	СФП (скоростно-силовые качества);
06.08	техничко-тактическая подготовка;
07.08	техничко-тактическая подготовка;
08.08	СФП (ловкость);
09.08	техничко-тактическая подготовка.

Тренировочные занятия на льду проводятся по такой схеме:

- разминка (коньковая подготовка с командой, затем специфические упражнения на растяжку и технику вратаря — 15 мин; до выхода на лед голкиперы должны разминаться у борта — 7—8 мин);
- работа по четырем "станциям" — 30 мин (или 45 мин);
- работа с командой (вратари сменяют друг друга в воротах, свободные вратари занимаются на льду растяжкой, отрабатывают технику передвижения на коньках, основную стойку, имитационные упражнения) — 45 мин.

Другой вариант работы вратарей: разминка — 15 мин, остальное время 2 (4) вратаря работают в двух зонах на двое ворот (со сменой), еще 4 (6) вратарей работают в средней зоне над физическими качествами или техникой передвижения на коньках, тактикой — по 10 мин, затем переход.

Вратари, задействованные в воротах, переходят в среднюю зону, их сменяют другие.

В средней зоне вратари совершенствуют физические качества (особенно ловкость и скоростно-силовые качества), работают над техникой передвижения на коньках, выполняют имитационные упражнения ловли — отбивания шайбы на различной высоте, совершенствуют тактику (проигрываются различные игровые ситуации) и технику передвижения на коньках (на специальную выносливость и тактику или технику).

Во время такой тренировки необходимо наличие четверых ворот (двое ворот в средней зоне, чтобы вратари могли "чувствовать" их во время выполнения упражнения, и по одним воротам в каждой зоне для групповых упражнений).

Один раз в неделю необходимо проводить тренировку вратарей с применением круговой формы. Занятие направлено на подготовку вратарей.

Режим работы на "станциях": работа — 1 мин, пауза — 1 мин (переход на следующую "станцию" по свистку) — 5 серий. На "станции" может быть 2 или 3 вратаря. Занятие заканчивается двусторонней игрой вратарей (все на всех) в одной зоне или на всю площадку (20—30 мин).

Учебно-тренировочная работа в двухнедельном тренировочном лагере при трехразовых занятиях в день
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

29.07		ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ	
Содержание занятия		Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня		1 мин	
Бег		1200 м	Нагрузка средняя, пульс 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		18 мин	
разминка на все основные группы мышц		5 мин	ЧСС — до 130 уд·мин ⁻¹
прыжковые упражнения — на левой ноге, на правой, на двух ногах, с левой на правую (перебрасывая два теннисных мяча с руки на руку)		По 30 м × 4	ЧСС — до 140 уд·мин ⁻¹
ускорения — мяч подбросить вперед—вверх на 10—15 м		5 раз	ЧСС — до 130 уд·мин ⁻¹
упражнения на растягивание — полушпагаты, шпагаты, из положения сидя, наклоны к левой ноге, правой, обеим ногам		По 4 на каждое движение × 5 раз	Руками взяться за голеностопы
семенящий бег		30 с	Расслабиться
Упражнения на ловкость		15 мин	В конце каждого упражнения стать в основную стойку
кувырки (вперед—назад по 3—4 кувырка, 3 серии в обе стороны, затем оба вида кувырков объединяются в одну серию — 3 кувырка вперед, 3 — назад)		3 серии	
переворот боком (левым, правым)		По 10 раз (2 серии)	Сесть в полушпагат с имитацией ловли (ловушка) и отбивания ("блин") шайбы
лечь на спину, опереться руками о землю, туловище приподнять на вытянутых руках, тело напрячь; подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись от земли руками и ногами сделать хлопок перед собой, перевернуться в воздухе лицом вниз и приземлиться в положении упор руками о землю		По 6—8 раз	Отталкивания взрывного характера
жонглирование двумя мячами		2 мин	
поочередный дриблинг 2 мячами о землю с продвижением, по сигналу бросить мяч в партнера		2 мин	Собрать мячи
Бег вокруг футбольного поля		400 м 3 мин	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

30.07 **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ (ССК)**

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	Нагрузка средняя, ЧСС — 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	20 мин	
разминка на все основные группы мышц	5 мин	ЧСС — до 130 уд·мин ⁻¹
прыжковые на одной ноге, обратно — на другой, прыжки на двух ногах "кенгуру", обратно — бег спиной вперед правым боком вперед (имитация — "блин"), обратно — левым боком вперед (имитация — ловушка) в парах: "тачки", обратно — поменяться местами	20 мин	В конце каждого упражнения имитация "блин" — ловушка (в основной стойке)
упражнения на развитие брюшного пресса "ножичек", "стенка", "мостик", лежа на животе, руками взяться за голени стопы, прогнуться (держат на счет 1—4)	По 15 раз	После выполнения каждого упражнения расслабить мышцы, лечь на спину
Упражнения на развитие ССК	15 мин	
поперечный "казачок" — попеременно менять ноги местами с отставлением в сторону, одновременно — жонглирование 2—3 мячами (перебрасывать из одной руки в другую)	30 с	По окончании упражнения встряхнуть мышцы ноги
скоростное отжимание (из положения лежа)	20 раз	
из положения лежа ("стенка") бросить мяч вперед—вверх (на 5 м), ускориться и поймать мяч до приземления; изменять положение "стенки"	По 5 раз	
эстафеты: "всадники", "тачки", прыжками левым боком, правым боком вперед, "кенгуру"		ЧСС до 170 уд·мин ⁻¹ . После каждого упражнения — расслабление ("березка", потряхивание икроножными мышцами)
"тачки" играют на двое ворот, двумя мячами	5 мин 30 с — работа, смена и т. д.	
бой "всадников", команда на команду, "выбитый из седла" выбывает из игры	2 мин	Определив победителя в одной смене, поменяются ролями и проведи еще один бой
Бег вокруг футбольного поля	400 м, 3 мин	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

31.07 **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	15 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
партнеры, стоя лицом друг к другу, держатся за руки и стараются наступить друг другу на ногу с помощью партнера	1 мин	
один игрок ложится на спину, руки вперед—вверх, встать с помощью партнера, стоящего за ним (выйти в положение стоя прогнувшись)	По 5—6 раз	
один игрок делает стойку на руках, опираясь о голенисто-пястную кость другого, который крепко держит первого за ноги, в этом положении оба двигаются вперед, поменяются ролями	По 30 с	
исходное положение — на спине партнера; перевороты (стоя спина к спине, взяться вытянутыми руками вверх, наклон вперед, положить на спину)	По 5 раз	
с теннисными мячами	1 мин	
сидя, наклоны вперед с одновременным жонглированием 2 мячами		
бросить мяч — кувырок — поймать мяч	10 раз	
основная стойка, передача мяча (двух) друг другу	1 мин	Перемещаться по площадке
Упражнения на ловкость	20 мин	
"петушиный бой" — борьба на одной ноге	Работа — 30 с, пауза — 30 с	
то же, но в приседе	3 серии	
"твист" с жонглированием двумя мячами	30 с (2 раза)	
полушпагат левым боком вперед, мяч бросать себе под ловушку; полушпагат правым боком вперед (мяч ловить "блином" — ловушкой)	3 мин	После каждого приема перемещаться по площадке в основной стойке
основная стойка — кувырок назад, имитация отбивания скользящей шайбы с отставлением ноги в сторону (по 2 раза в каждую)	5 раз	

31.07

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
еще один кувырок назад, возвращение спиной вперед (в основной стойке) на старт		
"березка" (стойка на лопатках), группировка, кувырок вперед, ускорение 10 м, возвращение спиной вперед в основной стойке	2 раза	
"чехарда" — играют две команды		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

1.08

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	Нагрузка средняя, ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	15 мин	
разминка на все основные группы мышц		
прыжковые: на двух ногах; на двух ногах спиной вперед; конькобежный шаг; с левой ноги на правую (бедро тянуть к груди); левым боком вперед; правым боком вперед	20 м	Возвращение трусцой, имитация ловли-отбивания верхних шайб ("блин" — ловушка)
в положении лежа партнер держит за голеностолы — отжимания в упоре	10—12 раз	
Упражнения на развитие ССК	22 мин	
прыжки на левой ноге, колено к груди, приземление на левую ногу, возвращение трусцой, то же на правой ноге	20 м	
лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль тела, левой ладонью опереться о землю перед собой. Поднимать и опускать ноги ("стенка"). Повторить на другом боку (расслабление — лечь на спину)	10 и 10 раз, пауза 20 с (5 серий)	
перенести партнера на спине (ноги полусогнутые), поменяться ролями. Расслабление — потряхивание приподнятой расслабленной ногой (поочередно)	10 м (2 серии)	

1.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
прыжки в приседе (с имитацией ловли — отбивания шайбы), затем максимально выпрыгнуть вверх	10 + 1 прыжок (5 серий)	
упражнение на растягивание — лечь на спину, достать ногами землю за головой	3 раза	
упор лежа на спине, партнер держит за голеностолы, "тачка"; обратно — поменяться	10 м (2 серии)	
футбол "всадников"; партнеры меняются произвольно	10 мин	Играть на ограниченной площадке
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

2.08

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	15—18 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
"колесо" — из положения стоя, переворот боком через прямые руки с возвращением в исходное положение; выполнять в одну и другую стороны	По 10 раз	
"ласточка" с закрытыми глазами, на счет 1—10 — на левой ноге, на счет 1—10 — на правой ноге	2 серии	
прыжки с левой ноги на правую (в сторону) и с правой на левую с имитацией ловли-отбивания шайбы (ловушка — "блин")	15 + 15 прыжков	Толчок мощнее
"салочки" двух команд на ограниченном пространстве	3 мин	
прыжок через партнера ноги врозь, при приземлении — кувырок вперед	2 мин	Интервал 3—4 м
Упражнения на ловкость	20 м	
в парах, эстафеты; партнеры, стоя спиной друг к другу, берутся за руки; бег, прыжки (обратно)	3 серии	

Продолжение таблицы

2.08

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
на отметке 3—6—9 м (общая длина дистанции 12 м) устанавливают теннисные мячи; вратарь, находясь в основной стойке, выполняет имитацию отбивания скользящей шайбы влево—вправо, затем кувырок вперед, подобрать все 3 мяча, оставить их на отметке 12 м — возвращение спиной вперед с имитацией ловли—отбивания шайбы руками, щитками (пауза 30 с). Повторение упражнения — имитация отбивания—ловли шайбы, кувырок спиной вперед, бег спиной вперед с имитацией ловли—отбивания шайбы; на отметке 12 м подобрать все мячи и разнести их на отметки 9—6—3 м и т. д.	3 серии	
“всадники” играют в баскетбол; смена ролей произвольно	5—6 мин	
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

5.08

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	18 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
прыжки	По 15 прыжков (2 серии)	
на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих — ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток		
присесть в паре, лицом друг к другу на одноименных ногах, левая нога вытянута вперед, взяться руками за залястья; в прыжке — попеременная смена ног — “казачок”	12 приседаний	

Продолжение таблицы

5.08

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
один из партнеров ложится на спину, ноги врозь, второй берет за лодыжки и поднимает ноги до уровня бедер; первый партнер попеременно отжимается руками; затем партнеры меняются местами	10—12 раз	Руки сгибать как можно больше
на расслабление — наклон вперед, руки опущены, полностью расслаблены, плечи тоже, легкое потряхивание мышцами плечевого пояса		
Упражнения на развитие ССК	15 мин	
упор лежа сзади; передвижения во всех направлениях, ноги согнуты	30—40 шагов	
стоя на расстоянии 0,5 м от стены (партнера), падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и принять исходное положение	По 10—12 раз	Партнеры могут одновременно падать навстречу друг другу и отталкиваться
бег в основной стойке лицом вперед, обратно — спиной вперед в основной стойке	30 с	
упражнение в паре: один из партнеров ложится на спину, ноги подтянуть к груди, другой садится ему на спину; лежащий резко выпрямляет ноги, подбрасывая партнера вверх	По 10 раз	Верхний партнер после заданного ускорения делает кувырок вперед
прыжок на левой ноге, правой мах вперед, в сторону (10 прыжков), столько же на правой	10 + 10 прыжков	
эстафета: прыжки на одной ноге на дистанции устанавливают 2—3 теннисных мяча, которые нужно во время прыжков схватить рукой, на дистанции сделать два прыжка с поворотом на 360°, обратно — ускорение лицом вперед	20 м	
основная стойка — прыжок в положение упор лежа, 5 отжиманий с хлопками, ускорение 10 м, кувырок назад, возвращение — ускорение спиной вперед	5—6 раз	После каждого забега пауза восстановления (упражнение на растягивание)
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

6.08 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	5 мин	
4 кувырка вперед — 4 кувырка назад, встать по стойке "смирно" и отдать честь	2 раза	
из основной стойки — кувырок назад, имитация отбивания скользящей шайбы с отставлением ноги в сторону (по 2 раза в каждую), еще один кувырок назад и т. д., возвращение спиной вперед (в основной стойке)	5 раз	
кувырок в паре ("колесо"), партнеры держат друг друга за ноги	5 кувырков (2 серии)	
несколько команд вратарей (по 2—4 человека) друг за другом в упоре лежа (каждый опираясь на голени предыдущего), двигаются к линии финиша и обратно	10 м (3 серии)	
Упражнения на ловкость	15 мин	
две—четыре команды вратарей (по 5 человек), обнявшись за плечи, стартуют вперед:		
прыжками на одной ноге		
прыжками на двух ногах		
ускорение, возвращение трусцой (все в связке)	20 м × 5	
два вратаря лицом друг к другу, один держит согнутые руки ладонями вверх, другой кладет на них свои ладони; первый должен ударить второго по тыльной стороне кисти, второй — отвернуть кисть в момент удара; бить разрешается по любой кисти в любом сочетании	1 мин	
вратарь держит в руке теннисный мяч на высоте 1—1,5 м, ладонь с предметом направлена к полу, рука прямая или чуть согнута; второй вратарь кладет свою кисть сверху; первый отпускает предмет, второй должен его поймать той рукой, которая лежит на руке соперника; игра через раз на счет	1 мин	
вратарь ударяет теннисный мяч о землю и делает поворот на 360°, снова удар о землю и поворот на 360°; кто дольше может ловить мяч (до его потери)	2 мин	

6.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
у тренера теннисные мячи (на один меньше, чем игроков); мячи бросают все сразу в различных направлениях; задача играющих — овладеть большим количеством мячей; тот, кто не поймал ни одного мяча, выбывает; игра ведется до 5 мячей у одного игрока	3 мин	
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстановливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

7.08 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	16 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
прыжковые	20 м	Возвращение трусцой
прыжки в шаге		
"кенгуру"		
конькобежный шаг		
на 20 м сделать 3 прыжка с поворотом на 360°		
прыжки на двух ногах, колени к груди		
"колесо"		
прыжки на двух ногах спиной вперед		
скоростное отжимание в упоре лежа	20 раз	
Упражнения на развитие ССК:	20 мин	
эстафеты	15 мин	
"тачки", обратно — поменяться ролями	20 м	
"ребеночек", обратно — поменяться ролями		
"всадники", обратно — поменяться ролями		
"перевернутая тачка" (грудью вверх), обратно — поменяться ролями		
кувырки в парах, обратно — спиной вперед, взявшись за руки		

7.08

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
два партнера, взявшись за руки: туда — ускорение лицом вперед, обратно — спиной вперед. Выполняется с закрытыми глазами		
баскетбол "всадников"	5 мин	Смена ролей произвольно
"салочки" (2 команды), прыжками на двух ногах "салить" мячом; "подстреленный" выбывает из игры	2 мин	
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

8.08 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	5 мин	
разминка на основные группы мышц		
бой "всадников", две команды	5 мин	
бой "тачек", две команды	5 мин	
Упражнения на ловкость	20 мин	
с продвижением вперед	2 раза	Обратить внимание на качество выполнения
два кувырка лицом вперед		
два кувырка спиной вперед		
два "колеса" левым боком вперед		
два "колеса" правым боком вперед		
возвращение трусцой		
ускорения из различных исходных положений		
стоя на двух коленях лицом вперед		
лежа на груди		
сидя спиной вперед		

8.08

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
"стенка" на левом боку	По 5—6 раз в каждую сторону	
"стенка" на правом боку		
имитация отбивания скользящей шайбы (влево — вправо)		
эстафеты одновременно несколькими командами (по 5 человек), обнявшись за плечи	20 м	
прыжками на двух ногах, обратно — лицом вперед		
прыжками на одной ноге, обратно — лицом вперед		
туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед		
"чехарда"; играют две команды, проигравшие (по одному) встают в приседе, проигравшим, раскачав его, ударяют первому в ягодицу, "запуская" его на кувырок вперед, и так со всеми проигравшими	3 раза	Победитель определяется из 3 серий
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА (7:30—8:15)

9.08 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Построение, распорядок дня	1 мин	
Бег	1200 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	5 мин	
прыжковые	20 м	Возвращение трусцой; после серии прыжков — упражнения на расслабление: "березка", лежа на спине, потряхивание голенями
бег с высоким подниманием бедра		
бег с захлестыванием голени		
прыжки приставным шагом левым боком вперед		
прыжки приставным шагом правым боком вперед		
бег с выбрасыванием прямых ног вперед		
прыжок в шаг		

9.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
имитация конькобежного шага		
"кенгуру"		
прыжки спиной вперед		
прыжок на одной ноге с подтягиванием колена другой ноги к груди		
Скоростная серия	Работа 30 с пауза 30 с (3 серии)	
сгибание—разгибание рук в упоре лежа		
из глубокого приседа выпрыгивание вверх		
"ножичек"		
имитация отбивания скользящей шайбы		
ускорения по 5—6 м		
поднимания туловища лежа вниз лицом с фиксированными ногами (партнер держит за голеностоп), руки за голову		
"пистолетик" на левой, правой ноге		
"стенка", на счет 1—4 — на левом боку, пережат на правый бок и то же на счет 1—4, затем пережат на левый бок и т. д. до свистка		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

29.07

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	800 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	12 мин	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
разминка на все основные группы мышц	5 мин	
кувырки в движении по прямой		Вратари выстраиваются в шеренгу и трусцой двигаются вперед. По сигналу выполняется задание
3 кувырка лицом вперед		
3 кувырка спиной вперед		
бег трусцой (повторить задание)		
3 кувырка левым боком вперед		

182

29.07

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
3 кувырка правым боком вперед		
бег трусцой (повторить задание)		
прыжки на одной ноге, другую согнуть в колене и держать рукой за голеностоп, затем то же прыжками на другой; бег трусцой	10 прыжков × 2	
переворот боком ("колесо") — 5 раз левым боком, 5 раз — правым, затем бег трусцой		
жонглирование мячами (2—3 теннисных мяча)	1 мин	
Основная часть		
Упражнения на ловкость	65 мин	
кувырок в паре, партнеры держат один другого за ноги	5 раз × 3	После 5 кувырков — бег трусцой, по свистку — повторить
первый игрок делает кувырок вперед, второй — длинный кульбит над первым	10 раз	
упор лежа, подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись от земли руками и ногами (с хлопками руками)	12 раз	
прыжок через партнера (руками оттолкнувшись от его плеч), кувырок вперед, встать в основную стойку вратаря, имитация отбивания—ловли шайбы (на счет 1—4), затем то же выполняет партнер	По 10 раз	
жонглирование мячами	30 с × 2	
упор присев, полный оборот правой ногой, затем левой	8 раз × 2	
упражнения на растягивание (полушпагаты, шпагаты, мост, из положения лежа на груди — прогибания, взявшись руками за голеностопы и т. д.)	5 мин	
игра в ручной мяч "тачек": игра — 5 мин, пауза (упражнения на расслабление, растяжка — 1 мин)	3 раза	
имитация ловли—отбивания шайбы на счет 1—9, пауза — расслабление. Повторить	3 раза	
Заключительная часть		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

183

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

30.07	РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег		
в среднем темпе	400 м	ЧСС до 130—150 уд·мин ⁻¹
40 м в среднем темпе, 10 м в ускоренном, 40 м в среднем темпе, 10 м в ускоренном и т. д.	(40 + 10) (8 раз)	ЧСС 150—170 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц		
ускорения "рваные" в различных направлениях	10 м × 6	
прыжковые упражнения		
прыжок в шаге		Возвращение трусцой
конькобежный шаг		
"кенгуру"		
прыжки на двух ногах спиной вперед	20 м (3 раза)	
Основная часть		
Упражнения для развития быстроты		
в положении стоя, в руке теннисный мяч; разжать кисть и успеть поймать мяч до падения на землю	3 мин	
движение с отставлением ноги в сторону (имитация ловли—отбивания шайбы), быстрая смена положения ног, по команде — рывок на 5 м	5 раз	
пробегание с максимальной скоростью отрезков 5, 10, 15, 20 и 30 м (старты из различных исходных положений)	5 раз (2 серии)	Начинать следующую попытку с ЧСС не более 114 уд·мин ⁻¹
упражнение в паре; сесть лицом друг к другу, ноги врозь, руки вытянуты перед собой (первый ладонями вниз, второй — ладонями вверх, под ладони первого), смотреть в глаза друг другу; второй игрок быстрым движением рук старается ударить сверху по рукам первого, который стремится уйти от удара; выполняется попеременно	По 5—6 раз каждый	
из основной стойки — прыжок в положение упор лежа, 5 отжиманий с хлопками, ускорение вперед (10 м), кувырок назад — возвращение максимально быстро спиной вперед	5 раз	После каждого забега — пауза восстановления до ЧСС 108—114 уд·мин ⁻¹

Продолжение таблицы

30.07	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
	ускоренный бег (10 м), поворот на 180°, ускоренный бег спиной вперед (10 м), поворот на 360°, ускорение лицом вперед (10 м)	2—3 серии	
	две команды, эстафеты		
	упор лежа, 5 отжиманий — ускорение		
	из левой "стенки" перейти в положение лежа на левом боку (правая "стенка") — ускорение		
	старт из положения сидя, спиной вперед (в парах), ускорение лицом вперед, возвращение (в парах) спиной вперед		
	из положения основная стойка, "твист" (влево—вправо) по 5 раз, ускорение лицом вперед, кувырок назад — ускорение спиной вперед	20 м (3 серии)	
	игра в баскетбол	20 мин	
Заключительная часть			
	Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

31.07	РАЗВИТИЕ СИЛЫ	
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег		
Общеразвивающие упражнения	400 м	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
разминка на основные группы мышц	20 мин	
ладони на затылке; руками наклонять голову и поднимать; движения выполнять с сопротивлением	5 мин	
один из партнеров ложится на землю (пол) на спину, ноги врозь, тело напряжено, другой берет двумя руками партнера за шею, отрывает его от земли и медленно опускает; лежащий не должен	10—12 раз	После каждого упражнения — расслабление, встряхивание мышц
	По 5—6 раз	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
сидеть при выполнении упражнения, тело должно быть напряжено; затем партнеры меняются местами		
один из партнеров ложится на спину, ноги врозь, второй берет партнера за лодыжки и поднимает его ноги до уровня бедер; первый партнер отжимается руками; затем партнеры меняются местами	10—12 раз	
партнеры стоят лицом к лицу, ноги в стороны, взявшись за руки, руки опущены вдоль тела; один из партнеров старается развести руки другого в стороны—вверх, тот оказывает сопротивление	По 3 раза	
лечь на спину, ноги вместе, руки прижаты к туловищу, поднять ноги вверх, коснуться ногами (носками ног) пола (земли) за головой	10—12 раз	
лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль тела, левая рука — над ногами; поднимать и опускать ноги ("стенка"); повторить на другом боку	По 10—12 раз	
упражнение в паре — один из партнеров ложится на спину, руки свободно вытянуты вдоль туловища, ноги подняты вверх, другой опирается на ноги первого подмышками; попеременное сгибание и разгибание ног; поменяться местами	По 12—15 раз	
один из партнеров садится на плечи другого; приседания; партнеры меняются местами	По 15 приседаний	
Основная часть		
Упражнения на развитие силы	60 мин	
встать, ноги врозь, штанга за туловищем внизу на вытянутых руках; сгибая руки в локтях, подтянуть штангу к лопаткам и занять исходное положение, вес штанги в зависимости от возраста (20—30—40 кг)	10—12 раз	
толчок штанги (25—35—40 кг) в зависимости от возраста	10—15 с	
упражнение на расслабление — вис на перекладине		После каждого упражнения на руки
"подрыв" штанги (20—30 кг)	10—15 с	
встать на колени, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, "блины" (гантели) в руках; сесть на левую пятку, наклониться вправо, руки вытянуть вправо и коснуться ими пола (земли) — махи в наклоне; повторить в другую сторону	По 10 раз в каждую сторону	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
встать, ноги врозь, штанга (30—35 кг) на плечах, повороты туловища в стороны	По 12 раз в каждую сторону	
упражнение на брюшной пресс — "блин" (10—15 кг) за головой, лечь на спину, наклоны вперед к коленям	20 раз	
встать, ноги врозь, штанга (20—30 кг) на плечах; присесть на правой ноге и одновременно отвести левую ногу в сторону	По 10 раз на каждую ногу	После каждого упражнения на ноги — встряхнуть мышцы ног ("березка")
присесть на обеих ногах, штанга (30—35 кг) на плечах; ходьба на согнутых ногах	10—15 с	
ходьба в приседе (в основной стойке), на плечах штанга (25—35—45 кг в зависимости от возраста)	15 с	
"пистолетик" в парах; 5—6 приседаний, пауза — 1 мин, 5—6 приседаний		
футбол "всадников"	10 мин	
Заключительная часть		
Бег	400 м	Легкий восстанавливающий бег

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

1.08 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130 уд·мин
Общеразвивающие упражнения	20 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение	10—12 раз	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх, ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног, сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток	По 15 раз	После каждого вида прыжков — расслабление ("березка" — стойка на лопатках с опорой на предплечье. Потряхивание расслабленными мышцами ног)
"казачок"	10—12 прыжков	
"твист" — отведение ноги в сторону с имитацией ловли—отбивания шайбы руками	По 10 раз в каждую сторону	Встряхнуть мышцы ног
стоя на расстоянии 0,5 м от дерева (стены), падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и вернуться в исходное положение	10—12 раз	
прыжки в приседе (руки имитируют ловлю—отбивание), выпрыгивание вверх	30 с	
на расслабление — махи ногой в сторону—вверх (по 5—6 раз и смена ног)		
Основная часть		
Упражнения для развития ССК	60 мин	
для кистей — "ворот" ("блин" 5—10—15 кг)	5 подходов	После упражнения для рук — вис на перекладине, расслабиться
толчок штанги (25—35—40 кг в зависимости от возраста)	10—15 с	
для развития брюшного пресса — "блин" (10—15 кг) за головой, лечь на спину, наклоны вперед к коленям	20 раз	
на растягивание — лечь на живот, прогнуться		
"твист" со штангой (25—35 кг) на плечах	10 с	
прыжки со штангой на плечах (30—40 кг) — на правой ноге, левой, на двух; после первой серии встряхнуть мышцы ноги	По 10 прыжков (2 серии)	
"блин" (10—15 кг) в руках, жонглирование теннисным мячом (стоя, перемещаясь в низком приседе, прыжками в приседе)	30 с	
исходное положение — друг за другом; стоящий сзади игрок ложится на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	По 10 раз	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 теннисных мяча, подобрать их — возвращение спиной вперед; на старте мячи передаются партнеру, он разносит эти мячи по точкам; возвращение спиной вперед	3—6—9 м, всего 12 м	В виде эстафеты
прыжки в квадрате 30 × 30 м, в основной стойке, правым боком вперед с имитацией отбивания шайбы (желательно отягощение 5 кг в руке) — 30 м, следующую сторону квадрата продолжать левым боком вперед с имитацией ловли шайбы (желательно отягощение 2 кг в левой руке) и т. д., чередуя задание на каждой прямой. После квадрата пауза 1 мин (упражнения на расслабление)	4 серии	
"стенка" на левом боку — поднять, опустить ноги (быстро) — 10 раз, затем на правом боку и т. д.	2 серии	
"тачки" играют в ручной мяч, смена ролей произвольно	5 мин	
игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	3 мин (30 с и смена ноги)	
Заключительная часть		
Бег	400 м	Легкий восстанавливающий бег

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	800 м	ЧСС 130—150 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения		
разминка на основные группы мышц	15 мин	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
упражнения на растягивание (в положении сидя наклоны к правой ноге, к левой, стойка "краба", полушпагаты в обе стороны и т. д.)	По 10 раз в каждую сторону	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
во время бега трусцой — прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°	По 10 прыжков	
2 кувырка вперед — имитация отбивания скользящих шайб влево—вправо (по 4), 2 кувырка вперед — имитация ловли—отбивания шайб на уровне плеч, 2 кувырка назад — “стенка” влево, “стенка” вправо (по 2 раза)		
Основная часть		
Упражнения на ловкость	65 мин	
поперечный “казачок” — попеременно менять ноги с отставлением в сторону, одновременно жонглировать теннисными мячами (2)	30 с × 2	После нагрузки встряхнуть мышцы ног (“березка”)
прыжки правым боком вперед (в основной стойке) с имитацией отбивания шайбы, в конце дистанции — кувырок боком, затем в обратную сторону	10 м (3 серии)	
из стойки на лопатках с помощью партнера перейти в стойку на руках	По 5—6 раз	
две команды вратарей в упоре лежа друг за другом (каждый опирается на голени предыдущего) двигаются к финишу и обратно	10 м (3 раза)	
в тех же составах, прыжки на одной ноге, партнеры берутся за руки; возвращаются бегом вместе	10 м (2 раза)	
в тех же составах, прыжки на двух ногах, партнеры берутся за руки; возвращаются бегом вместе	2 раза	
жонглирование теннисными мячами (2—3)	1 мин	
один партнер делает стойку на руках, опираясь о голеностоп другого, который крепко держит первого за ноги, в этом положении оба продвигаются вперед; смена ролей	10 м	
одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного — ногами (можно в виде эстафеты)	30 м (3 раза)	
“чехарда” — играют две команды; проигравших “запускают” на кувырок вперед (по одному), ударяя его раскачиваемым “тараном”	10 мин	По окончании — упражнения на растягивание
баскетбол “всадников”, смена ролей произвольная; после 2 мин игры встряхнуть мышцы ноги	2 мин × 5, восстановление 1 мин × 5	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
эстафеты		
основная стойка — кувырок вперед — ускорение, на финише — кувырок назад — ускорение		
“стенка” — переход в другую “стенку” — ускорение — на финише — имитация отбивания—ловли шайбы на трех уровнях (скользящая, на уровне колена, плеча) влево—вправо, кувырок назад — ускорение		
“тачки”, на финише поменяться ролями		
прыжки через партнера, обратно — поменяться ролями		
Заключительная часть		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130—150 уд·мин ⁻¹
в среднем темпе		
40 м в среднем темпе, 10 м в ускоренном, 40 м в среднем, 10 м в ускоренном и т. д.	(40 м + 10 м) × 8	ЧСС 150—170 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	15 мин	
разминка на основные группы мышц		
прыжковые		
на левой ноге, обратно — на правой	10 м	
на двух ногах, обратно — трусцой		
“кенгуру”, обратно — трусцой		
конькобежный шаг, обратно — трусцой		
ускорение, обратно — спиной вперед		
ускорения, трусцой, ускорения, трусцой	10 м	

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Основная часть		
Упражнения для развития быстроты	65 мин	Возвращение спиной вперед в основной стойке; после одной серии — пауза 2 мин; после двух серий — упражнения на расслабление
старты из различных исходных положений	10 м	
лежа на груди головой вперед	(2 серии)	
лежа на груди ногами вперед		
лежа на спине головой вперед		
лежа на спине ногами вперед		
лежа на левом боку ("стенка")		
лежа на правом боку ("стенка")		
из основной стойки кувырок вперед — ускорение		
из основной стойки кувырок назад — ускорение		
сидя на коленях		
стойка "краба"		
"челночный бег" 5 × 5 м — лицом вперед, обратно — трусцой; лицом вперед, обратно — спиной вперед	2 серии по 2 раза	Упражнение на расслабление (потряхивание мышцами голени и бедра)
эстафеты		
из основной стойки ускорение вперед (10 м), поворот на 180°, ускоренный бег спиной вперед (10 м), поворот на 360°, ускорение лицом вперед (10 м)		
ускоренный бег спиной вперед вокруг партнера (два круга) — ускорение (10 м), обратно — прыжками на двух ногах		
из основной стойки прыжками "кенгуру" (10 м), обратно — лицом вперед		
в парах (тройках), лицом вперед, обратно — спиной вперед		
в парах (тройках), прыжками на двух ногах, обратно — лицом вперед (10 м)	10 м (2 серии), пауза, после серии 2 мин (упражнения на расслабление)	
баскетбол	20 мин	
Заключительная часть		
Бег вокруг футбольного поля	400 м	Легкий восстанавливающий бег

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	20 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
отжимания в упоре	12—15 раз	
один из партнеров несет другого, слегка подбрасывая его вверх ("ребеночек")	10—12 раз	
упражнение с грифом от штанги (положить гриф на шею, опустить голову (подбородок) на грудь, поднять)	10 раз	
вольная борьба (1 мин — работа, 1 мин — пауза)	1 мин × × 3 раза	
в глубоком приседе идти вперед, ноги в стороны; после выполнения встряхнуть мышцы ног	20 м	
в глубоком приседе идти назад (спиной вперед), ноги в стороны; после выполнения встряхнуть мышцы ног	20 м	
Основная часть		
Упражнения на развитие силы	60 мин	После каждого упражнения — расслабление, растягивание (1 мин)
присесть в паре, лицом друг к другу на одноименных ногах, левая нога вытянута вперед, взяться руками за запястья; в прыжке попеременная смена ног ("казачок")	10—12 прыжков	
один из партнеров садится на плечи другого; приседания, затем партнеры меняются местами	По 15 приседаний	
упор лежа сзади; передвижение во всех направлениях, сгибая ноги	30—40 шагов	
подтягивание на перекладине	8—10 раз	
один партнер сидит на плечах другого, держится за стену (дерево); нижний делает наклоны вперед, ноги прямые	По 5—6 раз	
лечь на правый бок, правую руку вытянуть вдоль тела, левой ладонью опереться о пол перед собой; поднимать и опускать ноги ("стенка"); повторить на левом боку	10 и 10 раз, пауза 20 с (3 серии)	
угол в упоре на земле (полу) — держать как можно дольше; пауза 30 с — лечь на спину, расслабиться	3 серии	

7.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
упор сидя сзади, прямые ноги вверх; опускать и поднимать ноги (10 раз), ноги в стороны—вместе (10 раз); опустить ноги на землю, встряхнуть мышцы	3 серии	
две команды; перетягивание	2 мин	
в упоре лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу	По 1 разу на руках и ногах — 3 серии	
в упоре лежа, руки — ось движения, ногами перемещаться по кругу		
баскетбол "всадников"	3 периода по 5 мин	После каждого периода — упражнения на растягивание
Заключительная часть		
Бег трусцой	400 м	

ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА (вне льда)

8.08

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
Бег	400 м	ЧСС до 130 уд·мин ⁻¹
Общеразвивающие упражнения	20 мин	
разминка на основные группы мышц	5 мин	
в упоре лежа, ноги — ось движения, руками перемещаться по кругу	3 серии по 2 мин	
руки — ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах)	3 серии по 2 мин	
бой "всадников"	2 мин	
упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение	10—12 раз	
прыжки на левой ноге, на правой, на двух из стороны в сторону	По 10 раз	
"чехарда", две команды	5 мин	
отжимания в упоре	15 раз × 2	

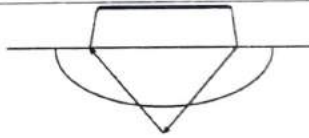
8.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Основная часть		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	60 мин	
скоростная работа на станциях	15 с — работа, 30 с — пауза восстановления (2 серии), между сериями пауза 2 мин	
"казачок"		
"твист"		
отжимания в упоре		
"ножичек" (из положения сидя, ноги вверх, руками коснуться носков ног, вернуться в исходное положение и т. д.)		
"стенка" — переход из "стенки" влево в "стенку" вправо и обратно		
упор присев, круговые движения ног		
имитация отбивания—ловли шайбы с прыжком в сторону		
жонглирование теннисным мячом		
упор лежа боком на вытянутой руке передвигая ноги, перемещаться по кругу		
упор присев — упор лежа — упор присев и т. д.		
эстафеты	20 м	Перед парной эстафетой — упражнение на расслабление
туда — лицом вперед, обратно — спиной вперед		
туда — прыжками на одной ноге, обратно — лицом вперед		
туда — прыжками на двух ногах, обратно — спиной вперед		
туда — прыжками на двух ногах спиной вперед, обратно — 2 кувырка вперед — ускорение лицом вперед		
туда — "колесом", обратно — лицом вперед		
туда — "ребеночек", обратно — поменяться ролями		
туда — "всадники", обратно — поменяться ролями		
туда — "тачки", обратно — поменяться ролями		
туда — "колесо" парное, обратно — лицом вперед, взявшись за руки		
туда — взявшись за руки, спиной вперед, обратно — лицом вперед (вместе)		
туда — прыжками на двух ногах (вместе), обратно — спиной вперед (вместе)		
баскетбол	10 мин × 2	
Заключительная часть		
Бег	400 м	Легкий восстановительный бег

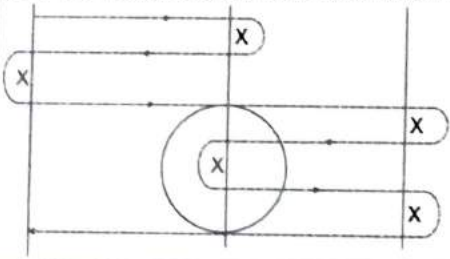
Специальные физические качества, основными из которых являются скоростно-силовые качества, ловкость и быстрота, развиваются преимущественно в упражнениях на льду.

30.07 РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ (НА ЛЬДУ)		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	До выхода на лед вратари выполняют упражнения на растягивание основных мышц — 10 мин (в зале или непосредственно у борта площадки, не выходя на лед)
Специально-подготовительные упражнения	2 круга	
по периметру площадки в среднем темпе лицом вперед, выполняя гимнастические упражнения с клюшкой (наклоны в стороны, вперед, назад), приседания в движении с отставлением ноги в сторону, "казачок"		
спиной вперед по периметру площадки в основной стойке — имитация ловли—отбивания шайб на разной высоте	1 круг	
ускоренно — на одной половине площадки — лицом вперед, на другой — спиной вперед с имитацией и т. д.	1 круг	
комплекс имитационных упражнений (в средней зоне, все вратари) на разной высоте: на счет 1—2 — скользящие, на 3—4 — на уровне колена, на 5—6 — на уровне плеча, на 7—8 — "стенка" в обе стороны (без выхода в основную стойку), на счет 9 — основная стойка	2 раза	Второе повторение — максимально быстро
разминка в воротах с участием полевых игроков; вратари сменяются по кругу, свободные от бросков вратари в основной стойке перемещаются по свободному льду (с имитацией ловли—отбивания)	8—10 мин	
Основная часть		
Старты из различных исходных положений		Выполняется в одной из свободных зон, где устанавливаются 2—4 ворот
из основной стойки лицом вперед, обратно — спиной вперед		
из стойки "краба" лицом вперед, обратно — спиной вперед		
из полушагата в одну и другую стороны, обратно — спиной вперед		

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
из положения "стенка" в одну и другую стороны, после имитации (на счет 1—4) отбивания скользящей шайбы влево, вправо		После выполнения этой серии — свободное катание в зоне, восстановиться до ЧСС 108—114 уд·мин ⁻¹
после кувырка вперед	30 мин	
Перемещение "птичка": от штанги на середину вратарской площадки (чуть дальше), возвращение к другой штанге	2 повторения — пауза (5 серий)	Выполняется быстро
		
От правой штанги (от вратаря) ускорение к крайней левой стойке, возвратиться спиной вперед на ближнюю штангу — ускорение к крайней правой стойке, возвратиться спиной вперед к ближней штанге — ускорение к другой стойке (слева), возвратиться спиной вперед на ближнюю штангу и т. д.	5 стоек (5 серий с паузами после каждой серии)	У стоек имитация отбивания—ловли шайбы
Перемещение от штанги к штанге и обратно, ускорение к точке вбрасывания, выбить шайбу, возвратиться спиной вперед на угол вратарской площадки, "стенка" в сторону дальней штанги, ускорение на ближнюю точку вбрасывания, выбить шайбу клюшкой, возвратиться спиной вперед до угла вратарской площадки, "стенка", встать в основную стойку	5 серий, после каждой серии — пауза восстановления	Выполнять на время как тест: 10—11 лет—19,6 с; 11—12 лет—18,0 с; 12—13 лет—16,5 с; 13—14 лет—15,5 с; 14—15 лет—14,8 с; 15—16 лет—14,5 с; 16—18 лет—13,5 с
"Крест" в круге вбрасывания. Все движения начинаются в точке вбрасывания и в направлении дуги круга вбрасывания — на дуге торможение, имитация, возвращение на точку вбрасывания спиной вперед	3 серии, после каждой серии — пауза восстановления	
туда — лицом вперед, торможение, имитация отбивания скользящей шайбы (влево—вправо), возвращение в исходное положение		
передвижение вправо поперечным скольжением, торможение, "стенка" влево, вправо, возвращение в исходное положение		
передвижение назад спиной вперед, торможение, имитация отбивания шайбы на уровне колена, возвращение в исходное положение лицом вперед		

30.07

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
• передвижение влево Т-образным скольжением, торможение, имитация отбивания шайбы на уровне плеча, возвращение спиной вперед в исходное положение		
К стойке лицом вперед, после стойки спиной вперед 	3 серии, после каждой серии — пауза 1 мин восстановления	Выполняют после небольшой паузы (расстояние между вратарями 4—5 м)

1.08

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ (НА ЛЬДУ)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	До выхода на лед разминка 10 мин у борта (или в зале)
Специально-подготовительные упражнения		
по периметру площадки в среднем темпе лицом вперед, выполняя гимнастические упражнения с клюшкой; приседания на двух ногах, на одной (с отставлением ноги вперед, в сторону — по несколько раз)		
спиной вперед (25 м), лицом вперед (25 м) с имитацией ловли—отбивания высоко летящих шайб		
левым боком вперед — имитация отбивания скользящей шайбы влево (несколько раз), правым боком вперед — имитация отбивания скользящей шайбы вправо (несколько раз) — полушпагат	50 м	
ускоренно по периметру площадки: на одной половине площадки — лицом вперед, на другой — спиной вперед и т. д.	По 2 раза	

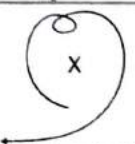
1.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
комплекс имитационных упражнений (в средней зоне, все вратари) на разной высоте: на счет 1—2 — скользящие, на 3—4 — на уровне плеча, на 7—8 — “стенка” в обе стороны (без выхода из основной стойки), на счет 9 — основная стойка	2 серии	Вторая серия максимально быстро
кувырок через левое, правое плечо	По 5—6 раз	
из основной стойки “стенка” влево, вправо, кувырок вперед, ускорение 3—5 м	5 раз	
разминка в воротах с участием полевых игроков; свободные от бросков вратари в основной стойке перемещаются на свободном льду (с имитацией ловли—отбивания)		
Основная часть	30 мин	
Перемещения в “лабиринте” из стоек (6—7) в средней зоне. Расстояние между стойками 1—1,5 м; перемещения лицом вперед и спиной вперед (в различных вариациях)	5 раз по 1 ин	В основной стойке
“Яблочко” с шайбой — перебрасывание шайбы из ловушки на “блин” и обратно	20 раз	
“Салочки” в парах	2 мин	
В движении повороты на 360° на коленях (3 раза), повороты на 360° на коньках (1 раз), повороты на 360° на коленях (3 раза)		
На ограниченной площади ведется борьба 2—4 вратарей. Каждый, держа клюшку в одной руке, старается как можно дольше сохранить шайбу; вариант — борьба за шайбу ведется с атакой ворот, играя 2 × 2	1 мин, пауза 30 с × × 3 раза	В основной стойке
Обегание автопокрышки (стойки) в одну и другую стороны	3 раза (2 серии)	Одна серия — без шайбы, другая — с шайбой
Движение в основной стойке с поворотом по сигналу на 90°, 180°, 360°	10 раз	
Кувырок вперед, назад — возвратиться в основную стойку	10 раз	
Из основной стойки объехать стойку (шайбу) — половину круга — лицом вперед — разворот, оставшуюся часть периметра круга спиной вперед —	По 10 раз (5 серий)	

1.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
в конце движения имитация отбивания (ловли) шайбы (в сторону движения) — 10 раз подряд по кругу вправо и 10 раз подряд по кругу влево		
Из основной стойки — накрывание шайбы щитками (сесть на колени)	10 раз	У каждого вратаря шайба
сесть, ноги врозь — ноги вместе — накрыть шайбу		
в полушпагате (щиток полностью на льду), клюшка на льду (крюк или вся плоскость) — накрывание ловушкой		

5.08

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ (НА ЛЬДУ)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	До выхода на лед разминка у борта 10 мин (или в зале)
Специально-подготовительные упражнения		
лицом вперед, в среднем темпе	1 круг	
лицом вперед (на длину зоны), спиной вперед (на длину зоны) и т. д.	1 круг	
лицом вперед, спиной вперед с имитацией ловли — отбивания шайбы	1 круг	
в среднем темпе (на длину зоны) — прыжками с левой ноги на правую (с имитацией); лицом вперед (на длину зоны), в приседе (нога вперед), со сменой положения ног (на длину зоны); лицом вперед; с отставлением ноги в сторону (со сменой положения ног)	2 круга	
опускание на колени в движении спиной вперед (5 раз), в движении лицом вперед (5 раз). Быстро встать в основную стойку	2 серии	
комплекс упражнений на имитацию движений на счет 1—9	2 раза	Второе повторение — максимально быстро

5.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Основная часть	30 мин	
“Стенка” в движении — чередовать каждый раз после поворота	По 5 раз в обе стороны	
Присядка — смена ног вперед—назад	5 раз	
Прыжки через линию на одной ноге, обратно — на другой; пауза и повторить задание	2 раза	
Выезд к 5 стойкам поочередно. У каждой стойки серия: “стенка” — отбивать ногой (другая на колене) — опуститься на оба колена, стать в основную стойку, после этого возвратиться в ворота спиной вперед и выкатиться к очередной стойке для продолжения задания (повторение указанных выше движений)	До стоек по 5 м	Если ворот не хватает, мысленно представить расположение стоек и ворот
“Яблочко” (6 раз) — повороты в приседе на 360° (6 раз) — “пружинка” (пружинистые движения в продольном, поперечном шпагате, полушпагате)	1 серия	
“Крест”: выполняется в одном из кругов вбрасывания (или обозначить этот круг шайбами — 4 точки), движение начинается из точки вбрасывания по направлению к дуге круга, возвращение к точке вбрасывания; второе движение — перпендикулярно направлению первого (предыдущего); третье движение перпендикулярно второму, а четвертое — третьему		
прыжки на одной ноге вперед — в сторону — возвращение спиной вперед	3—4 серии	
прыжки на другой ноге вперед — в сторону — возвращение спиной вперед		
прыжки на обеих ногах — возвращение спиной вперед		
прыжки с левой ноги на правую, возвращение спиной вперед		
“Маятник” боковой (влево—вправо) без наступания на автопокрышку (или шайбу)	5 серий	
“Маятник” вперед—назад, влево—вправо (вокруг шайбы)	2 раза	
Полушпагат — колено к ботинку с разворотом стопы — смена ног (всего 5 раз) — “стенка” и т. д.	15 серий	
Прыжки через автопокрышку с поворотом на 180° (через линию или через свою клюшку)	10—12 раз	

8.08 РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ (НА ЛЬДУ)

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	До выхода на лед — разминка 10 мин у борта или в зале
Специально-подготовительные упражнения		
по периметру площадки, лицом вперед, в среднем темпе	2 круга	
по кругу, в среднем темпе: полушаг левым боком вперед, полушаг правым боком вперед с "пружинкой"; отставление левой, правой ноги в стороны, с переносом ОЦМ (не вставая)	По 5 раз 1 круг	
лицом вперед, спиной вперед (не отрывая коньков ото льда) с имитацией отбивания — ловли шайбы	1 круг	
кувырки в движении (1 — лицом вперед, 1 — спиной вперед)	По 5 кувырков	
"стенка" — влево, "стенка" — вправо — свободное движение; повторить	По 5 раз	
Основная часть	30 мин	
Бег по "восьмерке" (по кругам вбрасывания) — 1 круг — лицом вперед, 1 круг — спиной вперед		Проводят в одной из зон
Эстафета: на отметках 3, 6, 9 м кладут шайбы, их надо подобрать и оставить на отметке 12 м, возвратиться спиной вперед (без шайб), следующий игрок с 12 м разносит шайбы на отметки 9, 6, 3 м (туда — спиной вперед, обратно — лицом вперед)	2 раза	
"Малый теннис" вратарскими "блинами", вратарскими клюшками (теннисными мячами)	10 мин	
В парах (взявшись за руки)	18 м	
лицом вперед — спиной вперед — возвращение лицом вперед	1 раз	
спиной вперед — лицом вперед — возвращение спиной вперед	1 раз	
четверка (тройка) вратарей, взявшись за руки: спиной вперед — лицом вперед — возвращение спиной вперед; прыжками на двух ногах; возвращение спиной вперед	18 м	
"Петушинный бой" в круге вбрасывания (на одной ноге, ногу можно менять)	По 30 с (3 раза)	

8.08

Продолжение таблицы

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подбросить теннисный мяч, кувырок, поймать	1 мин	
Ударить теннисный мяч о лед, поворот на 360°; повторить	1 мин	
Обводка (6) стоек — лицом вперед, спиной вперед	30 с (3 раза)	В основной стойке
Из основной стойки кувырок вперед — кувырок назад		
"стенка" — влево, вправо — в основную стойку	5 серий, паузы по 30 с	
Заключительная часть	3 круга	
Бег в среднем темпе — ползаны лицом вперед — ползаны спиной вперед		

5.2. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными — от одного дня до двух недель. Общим положением для всех контингентов является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (средства, естественно, будут различными, можно дать возможность вратарю сыграть в качестве полевого игрока и т. д.).

Участие в соревнованиях должно быть не целью, а только средством к еще более качественной подготовке. Для того чтобы приступить к участию в соревнованиях, вратарю нужно достичь определенного уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. На это уходит до двух лет. За это время они уже освоят основы техники, и очень важно, чтобы технические приемы выполнялись правильно, так как в игре они будут закрепляться, если не навсегда, то, по крайней мере, надолго.

В соревновательном периоде необходимо продолжать работу, направленную на поддержание специальной физической подготовленности вратарей (специальная сила, гибкость, ловкость). С основным вратарем, если есть возможность, нужно хотя бы раз в неделю проводить такие занятия, причем основная работа заключается в командной тренировке. Если вратарь плохо сыграл матч, необходимо провести с ним на следующий день специальную тренировку, задача которой — снять у него отрицательные эмоции.

Основная нагрузка в межигровые циклы ложится на запасного вратаря, он больше участвует в командных упражнениях и проводит их с большей интенсивностью, чем основной вратарь. Запасной вратарь должен иметь в неделю 2—3 специальные тренировки (как по специально-физической, так и по технико-тактической подготовке), но отношение к вратарям должно быть одинаковое; может настать момент (травма, переутомление основного голкипера), когда запасной станет основным, и если он не подготовлен — у команды будет провал.

Практика показала, что плотность занятий вратарей в командной тренировке обычно невысокая. Это вызвано тем, что в команде, как правило, имеется три вратаря (а в детско-юношеских и больше), следовательно, один не участвует в командных упражнениях какой-то отрезок времени (обычно он стоит или сидит в углу площадки и ждет смены). Вынужденные простои вратаря можно наблюдать и при отработке тактических вариантов команды, когда тренер объясняет игрокам смысл упражнения, да и при выполнении упражнения по тактике шайба не всегда доходит до вратаря. Эти паузы нужно заполнять работой над техникой — различные передвижения в воротах, перед воротами, имитация отбивания — ловли шайбы.

Вратарь, который является "третьим лишним", на свободном участке льда (обычно в углу площадки) выполняет упражнения на растягивание (если он только что вышел из ворот), а затем совершенствует технику передвижения на коньках или занимается имитацией отбивания—ловли шайбы.

Непродолжительное время работы в воротах (при трех и более вратарях в команде) нужно использовать с максимальной пользой: стремиться поймать или отразить все шайбы. Лучше отработать в воротах меньше времени, но с большей интенсивностью.

Если позволяет календарь игр, необходимо проводить с вратарями специальную тренировку технико-тактической направленности. Приводим примерную схему тренировки:

- игроки располагаются "веером" в 10—12 м от ворот (рис. 5.1). броски в порядке очередности (5 серий и смена вратарей) — 3 повторения (игроков может быть больше);

- исходное положение игроков, как в предыдущем упражнении, но броски чередуются — то слева, то справа (5 серий и смена вратарей) — 3 повторения (рис. 5.2);

- броски с ходу, после передачи из угла площадки (рис. 5.3). Игроков разбивают на две группы под синей линией (2 мин и смена вратарей, которые меняются по кругу) — 3 повторения;

- "стенка", вратарь перемещается под дальнего игрока и щитками в падении перекрывает ворота (30 с, смена вратарей). — 10 повторений (рис. 5.4);

- "буллиты", половина команды — в одни ворота, вторая половина игроков — в другие (2 серии, смена вратарей), — 5 повторений;

- перемещение вратаря за шайбой. Передачи в одно касание — бросок шайбы в ворота. Передачи можно осуществлять в любой после-

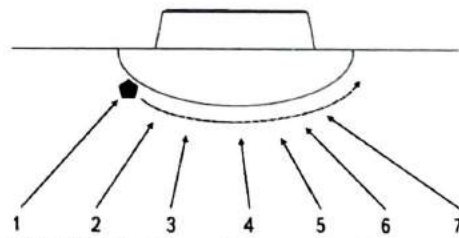


РИСУНОК 5.1 — Бросок шайбы "веером"

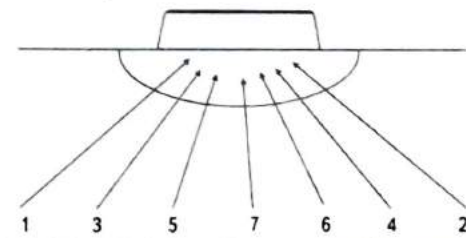


РИСУНОК 5.2 — Бросок шайбы слева-справа

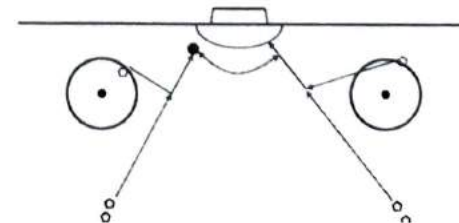


РИСУНОК 5.3 — Бросок шайбы с ходу

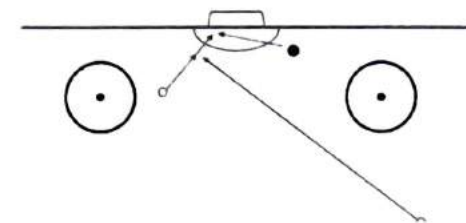


РИСУНОК 5.4 — Отработка "стенки"

довательности. Работа — 1 мин, смена вратарей, 5—6 повторений (рис. 5.5).

Тренировочные упражнения, выполняемые юными вратарями, являются упрощенными вариантами упражнений для взрослых. Для юных вратарей характерно "школьное" обучение — серийное выполнение отдельных упражнений в определенном темпе (больше повторений).

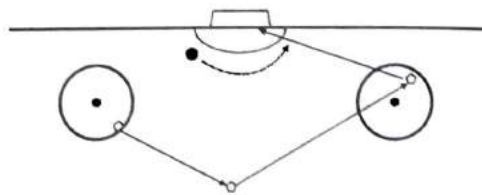


РИСУНОК 5.5 — Перемещение вратаря за шайбой

5.3. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

По окончании последней официальной игры начинается переходный период, длится он примерно 2 месяца — май, июнь. Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также "подтягивание" слабых сторон подготовленности (особенно технической). На июнь обычно приходится отпуск (активный отдых), а в мае решаются указанные выше задачи. Занятия сочетаются с различного рода лечебными и профилактическими меро-приятиями.

Занятия с вратарями должны быть в большей степени индивидуализированы, они проводятся два раза в неделю, остальные занятия проводятся с командой. Важно, чтобы вратарь с юных лет почувствовал, что ему уделяют внимание. Работа над техникой может проводиться как на льду, так и вне льда. Интенсивность занятий невысокая, акцент делается на качество выполнения, на правильность структуры движений. Необходимо больше уделять внимания спортивным играм, причем вратарь должен чаще выступать в качестве полевого игрока — это хорошо снимает психологическое перенапряжение прошедшего сезона.

Круговая форма организации тренировки вратарей (схемы 1—6) является комплексной, так как направлена на развитие специальных физических качеств и повышение уровня технико-тактической подготовленности вратарей. Время работы — 1 мин, пауза — 1 мин (переход

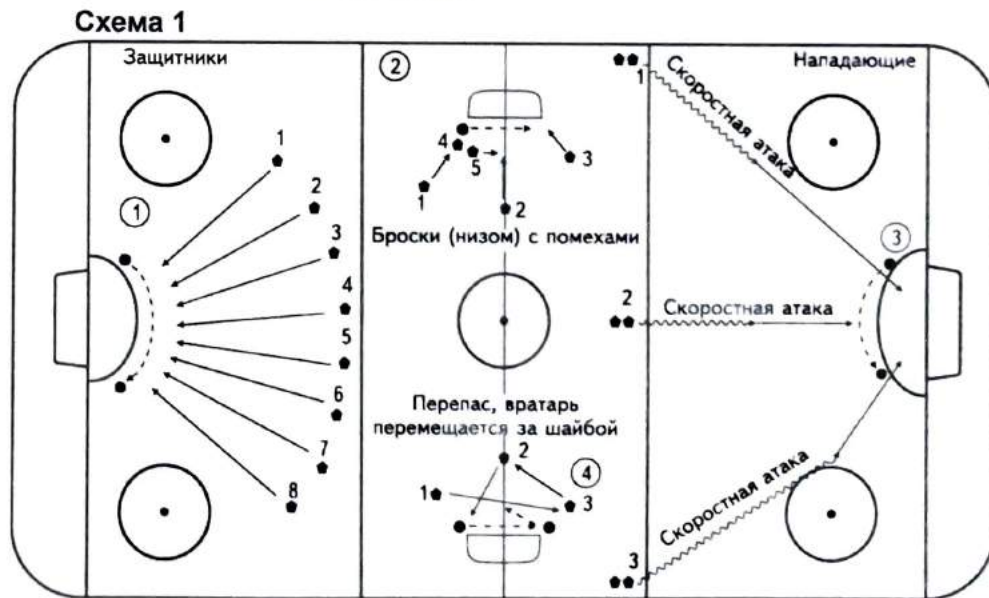
на следующую "станцию" по свистку). Всего 4—5 серий. Заканчивается занятие двусторонней игрой вратарей (все на всех) — в одной зоне или на всю площадку (20—30 мин).

На специализированных сборах вратарей или же на показательном уроке с вратарями можно применять круговую организационно-методическую форму проведения занятий (схема 7).

Варианты (схемы) круговой формы организации тренировки

Условные обозначения:

- ← Передача шайбы
- Движение игрока без шайбы
- ~ Движение игрока с шайбой
- ▲ Нападающий
- Защитник



"Станция" ①. Защитники располагаются вдоль синей линии и выполняют скоростные серии бросков:

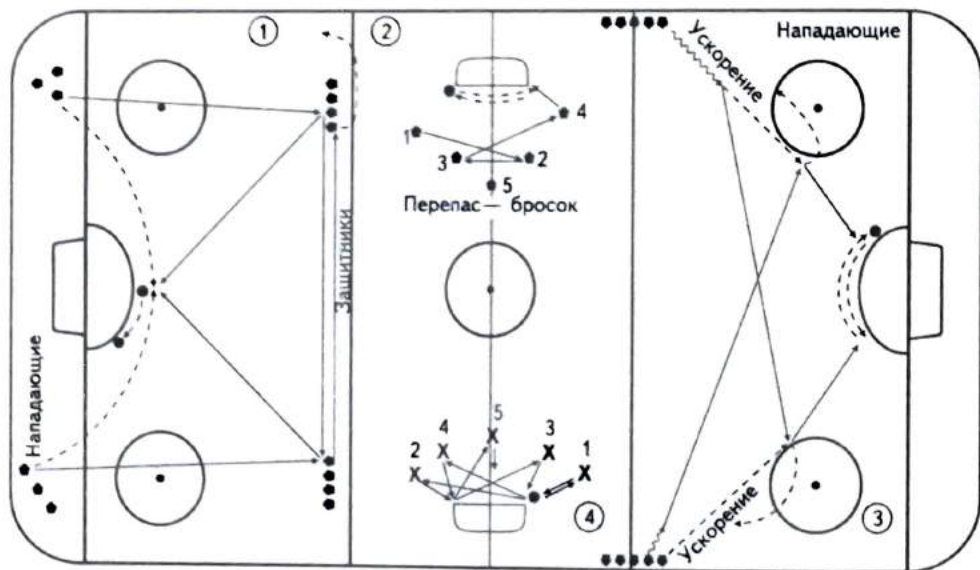
- подряд один за другим (с 1 по 8);
- подряд один за другим (с 8 по 1);
- со сменой фланга атаки (1—8, 2—7, 3—6, 4—5);
- со сменой фланга атаки (8—1, 7—2, 6—3, 5—4).

"Станция" ② Против вратаря действуют 4—5 левых игроков. Броски с помехами, игроки меняются ролями.

"Станция" ③ Скоростная атака ворот, начинает нападающий 1, затем игрок 3, после этого — атака по центру (игрок 2). Броски с ползоны.

"Станция" ④ Трое нападающих передают шайбу друг другу и кто-то неожиданно бросает ее в ворота. Вратарь перемещается вслед за шайбой (должен всегда быть против шайбы).

Схема 2



"Станция" ① Нападающий делает передачу защитнику — дает пас вдоль синей линии другому защитнику — бросок в ворота. Нападающий выдвигается на помеху вратарю.

"Станция" ② Против вратаря действует пятерка нападающих, которые передают шайбу друг другу и неожиданно бросают ее в ворота.

Вратарь перемещается вслед за шайбой (он должен всегда быть против шайбы).

"Станция" ③ Атаки с флангов. Нападающий вкатывается в зону с шайбой, с противоположного края ускоряется его партнер, получает шайбу и с ползоны производит бросок в ворота. Игрок, сделавший передачу, ускоряется и, получив передачу с противоположного фланга, производит бросок в ворота и т. д.

"Станция" ④ Перемещения на пять точек (стойки, шайбы) без игроков: выкатиться на точку X1, вернуться на ближнюю штангу ворот — выкатиться на точку X2, вернуться на ближнюю штангу ворот — выкатиться на точку X3, вернуться на ближнюю штангу ворот — выкатиться на точку X4, вернуться на ближнюю штангу ворот — выкатиться на точку X5, вернуться в середину ворот. Расстояние до точек 5 м. Выкатившись до точки, имитировать ловлю и отбивание шайбы (чередовать на "станциях").

Схема 3



"Станция" ① Упражнение для защитников: игрок 1 передает шайбу своему партнеру (игрок 2) под синюю линию, сам ускоряется до синей

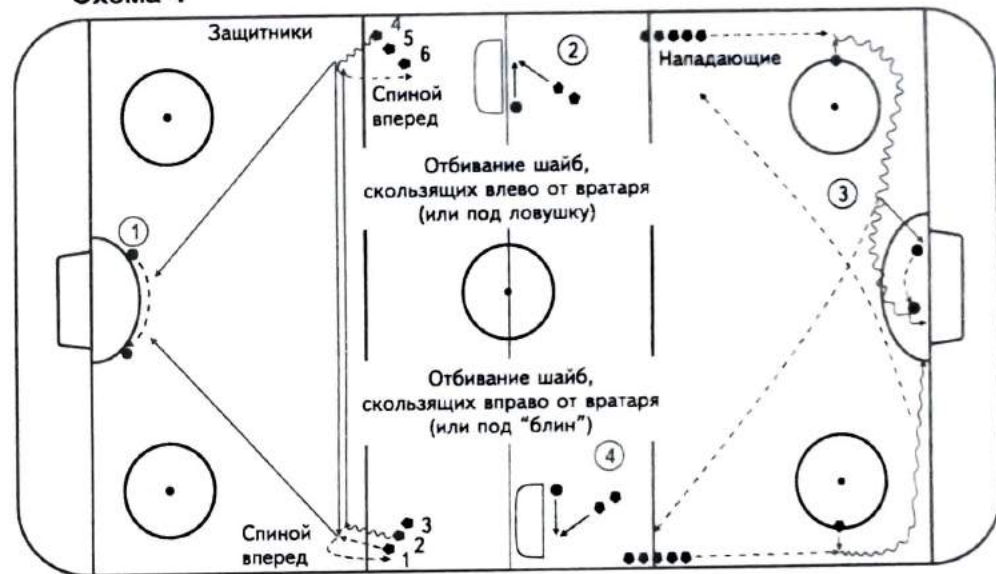
линии. Защитник 2, получив шайбу, ускоряется несколько метров и бросает шайбу в ворота, после чего ускоряется за линию ворот, подбирает шайбу и делает передачу следующему партнеру. С некоторым интервалом производится та же работа с другого фланга. Вратарь все время перемещается за шайбой (шайба "смотрит" в грудь вратарю перпендикулярно — это обязательное условие при выполнении любого упражнения с шайбой).

"Станция" ② Атака ворот 2 × 0. Нападающий 1 делает длинную передачу на дальнюю штангу, куда на скорости устремляется его партнер (игрок 2), задача которого — с ходу забросить шайбу в ворота. Вратарь выкатывается на игрока 1, затем одновременно с передачей шайбы игроку 2 в полушпагате перемещается на дальнюю штангу и отражает бросок. Затем все повторяется, только передачу на дальнюю штангу игроку 1 делает нападающий 4 и т. д.

"Станция" ③ Упражнение для нападающих; игрок 1 на скорости входит в зону и производит дальний бросок в ворота, не сбавляя скорости, мчится к воротам, получает вторую шайбу из круга вбрасывания (там находится один из тренеров или травмированный игрок) и с ходу бросает в ворота, после чего разворачивается и возвращается на скорости в "хвост" своей колонны. После этого начинается атака ворот с другого фланга (игрок 6).

"Станция" ④ Техничко-тактическая подготовка (без шайбы). Вратарь от ближней штанги ворот выкатывается к пилону, не отрывая коньков ото льда, в основной стойке, и перед стойкой (пилоном) производит имитацию ловли—отбивания шайбы влево от себя, Т-образным скольжением перемещается к другой стойке (пилону), имитация отбивания шайбы (скользящей под "блин"). Затем спиной вперед возвращается на ближнюю штангу, перемещается за ворота, имитация остановки шайбы за воротами, возвращается на ближнюю штангу, поперечное скольжение к другой штанге, перемещается за ворота, имитация остановки шайбы, возвращение на ближнюю штангу и т. д.

Схема 4



"Станция" ① Упражнение для защитников. Игрок 1 без шайбы, а игрок 4 с шайбой вкатываются в зону, игрок 1, получив передачу игрока 4, производит бросок в ворота, после чего спиной вперед возвращается в "хвост" своей колонны. В то же время игрок 2, войдя в зону, делает передачу игроку 4, который бросает шайбу в ворота, после чего спиной вперед возвращается в "хвост" колонны и т. д. Вратарь перемещается за шайбой.

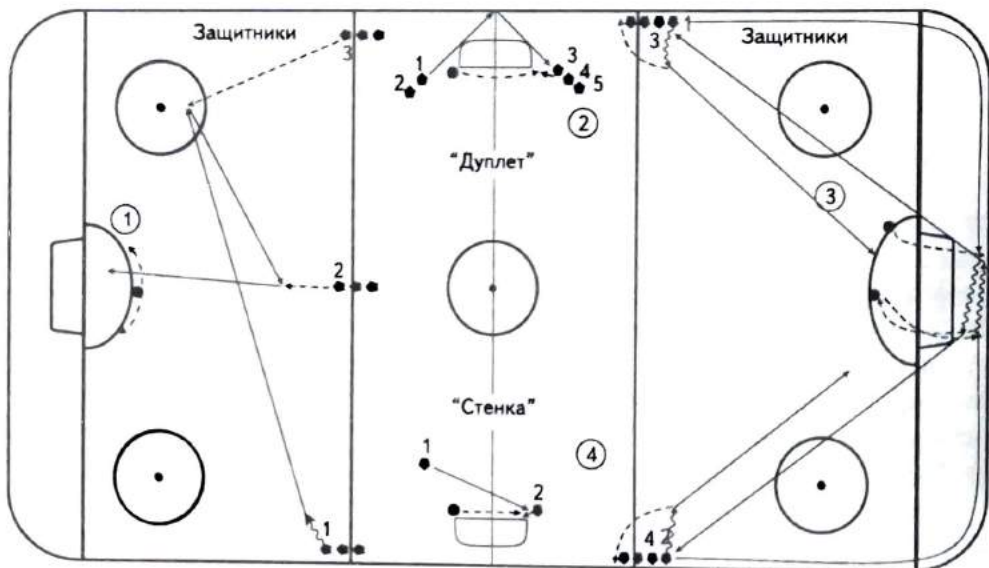
"Станция" ② Вратарь совершенствует технику отбивания скользящей влево от него шайбы или верхом под ловушку. Ворота устанавливаются в 1 м от борта (борт слева от вратаря), один—два нападающих по очереди производят серию бросков в левый от вратаря угол (нижний, а в следующей серии — верхний). Борт преграждает путь шайбе после отбивания ее клюшкой. Вратарь все время стоит в основной стойке у правой штанги, открывая угол для броска.

"Станция" ③ Нападающий на скорости устремляется (без шайбы) вдоль борта, из круга вбрасывания получает шайбу от тренера (травмированного игрока) и атакует ворота. Атакующий игрок раз-

нообразит свои атаки — один раз атакует в ближний угол, в другой раз, прокатываясь вдоль ворот, ищет возможность или подпустить вратарю шайбу между щитков, или объезжает вратаря и забивает шайбу в дальний угол ворот. Вратарь все время против шайбы в основной стойке (клюшка обязательно на льду), перемещается за шайбой вдоль линии ворот, лучше всего использовать полушпагат. Если есть возможность выбить шайбу клюшкой, надо ее использовать.

“Станция” ④ Вратарь совершенствует технику отбивания клюшкой шайбы, скользящей вправо от него, или отбивание “блином” верхней шайбы. Ворота устанавливаются в 1 м от борта (борт справа от вратаря), 1—2 нападающих по очереди производят серию бросков в правый от вратаря угол (нижний, а в следующей серии бросков — в верхний). Борт преграждает путь шайбе после ее отбивания клюшкой или “блином”. Вратарь все время в основной стойке стоит у левой штанги, открывая правый угол для броска.

Схема 5



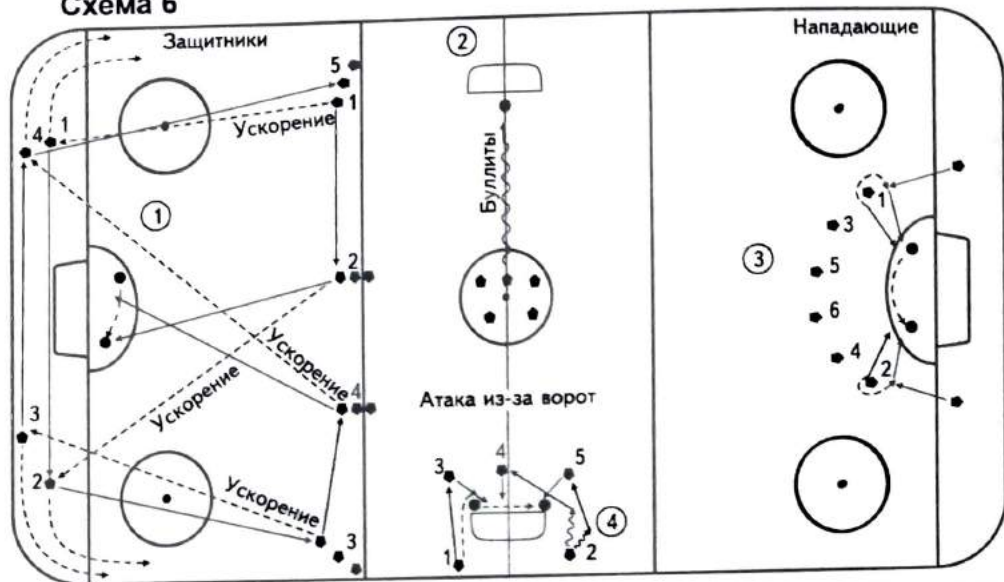
“Станция” ① Нападающие атакуют ворота 3 × 0. Игрок 1 с шайбой врывается в зону, игрок 3 (также на скорости) устремляется на ворота, в районе круга вбрасывания получает передачу от игрока 1, обрабатывает шайбу и передает ее для завершающего броска в центр игроку 2. Вратарь все время перемещается под игрока, владеющего шайбой.

“Станция” ② Нападающий 1, накатываясь на ворота (вратарь выкатывается под него), бросает шайбу мимо ворот с расчетом на отскок от борта на дальнюю штангу, куда устремляется нападающий 3 и производит сход бросков в ворота (желательно низом, так лучше для подготовки вратаря). Вратарь перемещается на дальнюю штангу под бросок игрока 3 в полушпагате или завершая перемещение “стенкой”. Затем мимо ворот бросает игрок 4, а игрок 1 устремляется на отскок (“дуплет”) от борта и т. д.

“Станция” ③ Защитники (две группы) под синей линией с двух флангов. Защитник 1 (вратарь выкатывается под него) делает проброс по борту (по “треку”), вратарь перемещается на ближнюю штангу, а затем за ворота, останавливает шайбу клюшкой, продвигается с шайбой за воротами, затем передает шайбу защитнику 2, который, смещаясь к середине, производит бросок в ворота (вратарь выкатывается под этот бросок). Затем игрок 4 делает проброс по борту, вратарь перемещается на перехват этой шайбы за воротами. Остановив шайбу, он продвигается за воротами и делает передачу игроку 1, который, смещаясь к середине, производит бросок в ворота, после чего спиной вперед перемещается в “хвост” колонны и т. д.

“Станция” ④ Нападающие находятся в статическом положении, вратарь выкатывается на дальнего игрока 1, передающего шайбу на дальнюю штангу игроку 2, который в одно касание переводит шайбу в ворота (желательно низом, чтобы вратарь смог прочувствовать “стенку”). Таким образом выполняется серия из 10 бросков, затем игроки меняются ролями: игрок 1 перемещается ближе к штанге, игрок 2 располагается в 6—7 м от ворот под углом к ним (с шайбами), “стенка” выполняется в другую сторону.

Схема 6



“Станция” ①. Упражнение для защитников. Игрок 1 делает передачу игроку 2 и ускоряется за линию ворот. Игрок 2, получив передачу, производит бросок шайбы в ворота, после чего ускоряется за линию ворот. Игрок 1, подобрав шайбу за воротами, передает ее игроку 2, который в свою очередь делает передачу игроку 3 и на скорости устремляется к синей линии в “хвост” колонны. Игрок 3, получив передачу, сразу же передает ее игроку 4 и ускоряется за линию ворот на подбор шайбы. Игрок 4, получив передачу, производит бросок в ворота и ускоряется за ворота для получения там шайбы от игрока 3. Игрок 4 делает передачу игроку 3 и на скорости устремляется к синей линии в “хвост” колонны и т. д. Вратарь перемещается вслед за шайбой.

“Станция” ② Здесь вратари отрабатывают действия против нападающего, владеющего шайбой, создается ситуация “штрафного броска” (буллита).

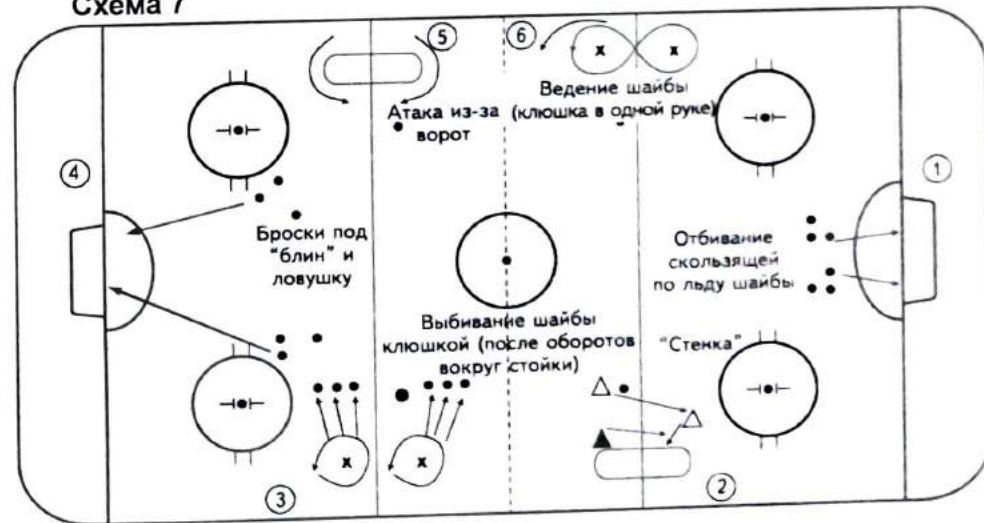
“Станция” ③ За воротами тренеры или игроки с шайбами. Игрок 1 с шайбой, вратарь выкатывается на него, бросок, игрок 1 делает полный оборот (“улитку”), получает передачу от тренера и сразу же производит еще один бросок в ворота. Вратарь перемещается по пути на игрока 1,

возвращается спиной вперед на ближнюю штангу, опять выкатывается на игрока 1 под второй бросок, вратарь Т-образным скольжением перемещается под игрока 2, который производит бросок в ворота, затем делает “улитку”, получает от тренера вторую шайбу и делает повторный бросок. В исходном положении игроки имеют по несколько шайб. Затем наступает черед игрока 3, после него — игрока 4 и т. д.

“Станция” ④. Атака нападающих из-за ворот. Два нападающих (1 и 2) находятся с шайбами за воротами. Игрок атакует, выезжая из-за ворот сам, или же делает передачу партнерам (3—5), стоящим в 5—6 м от ворот, которые, получив передачу из-за ворот, немедленно бросают шайбу в цель.

Схема круговой организационно-методической формы проведения занятия

Схема 7



На каждой “станции” (кроме 3 и 6) по 2 тренера (игрока). Время работы — 1 мин, пауза — 1 мин (переход на следующую “станцию” по свистку). Всего 5 серий. Заканчивается занятие двусторонней игрой вратарей (все на всех) — в одной зоне или на всю площадку (20—30 мин)

Вратари во время двусторонней игры работают в своих перчатках и с вратарской клюшкой (иногда с клюшкой полевого игрока)

Методические указания:

- при работе над техникой “заведите” вратаря, чтобы он стремился пропустить как можно меньше шайб;
- постоянно указывайте на правильность исполнения технического приема, при необходимости темп нужно снизить;
- не допускайте, чтобы вратарь играл в “угадайку”, т. е. не делал преждевременного движения в ту сторону, куда должна полететь шайба (когда вратарь уже знает задание).

В переходном периоде (в мае) неплохо было бы проводить учебно-тренировочные сборы лучших вратарей страны (это часто практиковалось в советском хоккее). Обычно на сбор приезжали по 10—12 вратарей на 9—10 дней. За десять дней сборов проводится два тренировочных цикла с одним выходным днем, 25 тренировочных занятий — 9 утренних, 9 дневных, 7 вечерних (11 тренировок на льду, 14 вне льда) и 2—3 тренировочные игры, в которых должны поучаствовать все вратари сбора. Необходимо также провести 2—3 теоретических занятия.

Учебно-тренировочный сбор вратарей имеет целью вооружить их необходимым набором упражнений для тренировочной работы, помочь выработать и закрепить навыки рационального выполнения технических приемов, ознакомить с наиболее целесообразными действиями вратарей в стандартных ситуациях (выбор места в воротах, стойка, перемещения, наиболее эффективные способы приема и отбивания шайбы).

Предсоревновательный мезоцикл включает специально-подготовительный этап. Он состоит из 3—4 микроциклов. Структура и содержание этого мезоцикла схожи с соревновательным периодом, он даже моделируется под предстоящие календарные игры. Значительно сокращается объем тренировочных занятий вне льда, но сохраняется в пределах 2—3 раз в неделю количество специализированных занятий вратарей. Сиграющим вратарем необходимо проводить 1—2 специализированных занятия вне льда. Направленность тренировочных занятий на льду технико-тактическая. В это время проводятся контрольные матчи (турниры). В день игры обязательна утренняя тренировка вратарей в полной форме продолжительностью 45—50 мин. Играющий в этот день вратарь работает менее интенсивно, чем другие игроки команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для современного хоккея характерны высокий темп, разнообразие тактических комбинаций, осуществляемых высокотехническими игроками. Только хорошо подготовленный вратарь может успешно противостоять такому сопернику.

Рационализация двигательной деятельности вратаря в игре (с шайбой и без нее), повышение ее эффективности являются основными задачами его подготовки. Решение их во многом зависит от умения обеспечивать необходимый уровень функциональной готовности к играм, надежности и устойчивости навыков, умения управлять своими движениями, программировать их, регулировать уровень психической напряженности.

Все это предъявляет повышенные требования к методике обучения и тренировки, объему и интенсивности работы вратаря. Разработка настоящей проблемы тесно переплетается с управлением процессом обучения и тренировки. Поиск новых, более совершенных форм организации двигательной деятельности голкипера, а также мобилизации резервов организма — надежный путь повышения эффективности его игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. — М.: Физкультура и спорт, 1974 — 142 с.
2. Костка В. Современный хоккей. — М.: Физкультура и спорт, 1976 — 254 с.
3. Никонов Ю. В. Техника и тактика игры хоккейного вратаря: Метод письмо — Минск: Госкомитет БССР по физической культуре и спорту, 1989. — 32 с.
4. Никонов Ю. В. Внеледовая подготовка юного хоккейного вратаря: Методические рекомендации. — Минск: Госкомитет БССР по физической культуре и спорту, 1989. — 62 с.
5. Никонов Ю. В. Тренировка юного хоккейного вратаря в подготовительном периоде: Методическое пособие. — Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 1997. — 94 с.
6. Никонов Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. — Минск: Польша, 1999. — 272 с.
7. Персиваль Л. Хоккей. — М.: Физкультура и спорт, 1957. — 306 с.
8. Третьяк В. А. Советы юному вратарю. — М.: Просвещение, 1987. — 94 с.
9. Третьяк В. Мастерство вратаря. — М.: Мир, 2003. — 240 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ	7
1.1. Основная стойка	8
1.2. Техника передвижения на коньках	12
1.3. Техника ловли шайбы	18
1.4. Техника отбивания шайбы	21
1.5. Игра клюшкой	28
1.6. Накрывание шайбы	30
1.7. Обманные движения	31
ГЛАВА 2. ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ	32
2.1. Индивидуальная тактика	34
2.2. Групповая тактика	43
ГЛАВА 3. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ	45
ГЛАВА 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ВРАТАРЕЙ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	51
4.1. Физическая подготовка	52
4.2. Техничко-тактическая подготовка вратарей	124
4.3. Психологическая подготовка	151
4.4. Теоретическая подготовка	153
ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	155
5.1. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде	156
5.2. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде	203
5.3. Построение тренировочного процесса в переходном периоде	206
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	217
ЛИТЕРАТУРА	218

Навчальне видання

Бібліотека спеціаліста хокею

НИКОНОВ Юрій Володимирович

**ПІДГОТОВКА
ХОКЕЙНИХ ВОРОТАРІВ**

(російською мовою)

Підп. до друку 21.05.2008 р. Формат 70 × 90/16. Папір офс. № 1.
Гарн. Arial. Друк. офс. Ум. друк. арк. 16,09. Ум. фарбо-відб. 17,13.
Обл.-вид. арк. 13,56. Наклад 1000 прим. Зам. 8-153

Видавництво "Олімпійська література"
Національного університету фізичного виховання і спорту України
03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
Серія ДК № 2078 від 27.01.2005 р.

ЗАТ "Книга"
04053, Київ-53, вул. Артема, 25.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру виготівників
Серія ДК № 2325 від 25.10.2005 р.