

Деннис «Ред» ГЕНДРОН  
Верн СТЕНЛЕНД

---

# Деятельность ТРЕНЕРА В ХОККЕЕ



# Coaching hockey successfully

Dennis «Red» Gendron  
with Vern Stenlund



Human Kinetics

# Деятельность тренера в хоккее

Деннис «Ред» Гендрон  
Верн Стенленд

КИЕВ  
ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Перевод с английского — Виктор Сизоненко  
Специальная редакция — Михаил Воробьев

**Гендрон Деннис**  
Г 34 Деятельность тренера в хоккее / Деннис «Ред» Гендрон, Верн Стенленд; пер. с англ. В. Сизоненко. — К.: Олимп. лит., 2013. — 208 с.: ил.  
ISBN 978-966-8708-51-0

В учебном пособии рассмотрены все аспекты роли тренера, включая такие фундаментальные основы, как развитие тренерской философии, построение программ, планирование тренировочных занятий, трактовка игровых ситуаций и оценка действий. Большое внимание уделено обучению навыков защиты и нападения в хоккее с соответствующими упражнениями и практическими советами, которые будут полезны всем хоккеистам.

Кем бы вы не были, новичком в тренерской работе или человеком, ищущим эффективные пути в тренерстве, воспользуйтесь компетентностью и опытом автора этой книги. Если вы сделаете это, вы добьетесь больших успехов в своей тренерской деятельности.

Для тренеров по хоккею, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, спортсменов высокой квалификации. Может быть полезным игрокам любого уровня и возраста, желающим совершенствовать свое мастерство.

У навчальному посібнику розглянуто всі аспекти ролі тренера, включаючи такі фундаментальні основи, як розвиток тренерської філософії, побудова програм, планування тренувальних занять, трактовка ігрових ситуацій і оцінка дій. Значну увагу приділено навчанню навиків захисту і нападу в хокеї з відповідними вправами і практичними порадами, які будуть корисні всім хокеїстам.

Ким би ви не були, новачком у тренерській роботі чи людиною, яка шукає ефективні шляхи у тренерстві, скористайтеся компетентністю і досвідом автора цієї книги. Якщо ви зробите це, ви доб'єтесь великих успіхів у своїй тренерській діяльності.

Для тренерів з хокею, викладачів і студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, спортсменів високої кваліфікації. Може бути корисним для гравців будь-якого рівня і віку, які бажають удосконалювати свою майстерність.

Охраняется законом об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
допускается только с письменного разрешения издателя.

ISBN 978-966-8708-51-0

ББК 75.579я7

© Human Kinetics, 2003  
© НУФВСУ, издательство  
"Олимпийская литература", 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
Ключ к диаграммам .....	7
<b>Часть I</b>	
<b>ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ</b>	
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА.....	8
Глава 2. ЗАДАЧИ И ФИЛОСОФИЯ .....	15
Глава 3. ОБЩЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ .....	20
<b>Часть II</b>	
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ ПОБЕД</b>	
Глава 4. ПЛАН СЕЗОНА .....	27
Глава 5. ПОДГОТОВКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	31
Глава 6. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ .....	36
Глава 7. ДВА ПРИНЦИПА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ИГРЫ .....	39
<b>Часть III</b>	
<b>ИГРА В ЗОНЕ ЗАЩИТЫ</b>	
Глава 8. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ .....	42
Глава 9. ТРЕНИРОВКА ИГРЫ В ЗОНЕ ЗАЩИТЫ .....	54
<b>Часть IV</b>	
<b>ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В НЕЙТРАЛЬНОЙ ЗОНЕ</b>	
Глава 10. НЕЙТРАЛЬНАЯ ЗОНА И ВАРИАНТЫ ЕЕ ПРОХОЖДЕНИЯ .....	72
Глава 11. УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕХОД ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ И НАОБОРОТ В НЕЙТРАЛЬНОЙ ЗОНЕ .....	77
<b>Часть V</b>	
<b>ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ</b>	
Глава 12. НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ ИГРЫ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ .....	102
Глава 13. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ И СТРАТЕГИИ ИГРЫ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ .....	120
<b>Часть VI</b>	
<b>ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ПО РУКОВОДСТВУ КОМАНДОЙ В ХОДЕ ИГРЫ</b>	
Глава 14. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН В ИГРЕ КОМАНДЫ .....	145
Глава 15. РУКОВОДСТВО ИГРОКАМИ СО СКАМЕЙКИ, АНАЛИЗ ИГРЫ КОМАНДЫ И СБОР ИНФОРМАЦИИ О СОПЕРНИКАХ .....	198
Литература .....	207

## ВВЕДЕНИЕ

Благодарю вас за то, что решили прочитать мою книгу «Деятельность тренера в хоккее». Она ориентирована преимущественно на тренеров, работающих с хоккеистами 16–20 лет. Это пособие может быть использовано также тренерами, которые занимаются с игроками более младших возрастных категорий. Однако следует иметь в виду, что некоторые материалы могут быть слишком сложными для молодых хоккеистов. Следовательно, знакомясь с книгой, выбирайте для себя ту информацию, которая больше всего подходит именно для вашей команды исходя из направленности тренировочных занятий, возраста и уровня мастерства ваших игроков.

Более 20 лет я тренировал хоккейные команды разного уровня, в том числе школьные, сборные национальные команды, выступавшие на международных турнирах, работал с командами американских университетов, командами, выступающими в нижних профессиональных лигах, а также в НХЛ. К тому же почти каждое лето в течение этих лет я уделял время для работы в хоккейных школах, занимаясь с самыми разными игроками: от тех, которые только начинают свою хоккейную жизнь, до выступающих на самом высоком уровне профессионалов. Я посетил множество хоккейных симпозиумов в Северной Америке и Европе в качестве как участника, так и лектора. За это время мне посчастливилось поработать с лучшими тренерами Северной Америки и многому у них научиться. Широкий спектр знаний и практического опыта тренерской работы, почерпнутых мной за эти годы, стал тем фундаментом, на котором основана эта книга.

В каком бы виде спорта тренер не работал, он не имеет права считать, что его подход к тренировочному процессу является единственно правильным. Безусловно, великие тренеры во многом повлияли на мою философию тренерской работы, даже учитывая тот факт, что мои взгляды со временем менялись. В конце концов, в работе тренера не так уж много абсолютных истин, а там, где они есть, зачастую существует множество способов, которыми можно воспользоваться для успешного достижения необходимого результата.

На страницах книги вы можете познакомиться с огромным количеством аспектов тренерской работы, такими, как организация, философия, коммуникация, мотивация, навыки, требующие высокого мастерства исполнения, тактические схемы, системы игры в неравных составах, руководство игрой со скамейки запасных, работа скаутской службы, анализ и оценка достигнутых результатов. В тех случаях, когда информация по теме дается не в полном объеме, читателю предоставляется ссылка на дополнительные источники, список которых приводится в конце книги.

## КЛЮЧ К ДИАГРАММАМ

X или O	Игрок/соперник/пара игроков
(C/L)	Тренер или руководитель
D	Защитник
F	Нападающий
R	Принимающий
F <sup>1</sup> F <sup>2</sup>	Назначенный нападающий
(G)	Вратарь
→	Скольжение вперед
~→	Ведение шайбы вперед
○○○○	Передвижение спиной вперед
○○○○○	Передвижение с ведением шайбы
=	Остановка
∩	Повороты
∩	Крутые повороты
∩	Вращения (вперед—назад, назад—вперед)
- - - - -	Передачи
→	Удары по воротам
•••	Шайбы
△	Столбики или конусы
└┘	Хоккейная клюшка

# ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

## Глава 1

### ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

*Время от времени тренеры оказываются в ситуации, когда любая из возможных дилемм требует быстрого и эффективного решения. Например, вы, должно быть, не раз слышали рассказы о тренере, готовом пожертвовать чем угодно ради победы. Увы, иногда это характерно для тренеров нижних уровней, которые больше ориентированы на достижения положительного счета на табло, чем на развитие способностей своих игроков. Решение таких дилемм в тренерской работе требует прежде всего критического анализа своих принципов и обязанностей как тренера. Возможно, лучшим способом начать этот анализ будет выявление основных качеств, свойственных любому эффективному тренеру.*

Можно с уверенностью утверждать, что тренер должен быть главным наставником команды, а также ее высшим руководителем. Как и дирижер оркестра, тренер обязан видеть общую картину для того, чтобы все члены команды выполняли свои задачи тогда, когда надо, и так, как надо. Тренер похож на архитектора, который создает безопасную, позитивную и творческую атмосферу в доме. Тренеру необходимо обладать видением того, в каком направлении и каким образом должно идти развитие его команды, уметь доносить до подопечных свои идеи, большие и маленькие. Неизменно прививая подопечным стремление к победам над соперниками, тренер в то же время должен обладать сочувствием и пониманием, свойственным родителю. Эффективному тренеру необходимо хорошо разбираться в вопросах технических навыков, тактики и стратегии, не забывая при этом, что все эти элементы должны создавать единое целое в игре. Конечно, тренер должен обладать всеми перечисленными выше качествами, а также многими другими.

Но как стать эффективным тренером? В принципе, секрет прост: нужно упорно трудиться каждый день, использовать любую возможность для самообразования — учиться у других тренеров и игроков, обобщать собственный ежедневный опыт, читать специальную литературу, просматривать видеоматериалы, посещать семинары и курсы повышения квалификации, использовать другие источники информации. Одним словом, постоянно работать над собой. Как однажды сказал великий футбольный<sup>1</sup> тренер Лу Холтц: «Никто не остается таким, как есть, ... становишься либо лучше, либо хуже».

Если представление о том, как стать эффективным тренером, является весьма простым, то его практическая реализация куда сложнее. Это процесс, а не событие — долгий путь, а не просто пункт назначения. Это скромность после побед и упорство после поражений. Это страсть и эмоции, смешанные в правильной пропорции с терпением и логикой. Работа, которую необходимо

<sup>1</sup> Имеется в виду американский футбол.



Тренеры должны иметь возможность видеть всех игроков и свободно общаться с ними

при этом проделать, требует необыкновенного усердия, граничащего с полным погружением в предмет этой работы. Те, кто в результате становятся успешными хоккейными тренерами, прилагают для этого большие усилия и посвящают этому столько времени, сколько необходимо.

Работа тренера — это искусство или наука? С навыками, необходимыми для тренерской работы, нужно родиться или их можно развивать в себе со временем? В действительности, наверное, имеет место и то и другое. Некоторые тренеры, например, являются хорошими ораторами от природы, другим же приходится работать над навыками ораторского мастерства. Бывает, что тренер обладает сильными организаторскими качествами, будучи при этом слабее в работе со скамейки запасных. Кто-то может обладать интуитивным пониманием того, что нужно сказать или сделать в той или иной сложной ситуации, другие же вырабатывают эту способность на базе опыта и анализа. Тренер должен знать свои сильные и слабые стороны. Столь же необходимым является понимание того, что недостаток можно превратить в преимущество, если тренер готов приложить необходимые для этого усилия. В любом случае, навыкам тренерской работы можно обучиться, их можно выработать и совершенствовать упорным трудом.

Далее я расскажу о трех аспектах тренерской работы, которые будут интересны любому тренеру независимо от его опыта. Каждый

из этих аспектов, а также вопросы, связанные с ними, представляют собой продукт размышлений множества самых лучших тренеров, добившихся успехов в своей профессии, поскольку эти вопросы относятся к глубинным основам тех качеств, которые определяют вас как тренера.

### Аспект 1: Тренер как наставник

Понятия «тренер» и «учитель» — синонимичны. Каждый тренер должен обладать широким набором навыков наставника и знать, как и когда использовать каждый из них. Цель наставничества — привитие способности к обучению, а в хоккее обучение можно определить как изменение поведения отдельных игроков, влияющее на культуру игры всей команды. Эффективный тренер — это тот, кто способен настроить игроков на необходимое изменение поведения, от чего пользу получает вся команда. Тем не менее всем известно, что некоторые наставники успешнее других достигают такого результата. Как мы, тренеры, можем создать себе наиболее благоприятные условия для того, чтобы стать эффективными наставниками? Ключ к ответу на этот вопрос можно найти в том, насколько тренер понимает важность таких обширных аспектов тренировочного процесса, как подготовка материала, его подача и выбор правильного момента для объяснения, и каковы его знания и

умения в этих сферах. Рассмотрим некоторые «секреты мастерства», применение которых позитивно скажется на ваших навыках в этих трех областях.

### Подготовка

Успех в тренерском деле, так же, как и в наставничестве, требует вдумчивой подготовки. Понятие «подготовка» объединяет такие нюансы, как время, потраченное на определение желаемых результатов, определение того, что и как необходимо сообщить игрокам, как должны строиться тренировки, исходя из сказанного выше, как будут анализироваться достигнутые результаты и, самое главное, как, по мнению тренера, эта информация будет воспринята. Иногда даже спланированные наилучшим образом занятия не достигают ожидаемого результата из-за того, что способность игроков усвоить такую информацию, была оценена неверно.

Старательное планирование и оценка возможной реакции игроков не гарантируют продуктивность занятия. Непредусмотренные обстоятельства могут воспрепятствовать процессу передачи (восприятия) знаний и информации. Не стоит стыдиться себя за то, что занятие прошло не так, как хотелось. Тренеры тоже могут ошибаться. Ошибки, однако, можно минимизировать и снизить вероятность их повторения, если уделять подготовке к занятиям необходимое время и внимание.

### Подача информации

В этом первом примере затронуты как подготовка, так и подача материала. Бывает, что разработав план тренировочного занятия, вы, как и многие другие тренеры, должно быть, смотрите на исписанный лист бумаги и думаете: «Готово..., просто картина Рембрандта, а не план тренировки!». По вашему скромному мнению, это вершина искусства составления планов тренировки, план, над которым вы усердно трудились, дабы удовлетворить и тренерский штаб, и игроков. Самое время подготовиться к подаче информации для последующей работы. Перед началом инструктажа убедитесь, что все игроки слушают вас внимательно. Неопытные тренеры часто забывают об этом очевидном требовании. Процесс передачи (восприятия) информации начинается после того, как вы полностью завладеете вниманием команды или отдельного игрока. Ключевой момент: ни в коем случае не позволяйте игрокам или помощникам тренера разговаривать после того, как вы взяли слово. Помните, это крайне важно с точки зрения реализа-

ции вашей способности обучать и наставлять. Простой прием, позволяющий обеспечить вам внимание со стороны игроков во время тренировки, — попросить их встать на одно колено. Требуйте, чтобы они всегда смотрели вам в глаза вне зависимости от того, где проходит занятие: на льду, в раздевалке или в комнате для встреч. Внедрение этого принципа наставничества — безусловная необходимость, если вы хотите создать в команде атмосферу, благоприятную для обучения.

### Постепенное усваивание

Многим наставникам и тренерам трудно усвоить простую истину — обучение требует времени, причем нередко больше того времени, которое у вас для этого имеется. Мы разбираемся в приемах, понятиях и тактических схемах, которым обучаем. Иногда сложно принять тот факт, что игрокам бывает трудно понять термин или исполнить прием, кажущиеся нам такими простыми. Нам, тренерам, хочется, чтобы игроки немедленно усваивали и исполняли то, что от них требуется. Увы, иногда закрепление материала словно зависит во времени, и тренер должен научиться быть терпеливым. Если игроки не усваивают материал незамедлительно, это не означает, что вы неэффективный тренер. Ровно так же то, что вам самому требуется время на усвоение огромного количества знаний, необходимых для успешной тренерской карьеры, опять таки, вовсе не делает вас бесперспективным тренером.

### Обучение разными способами

Каждый игрок в вашей команде учится по-своему и имеет свою динамику усвоения материала. Некоторым игрокам для усвоения достаточно просто выслушать объяснение. Из своего опыта знаю, что большинство успешных тренеров со временем становятся доками в восприятии информации на слух. Последнее означает, что, прослушав устное описание упражнения, вы затем можете представить, как оно должно исполняться на практике. Многие игроки могут не обладать такой способностью. Некоторым может потребоваться объяснение на доске. Так же, как и относительно устного восприятия информации, для этого необходимо обладать определенным уровнем способности мысленно представлять полученную информацию, дабы, трансформировав буквы, линии и стрелки, получить четкую картину того, как это будет выглядеть на льду.

Другим игрокам, возможно, придется продемонстрировать тот или иной момент на прак-

тике. Для этого, быть может, вам придется пробежаться по системе игры команды в конкретных ситуациях или продемонстрировать, как исполняется технический прием. Предположим, необходимо показать, как защитник с шайбой продвигается к середине площадки по синей линии в зоне атаки во время игры в большинстве. Игроки проще всего уяснят этот прием, если увидят, как вы его выполняете, сопровождая это объяснением того, почему данный прием является важным. Если вам или вашему помощнику не хватает квалификации, чтобы продемонстрировать прием, попросите кого-то из хороших игроков либо используйте обучающее видео. Если вы не можете найти видео, в котором этот прием был бы продемонстрирован надлежащим образом, попробуйте записать игру университетских команд или команд НХЛ, найти использование соответствующего приема и показать его своим игрокам.

---

*В 1986 г. наш тренерский штаб команды «Белоуз Фри Академи» решил использовать новое построение при игре в большинстве и обучить хоккеистов новым игровым решениям. У нас была копия видеопленки с игрой команды «Калгари Флэймз» в большинстве, которую тренер Боб Джонсон использовал во время презентации на тренерском симпозиуме как раз по этой тематике. Пленка наилучшим образом демонстрировала то, к чему мы стремились в нашей команде. Нам удалось привить новое построение довольно быстро, что принесло нам ошутимые результаты, и мы до сих пор убеждены, что просмотр пленки во многом ускорил процесс усвоения материала игроками.*

---

Чтобы получить положительный эффект от разнообразия способов усвоения информации, вы как тренер должны быть готовы использовать разные способы подачи информации. Таким образом, вы сможете определить, какой метод изложения лучше всего использовать для того или иного материала и на какой из них каждый из игроков реагирует лучше всего. В зависимости от сложности материала, вполне реально найти для каждого игрока свой метод его подачи. Варьируя стиль подачи информации, вы уменьшаете вероятность возникновения скуки у игроков. Вы спрашиваете, как варьировать методы подачи информации? Иногда тренер просто говорит с игроками о

том, что он от них хочет, иногда — показывает упражнение на льду. В других случаях может понадобиться объяснение на доске или анализ игры команды в целом или отдельных игроков и использование для этого видео. Возможно, стоит пригласить известного игрока для общения с командой или спортивного психолога, чтобы игроки усвоили некоторые важные психологические аспекты того, как нужно играть.

И последнее, помните, что отвечать нужно на любой вопрос! Единственный глупый вопрос — это тот, который не был задан. Следуйте этой установке в отношении к игрокам, чтобы со временем, преодолев скованность, они обращались к вам за советом или необходимой им информацией. Высмеивая игроков за то, что они делают попытки к тому, чтобы усвоить информацию, вы провоцируете их на разрушение системы передачи информации с обратной связью, которая крайне необходима для эффективного обучения. Это форма уважения, которое наставник (тренер) должен испытывать к каждому ученику (спортсмену). Пускай ответ на тот или иной вопрос из-за его очевидности может показаться пустой тратой времени, однако поймите, что очевидным он может быть для всех, кроме того, кто задал вопрос и что на кону может стоять самооценка этого человека.

### Определение нужного момента

Еще один важный аспект успешного наставничества — распознавание ситуаций, когда непредвиденные обстоятельства благоприятствуют передаче (усвоению) информации. Такие ситуации представляют собой то, что тренеры и учителя называют «моментом». Допустим, ранее вы рассказывали игрокам, как важно не отвечать на удары клюшкой. И вот, во время игры, прямо напротив скамьи запасных, так, что все игроки, сидящие на ней, могут это видеть, игрок соперника крепко прикладывает клюшкой хоккеиста вашей команды, которому удается сдержаться и не ответить тем же. Именно в этот момент очень кстати будет обратить внимание команды на произошедшее и похвалить игрока, который не стал отвечать сопернику ударом на удар. Пускай игрок станет героем в глазах команды. Психологическая поддержка, возникающая в результате таких учебных моментов, может стать очень мощным наставническим инструментом тогда, когда вы пытаетесь задать нужный настрой на скамье запасных! Эмерсон писал: «Ничто великое не достигается без энтузиазма», и я склонен согласиться с этим,



Тренер О'Коннор демонстрирует тактику использования приема опускания на колено

во всяком случае, в спорте. Вне зависимости от того, чему вы обучаете, вам необходимо убедить своих игроков в своей собственной заинтересованности и увлеченности тем, что вы рассказываете и объясняете. Если вы проявляете энтузиазм по отношению к излагаемому материалу, это может подвигнуть ваших игроков на проявление большего энтузиазма в его усвоении. Главное, чтобы вы сами были убеждены в том, что рассказываете. Если вы не уверены в ценности своего плана занятия, игроки заметят это, и результат тренировки вряд ли будет позитивным.

В этой части главы мы рассказали о роли тренера как наставника. Помните, что из всех навыков, которыми должен обладать тренер, умение обучать является самым важным. Это истинная суть тренерского дела. Если вы обладаете даром обучения, то благодаря этому качеству сможете компенсировать свои недостатки в других аспектах работы тренера. Не владея этим умением, вам будет значительно сложнее достичь заметных успехов на тренерской ниве.

## Аспект 2: Тренер как лидер

Давайте начнем с простого вопроса, ответить на который не так уж и легко: «Что такое лидерство?». Я знаю, есть определение из словаря, и уверен — спрошу сто человек, получу сто ответов. Для наших целей и учитывая мой опыт работы в тренерской профессии, я определяю лидерство как «умение вести за собой и

мотивировать группу людей ради достижения цели либо целей». Оказавшись в роли лидера, вы принимаете на себя полную ответственность за благополучие каждого человека, входящего в группу, а также общую ответственность группы за достижение стоящих перед ней целей.

Понять сущность лидерства вы можете из книг о великих политических, военных и бизнес-лидерах прошлого так же, как и из книг, написанных успешными тренерами или посвященных им. Стоит читать как можно больше об успешных лидерах как прошлого, так и настоящего. Так вы получите информацию, которая поможет вам в стремлении стать еще лучшим тренером. Такое чтение должно основываться на понимании того, что прежде всего вы должны оставаться самим собой. Никогда не используйте подходы и тактические шаги других лидеров, которые не подходят вам на личностном уровне либо не соответствуют вашему стилю руководства. Игроки поймут это, и вы покажетесь им лицемерным. Это может стать примером того, как добрые начинания ведут к падению в пропасть.

У каждого тренера свой стиль лидерства. Некоторые тренеры предпочитают непосредственный и диктаторский стиль. Некоторые, как демагоги, апеллируют к эмоциям хоккеистов. Одни формируют лидерский стиль поведения, основываясь на своем авторитете у игроков, заработанном благодаря пониманию игры и эрудиции. Другие же используют более демократичный подход, основанный на



Каждый тренер обладает собственной манерой обучения игроков

сотрудничестве, соучастии игроков в процессе принятия решений, чтобы в дальнейшем они ощущали успехи и неудачи команды как свои собственные. Смысл в том, чтобы отыскать свой собственный стиль лидерства, и работая над собой, использовать весь его потенциал.

Один из популярных взглядов на лидерство — теория взаимозависимости, еще известная как теория ситуационного лидерства. Те, кто придерживаются этой теории, утверждают, что лидеры, добившиеся побед на поле брани, приведшие свои государства к величию, а команды к победам в чемпионатах, смогли этого достичь благодаря тому, что обладали именно теми лидерскими качествами и стилем руководства, которые были необходимы именно в таких обстоятельствах. Те же лидеры в других обстоятельствах не преуспели бы, если бы не обладали подобными качествами.

В определенной степени теория взаимозависимости актуальна по отношению к современному профессиональному спорту. Почему, допустим, имея на протяжении нескольких лет практически один и тот же состав, но меняя тренеров, команда достигает очень разных результатов? Ответ, возможно, заключается в том, что у команды больше шансов на успех, если она имеет нужного тренера для нужных игроков в нужное время.

И опять таки, главное в работе тренера — быть верным самому себе. Не стоит воспитывать в себе Франклина Рузвельта, Джорджа Паттона, Бобби Найта, Винса Ломбарди, Скотти Боумэна или кого-нибудь другого. Но в то же время необходимо постоянно работать над развитием в себе новых лидерских качеств,

что отвечает положениям теории взаимозависимости. Иначе вероятность того, что вы окажетесь в ситуации «не тот тренер, не то время и не то место», возрастает. Тренеры должны учиться у других и при этом сохранять свой собственный стиль. Используйте то, что вам подходит и отказывайтесь от того, что вам не свойственно или что у вас не получается. Чем больше будете знать о лидерстве, его стилях и приемах, тем лучше будете подготовлены к задачам, которые перед вами поставит такая динамично развивающаяся сфера деятельности как современное тренерское дело. В списке литературы приведены источники о лидерстве и лидерстве в тренерском деле, с которыми я настоятельно советую ознакомиться.

Еще один важный принцип лидерства — показывать пример подопечным. Его еще называют «подражанием поведению». Если вы демонстрируете серьезный и спокойный характер, игрокам будет легче вести себя так же. Если вы требуете большой отдачи от хоккеистов, вы и сами должны трудиться в поте лица. Если вы призываете к дисциплине, несмотря на неблагоприятное для команды судейство, вам лучше держать в узде свои эмоции. Видя, что тренер придерживается своих принципов, игроки, скорее всего, будут вести себя так же. Вот что, отчасти, представляет собой эффективное лидерство!

Дабы подытожить все сказанное о лидерстве, предлагаю вам подумать о смысле такой простой классической максимы: «Не бывает сада без садовника». Тренер должен быть готов продемонстрировать лидерские качества, чтобы его сад когда-нибудь расцвел. Если не вы, то кто поведет за собой вашу команду?

### Аспект 3: Тренер как специалист

Третьим аспектом процесса формирования эффективного тренера является становление тренера как специалиста, знатока в своем виде спорта. Нужно иметь хорошее представление о развитии технических навыков, тактиках, системах, концепциях и стратегиях игры. Нужно знать не только то, как работает система игры вашей команды, но и как работают другие системы. Необходимо понимать, как функционирует тело человека, учитывая специфические нагрузки, которые диктует хоккей. Вы должны иметь представление о принципах физической подготовки и правильного питания, знать, как несколько разных людей

становятся командой и насколько целое превосходит просто сумму составляющих его частей. Читая дальше, вы увидите, что содержание все более углубляется в технические детали тренерской работы. Поэтому мы пока оставим этот аспект профессии, уделив ему более подробное внимание в следующих главах.

Подытоживая, можно сказать, что эта часть книги была посвящена трем очень важным компонентам работы тренера: наставничеству, лидерству и знаниям, определяющим тренера как специалиста. Развитие своих сильных сторон в этих трех направлениях будет способствовать вашему продвижению к цели — стать эффективным тренером и образцом для подражания для всех своих игроков как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

## Глава 2

### ЗАДАЧИ И ФИЛОСОФИЯ

Обычно тренер хоккейной команды, состоящей из учеников старших классов, не опасается за свое место. При принятии решения об увольнении тренера или продлении контракта с ним, соотношение побед и поражений команды редко когда бывает ключевым фактором в глазах руководства школы. В юниорских командах Канады, наоборот, так исторически сложилось, что тренер несет ответственность за результат, иногда с катастрофическими для себя последствиями! Ситуация начинает меняться и для тренеров команд старшеклассников. Тренеры должны понимать, что сейчас на всех уровнях требуют показывать результат. Чтобы работать со школьниками и юниорскими командами длительное время, тренеру необходимо уметь адаптироваться. Гибкость в тренерском и лидерском стилях стала необходимостью для тех тренеров, которые хотят увеличить свои шансы для удержания на занимаемой должности. Принимая сказанное выше во внимание, следует разобраться с уникальностью целей и философии, характерных для профессии тренера. Определившись с тем, зачем и в какую сторону двигаетесь, вы значительно увеличиваете свои шансы на то, чтобы добраться туда как можно быстрее. В противном случае, как сказано в известной поговорке: «Любая дорога хороша, если не знаешь, куда идешь».

#### Задачи

Зачем существует ваша команда, каково ее предназначение? Ответ на эти вопросы — важный первый шаг к выработке тренерской философии, которая будет ориентиром, указывающим путь как во время успехов, так и неудач. Команды существуют по разным причинам. Например, основываясь на личном опыте, когда я на профессиональном уровне тренировал команду «Олбани Ривер Рэтс», я могу назвать три основные задачи, обуславливающие существование этой команды.

1. Подготовка игроков к тому, чтобы они при первой же необходимости могли сыграть за «Нью-Джерси Девилз».
2. Подготовка будущих игроков для «Нью-Джерси Девилз».
3. Выигрывать, прививая хоккеистам дух победителей, вырабатывая у них привычку побеждать.

Есть ли другие причины, по которым существует эта команда? Конечно, есть. Включая такие, как развлечение жителей Олбани и его окрестностей, занятость персонала, необходимого для функционирования профессиональной хоккейной команды и др. Однако с точки зрения нашей организации в целом, именно первые три задачи являются ключом к пониманию того, почему существует наша команда.

Другие ситуации и другие уровни игры могут обуславливать несколько иное предназначение хоккейной команды. Например, цели хоккейной команды, выступающей в юниорской лиге, могут заключаться в получении прибыли, подготовке игроков для дальнейшей профессиональной карьеры и в развлечении населения города, который команда представляет. Если команда недостаточно выигрывает, т. е. не зарабатывает достаточно денег, тренер оказывается под



угрозой увольнения. Тренеру может казаться, что основной задачей команды является подготовка игроков к профессиональной карьере. Для владельцев команды, однако, это может быть не так важно. Главное, чтобы тренер команды юниоров понимал, насколько для владельцев команды важна коммерческая сторона дела, перед тем как соглашаться на работу.

Целью существования команды, выступающей в юниорской лиге США, вполне может быть получение прибыли и предоставление игрокам возможности заработать университетские стипендии. Для маленькой команды второго юниорского уровня главным может быть удовлетворение потребности соревноваться, да и просто радость от игры в хоккей. Цель существования команды старшеклассников может состоять в привитии ребятам общественных и личностных ценностей, таких, как работа в группе, социальная ответственность, уважение, дисциплина, трудолюбие, обязательность. Отчасти школьные команды нужны для того, чтобы готовить игроков к выступлению в университетских и юниорских лигах, а также чтобы развлекать людей и поднимать школьный дух. Как тренер и руководитель вы обязаны сначала определиться с основным предназначением команды. Следующий шаг — выработать собственную философию в рамках или контексте конкретной ситуации — сделать будет уже легче.

Как уже было сказано в первой главе, тренеру часто приходится выбирать между необходимостью выигрывать и развитием игроков. Лучший тренер — тот, кто часто добивается побед и при этом удовлетворяет потребности игроков в развитии. Эта задача не из простых! Запомните мудрые слова одного моего старого наставника: «Почти все, чему ты хочешь научиться, будет лучше постигаться, когда команда выигрывает!». Почему? Потому что выигрывать — важно, и победы подтверждают правильность того, чему учит тренер. Две команды выходят на лед, но побеждает всегда одна. Нравится нам это или нет, но мы живем в высококонкурентном обществе, и нашей молодежи необходимо знать, как работать вместе, чтобы добиться победного результата. Хоккей, как и другие командные виды спорта, отличный полигон для того, чтобы этому научиться.

## Философия

В данном случае, философия обозначает основополагающую систему принципов и воззрений, которые определяют, как тренер осуществляет свои функции руководителя коман-

ды в ежедневном режиме. Общая философия работы тренера в хоккее состоит из трех основных сегментов:

- 1 — философия организации в целом;
- 2 — философия игры;

3 — принципы отношений между тренером и игроками и между игроками в команде.

Третий сегмент будет детально рассмотрен в третьей главе, а здесь мы сосредоточимся на первых двух.

## Философия организации

Хоккейная команда, состоящая из старшеклассников, является частью более крупной организации, которая выходит далеко за рамки спорта. Вполне возможно, что принцип «победа — превыше всего» будет несовместим с философией главной организации. Такие качества, как посещение занятий, хорошее поведение и хорошие оценки, будут для нее важнее побед в хоккейных матчах. Некоторые школы могут отступить от своих основополагающих принципов ради достижения побед. Об одной такой ситуации из личного опыта я расскажу чуть позже в этой главе. Лучше бы, конечно, их не было, но они случаются. С другой стороны, для юниорской команды продажа билетов ради получения прибыли может быть основной организационной задачей, а значит, выигрывать матчи еще важнее. Зачастую посещаемость растет, когда команда выигрывает. К этому следует добавить, что некоторые тренеры и фанаты утверждают, что драки на льду стимулируют посещаемость. Может сложиться так, что, будучи принципиально против драк, но желая тренировать юниорскую команду, вам придется либо откорректировать свои взгляды, либо искать другие предложения по трудоустройству.

В идеале, философия организации должна быть ясной для всех, кто связан с ее воплощением в жизнь. Она — краеугольный камень, определяющий все начинания. Во время неудач это ориентир, способный привести к победе. Как уже отмечалось, школьная хоккейная команда является продолжением самой школы. А это значит, что некоторые основополагающие принципы уже сформулированы и вам нужно только воспользоваться ими.

Главная миссия школы — подготовить учеников к жизни. Окончив школу, ученики будут лучше подготовлены к тому, чтобы стать добропорядочными гражданами, успешно работать на благо окружающих или продолжить обучение в вузе, где они смогут продемонстрировать свои лучшие качества. Ваша хоккейная команда — еще одна классная комната, еще один

пункт учебной программы, цель которой — подготовить молодых людей к жизни после школы. Не забывайте, что подавляющее большинство игроков, даже сильнейших из школьных хоккейных команд, никогда не будут выступать на более высоком уровне. Кроме обучения хоккеем и умению выигрывать, что еще вы даете своим игрокам, что пригодилось бы им в дальнейшей жизни? Вот пример из жизни, который мог бы служить ответом на этот вопрос.

*В свое время мне как тренеру посчастливилось поработать с Джоном Леклером из «Филадельфии Флайерз». Будучи девятиклассником, он принимал участие в отборе ребят в хоккейную команду «Беллоуз Фри Академи». В средствах массовой информации любят подчеркнуть, что его не взяли в команду на том, первом для него отборе. Упор пресса делает на то, что либо он сам был еще недостаточно хорош, либо, возможно, тренер был недостаточно компетентен для того, чтобы оценить его талант и потенциал. Причина отказа, который получил Джон, не имела ничего общего с вопросом о его квалификации как хоккеиста. Решение было принято исходя из того, что мы тогда считали лучшим для Джона как человека. В рамках философии нашей организации, мы считали, что девятикласснику трудно ужиться в группе, состоящей из учеников старших классов. Независимо от того, нравится нам это или нет, но времяпрепровождение десяти- и одиннадцатиклассников не всегда подходит для девятиклассников. Физически Джон Леклер был готов играть в одной из двух наших лучших троек нападающих. Без сомнения, он помог бы нашей команде. Возможно, он смог бы справиться и с напряжением, созданным новым коллективом, попади он тогда в команду. Тем не менее мы решили, что для Джона-человека лучше, если он в этом году будет играть за младшую команду города вместе с восьми- и девятиклассниками. С позиции сегодняшнего дня, принять такое решение было легче, учитывая наличие философии организации, убежденность в правильности которой не может поколебать ни одна газета. В конечном итоге, Джон скорее выиграл в этой ситуации, но должен вам сказать, он нам пригодился бы в том году!*

У большинства школ есть установленная политика, охватывающая множество аспектов. Политика, которая диктуется руководством школы и, в частности, спортивной кафедрой. Многие программы подготовки спортивных кафедр требуют от игроков подписать контракт относительно поведения как на льду, так и вне его. Тренер должен быть в курсе политики школы и спортивной кафедры и быть готовым реализовать ее. Вы можете с ней не соглашаться, но поскольку вы и ваша команда являетесь частью более крупной учебной организации, вы должны быть готовы придерживаться ее принципов. Если не готовы, тогда стоит пытаться изменить политику через доступные каналы или уволиться.

Когда речь идет о принципах школы или хоккейной программы, тренер должен быть готов следовать установленным правилам, а это не всегда легко. Следующая история проиллюстрирует эту мысль.

Ниже, в качестве примера организационных установок и свода правил, приведены основные аспекты философии нашей хоккейной команды «Беллоуз Фри Академи». Рассматривайте их всего лишь как рекомендации для тренеров школьных (юниорских) команд. Если у вашей организации еще нет своей философии, подумайте, как натолкнуть руководство на мысль о ее необходимости. Выработка своей уникальной философии — необычайно важная задача.

- ✓ Игроки — прежде всего ученики, а уже затем хоккеисты.
- ✓ Хорошее поведение и следование внутрикомандным и школьным правилам обязательны.
- ✓ Пунктуальность обязательна.
- ✓ И на выезде, и дома, покидая арену или заходя в нее, команда одевается как джентльмены — сорочка, галстук и пиджак.
- ✓ У команды будет лучшая форма и лучшее снаряжение, она всегда будет демонстрировать класс.
- ✓ От команды будут требовать уважения к судьям и рефери, а также к их решениям.
- ✓ Игроки должны уважать и поддерживать друг друга.
- ✓ Игроки должны быть трудолюбивыми и стремиться к самосовершенствованию.
- ✓ Игроки должны неукоснительно придерживаться системы игры команды.
- ✓ Игроки должны быть дисциплинированными во время спорных ситуаций на льду.

Мы готовились к матчу с нашим самым большим соперником, командой колледжа «Мисикой Хай», к последней игре регулярного сезона. В своей философии мы исходили из того, что игроки сначала должны быть хорошими учениками. Если они как ученики вели себя плохо, то их игровое время на льду ограничивалось. В тот день в колледже «Мисикой Хай» собирались провести собрание болельщиков их хоккейной команды. Мы узнали, что некоторые из наших игроков планировали пропустить занятия и поехать на это собрание. Так случилось, что в вестибюле я сам услышал, как эти игроки обсуждали намерение отправиться в «Мисикой Хай», и предостерег против прогула занятий по любой причине. Во время тренировки вечером этого дня заведующий нашей спортивной кафедрой сообщил мне, что трое наших игроков действительно поехали в «Мисикой Хай», прогуляв занятия. У нас не было другого выбора, и все три игрока были отстранены на одну игру. К несчастью, все трое были старшеклассниками-выпускниками. Как и в большинстве школ и колледжей, у нас была традиция чествования старшекурсников-выпускников перед последней домашней игрой регулярного сезона. Это означало, что провинившиеся игроки будут присутствовать на церемонии в обычной, не спортивной, одежде и им будет немного неловко перед всеми собравшимися. Родители этих игроков оказывали на нас огромное давление, пытаясь заставить отменить решение о дисквалификации. Мы услышали много неприятного о себе, нам также угрожали судом, но мы не отступили от правил и принципов своей организации. Вы спросите, чем все закончилось? Что ж, мы проиграли эту игру так же, как и игру в плей-офф на следующей неделе. Но по сей день я уверен, что мы поступили правильно. Мы учили своих спортсменов быть добропорядочными гражданами. Требование хорошего поведения было важнее выигрыша матча. Отметим, что один из тех трех игроков работает завучем школы по воспитательной работе. Вам должно быть интересно, как другие игроки тогда отреагировали на решение об отстранении трех своих товарищей. Вместо того чтобы сокрушаться о том, что их шансы на победу значительно уменьшились, остальные игроки решили сделать вечер последней игры регулярного сезона чем-то особенным для всех нас. Выйдя на лед в тот вечер, старшеклассники положили начало традиции, которая с тех пор стала одним из хоккейных ритуалов команды «Беллоуз Фри Академи». Когда каждого из них вызывали на лед, они подъезжали к скамье запасных, чтобы пожать мне руку перед всей аудиторией. Всмотревшись в глаза каждого, я понял, что игроки уважают такое решение, уважают мою решимость следовать установленным принципам, даже когда это оборачивалось не лучшим образом. Уменьшило ли это решение наши шансы выиграть турнир штата? Определенно. Вне всякого сомнения, нам было бы легче выиграть первую игру плей-офф у себя дома, а так — перед нами стояла необходимость выигрывать на выезде. С другой стороны, я уверен, что команда-победитель — это команда, которая едина во всем и состоит из убежденных в правильности принципов спортивной кафедры и не отступающих от них. Легко декларировать высоконравственные установки — гораздо сложнее действовать согласно им, зная, что это может привести к поражению.

- ✓ Команда должна стремиться к исполнению игровых элементов с максимальной скоростью как на тренировках, так и во время официальных матчей.
- ✓ Команда всегда играет с желанием победить и с необходимой для этого энергией.

### Личная философия тренера

Вам как тренеру необходимо выработать философию относительно игры самой по себе и того, как вы собираетесь руководить командой. Это особенно важно в отношении вашего видения того, в какой хоккей должна играть команда. Отдаете ли вы, например, предпочтение спокойной рассудительной ма-

нере игры или считаете, что игроки должны быть быстрыми и неутомимыми, нацеленными на агрессивный хоккей. Тренируя школьную команду, я предпочитал быструю игру, затоценную под контроль шайбы — иначе говоря, игру «бегунков». Позже, в Университете штата Мэн, я использовал такой же подход. Войдя в тренерский штаб «Нью-Джерси Девилз», я скоро оценил этот спокойный стиль игры, где главным требованием было обеспечить правильный выбор позиции с акцентом на защиту, что диктовалось философией команды. О разных подходах к различным аспектам игры мы поговорим позже. На основании этой информации и исходя из тренерского видения, вы можете определить для себя и команды свою собственную философию подхода к игре.



Развивайте свою собственную тренерскую философию и придерживайтесь ее

Помните, что иногда философию тренера или организации нужно менять. Изменения часто нужны для дальнейшего развития, они могут быть полезными для организации в целом, если реализованы с умом. Однако вам следует определить некие исходные точки своей философии, истинность которых, по вашему мнению, не подлежит сомнению, и поэтому

они не могут быть изменены. Моим непреложным принципом является требование высокой самоотдачи и абсолютной преданности делу от игроков и помощников тренера. Вне зависимости от уровня, на котором вы тренируете, этот принцип не должен изменяться, он никогда не подводит и не может быть предметом дискуссии.

## Глава 3

### ОБЩЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ

**Ка**ждый тренер, который хоть немного заинтересован в достижении успеха на своем поприще, должен изучать навыки общения и способы мотивации. Оба эти качества сильно повысят вашу дееспособность как наставника, окажут огромное влияние на ваше умение делать и говорить то, что нужно, тогда, когда нужно. В этой главе мы кратко остановимся на двух этих сферах деятельности, учитывая, что многие и многие тома были написаны о каждой из них. Не ставя задачу охватить все их нюансы, мы считаем необходимым познакомить вас с самыми важными, с точки зрения тренерского дела, аспектами обеих.

#### Общение с командой

Часть предыдущей главы была посвящена философии в тренерском деле, и нигде эта концепция не играет такой большой роли, как в контексте тренерских и коммуникативных навыков. Игроки постоянно находятся в процессе интерпретации всего, что говорит тренер, того как он стоит, что выражают его лицо и жесты. Игроки постоянно ищут смысл во всем, что делает или говорит тренер. Важным аспектом общения является понимание того, что не все, что говорит тренер, игроки понимают так, как он рассчитывал.

Некоторые тренеры строят общение на авторитарных началах, другие же предпочитают сотрудничество. Все тренеры исходят либо из этих двух крайних позиций, либо формируют свой стиль общения где-то на пересечении между ними. Иногда более демократичных тренеров критикуют за недостаточную дисциплинированность игроков их команд. Это не всегда так. Ваш стиль общения никак не влияет на требования к игрокам. Демократичный подход — всего лишь более человечный способ заставить игроков работать на достижение поставленных задач. При таком подходе игроки чувствуют большую ответственность за свою игру и за игру всей команды. Какой бы не был стиль общения, тренер всегда обязан требовать от игроков усердия и стремления к саморазвитию.

В начале своей тренерской карьеры в команде «Беллоуз Фри Академи» я сознательно использовал авторитарный стиль общения. Был только один правильный способ делать все как надо — делать так, как я сказал. Игроки нормально восприняли такой подход, поскольку команда сразу начала показывать результат. Если бы успех нам не сопутствовал, то я уверен, что мне пришлось бы изменить подход. Это было в 1981 г., а тогда многие, и игроки в том числе, были уверены, что тренер должен держать команду в ежовых рукавицах. Причиной использования мной авторитарного стиля общения отчасти было то, что тренеры, с которыми я добивался успехов как игрок, сами были диктаторами по отношению к команде. Это было то, к чему я привык и что импонировало мне на личностном уровне. Такой стиль подходил мне также и потому, что я ни в грош не ставил представления игроков о хоккее, и при этом мне самому не хватало уверенности в собственных воззрениях. Уверенности, которая могла бы мне помочь, используй я доводы для того, чтобы убедить игроков в правильно-



При проведении с игроками анализа ошибок важное значение имеет конструктивная критика

сти моих методов. Также я знал, что предыдущего тренера уволили еще и потому, что руководству казалось, будто команда недостаточно дисциплинирована. Лучшим способом привить дисциплину я считал жесткое и требовательное отношение к игрокам. Я знал, что, используя этот стиль даже тогда, когда команда проигрывает, меня все равно будут уважать.

Когда игрок ошибается во время игры, у тренера есть несколько вариантов дальнейших действий, в зависимости от характера ошибки и хоккеиста, который ее совершил. Если ошибка очевидна и игрок сам понимает, как ему следовало сыграть правильно, я, скорее всего, ничего ему не скажу. Если же очевидная ошибка допускается игроком повторно, я строго его отчитываю. Когда ошибка не столь очевидна, я могу тихо спросить игрока, как иначе, по его мнению, можно было сыграть в данном эпизоде. Если взгляд игрока на эпизод не верен и его нужно поправить, я скажу игроку об этом на ухо, чтобы не смущать его перед остальными членами команды или поговорю с игроком уже после игры, воспользовавшись видеозаписью матча. Есть много способов высказать критическую оценку, не прибегая к ненужной грубости и конфронтации.

Если игроки психологически устойчивы и уверены в себе, им легче приспособиться к жесткому методу общения тренера. Для более чувствительных игроков такой подход может иметь катастрофические последствия. Чтобы выработать стратегию общения с игроками, необходимо определить для каждого из них свой подход. Критикуйте ошибки сколько угодно, но не переходите на личности. Например, не говорите: «Ты был ужасен, как можно было так плохо сыграть?». В первом случае, тренер высказывает свое критическое отношение к действиям хоккеиста. Во втором — ставит под сомнение человеческое достоинство самого игрока. Помните, что независимо от того, каким образом вы корректируете действия игрока, именно он, игрок, в конечном счете, интерпретирует критику. Тренеру может казаться, что его оценка действий игрока справедлива, а, возможно, даже чересчур мягка, в то время как игрок воспримет это как неприкрытые нападки на него. Эффективный тренер всегда проверяет, правильно ли он был понят, убеждаясь в том, чтобы смысл сказанного соответствовал смыслу услышанного.

Все хотят быть признанными, но уровень потребности в этом у каждого игрока свой. Помните, важно общаться со всеми игроками, а не только с ведущими. Какими бы результативными они не были и насколько бы велика ни была их роль в успехе команды, каждый игрок нуждается во внимании и уважении. Специальные встречи с игроками низшего эшелона важны и для этих игроков, и для команды в целом. Если у вас нет возможности выделить отдельное время для таких встреч, дружеское приветствие во время тренировки или несколько вопросов вроде «Как дела?» вне ледовой площадки позволит не потерять контакт с игроками, так как для многих из них такие знаки внимания имеют огромное значение. Не забывайте, если вы не будете общаться с этими хоккеистами, они могут начать дестабилизировать команду, а раскол в коллективе — это последнее, что нужно тренеру.

Тренер точно не знает, в какой момент ему может пригодиться тот или иной менее важный игрок. Если тренер долго, не важно, умышленно или нет, игнорировал хоккеиста, тот в ключевой момент может подвести команду или из-за нежелания, или из-за неумения. В идеале, игроки должны вести себя как солдаты: покорно ожидая приказа командующего, быть всегда готовыми самоотверженно сделать все возможное для успеха коллектива.

### Увы, тренер, мы живем не в идеальном мире!

*В общении с командой тренер должен знать, когда игрокам можно устроить разнос, а когда быть с ними помягче. Более жесткую линию стоит проводить, когда дела у команды идут хорошо. Когда же команда проигрывает, стоит занять более мягкую позицию. Как сказал проницательный Лу Холли в своем видеоучебнике «Делай так, как надо»: «Мы нуждаемся в любви и понимании больше всего тогда, когда меньше всего их заслуживаем».*

*Готовьтесь к общению с командой. Планируя свою речь, тренер надеется передать игрокам определенное видение игры, в то же время добиваясь гарантии того, что он будет правильно понят.*

Тренер также использует невербальное общение. Улыбка тренера или похлопывание по спине говорят игрокам, что он ими доволен. Соответствующая мимика и недовольное хмыканье покажут игрокам негативную реакцию тренера на их действия. Если тренер нервничает или по нему видно, что он боится поражения, эти чувства могут передаться игрокам, и они тоже могут занервничать. В сезоне 1989/90 года на пути к чемпионству штата мы играли три плей-офф матча, результат каждого из которых решался в овертайме. После окончания основного времени каждого из этих матчей игроки собирались перед скамьей запасных. Я почти ничего им не говорил — просто спокойно улыбался и пытался выглядеть уверенным. Так я показывал игрокам, что не сомневаюсь в нашей победе. Когда голкипер собирался идти к воротам, я улыбался и подмигивал ему, зная, что он и так несет на себе огромный груз ответственности.

Команда выиграла эти матчи не потому, что я повел себя таким образом. Каждый матч был выигран игроками, которые сыграли наилучшим образом в ключевых моментах. Я просто пытался вселить в них уверенность, демонстрируя непоколебимую убежденность в нашей победе. Я делал все необходимое, чтобы побороть их волнение за судьбу матча, надеясь, что более расслабленное состояние поможет им сыграть так, как нужно, тогда, когда нужно.

### Мотивация

Мотивация отдельных хоккеистов и всей команды — неотъемлемая часть ежедневной

работы тренеров и игроков. Каждая встреча, тренировка, переезд в автобусе, совместный прием пищи, матч, разбор игры на видео — все взаимосвязано и нацелено на мотивацию команды. И начало всему — стиль работы тренера, его умение организовать, вести за собой, научить. Все, что происходит во время сезона, связано с разными событиями и, в конечном счете, оказывает влияние на поступки людей тем или иным образом.

Как же мотивировать игроков? Об этом написано много книг, авторы которых утверждают, что хотя бы отчасти знают ответ на этот важный вопрос. На самом деле, вопрос сложный. Разные игроки, разные команды — и разная мотивация. У каждого игрока свой предел относительно того, сколько усилий он готов приложить для достижения того или иного результата. Точно знаю одно: эмоциональная предматчевая установка, когда тренер обращается к команде и пытается дать игрокам нужную мотивацию, в целом играет незначительную роль.

Исходя из опыта работы с одними из лучших специалистов по мотивации, могу сказать, что для того, чтобы мотивировать игроков, необходимо понять, как они сами себя воспринимают. Каждый игрок знает, насколько он хорош как хоккеист в данный момент и насколько лучше он может стать в будущем. Однако это далеко не всегда соответствует реальному положению вещей. Мы, тренеры, также имеем определенное мнение о себе. Разница между оценкой себя на сегодняшний день и тем, как мы видим себя в будущем — ключ к пониманию собственного уровня мотивации.

Мотивация тесно связана со стремлением достичь чего-нибудь. К чему стремятся ваши игроки? Хотят ли они выиграть чемпионат? Играть в высшей лиге? Тренер должен начать с того, чтобы помочь игрокам выработать ясное и четкое представление о себе и своих возможностях как отдельных личностей и как команды в целом. После того как у хоккеиста появилось видение того, кем он является сейчас, тренер сможет помочь ему с реализацией его устремлений. Ключевое слово здесь — *помочь*, так как сами желание и устремления — материя очень личная. *Нельзя сделать из человека кого-то, кем он быть не хочет, так же, как нельзя сделать великого хоккеиста из игрока, который не обладает необходимыми для этого задатками!*

Иногда устремления отдельных игроков лежат за гранью реального. Хоккеисты могут мечтать, пускай нам, тренерам, и кажется, что



Мотивация перед игрой может повлиять на ее результат: победу или поражение

эти мечты не обоснованы. Кто знает, куда человека может завести сила духа? Однако тренер должен вмешаться, когда необоснованные мечты игрока начинают отрицательно сказываться на его игре или игре команды.

Одни игроки хотят хорошо играть на существующем уровне. Они не стремятся к большему — и в этом нет ничего плохого. Они, возможно, были бы не против выиграть чемпионат или успешно провести сезон. Другие же просто хотят провести время, играя на существующем уровне. Тренеры могут испытывать трудности в работе с такими игроками. Особенно те тренеры, которые решили потратить свое время на эту книгу! Я знаю, как иногда бывает сложно с людьми, которые не разделяют твоего стремления к большему и страсти к самому хоккею.

В такой ситуации у тренера есть два варианта действий. Во-первых, он может проигнорировать проблему, позволяя такому хоккеисту играть на том уровне, который устраивает его самого, но так, чтобы неполная самоотдача игрока не оказала негативного влияния на команду. Во-вторых, он может попробовать заинтересовать игрока в достижении новых целей. Не забывайте, избрав последний подход, вы не должны заставлять игроков быть тем, кем они не хотят, и стремиться к тому, что им не нужно.

В мотивации важно создать у игроков ощущение того, что то, чем они занимаются по

отдельности и все вместе — это что-то особенное, даже необыкновенное. Чтобы создать такое ощущение, тренер должен ежедневно уделять внимание этой задаче. Нельзя ограничиваться простым декларированием такой установки в начале сборов — на ее выполнение должны работать все ежедневные мероприятия команды. Эта задача может быть выполнена благодаря четко сформулированной философии тренера, которая постоянно развивается, благодаря максималистскому отношению ко всему, что делаешь, а также благодаря внимательному и аккуратному планированию тренировочных занятий, созданию обоснованных планов на игру, эффективной подготовке к переездам и т.д.

Я научился этому подходу, когда в школе играл в бейсбольной команде Расти Росса. Тренер Росс верил, что начинать нужно с мелочей. Он проводил прекрасные тренировочные занятия с акцентом на основы игры, обеспечил нас спортивной формой качества высшей лиги, настаивал на том, чтобы мы носили ее аккуратно. Ему казалось, что длинные волосы под бейсбольной кепкой выглядят неряшливо. И хотя в 1970-х годах не очень часто можно было увидеть старшеклассника с короткой стрижкой, ему удалось убедить нас в своей правоте. Вот так он заставил поверить в собственную индивидуальность, которая делала нас лучше других! Это ему удалось благодаря ежедневному вниманию к мельчайшим деталям.

Хотя следующая история и не относится к хоккею, она иллюстрирует, насколько важным является внимание, казалось бы, к мелочам. Когда я был в выпускном классе школы, наша бейсбольная команда закончила регулярный чемпионат седьмой в Нью-Гэмпшире. Наша первая игра плей-офф была в Сомерсворте, недалеко от побережья. Выйдя на площадку, мы увидели, что забор здесь несколько ниже обычного. Наши соперники тренировали подачу спустя рукава, что называется «для галочки». Когда пришел черед нашей тренировки, тренер Росс выдал нам два десятка новых мячей. На глазах у наших будущих оппонентов мы подача за подачей перебивали мяч через забор. Даже не самым рослым нашим игрокам удавалось перебить мяч. Во время тренировочной игры мы действовали с невероятной точностью и энтузиазмом. Нам противостояла команда, состоящая из более талантливых игроков, но мы обыграли их с легкостью. И знаете, я до сих пор уверен, что игра была нами выиграна еще до ее начала. Мы были мотивированы, настроены на победу, поскольку

верили, что были лучше, потому что продемонстрировали класс и были больше чем наши соперники похожи на профессиональную бейсбольную команду. Скептически настроенный читатель скажет, что нас мотивировала возможность выиграть чемпионат, победы мы в этой и следующих трех играх. И он будет не очень далек от истины! Но все же, в тот день тренер Росс дал нам то небольшое преимущество, которое оказало столь деморализующее действие на наших соперников. И мне кажется, что оно сыграло свою роль.

### Личные и командные цели

Воспользовавшись нашими советами, вы уже можете оценить, как игроки вашей команды сами себя воспринимают. Вы знаете, чего они хотят добиться каждый по отдельности и все вместе как команда. Как же мотивировать их на достижение чего-то сверх того, что они сами хотят? Первый шаг — помочь некоторым игрокам и всему коллективу поставить перед собой цели. Сформулированные игроками и командой, они должны быть достижимыми. Неплохо, конечно, поставить себе целью выиграть чемпионат, но если у игроков просто не хватает мастерства, достижение этой цели может оказаться невозможным.

Цели можно разделить на две основные типологические группы. Цели первого типа часто называют ориентированными на показатели. Для отдельного игрока это такие цели, как набор 50 очков за сезон или достижение коэффициента  $\pm 20$ . Для команды — это место, дающее преимущество своего поля в играх плей-офф или, почему бы и нет, победа в чемпионате. Цели второго типа ориентированы на приложение усилий. Для отдельного игрока это может означать дополнительную работу во время тренировок. Например, он старается делать больше отжиманий и приседаний во время разминки, а во время матчей — отрабатывать каждую смену по максимуму.

Проблема с целями, ориентированными на показатели, заключается в том, что такой подход не учитывает влияние игроков своей и чужой команды. То есть, если партнеры хоккеиста, поставившего себе цель набрать 50 очков в сезоне, обладают плохой реализацией, шансы на достижение поставленной цели невысоки. К тому же, эта цель не учитывает действий соперников. Если тот же хоккеист играет против команды с талантливыми голкиперами и/или прекрасными защитниками, набрать эти 50 очков ему будет сложно.

Зато определить, достигнуты ли были цели, ориентированные на показатели, легко, так как они зачастую конкретны и описываются цифрами. Определение того, были ли достигнуты цели, ориентированные на приложение усилий, — дело гораздо более субъективное. Оценить, насколько упорнее отрабатывается каждая тренировка, каждая смена, каждая игра, сложно, поскольку у игроков и тренеров представление о том, что такое упорный труд в хоккее, разное. А изюминка целей, ориентированных на приложение усилий, заключается в том, что их достижение игроком не зависит от действий одноклубников и соперников.

Давайте на секунду предположим, что цель вашей команды — выигрывать во всех матчах. Хоккейный матч между школьными командами длится 45 мин (между юниорскими — 60 мин) и включает в себя тысячи игровых моментов, которые в своей совокупности определяют результат игры. Мысль о необходимости победить может негативно сказаться на игре команды.

Ключ к победе может заключаться в определении тактических задач, привязанных к игровым критериям. Например, вы можете составить список задач на каждую следующую игру:

1. Забрасывать не менее четырех шайб.
2. Пропускать не более двух шайб.
3. Создавать больше голевых моментов, чем соперники.
4. Выполнять больше бросков в рамку ворот из основной зоны нападения, чем соперники.
5. Не получать штрафное время за нанесение ответных ударов сопернику.
6. Иметь большее чем команда-соперник количество периодов игры в большинстве.
7. Забросить шайбу в большинстве.
8. Не пропустить шайбу в меньшинстве.
9. Забить шайбу в меньшинстве.
10. Выигрывать более 60 % вбрасываний.
11. Наносить более 75 бросков за игру.

Установив для игроков задачи, основанные на этих игровых критериях, вы сможете избавиться от навязчивой мысли о необходимости выиграть. Игроки концентрируются на эпизодах, в которых они задействованы, зная, что их успешная игра в этих моментах приведет к победе. Повышенная концентрация — важный шаг в улучшении мотивации команды.

В «Беллоуз Фри Академи» у нас на стене висела огромная таблица с перечнем всех игр сезона и задачами на каждую игру. После игры хоккеисты собирались посмотреть, как я зачеркиваю цели, достигнутые в конкретном



Тесно сотрудничайте с вашими помощниками для постановки четких целей и достижения взаимопонимания

матче. Им всегда очень хотелось сыграть так, чтобы все задачи на игру были выполнены. И хотя, на моей памяти, нам это никогда не удавалось, несколько раз мы были очень близки к этому. Оказалось, что выполнение не менее 67 % задач на игру всегда приводило к победе.

Цель хоккеиста — хорошо играть в каждой игре, помогая команде выигрывать. Но эта цель лишена конкретики, что, в свою очередь, приводит некоторых игроков в уныние. Модифицируя систему постановки задач для команды, вы можете сформулировать конкретные задачи на игру для каждого хоккеиста.

Для этого я использую «колесо успешности». Поговорив с игроком и определив, что ему нужно делать для успешного выступления, следует нарисовать «колесо», разделить его «спицами» на сектора и вписать в него четыре круга с равными промежутками между ними. После каждого матча хоккеист оценивает свою игру по шкале от одного до пяти, закрашивая соответствующие участки «колеса».

Использование «колес успешности» помогает хоккеистам сконцентрироваться во время матча. Игровые критерии, по которым игрок определяет свою результативность, задействованные в «колесе успешности», могут быть как объективными, которые можно оценить количественно, такие, как заброшенные шайбы и передачи, так и субъективными — выбор правильной позиции в защите, агрессивность в отборе, ведение борьбы за шайбу.

Используя «колесо успешности», игрок решает, будет ли он анализировать свои выступления после игр самостоятельно или вместе с тренером. В любом случае, у хоккеиста появляется инструмент, с помощью которого он

может проанализировать свою игру в каждом матче, причем этот анализ будет наглядно проиллюстрирован. Схема на рисунке 3.1 содержит пример «колеса успешности».

В 1993 г. в нашей команде Университета штата Мэн появился центральный нападающий, которому никак не удавалось подстроиться под требования главного тренера. Он был очень талантлив и привык быть лидером в командах, где играл до нас. Требования тренера начали вводить его в отчаяние, поскольку ему необходимо было делать то, что он никогда раньше не делал.

В других командах его задачей было забрасывать шайбы, от него не требовали фолить, играть в защите, блокировать игроков соперника. Мне пришлось поработать с ним над созданием его «колеса успешности», чтобы он смог концентрироваться как на том, что от него требует главный тренер, так и на том, что он сам считал определяющим в своей игре. Это помогло ему больше не нервничать, и он стал играть лучше. Главный тренер оценил прогресс в игре хоккеиста, и частота его негативных оценок этому игроку существенно снизилась.

### Предматчевая установка

Так принято, что непосредственно перед матчем тренер дает наставление команде. Основная его цель — ознакомить игроков с планом на игру (что они должны делать, чтобы победить). От игроков требуется, чтобы у них повысился тонус, необходимый для результативной игры и выполнения плана. Тренеры знают, что чтобы показать хорошую игру, хоккеисты должны быть «готовы» к ней, т. е. чувствовать эмоциональный подъем — возбужденность и одновременно уверенность и спокойствие. Кажется, что быть одновременно возбужденным и спокойным невозможно. Чувствовать возбуждение перед матчем для игроков вполне нормально, поскольку хоккей — игра, требующая эмоций, скорости, мастерства, смелости и умения быстро принимать решения. Если игроки слишком возбуждены и им не хватает спокойствия, они, скорее всего, будут играть быстро и, возможно, смело, но вот с мастерством и мгновенным принятием решений у них будет туговато.

Помните, не по всем игрокам видно, насколько они возбуждены, хотя некоторые из них могут быть весьма взволнованными. Степень возбуждения, необходимая перед началом игры, у каждого своя — двух одинаковых в этом плане хоккеистов найти трудно. Спокойствие же диктуется верой в то, что они,

каждый в отдельности и команда в целом, преуспеют. Если игрокам не хватает уверенности, если они боятся проиграть или страшатся физического превосходства соперника, они могут перевозмунуться. Такая ситуация, зачастую, приводит к тому, что игроки не могут сыграть так, как нужно.

Если вы как тренер чувствуете, что игроки слишком напряжены или возбуждены, попытайтесь вселить в них уверенность, которая, в свою очередь, приведет к возникновению чувства внутреннего покоя. Когда тренер видит, что команде не хватает энергии, игроки не проявляют должного возбуждения перед игрой, ему стоит апеллировать к их эмоциям. В этом случае пригодится предметная речь.

Пламенные призывы чаще всего используют, когда команда играет с соперником, которого не уважает, или когда сам матч, как



РИСУНОК 3.1 – Механизм действий

считают игроки, не имеет большого значения. Если соперник — высококлассная команда или предстоящий матч действительно важен, тренер должен стремиться вселить в игроков уверенность и спокойствие.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПОБЕД

### Глава 4

#### ПЛАН СЕЗОНА

**Тренеры, запишите и запомните!** Организация и планирование — залог вашего успеха. Не припомню ни одного успешного начинания, которое бы не преуспело основательной организацией и скрупулезным планированием. Процесс этот начинается с оценки имеющихся игроков. Следующая фаза планирования — анализ прошлого сезона и определение того, где вы хотите видеть команду по завершении предстоящего сезона. Далее необходимо составить расписание сезона, включив в него и тренировочные занятия. На этом этапе также следует сформулировать цели на разные части сезона. Сколько частей сезона вы выделите, зависит только от вас и ваших соображений по поводу длины сезона и исходных предпосылок вашего расписания. Рассмотрим каждый из этих трех элементов в отдельности.

#### Оценка хоккеистов

Сначала тренер должен составить таблицу игроков, имеющих в распоряжении команды, которых можно будет использовать во время предстоящего сезона, затем приступить к планированию сезона. В верхней части таблицы — игроки, которые уже играли за команду в прошлом сезоне. Если вы тренируете команду старшеклассников, то оставшиеся незаполненными позиции таблицы сможете закрыть игроками первых курсов или воспитанниками местной хоккейной программы для подростков, не попадающими в основной состав университетской команды. Если же вы тренер юниорской команды или команды частной средней школы, то для доукомплектования коллектива вам придется вербовать или выбирать из драфта. Для юниорской команды основными методами набора игроков на незаполненные позиции в таблице игроков в распоряжении являются выбор из драфта, вербовка и покупка хоккеистов (табл. 4.1).

После того как вы составили таблицу, проанализируйте сильные и слабые стороны своих игроков. Это подскажет, будет команда быстрой или медленной, состоять из «крупных» или «мелких» хоккеистов, на что делать упор — на технику или на физическое превосходство. Используйте статистику прошлого сезона для подтверждения данных, полученных в результате такого анализа. Делайте в таблице пометки, отмечая сильные и слабые стороны хоккеистов, и если необходимо, то, как вы видите их вклад в успех команды в предстоящем сезоне.

На уровне хоккейных команд старшеклассников вы почти никак не сможете повлиять на подбор игроков, так как вербовать хоккеистов, скорее всего, будет невозможно из-за официального запрета. Если же вы будете тренировать юниорскую команду или команду частной средней школы, у вас будет возможность вербовать и выбирать игроков из драфта, руководствуясь сво-

им пониманием того, в какой хоккей должна играть ваша команда.

Анализ игроков покажет, к какому хоккею команда будет более склонна: к техничному и атакующему или к надежному и оборонительному. Он также может подсказать, будет команда лучше играть в большинстве или меньшинстве. Вы будете знать, чего ожидать от каждого игрока в команде при атакующих и оборонительных действиях. После этого у вас появится представление о том, как и в каком направлении будут развиваться ваши игроки каждый в отдельности и вместе как команда во время сезона. Уже потом вы сможете наметить сочетания игроков в линиях атаки и в защитных парах, построения и модели игры, которые подходят к имеющимся у вас игрокам, схемы и стиль игры в большинстве и меньшинстве, сможете прикинуть, каковы шансы на попадание в плей-офф и на победу в чемпионате. Тренер должен предвидеть, чего команда и отдельные хоккеисты добьются за сезон.

### Составление расписания

Следующий шаг — проанализировать расписание игр предстоящего сезона. В расписании важно отметить паузы между матчами регулярного сезона, во время которых можно провести несколько тренировочных занятий подряд или дать возможность отдохнуть игрокам, которые провели несколько матчей за короткий промежуток времени. Изучая расписание, обратите внимание на переезды, которые придется делать во время сезона. Готовьтесь к ним соответствующим образом. Помните, что долгий переезд автобусом может плохо сказаться на игроках. Если дорога занимает более трех часов, рассмотрите возможность выезда вечером в день, предшествующий дню матча, или использования туристического автобуса вместо школьного. Хотя, конечно, школьное расписание и финансовые ограничения могут помешать этому.

После внимательного ознакомления с расписанием игр можете приступать к составлению расписания тренировочных занятий. В него также можете включить время на тяжелую атлетику или другие виды физической подготовки вне льда. Узнав, что команде выделено недостаточно времени для занятий на льду, попробуйте решить эту проблему. Если по финансовым или другим причинам это невозможно, обратитесь в спорткомплексы или подобные учреждения, чтобы иметь возможность готовить хоккеистов и отрабатывать с ними тактические ходы и модели игры.

ТАБЛИЦА 4.1 — Пример таблицы игроков, имеющих в распоряжении команды

Игроки, выступавшие за команду и в прошлом сезоне		
Левые нападающие	Центральные нападающие	Правые нападающие
Дж. Чиоффи Лангеван Стрингер	Леклер Туф Бушер	Л. Чиоффи Рат
Левые защитники	Правые защитники	Голкиперы
Бенуа Г. Дукас Тазолино	Смит Дж. Дукас Гилмор	Джонсон
Игроки, которых можно привлечь из команд низшего уровня		
Левые нападающие	Центральные нападающие	Правые нападающие
Шарбонно Вильнев Камиса	Вуд	
Левые защитники	Правые защитники	Голкиперы
Лароуз	Овитт	Пьюро

### Постановка целей

После проведения анализа игроков можно приступать к постановке краткосрочных задач для команды. Для этого тренер должен определиться с видением того, куда команда должна прийти в конце сезона. Неплохо разделить сезон на несколько условных частей. Легче всего, как подсказывает мне мой опыт, разделить регулярный сезон на четыре части по количеству игр. Обычно первая часть наиболее длинная, так как включает в себя предсезонную подготовку.

Предположим, вы тренер школьной команды, которой предстоит сыграть 20 матчей в регулярном сезоне и две недели предсезонной подготовки до первого матча. Если правила позволяют, попробуйте за эти две недели провести хотя бы одну контрольную игру. Примеры заданий на эту часть сезона:

- разберите и наиграйте все системы игры в каждой из основных зон;
- разберите и наиграйте модели игры в большинстве и меньшинстве;
- тренируйте быстрое выполнение технических приемов и тактических ходов;
- отработайте выбрасывание в случае проигрыша шайбы, если время позволяет,



Выберите необходимых вам игроков и попробуйте представить, как они будут действовать самостоятельно в составе команды

обучите игроков атакующим действиям в этом компоненте;

- отработайте варианты атаки при выигрыше шайбы на выбрасывании в нейтральной зоне и зоне защиты;
- убедитесь, что физическая подготовка соответствует уровню нагрузок во время сезона;
- тренируйте голкиперов, чтобы они могли отбить большое количество бросков, отрабатывайте игровые ситуации с постоянным движением игроков перед воротами и ситуации, в которых голкиперу нужно работать с шайбой.

Выбрать основную тему для каждой недели предсезонной подготовки, посвященную отработке навыков, необходимых для выполнения задач на ту или иную часть сезона, — хорошая идея. Исходя из перечисленных выше заданий, темой первой недели можно выбрать системы игры в равных составах, а второй — выбрасывания и игру в неравных составах. Это совсем не означает, что вы не можете отказаться от основной темы недели. Скажем, в первую неделю, когда основной темой является обучение системам игры в равных составах и их наигрывание, можно начать знакомить команду с системами игры в неравных соста-

вах, а во вторую неделю, посвященную игре в неравных составах, можно доработать игру в равных составах.

В первом примере первая часть плана акцентировала внимание на системах игры. Целью второй части можно определить фокус на физической составляющей игры и быстром исполнении технических приемов. В третью часть плана можно включить отработку выбрасываний и игру в неравных составах. Наконец, в последней части можно сделать акцент на подготовке к плей-офф, уделяя больше внимания борьбе за шайбу один на один, проходам к воротам, рикошетами и отскокам шайбы.

Планируя сезон и формулируя цели обучения и тренировочных занятий, не забывайте, что успешность выполнения задач предыдущей части сезона может заставить вас пересмотреть цели и задачи на последующую часть. Понимание того, что могут усвоить игроки как каждый в отдельности, так и вместе как команда, тоже может измениться под влиянием обстоятельств. Очевидно, что в таком случае вам придется скорректировать цели и задачи тренировок.

Возможно, задачи на разные части сезона стоит выразить в цифровом виде соответственно игровым критериям. Например, проанализировав расписание на ближайшие пять матчей, можно поставить перед командой задачу выиграть четыре из них. Тактические задачи будут включать реализацию 25 % или более моментов при игре в большинстве и отстаивании своих ворот нетронутыми при игре в меньшинстве в 85 % или более случаев, заброс в среднем не менее трех шайб за игру при пропуске не более двух. Какие бы цели и задачи тренер не поставил, он обязан помнить, что они должны быть выполнимыми и отражать действительные возможности своей команды и команды-соперника. При любой возможности привлекайте игроков к процессу постановки задач. Как и в случае любой другой деятельности, люди проявляют большую ответственность и усердие, выполняя задачи, когда они сами участвовали в их постановке.

### Начало сезона

Начало сезона — очень важный период, поэтому с первой же встречи на сборе команде необходимо задать верный тон. Важно разъяснить игрокам философию организации и вашу философию как тренера, ознакомить их с вашими требованиями. Это существенный момент, ваш единственный шанс создать у игроков первое положительное впечатление о

себе. Вам нужно хорошо подготовиться, чтобы времени хватило на все ваши замечания и ознакомление с планом занятий, чтобы встреча прошла эффективно и без лишних помех.

Эффективная команда напоминает семью: в каждой группе заботятся друг о друге. Это не означает, что между членами группы нет различий — они всегда существуют, какой бы не была форма организации людей. Однако как и в случае с членами семьи, игроки эффективной команды могут объединиться ради общей цели.

Как тренеру создать такие «семейные отношения» между игроками команды? Этого можно добиться, привлекая игроков к любой другой совместной деятельности вне хоккейной площадки. Можно пойти всей командой в ресторан, поиграть вместе в боулинг или гольф, устроить сбор средств в пользу команды или субботник, когда хоккеисты красят шкафчики в раздевалке и помогают убирать спортивный комплекс. Такие виды совместной деятельности называются укреплением командных связей, или тимбилдингом. Я считаю их полезными для развития духа коллективизма и командной сплоченности.

Общение и мотивация — два столпа, на которых зиждется эффективное лидерство и эффективная работа тренера. Без стремления сначала понять, а потом применить знания в этих двух сферах тренерского дела, без приложения для этого необходимых усилий ваши шансы на успех в тренерском цехе значительно снижаются. Всегда пытайтесь узнать что-то новое в обеих сферах, будьте внимательны, когда вам выпадает возможность понаблюдать, как работают профессионалы в общении и мотивации.

### Основной план

Учитывая конкретные обстоятельства, план на год обязателен для любого тренера и хоккейной программы. Во внимание нужно брать количество времени, необходимого для работы с игроками, количество и качество снаряжения, которое имеется в распоряжении, количество времени для тренировок на льду и т. д. Ниже приводим несколько общих соображений относительно составления основного плана, которые могут быть полезны тренерам школьных и юниорских команд.

Время года	Описание	План действий
Конец сезона (начало весны)	Несколько недель необходимо посвятить заживлению ран и синяков	1. Легкая разминка (по желанию игроков) 2. Занятие другими видами спорта — весело и неформально. 3. Много упражнений на растягивание мышц
Введение общеразвивающих упражнений (конец весны, начало лета)	Игроки должны привыкнуть к занятиям тяжелой атлетикой. За этот период они могут значительно нарастить мышечную массу, если будут делать правильные упражнения. Помните, сила мышц ног и брюшного пресса — ключ к хорошей стабильной игре	1. Занятия под наблюдением квалифицированных тренеров, которые выбирают упражнения, актуальные с точки зрения хоккея (для поддержания должного уровня мотивации игроки тренируются в парах или группах) 2. Спринтерский бег для скорости и резкого старта, а также в качестве отдыха от поднятия тяжестей
Период до сборов (середина-конец лета)	Игроки готовятся к сборам и нагрузкам нового сезона	1. Приступайте к работе на льду 2. Наравивайте интенсивность тренировочных занятий. Когда до сборов останется неделя, дайте игрокам отдохнуть 3. Легкие упражнения на растягивание мышц для возможного перехода к режиму двух тренировок в день
Сборы и начало сезона	Время выбора команд и систем игры	Разработайте свой протокол тренировок на период сборов. Начало сезона — самое время для наигрывания тактических схем в зоне защиты. Некоторые тренеры наигрывают их уже на сборах
Середина и конец сезона	Отработка индивидуальных навыков игроков — постоянная функция планирования тренировок в этот период. В это время нужно довести до совершенства все нюансы философии команды, ее целей и задач	1. Укрепите атакующие линии и пары защитников. Постоянно отработайте их взаимодействие на тренировках 2. Определитесь с голкипером! К этому времени вопрос о первом и втором голкипере должен быть закрыт! 3. Доработайте игру в неравных составах во всех схемах (игры при вбрасываниях, в нейтральной зоне, зонах нападения и защиты)
Игры плей-офф	Конец сезона. Остается надеяться, что все приложенные вами усилия окупятся!	Отпустите вожжи, пускай ребята порезвятся! Не забывайте, что они могут нервничать. Пусть чувствуют себя комфортно и играют в свое удовольствие. Удачи, тренер!

## Глава 5

### ПОДГОТОВКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Для родителей ребенка, который занимается спортом, одним из самых угнетающих зрелищ является плохо спланированная и проведенная тренировка. Не нужно это воспринимать как критику моих коллег по тренерскому цеху. Любой человек, согласный тратить свое время, энергию и деньги ради того, чтобы тренировать, достоин похвалы, а не порицания. Если вы уже решили посвятить себя профессии тренера, почему бы не попытаться делать свою работу как можно лучше? Немного домашней работы плюс информация этой главы — и ваши тренировки станут предметом обсуждения всего города! Учитывая, что время для тренировки на льду все дорожает, тренеры должны использовать каждую его минуту с максимальной эффективностью. Этого требуют как родители, так и руководители команды. В этой главе мы остановимся на ключевых моментах планирования тренировочных занятий, так как от этого зависит как краткосрочный, так и долгосрочный успех ваших тренерских начинаний.*

### Планирование тренировочных занятий

Первый шаг в планировании тренировочных занятий — анализ задач на неделю и рассмотрение основного плана на сезон. В идеале, тренировочные занятия должны вписываться в основной план. Но иногда тренерам приходится отклоняться от основного плана из-за непредвиденных обстоятельств. Например, вносимые изменения могут диктоваться травмами игроков. Матч, в котором определенные недочеты были явными, также может заставить тренера отойти от основного плана сезона. Тренер должен спросить себя: «Чего я хочу добиться тренировкой, и сколько для этого нужно времени?». Тренер также должен знать, как определить, достигнуты цели тренировки и был ли прогресс в их достижении.

Один из важных аспектов любой продуктивной тренировки — разделение игроков на группы, у каждой из которых «манишки» своего цвета. Свой цвет «манишек» может быть у каждой тройки нападающих, пар защитников или пятерок — трех нападающих и двух защитников. Если темой занятия является обучение игре в большинстве, выдайте каждой участвующей группе игроков «манишки» определенного цвета.

Убедитесь, что у вас есть все необходимое для продуктивной тренировки снаряжение, такое, как, например, шайбы (пусть это и звучит глупо). Проверьте, достаточно ли их в наличии. Нет ничего более унижающего, чем уже на хоккейной площадке обнаружить, что у вас только 7 шайб на 20 игроков! Если планируете использовать утяжеленные жилеты для упражнений по бегу на коньках, сделайте так, чтобы они лежали на скамье запасных до того как понадобятся. Убедитесь, что у вас есть достаточное количество конусов и они находятся там, откуда их легко взять. Проверьте, при вас ли все необходимое для тренера — коньки, клюшка, свисток, секундомер, маркерная доска с фломастерами.

Следующий шаг в планировании тренировочных занятий — определение основной темы, подчиненных ей менее важных тем и тактических задач. Темой



может быть тот или иной аспект игры команды, наращивание общей физической подготовки или, скажем, быстрое исполнение базовых навыков. Но какой бы не была тема, самое главное в хоккейной тренировке — сделать так, чтобы она как можно больше походила на настоящий матч. Это очень сложная задача, так как игроки склонны к более расслабленной игре на тренировках в отличие от реальных матчей. Чем ближе условия тренировки к условиям настоящего матча, тем лучше для команды. Если на тренировке достигнут темп соотношения игры и отдыха реального матча, то можно считать, что большая часть физической подготовки хоккеистов к матчам сезона сделана. К примеру, если в настоящем матче вы играете с тремя линиями нападающих, значит, на каждый отрезок времени, проведенный нападающими на льду, приходится два отрезка времени, проведенного ими на скамье запасных. Если на тренировке удастся достичь необходимого ритма смен, уровень физической подготовки команды существенно возрастет.

Делайте тренировку настолько занимательной, насколько это возможно. Безусловно, тренировка — это не всегда удовольствие, но для игроков лучше, когда это так. Что бы вам не говорили, хоккей — это игра, в которую молодежь играет ради удовольствия. Не бойтесь спрашивать игроков, нравится ли им то или иное упражнение. Когда задаете следующее упражнение, мимика и жесты игроков покажут, насколько оно им в радость.

Если тренировочные занятия хорошо продуманы, команда сможет освоить больше приемов и тактических тем, чем предусматривает основная тема. Допустим, основная тема тренировки — заброс шайбы при рикошетах, отскоках и создание помех для голкипера. Если тренер решит, что защитники должны участвовать в этих упражнениях, последние получат опыт борьбы с нападающими. Поскольку акцент все же сделан на реализацию, тренер может снять защитников, чтобы у нападающих было больше шансов отличиться. Если защитники смекалистые, они сами смогут придумать, как им нужно играть, чтобы остановить нападающих. Лучшим способом самосовершенствования является собственный опыт. Иногда игрокам не хватает сообразительности, чтобы определить, как нужно сыграть. В таком случае необходима помощь тренера.

Иногда темой тренировки можно сделать расслабление и оттачивание навыков перед предстоящим матчем. Тут для тренера главное — чтобы игроки не перенапряглись и не устали. Темой можно сделать упражнения, ко-



Чтобы обеспечить готовность команды, перед каждым занятием или игрой проверяйте инвентарь

торые нравятся игрокам. Это актуально для окончания сезона, когда игроки несколько выдохлись.

После того как тренер определился с темами и задачами, ему нужно выбрать упражнения, которые помогут команде достичь желаемого. На это потребуется немало времени. Я часто выступаю на хоккейных семинарах, которые посещают в основном начинающие тренеры. На семинары они приходят в основном за упражнениями. Лучшие упражнения — это придуманные или модифицированные самим тренером исходя из его конкретных обстоятельств. Построить тренировочный процесс на некотором количестве хороших упражнений, которые позаимствовал тренер, без учета реальных задач — не лучший способ достижения успеха в тренерском деле. Но подобное все же происходит, даже пускай и нечасто, на самом высоком уровне.

Нет ничего плохого в том, чтобы использовать упражнения из книг или взятые у других тренеров, нужно только убедиться, что они подходят для целей ваших занятий. Я часто делаю так: беру упражнение, которое кажется мне перспективным, и дорабатываю его так, чтобы оно идеально подходило для задач тре-

нировочного процесса. Делать хорошие упражнения превосходными — важное для тренера умение.

## Эффективные тренировочные занятия

Эффективная тренировка начинается со встречи тренерского штаба, на которой разбираются тема, задачи и упражнения предстоящей тренировки. Каждый помощник тренера отвечает за свой участок работы. Нужно поощрять помощников высказывать свое мнение по поводу плана предстоящей тренировки и подбора упражнений.

Удачным решением с точки зрения тренерского дела будет краткое устное ознакомление игроков с темой занятия и результатами, которые от них ожидаются. Это задаст тон всей тренировке. Некоторые тренеры не считают нужным знакомить игроков со всем комплексом упражнений, выносимым на занятие, так как, по их мнению, игроки будут экономить силы на более трудоемкие из них. Это нормальный подход, но игроки все же должны знать цель занятия и что от них ожидают.

Хорошая тренировка, как и хорошая сказка, имеет начало, развитие сюжета и развязку. Начинать тренировку нужно с разминки. Зачастую она длится чуть более 10 мин, хотя может растягиваться и до получаса, если позволяет время. Затем следует основная часть занятия с упражнениями, которые соответствуют основной теме тренировки. Последняя часть может включать веселые упражнения, встречную игру, несколько общеразвивающих упражнений, расслабление и отдых.

Перед тем как приступить к скоростным упражнениям, игроки должны разогреться. Это важно для качественного исполнения упражнений и предупреждения травм. По возможности, разминку лучше проводить на льду. Начать можно с медленного катания или встречной игры, затем приступить к упражнениям на растягивание мышц. После нескольких таких упражнений можно переходить к катанию в среднем темпе, пасам и заканчивать бросками по воротам.

Начинать лучше с бросков с дальней дистанции, может даже с синей линии. Для подготовки вратарей также важно, чтобы броски производились со всех трех основных углов: слева, справа и со середины ледовой площадки. В идеале, лучшим окончанием тренировки будут упражнения, которые предполагают движения вратаря по вратарской зоне сначала слева направо, а затем справа налево.

После разминки самое время энергично приступить к упражнениям, содержащим основную тему занятия. В этой части тренировки игроки должны демонстрировать максимально возможную скорость и предельный уровень концентрации. Огромное внимание к деталям исполнения упражнений требуется не только от хоккеистов, но и от тренеров. Это не означает, что к остальным фазам занятия можно подходить небрежно. Именно в этот отрезок времени тренер должен быть наименее толерантен к игрокам, которые не выкладываются на полную. Хорошо проведенная встречная игра — лучшее из возможных упражнений, и оно однозначно близко к реалиям настоящего матча. Когда тренер, объясняя и поправляя, хвалит и ругает, постоянно требуя максимальной отдачи и концентрации, и сам отрабатывает встречную игру по максимуму, из такой игры получается превосходное упражнение.

В последней части тренировки тренер может воспользоваться упражнениями, требующими высокой скорости исполнения, которые будут способствовать повышению физической готовности игроков. Если же скорость выполнения предыдущих упражнений была достаточной, то этого можно и не делать. В этой части также можно использовать упражнения, которые нравятся игрокам. После этого необходимо, чтобы игроки сняли напряжение мышц упражнениями на растягивание и неспешным катанием. В это время тренер может поговорить с игроками о чем-то обыденном, о снаряжении и о том, что они думают по поводу сегодняшней тренировки и ее результатов.

В команде «Беллоуз Фри Академи» мы требовали, чтобы хоккеисты выполняли упражнения на растягивание в конце тренировки. После этого, когда они отдыхали, лежа на спине, мы просили их закрыть глаза и представить, как они выходят победителями из разных игровых ситуаций или стали чемпионами штата. Такой отдых и упражнения на визуализацию были очень эффективными для нашей команды все эти годы. Игроки проигрывали в голове всевозможные ситуации, готовясь к тому, чтобы должным образом отреагировать на них, когда они будут происходить в реальности. Такой способ психологической подготовки помогает игрокам достичь необходимого уровня внутреннего спокойствия в быстро меняющихся обстоятельствах или в ситуациях, когда они находятся под большим давлением.

После занятия тренерскому штабу необходимо встретиться и обсудить его результаты. Во

время обсуждения внимание нужно акцентировать на поставленных перед тренировкой задачах. Были ли они достигнуты? Какими игроками тренеры остались довольны, а какими — нет? Нужно ли обсудить с кем-то из игроков их работу во время занятия? Со всеми игроками конкретной линии нападения или пары защитников? Нужно ли повторять некоторые упражнения на следующем занятии?

### Что такое высокая скорость исполнения во время тренировки?

Для меня это означает, что игроки катаются на максимальной скорости, выполняют упражнения и реализуют тактические схемы настолько быстро, насколько это возможно. Тренировка, акцентированная на высокую скорость исполнения, часто, хотя и не всегда, включает упражнения, близкие к условиям настоящего матча. Игроки должны научиться выполнять хоккейные приемы со скоростью, равной или превышающей ту, которая свойственна реальным матчам. Наставники, тренирующие своих подопечных в этом направлении, получают преимущество над теми, которые не применяют этот подход при планировании и проведении тренировок.

Упражнения с интенсивностью больше игровой — самые лучшие. Например, упражнения с большим количеством шайб, встречные игры, когда защищающихся семеро, а не пятеро; защита шайбы от двух соперников, а не от одного. Единственная проблема с такими упражнениями состоит в том, что они могут подорвать уверенность в себе некоторых игроков. Важно донести до игроков, что смысл этих упражнений в том, чтобы сделать настоящий матч проще тренировки. Помните, что упражнения, выполняющиеся на высокой скорости, требуют адекватного отдыха перед повторением. Если упражнение занимает 30 с, значит игрокам нужно будет передохнуть 90—120 с перед новым заходом. Это соответствует требованиям официального матча, когда игроки меняются каждые три-четыре смены. Во время игры, правда, бывают и другие возможности для передышки, например, вбрасывания перед очередной сменой. Смоделировать такие передышки во время тренировки сложно. Вы можете столкнуться с тем, что упражнение на том уровне скорости исполнения, кото-

рый вам необходим, будет выполняться не более 5 мин, после чего скорость начнет спадать.

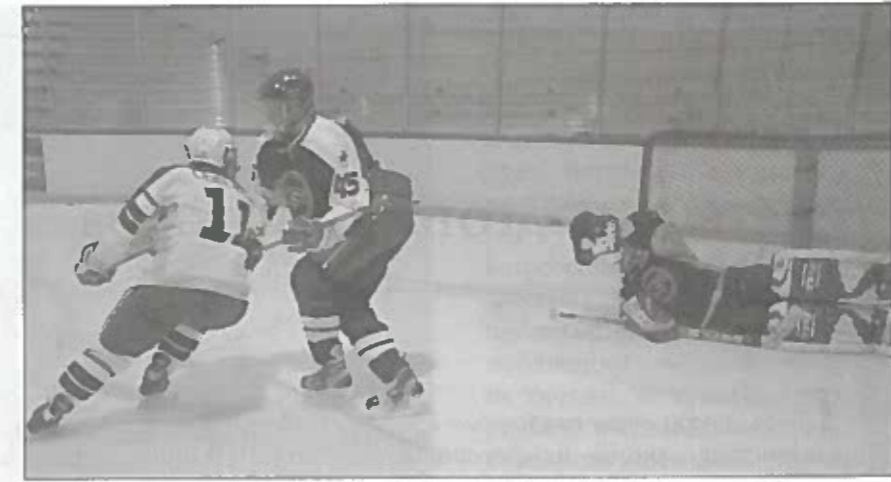
Как долго команда должна выполнять одно упражнение? Это зависит от задачи, которую решает упражнение, и от его сложности. На практике продолжительность одного упражнения составляет 5—10 мин. Вам нужно, чтобы каждый игрок повторил упражнение несколько раз, и в то же время вы не хотите, чтобы выполнению упражнения мешали скука от постоянных повторений и накопившаяся усталость.

Чтобы поддерживать высокий темп тренировки, тренер должен уметь быстро переходить от одного упражнения к другому. Длинные разъяснения относительно выполненного или предстоящего упражнения только снижают темп занятия. Блестящую возможность пообщаться с командой или отдельными игроками вы получите, когда поймете, что игроки нуждаются в передышке перед следующим упражнением.

Чтобы занятие не теряло темп, лучше использовать упражнения, с которыми игроки уже знакомы. Если упражнение новое, то оно обычно требует подробного объяснения или демонстрации, а это снижает темп тренировки. К тому же, когда игроки выполняют упражнение в первый раз, они зачастую делают это медленнее, чем могли бы. Поддерживать темп занятия на высоком уровне вам также поможет продуманная организация упражнений. Возьмите себе на заметку, использование серий упражнений, выполнение которых начинается в одной зоне, повысит скорость переход от одного упражнения к другому.

### Физическая подготовка

Качественное выполнение технических приемов, позволяющее играть на хорошем уровне, требует высокого уровня физической подготовки, диктуемой спецификой хоккея. Самое важное, что нужно помнить, это то, что хоккей — взрывной анаэробный вид спорта. Чтобы хорошо кататься, нужны сильные ноги и ягодичные мышцы. Также необходима хорошо развитая торсовая мускулатура — мышцы живота и нижней части спины. К работе над мускулатурой верхней части туловища также нужно относиться серьезно, но основное вни-



Упражнения, выполняемые в ситуациях, имитирующих игровые, помогают игрокам подготовиться к настоящим матчам

вание все-таки нужно сконцентрировать на мышцах нижней части.

В летние месяцы я, под началом Пола О'Декрэ из Гуронской хоккейной школы, ездю по Северной Америке, обучая начинающих хоккеистов. На наших мини-сборах мы работаем в основном с ребятами 7—12 лет, хотя среди них бывают и подростки 13—17 лет. Мы всегда подчеркиваем важность оптимальной флексии лодыжки и колена для катания на коньках. И не зря, так как это один из основных навыков. Но зачастую мы тратим свое красноречие впустую. Игрокам этого возраста просто не хватает мышечной силы и выносливости, необходимых для правильной флексии. Пока они не достигнут необходимого уровня физической подготовки, их техническая подготовка будет оставаться слабой, а скорость и

резкость — ниже их потенциальных возможностей. Слабая техника катания не позволяет хоккеисту развиваться и в других областях. Мышцы ног и торса — необходимое подспорье для развития координации, что важно как для работы с клюшкой и шайбой, так и для игры в корпус.

Данная книга не планировалась в качестве специализированного пособия по физической подготовке, поэтому я не буду детально останавливаться на этой важной и широкой теме. Однако позволю себе порекомендовать книги, посвященные ей: классическая работа доктора Джека Блэзервика «Over-Speed Training for Hockey», вышедшая в 1994 г. в издательстве «USA Hockey Inc.», и книга Питера Твиста «Complete Conditioning for Ice Hockey», изданная «Human Kinetics».

## Глава 6

### СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

**Т**еперь, когда есть свободные агенты, выбор игроков из драфта, трансферы хоккеистов, многие профессиональные команды постепенно отказываются от взращивания талантов в своем клубе. Эта стратегия, реальная и даже актуальная для клубов с большими бюджетами, вам как тренеру команды низшего уровня вряд ли будет доступна, так как стесненные материальные обстоятельства не позволят вам заняться таким рискованным предприятием, как покупка игроков. На самом деле, тренеры такого уровня зависят от отлаженной работы системы подготовки кадров, которая готовит игроков для дальнейшего выступления в основной команде. Вам следует ознакомиться с некоторыми важными аспектами построения и функционирования этой системы.

#### Знакомство со сложившейся ситуацией

Для тренера юниорской хоккейной команды в Канаде или США построение системы подготовки игроков — не самая важная задача. Такой тренер вербует или выбирает из драфта игроков, подготовленных другими хоккейными программами. А вот для тренера команды частной или общественной школы важно иметь добротную систему подготовки кадров, поставляющую уже сложившихся игроков.

Наличие второй команды с плотным игровым и тренировочным графиком — первый шаг к построению полноценной системы подготовки кадров. Вы как главный тренер основной команды отвечаете за подбор квалифицированных тренеров для второй команды, которые будут работать над профессиональным ростом хоккеистов, готовя их для выступления в первой команде. Очень важно, чтобы вторая команда отстаивала те же принципы, что и первая, как на ледовой площадке, так и вне ее. В зависимости от конкретных обстоятельств, вам может понадобиться более чем одна вспомогательная команда. В некоторых регионах страны, правда, возможности создать вспомогательную команду может и не быть из-за недостаточного количества школьников, желающих играть в хоккей, или отсутствия других команд, с которыми можно было бы состязаться.

*Когда я работал в «Беллоуз Фри Академи», у нас не было второй команды. Вместо этого мы полагались на местные команды низшего уровня, которые готовили для нас технически подкованных и обученных игроков. Мне повезло, что в Сент-Олбанс (штат Вермонт) была хорошая хоккейная программа с прекрасными тренерами на всех уровнях. Пытаясь как-то объединить хоккейные программы «Юношеский хоккей в Сент-Олбанс» и «Беллоуз Фри Академи», я пригласил одного из тренеров первой команды поработать моим ассистентом на общественных началах. Я попросил, чтобы в работе со своей основной командой он использовал нашу систему игры, и это пошло на пользу обеим программам.*



Тренировка юных спортсменов разного возраста и разного уровня мастерства

Если фортуна обделила вас наличием хорошей системы подбора игроков, вам предстоит большая работа. Для начала оцените действительное качество хоккейной программы по уровню навыков игроков и их знаниям азов хоккея. Потом ознакомьтесь с хоккейной программой. Сколько всего хоккеистов занято в программе — от самых юных до старшеклассников? Насколько плотный у них график игр? Сколько тренировочного времени у игроков на каждом уровне? Насколько квалифицированы тренеры, работающие с ребятами?

Ответив на эти вопросы, вы будете знать, что нужно сделать для улучшения системы подготовки кадров. Вполне возможно, что самой большой вашей проблемой на этом пути будет бюрократическая. Попытка диктовать изменения руководителям юношеской хоккейной программы вряд ли дадут положительный результат. Если ваш подход к руководителям программы будет тактичным, основанным на искреннем желании улучшить программу, не уменьшая ее действительного качества, вы, скорее всего, будете приняты благосклонно. Если же будете всем подряд рассказывать об их некомпетентности, то, вне всяких сомнений, будете часто слышать грохот закрываю-

щихся дверей после того, как поспешно ретировались из зала для совещаний!

Две наиболее часто встречающихся проблемы, с которыми сталкиваются организаторы юношеского хоккея и которые, в свою очередь, негативно влияют на команду старшеклассников, — ограниченное количество времени на льду и нехватка ребят, занимающихся в программе. Проблема со временем на льду — сложная. Если времени на льду, особенно для проведения тренировки, имеющегося в распорядке местной хоккейной программы, не хватает, попросите, чтобы руководство разрешило в одно и то же время заниматься несколькими командам. Одновременные занятия двух-трех команд иногда позволяют увеличить количество тренировочных часов в неделю. Проблему нехватки игроков надо решать на самом нижнем уровне. Причин, по которым ребята уходят из хоккея, множество. Кто-то теряет интерес, кто-то осознает, что ему не хватает способностей, и решает заняться чем-то другим. Но кто-то, все же, остается, поэтому чем больше в программе хоккеистов 5–8 лет, тем больше их у вас будет ко времени, когда они станут старшеклассниками.

#### Набор игроков и их серьезное отношение к делу

Каждый ребенок рождается с определенными спортивными способностями. Те, у кого есть врожденный талант, имеют больше шансов стать классными игроками школьных команд. В раннем возрасте почти невозможно сказать, у кого этот талант есть, а у кого — нет, поэтому чем больше ребят в хоккейной программе, тем больше шансов, что основная команда получит спортивно одаренных игроков. Для любителей цифр — это просто статистическая вероятность! Главный тренер команды старшеклассников обязан делать все от него зависящее для популяризации хоккея, привлечения новых игроков, а также эффективного использования времени на льду. Как этого достигнуть будет зависеть от конкретных обстоятельств.

Время, проведенное мальчишками на льду, определяет, насколько хорошими хоккеистами они станут в будущем. Поощряя ребят играть в хоккей и в свободное время, а не только на тренировке в спорткомплексе, вы помогаете им сделать важный шаг на пути к профессиональному становлению. Игра вне условностей тренировочного процесса помогает игрокам развиваться в большей степени, чем структурированные занятия. В тех регионах США,

где из-за климата невозможно заливать катки, хоккеисты, в дополнение ко времени, проведенному на льду, могут играть в уличный хоккей как на коньках, так и без них. Джон Леклер, самый известный игрок из Сэнт-Олбанс, играл в хоккей на улице почти каждый день. Даже будучи старшеклассником, когда тренировки и игры у него были шесть дней в неделю.

### Поиск хороших тренеров

Что делать, если уровень тренеров программы невысок? Из такой ситуации, особенно для программ, которые только начинают свою деятельность, существует несколько выходов. Отделения программы «Хоккей США» по всей стране проводят семинары, и нужно стимулировать тренеров их посещать. Хотя бывают, конечно, случаи, когда тренеры уже посещали такие семинары, но ничего полезного из них не вынесли и не применяют их на практике. В идеале, в каждой хоккейной программе должен быть специалист, руководящий тренерами. Не обязательно, чтобы он сам тренировал, его главная функция — контроль качества работы тренеров, а также непосредственная помощь в их профессиональном развитии.

Необходимо стать источником информации о хоккее для тренеров местных молодежных команд. Например, сделайте так, чтобы все тренеры могли брать книги по хоккею из вашей библиотеки. Предложите им посещать тренировки, наблюдая, как вы организуете и проводите их. Если у них нет возможности посетить ваши тренировки, запишите несколько занятий для них на видео. Не забудьте записать также и свои комментарии, чтобы тренеры понимали, чего вы хотите достичь каждым упражнением. По возможности, проводите неформальные семинары, делаясь своим тренерским опытом в демократичной манере общения.

Общая проблема с тренерами молодежных команд в некоторых регионах США — нехватка игрового опыта. Некоторые тренеры сами никогда не играли в хоккей. Проблема становится особенно актуальной, когда этим тренерам нужно обучить игроков техническим приемам, которые они сами продемонстрировать не могут. Вы можете помочь решить эту проблему, привлекая своих игроков к их тренировкам для демонстрации необходимых приемов. Еще один способ решения — исполь-



Самые лучшие игроки упражняются и после тренировки на льду и на открытом воздухе

зование тренерами молодежных команд обучающих видео-учебников, в которых прекрасно показаны и объяснены разные приемы.

Успехи вашей школьной команды напрямую зависят от качества молодежной хоккейной программы. Партнерские отношения между школьной командой и хоккейной программой принесут вам политические дивиденды как на льду, так и вне его. Молодежная хоккейная программа имеет большое влияние на директора школы и заведующего спортивной кафедрой. Наладив партнерские отношения, вам будет легче получить помощь тогда, когда команда будет переживать не лучшие времена.

Построение основательной системы подбора игроков требует времени, усилия, самоотдачи и умения идти на компромиссы. Довольно большой список требований, однако невнимательное отношение хоть к одному из них будет иметь негативные последствия для команды как в недалекой, так и в долгосрочной перспективе. Поверьте, спустя некоторое время ваш нелегкий труд окупится более чем сполна.

## Глава 7

### ДВА ПРИНЦИПА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ИГРЫ

**Какой бы это ни был вид спорта, тренеры всегда говорят о важности азов, потому что без них стать высококлассным игроком невозможно. Кроме того, без компетентных игроков сложно построить команду-чемпиона. Чтобы считаться полноценным хоккеистом, игрок должен уметь кататься на коньках, контролировать шайбу, отдавать пässe, бросать по воротам, а также иметь развитые навыки борьбы за шайбу. Кроме основ индивидуального мастерства, существуют проверенные жизнью принципы, на которых стоит современный хоккей. Есть два принципа, которые я считаю незыблемыми аксиомами хоккея, и вы должны их знать. Перед тем, как разбирать саму игру на составляющие, необходимо разобраться с этими принципами, которые послужат фундаментом тренерской карьеры.**

### Принцип контроля пространства и времени

Внимание, вопрос. Какая цель игры в хоккей? Простой вопрос, неправда ли? Мы хотим забросить как можно больше шайб в ворота соперника и не пропустить самим, так? Может и чересчур упрощенно, но это правда. И этот простой ответ подводит нас к формулированию двух принципов.

- Учитесь контролировать пространство и время.
- Игроки должны понимать значение поддержки партнера.

Главные события в хоккее происходят в основной зоне для бросков перед двумя воротами (рис. 7.1). Это участок площадки, ограниченный условными линиями, проведенными от стоек ворот к точкам вбрасывания в зоне защиты, которые затем поднимаются параллельно бортам к линиям кругов вбрасывания и соединяются линией, перпендикулярной им. Классные команды хорошо играют как перед чужими, так и перед своими воротами. В нейтральной зоне команда может играть посредственно, но если она хорошо играет перед воротами, ее шансы на победу сразу возрастают.

В центральной части льда находится нейтральная зона (рис. 7.2). Умение при защите не пустить соперника в зону защиты является эффективным оружием. Умение быстро перемещать шайбу через центр площадки во время атаки улучшает перспективы забросить шайбу. Эти соображения найдут свое отражение в реализации названных выше ключевых принципов, к рассмотрению которых мы переходим.

Для успешной передачи шайбы в основную зону для бросков и проведения атакующих комбинаций команда, которая нападает, должна контролировать пространство и время. Все, что делает нападение, диктуется необходимостью обеспечить игрока с шайбой временем и пространством, свободным от давления защитников. Даже далеко не самый опытный игрок может забросить шайбу, если у него достаточно времени и пространства. Защищающаяся сторона, напротив, пытается лишить нападающих времени и пространства в надежде перехватить шайбу.

Команды, которые применяют агрессивную защиту с использованием клюшки и силовых приемов и закрытием защитниками зоны по борту (так

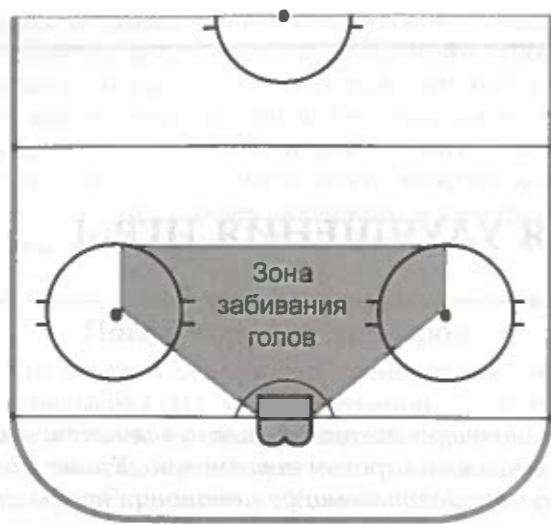


РИСУНОК 7.1 – Зона забивания голов



РИСУНОК 7.2 – Нейтральная зона

называемый пинчинг), делают акцент на ограничении времени, имеющегося у соперника. На игрока, владеющего шайбой, оказывается

сильное давление в надежде, что он допустит ошибку. Некоторые команды используют более контролируемые защитные схемы, стараясь сначала занять необходимое нападению пространство, а уже потом оказывают давление на игрока, владеющего шайбой. Пытаясь прорваться через такой защитный заслон, нападающие будут терять время.

### Принцип поддержки

Поддержка партнера — это численное превосходство над противником в зоне, где находится шайба. Это также умение открыться, чтобы партнер мог спокойно отдать пас. Это помощь защитнику, один на один противостоящему нападающему. Подкатившись к воротам во время броска одноклубника, игрок оказывает ему поддержку, увеличивая вероятность удачного рикошета. Соблюдение принципа поддержки — важнейшая концепция командной игры, на которой базируются все остальные. Большинство упражнений, с которыми вы познакомитесь позже, построены как раз на принципе поддержки.

Если вам удастся привить команде умение эффективно использовать принцип контроля времени и пространства и принцип поддержки, считайте, что вы существенно продвинулись в построении классной команды. Без понимания и усвоения этих принципов игра вашей команды будет нестабильной, команда все время будет допускать одни и те же ошибки.

Я считаю лучшей иллюстрацией применения разных подходов к реализации принципа контроля пространства и времени противостояние «Нью-Джерси Девилз» и «Нью-Йорк Рейнджерс» в финале восточной конференции кубка Стэнли в 1994 г. «Рейнджерс» были командой «беговых лошадей», использующей агрессивный прессинг, прибегающей к пинчингу в нейтральной зоне и зоне нападения. Вся их игра строилась на обеспечении контроля над шайбой. Иногда в попытке оказать давление на игрока с шайбой к нему устремлялись сразу два хоккеиста «Рейнджерс», что давало возможность «Девилз» использовать численное превосходство на других участках площадки. Бывало и так, что таким образом они заставляли наших игроков ошибаться, перехватывали шайбу и организовывали стремительную контратаку.

Наша команда в отборе была менее агрессивной по сравнению с «Рейнджерс». Мы использовали двух форвардов в отборе, когда для этого была возможность, но не прибегали к пинчингу. Если навязать борьбу за шайбу в зоне нападения не удавалось, мы переходили к ловушке с построением 1-2-2, ограничивая пространство, которое защищали, участком, который считали наиболее важным, — серединой площадки. Имея удачно расположенных игроков, можно было пытаться организовать давление на владеющего шайбой, ограничивая его время принятия решений и пытаясь перехватить шайбу.

Обе команды эффективно использовали преимущества своего стиля. Реализуя принцип контроля пространства и времени, «Девилз» делали ставку на отбор

пространства. «Рейнджерс», напротив, во главу угла ставили лишение соперника времени. Как бы то ни было, но серию выиграли «Рейнджерс» во втором овертайме седьмой игры, что проходила в «Мэдисон Сквер Гарден». Причина победы одних и поражения других была не в примененной системе или философии. Судьба противостояния решалась великими игроками, их замечательной игрой в ключевые моменты, их пасами и заброшенными шайбами, а не тем, как они располагались на льду, играли они в агрессивный и рискованный или сдержанный и более безопасный хоккей. В конце концов, все сводится к качественному исполнению. Оба подхода и все варианты, которые лежат между двумя крайностями, способны принести плоды, если задуманное будет качественно реализовываться.

## ИГРА В ЗОНЕ ЗАЩИТЫ

## Глава 8

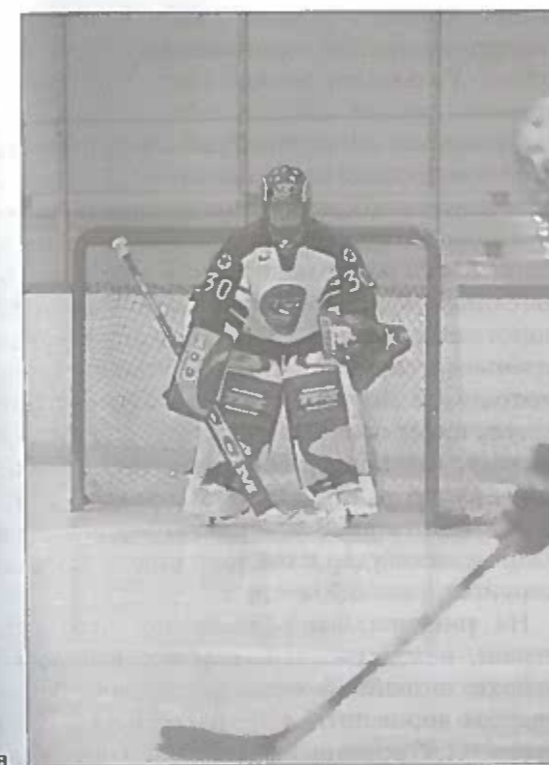
## ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

**П**ознакомимся с таким важным аспектом хоккея, как игра в обороне. Все слышали мнение многих тренеров разных игровых видов спорта о том, что «чемпионат выигрывают в своей штрафной площадке». Это верно и для хоккея. Зона защиты в хоккее, возможно, самая важная. Умение хорошо играть в защите, не допускать соперников в основную зону для бросков и создания голевых моментов — качество, которое свойственно хорошим командам. К тому же умение перехватить шайбу и быстро вывести ее из защитной зоны — важная составляющая развития атак, которые могут привести к созданию голевых моментов у ворот соперника. Наличие хорошего голкипера, способного подстраховать полевых игроков в случае их ошибок, — еще одно качество классной команды. Вратарь, который знает, как оставить шайбу защитнику так, чтобы тому было удобно, умеет пасом или пробросом вынести шайбу в нейтральную зону — бесценный для команды актив. Хорошо играющая в защите команда всегда имеет шанс на победу в матче. Добротная игра в обороне также не столь требовательна к уровню мастерства исполнителей, как атакующие действия и игра в большинстве. Игра в обороне требует дисциплинированности, умения выбрать позицию и трудолюбия. Рассмотрим несколько аспектов игры на этом ключевом участке хоккейной площадки.

## Голкипер

Если вы не согласны с тем, что голкипер — самая важная фигура на хоккейной площадке, проверьте, далеко ли пройдет в плей-офф ваша команда без классного вратаря. Построить стабильно выигрывающую и надежно обороняющуюся команду, не имея хорошего вратаря, очень сложно. С психологической точки зрения — это самая сложная позиция, потому что если вратарь ошибается, его уже никто не подстрахует. Когда ошибку совершает форвард, ему на помощь обычно приходит защитник. Ошибку защитника поможет исправить голкипер. Но самому голкиперу уже никто не поможет! За ошибкой на этой позиции следует зажигание красной лампочки за воротами. Понимание того, какое давление испытывает вратарь, и знание, как с ним работать, очень поможет становлению команды.

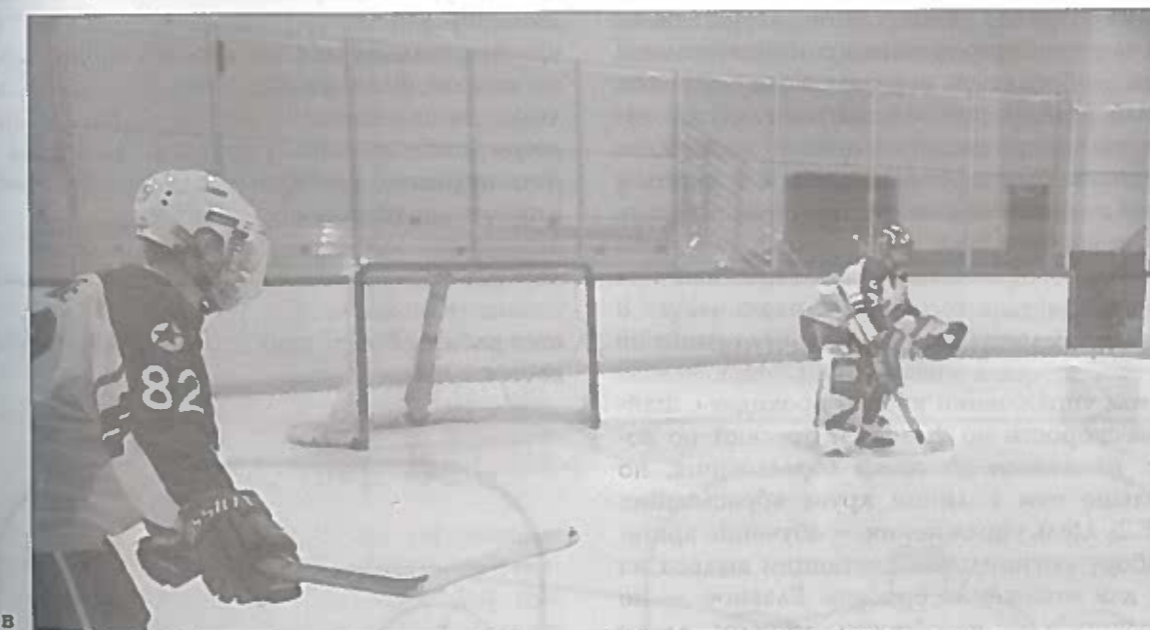
Настоятельно рекомендую включить в тренерский штаб бывшего вратаря. Он сможет работать с вратарями над необходимыми приемами и тактическими ходами, а также будет способен оказать психологическую помощь, связанную с нюансами игры голкипера. Команда только выиграет, если такой знающий игрок будет одним из ваших помощников. Голкиперы будут больше доверять тому, кто сам когда-то был вратарем. Помните, что голкипер испытывает большое психологическое давление. Если он не умеет от этого дистанцироваться, это отрицательно скажется на команде.



а



б



в

РИСУНОК 8.1 — Вратарь очень глубоко в воротах (а), правильная глубина (б), слишком далеко наружу (в)

Это, однако, не освобождает главного тренера от необходимости разбираться в особенностях работы вратаря, ее физических и психологических требованиях, разбираться в том, что является важным в игре голкипера. Тем не менее имеет смысл найти специалиста, который знает, как работать с вратарями, поскольку это уникальное амплуа, сильно отличающееся от амплуа нападающих и защитников.

Коротко рассмотрим позицию голкипера с тактической точки зрения, обсудим навыки, необходимые для качественной игры. Эта информация и предложенные упражнения для вратарей создадут у вас понимание того, что требуется от голкипера, не вдаваясь в технические подробности относительно отдельных навыков вратарской игры. Издано множество книг, которые содержат подроб-

нейшую информацию, позволяющую эффективно работать с голкиперами. Ознакомьтесь с приведенными в библиографии источниками.

Вратарь должен уметь делать сейвы так, чтобы соперники не могли забить с отскока. Голкиперу необходимо уметь читать игру и предсказывать действия соперников. Более того, вратарь должен уметь докричаться до игроков, находящихся под прессингом, подсказывая, как лучше сыграть в конкретном эпизоде. Оставлять шайбу защитникам голкипер должен чисто: так, чтобы во время приема они были свободны; он должен уметь делать быстрые сильные пасы, а когда этого требует ситуация — выносить шайбу из зоны.

Во вратарском ремесле существуют два основных навыка. Первый — это умение видеть шайбу. Казалось бы, что тут сложного, однако многие начинающие вратари часто теряют шайбу из виду. Это обычно является следствием того, что вратаря отвлекают другие нападающие, кроме владеющего шайбой, и большой спектр возможных действий последнего. Учитывать все возможности дальнейшего развития атаки действительно важно, но не за счет игнорирования самой очевидной из них — броска по воротам. Если хоккеист, который владеет шайбой, выберет другой вариант, голкипер, знающий о такой возможности, сможет быстро переместиться и занять в воротах положение под другим углом. Вратарь

### Упражнение «99 процентов»

В этом упражнении игроки проходят с шайбой на скорости по флангу и бросают по воротам, не доходя до точки вбрасывания, но не дальше чем с линии круга вбрасывания (рис. 8.2). Цель упражнения — обучение вратаря выбору оптимальной дистанции выхода из ворот для отражения бросков. Главное — не выкатываться без надобности слишком далеко из ворот. Дальний выход почти автоматически означает, что шайба будет отражена, однако после этого вратарю будет сложно отразить добивание.

Игроки после прохода вдоль борта делают бросок по воротам и идут на добивание, если шайба отскочила на «пяточек» возле ворот. Следующий игрок приближается к воротам с противоположного фланга, убедившись, что вратарь занял нужную стойку. Если это упражнение выполняется правильно, вратарь пропускает мало голов или ему вообще не уда-

вашей команды должен уметь видеть шайбу первым учитывая возможность броска по воротам. Только так можно стать хорошим вратарем.

Основным принципом работы вратаря является правильный выбор позиции. Вратарь должен знать, как найти самое лучшее положение для каждого удара (угловая игра). Очень важно выбрать наиболее удачный угол, не выходя слишком далеко. Когда вратарь выходит из ворот, выкатываясь навстречу нападающему, уменьшается угол атаки и остается меньше места, куда можно забить гол. Это значительно улучшает шансы первый раз спасти ворота от гола, но мешает вратарю передвинуться в новый угол, если шайба отклоняется, или быстро сменить свою позицию перед следующим ударом, если удар с отскока никем не контролируется (рис. 8.1, а-в).

На рисунке 8.1, а показано, что вратарь играет, находясь очень глубоко в воротах. У игрока с шайбой есть достаточно большой участок ворот, чтобы произвести удар. На рисунке 8.1, б вратарь выдвинулся ближе к нападающему. Теперь у нападающего значительно меньший участок для удара. На рисунке 8.1, в вратарь выдвинулся из ворот слишком далеко вперед. Если шайба брошена параллельно льду, как показано на рисунке, вратарю придется довольно далеко прокатиться, чтобы занять позицию, удобную для остановки броска второго нападающего.

ется забить. Вот почему это упражнение называется «99 процентов».

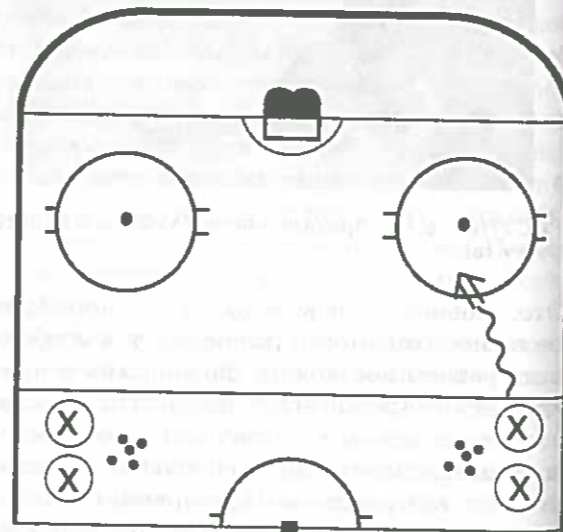


РИСУНОК 8.2 — Упражнение «99 процентов»

### Упражнение «99 процентов» с участием второго нападающего

Распространенная ошибка многих неопытных вратарей состоит в том, что они все еще двигаются и не стали в стойку, когда атакующий игрок совершает бросок. Вратарь должен научиться занимать статическую позицию в момент броска по воротам. Иначе ему очень трудно среагировать на добивание или, отразив первый бросок, стать в стойку для отражения последующих бросков. Дайте указание голкиперам выбрать наилучшую позицию и остановиться. Если они не успевают занять идеальную позицию, то все равно должны остановиться и подготовиться к отражению броска. У них будет больше шансов отразить бросок из не вполне оптимальной позиции, но не двигаясь, чем заняв наилучшую позицию, но не успев затормозить свое движение.

Если вратарь занимает правильную позицию, может создаться впечатление, что он отражает шайбы легко и почти без усилий, а если неправильную — ему часто приходится отбивать шайбы в головоломных бросках. После этого будет сложно среагировать на повторный бросок. Предлагаем несколько простых упражнений, помогающих вратарям выбирать позицию в зависимости от конкретной ситуации на площадке.

Следующий шаг в упражнении «99 процентов» — подключение второго нападающего (рис. 8.3). Игрок с шайбой проходит вдоль борта и имеет выбор: бросить по воротам или сделать передачу. Вратарю нужно занять позицию под правильным углом, не выходя слишком далеко из ворот. Лучше всего, если он выкатывается навстречу броску не более чем приблизительно

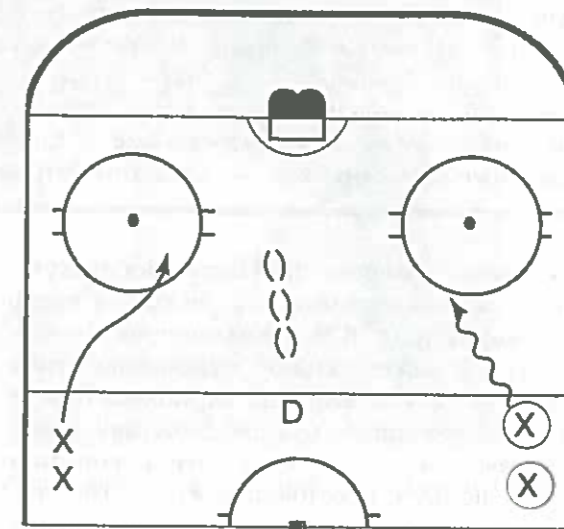


РИСУНОК 8.3 — Упражнение «99 процентов» с участием второго нападающего

на один фут от линии ворот. Нападающий может бросить по воротам или вывести на бросок своего партнера. Напомните вратарю о необходимости занять правильную позицию и о готовности отбить повторный бросок нападающих. Наконец, для создания более реальной ситуации подключите к этому упражнению защитника (см. рис. 8.3). Защитник блокирует передачу и пытается заставить соперника атаковать под самым неудобным углом. Атакующие стремятся забить с первой попытки и идут на добивание. В случае отскока шайбы от вратаря, задача защитника отбросить ее с «пяточка» или не дать нападающему добить шайбу в ворота.

### Упражнение «Броски с точки»

Броски с точки — прекрасное упражнение для развития навыков передвижения и занятия нужной позиции у вратаря (рис. 8.4). Два игрока располагаются на точках вбрасывания в зоне атаки, каждый с 10 шайбами. По команде вратарь занимает стойку для первого броска. После того как вратарь отбил первый бросок, первый нападающий делает передачу поперек партнеру, который принимает пас и бросает по воротам. К этому моменту вратарь должен сдвинуться в сторону броска и занять нужную позицию. Сделав бросок, второй нападающий отдает передачу первому, и упражнение повторяется, пока не будут использованы все 20 шайб. Это упражнение также полезно как средство для физической подготовки вратарей.

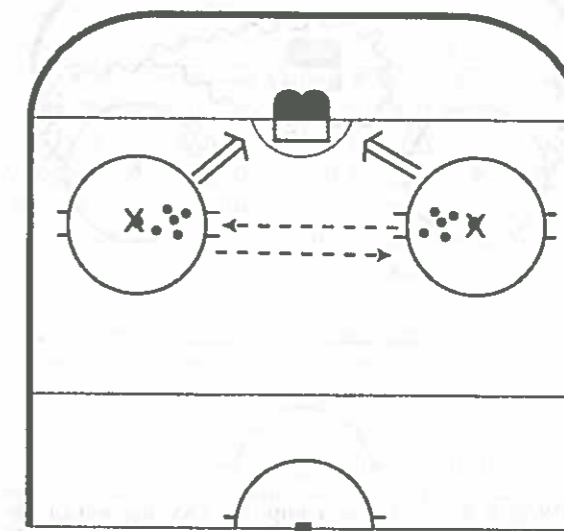


РИСУНОК 8.4 — Упражнение «Броски с точки»

### Игра вблизи ворот

Для многих голкиперов особую сложность представляют броски с близкой дистанции и атаки соперника из-за ворот. В момент, когда шайба находится вблизи собственных ворот, игроки защищающейся команды, и особенно голкипер, естественно, чувствуют определенное беспокойство и напряжение. Когда соперник ведет перепасовку вблизи чужих ворот, у защитников иногда «голова кругом идет». Единственный способ не допустить, чтобы такой хаос парализовал защитников, — чаще отрабатывать стандартные схемы игры в защите.

В первой тренировочной ситуации атакующий игрок выкатывается из угла поля вдоль линии ворот (рис. 8.5). Нападающий должен двигаться с максимальной скоростью, имея возможность, как вариант, приблизиться к воротам и совершить бросок с «пяточка» или вместо выхода на «пяточок» уйти за ворота и бросить шайбу с противоположной стороны. Приближаясь к воротам, атакующий игрок должен двигаться вдоль линии ворот. В случае движения за линией ворот, он сразу же представляет меньшую угрозу, так как оттуда сложнее выкатиться на «пяточок» возле ворот. Поэтому вратарю проще, если нападающий поедет дальше за ворота. В то же время двигаясь вдоль линии ворот атакующий игрок представляет большую угрозу, так как может либо выкатиться на ворота, либо уйти за ворота. Голкипер должен иметь возможность следить за движениями нападающего, не поддаваясь на его обманные движения. Если нападающий слишком близко сближается с вратарем, последний может попытаться выбить у него шайбу клюшкой и не дать ему бросить по воротам. На рисунке 8.5 по-

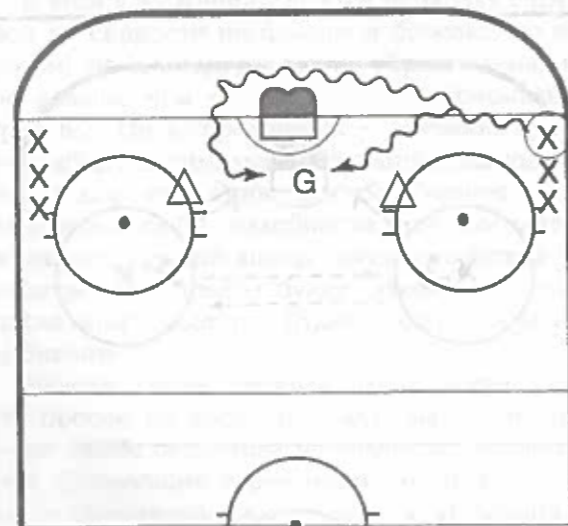


РИСУНОК 8.5 — Защита ворот в случае, когда нападающий приближается из угла площадки по линии ворот

казано простое упражнение для отработки такой ситуации.

Перед воротами устанавливаются две отметки (конусы, перчатки и др.), ограничивающие пространство для нападающего, когда тот выкатывается на ворота. Атакующие игроки располагаются в углах площадки по обе стороны от ворот. Атакующий маневр совершается поочередно с обеих сторон площадки. Следующий атакующий игрок начинает движение после того, как вратарь снова занял исходную стойку.

На следующем этапе этого последовательного упражнения в игру вступает второй нападающий, который располагается на ближней точке вбрасывания (рис. 8.6). Первый нападающий снова приближается к воротам с шайбой, как и в первом упражнении, вдоль линии ворот. Теперь он имеет возможность выбора из трех вариантов: выкатиться на «пяточок» для броска, уйти за ворота и бросить с противоположной стороны ворот или же сделать пас под бросок второму нападающему. Важно в целях обучения напомнить голкиперу, чтобы он готовился к отражению каждого возмож-

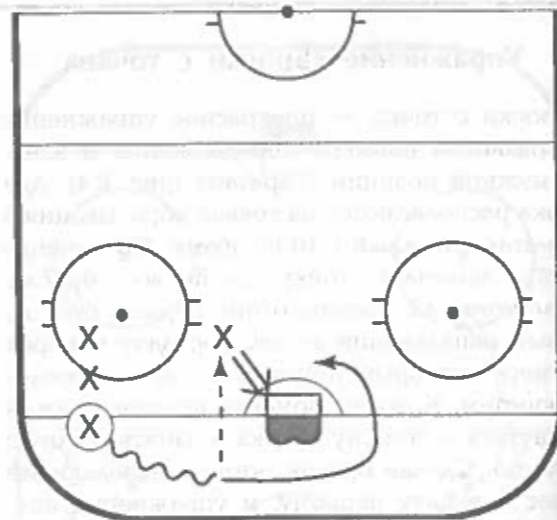


РИСУНОК 8.6 — Защита ворот в случае, когда нападающий располагается на ближней точке вбрасывания

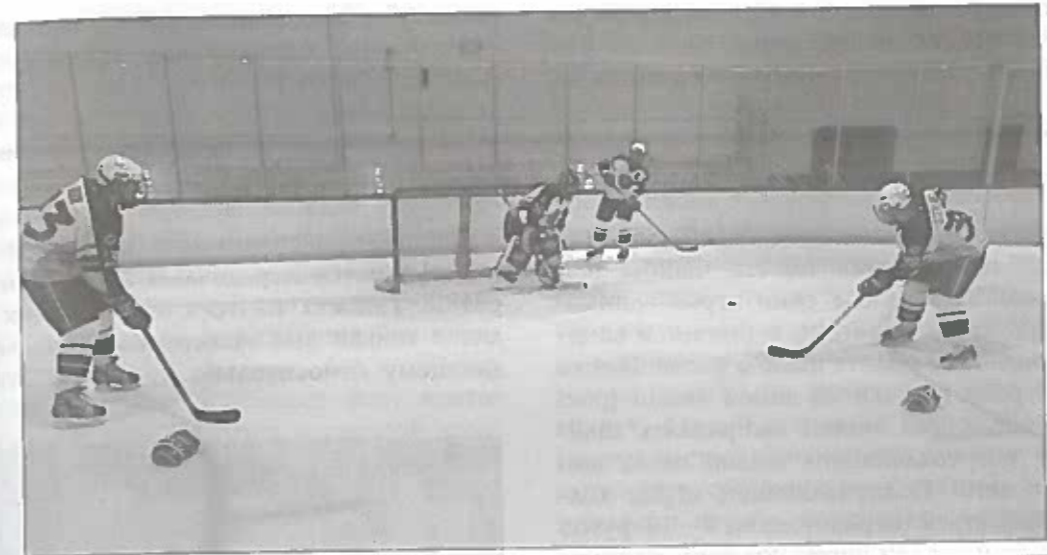


РИСУНОК 8.7 — Защита ворот в случае, когда нападающий располагается на дальней точке вбрасывания

ного броска при каждом из таких вариантов. Развернувшись в сторону приближающегося нападающего, вратарь может блокировать его бросок и одновременно закрыть собой ворота в случае броска со стороны второго нападающего.

В последней фазе данного упражнения принимает участие третий нападающий, располагающийся на дальней точке вбрасывания (рис. 8.7). Теперь у ведущего шайбу есть возможность выкатиться на «пяточок» или уйти за ворота, или же вывести на бросок нападающего на ближней или дальней точке вбрасывания. При варианте с третьим нападающим голкиперу следует напомнить, что нужно располагать клюшку так, чтобы блокировать передачу на дальнюю точку вбрасывания. Если же нападающий слишком сильно сближается с голкипером, прежде чем сделать пас, голкипер может изменить клюшкой полет шайбы при передаче, сокращая таким образом возможности для броска.

Данное упражнение требует от голкипера особых навыков техники катания. Чтобы приблизить его к реальной игровой ситуации, можно добавить одного защитника перед воротами, создавая выход 3х1 или включить в упражнение еще одного защитника, чтобы отработать ситуацию 3х2.

Броски с точки, когда игроки атакующей команды создают помехи, перекрывая видимость вратарю, представляют сложность для многих из них. Вратарь не видит момента броска, шайба может стремительно менять направление, и это вселяет неуверенность. Важно отрабатывать такие ситуации, чтобы

вратарь привыкал к ним и был более уверен в своих способностях отразить шайбу в данных условиях.

Простым упражнением в начале обучения вратарей отражению шайбы при броске с помехами является использование еще одного вратаря, который располагается перед воротами. Тренер или полевой игрок могут бросать шайбу, направляя ее по обе стороны помехи или между ног второго вратаря. Вратарь, стоящий в воротах, пытается увидеть момент броска, глядя сквозь ноги или по обе стороны от игрока, создающего ему помехи. В ходе игры часто бывает просто невозможно увидеть шайбу из-за того, что защитники или нападающие полностью перекрывают видимость голкиперу. В таком случае вратарь должен занимать самую лучшую позицию относительно расположения шайбы, закрывая максимальную площадь ворот от возможного броска.

В более сложных упражнениях перед воротами сталкиваются защитники и нападающие 2х2 или 3х3, в то время как защитники нападающей команды бросают по воротам с точки. Задача нападающих в этой ситуации — создать помеху для вратаря, подправить брошенную шайбу или сыграть на добивании, если вратарь отражает бросок.

Еще одним сложным заданием для вратаря является отражение шайбы после отскока от подставленной клюшки. Для этого вратарь должен занять оптимальное положение, максимально сблизившись с нападающим, который может подправить полет шайбы после броска. Чем ближе он к нападающему, тем больше вероятность того, что подправленная



шайба попадет во вратаря. Среагировать на изменение полета шайбы очень сложно. Самый лучший способ защиты — сократить до

минимума расстояние между игроком, подставляющим клюшку под бросок, и вратарем.

### Изменение направления полета (перевод) шайбы

В следующем упражнении отрабатывается изменение направления полета шайбы или перевод шайбы. Сначала один игрок занимает позицию перед воротами и пытается изменить направление полета шайбы после броска другого игрока с точки на синей линии (рис. 8.8, а). Бросающий может направлять шайбу между ног создающего заслон слева или справа от него. Подправляющий игрок должен располагаться на расстоянии 7–15 футов (2–4,5 м) от площади ворот. Вратарь выходит из ворот не более чем на 1–2 фута от границы площади ворот. Если же выйти из ворот больше чем на указанное расстояние, то в реальном матче будет сложно вовремя вернуться в ворота в случае изменения направления шайбы, скользящей по льду. В следующем упражнении игрок, стоящий в углу площадки, делает передачу на точку, после чего идет к воротам и пытается подправить брошенную с точки шайбу (рис. 8.8, б).

Первоначально для тренировки таких ситуаций по обе стороны от ворот устанавливаются два щита под углом к площади ворот. Далее тренер бросает шайбу в тот или другой щит, а вратарь реагирует на отскок шайбы.

После того как вратарь научился реагировать на отскок от клюшки одного нападающего, можно усложнить задание, приблизив ситуацию к игровой. Прекрасным упражнением может быть 3х2, когда два из трех на-

падающих располагаются на синей линии, обмениваются передачами и бросают по воротам. Так как на трех нападающих приходится только два защитника, третьему нападающему относительно несложно открыться

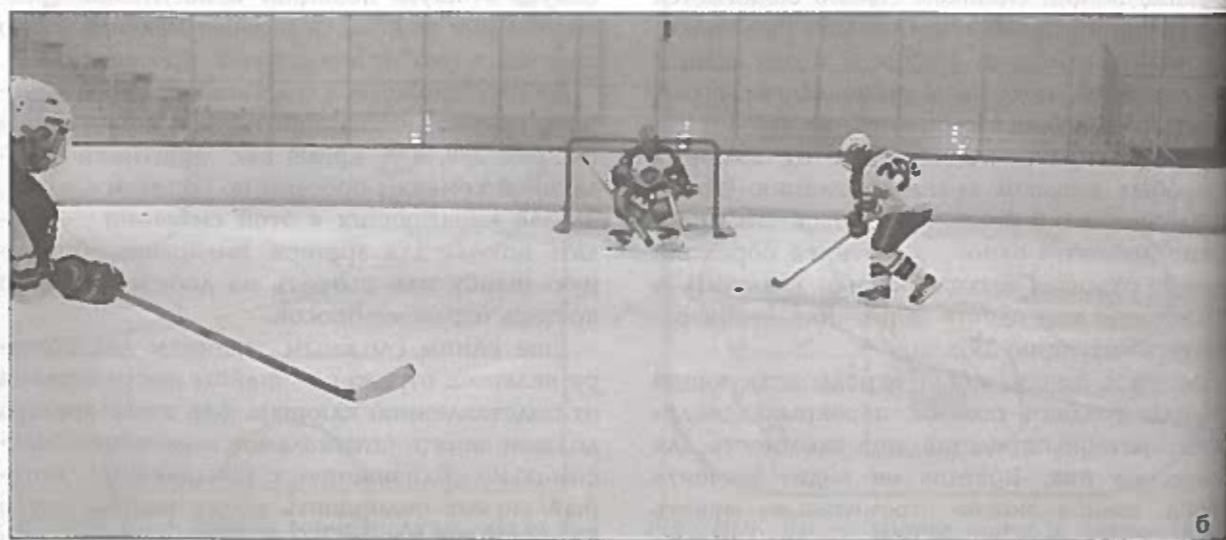


РИСУНОК 8.8 — Изменение направления полета шайбы (а) и перевод шайбы (б)

перед воротами и подправить шайбу, брошенную партнером от синей линии. Нападающие добивают отскочившую от вратаря шайбу, а если шайба отскочила в угол, они подбирают ее, пасуют под бросок на синюю линию и занимают позицию перед воротами для того, чтобы подправить бросок. Каждое упражнение повторяется до 30 с. Если защите удастся выбросить шайбу из зоны защиты до истечения 30 с, тренер может вбросить другую шайбу, чтобы продолжить упражнение без прерыва.

На этом закончим описывать игру вратарей, поскольку она сводится к главной задаче — отбивать шайбы. Основное внимание мы уделили прежде всего тактическим аспектам отражения бросков и тем игровым ситуациям, с которыми должны эффективно справляться вратари. Имеется еще много других аспектов игры вратарей, о которых должны знать строгие тренеры. Поэтому, как уже было сказано ранее, рекомендуем уделить достаточно времени для чтения рекомендованной литературы и просмотра видеокассет, посвященных игре вратарей. Список этих источников предлагается в конце книги.

### Игра без шайбы в зоне защиты

Мы уже обсуждали принцип эффективной игры возле чужих и своих ворот. Можно сколько угодно говорить о важном значении надежной игры вблизи своих ворот, но с помощью каких именно методов тренеру следует внедрять этот принцип в сознание игроков и тренировать его эффективное использование на практике?

Для начала можно обсудить вопрос об основной зоне, из которой чаще всего забиваются голы, подчеркнув значение этого участка хоккейной площадки. Добавьте, что шайбы очень редко влетают в сетку из-за пределов этой зоны. В таких случаях чаще всего это результат вратарской ошибки.

Далее подчеркните, что если все пять полевых игроков защищающейся команды компактно располагаются в этой опасной зоне перед своими воротами, шансы отразить атаку соперника резко возрастают. Вся пятерка не может стоять на месте и ждать, пока соперник доставит шайбу в эту основную зону, откуда легко забить гол. Это значит, что игроки защищающейся команды должны оставлять первоначально занятую позицию в центре льда и вытеснять атакующую команду из опасной зоны. Они также должны понимать, что оставлять

занятую позицию в центральной зоне можно только убедившись, что их подстрахуют.

Естественно, прежде всего следует позаботиться о надежном перекрытии подступов прямо перед своими воротами. Для чего защитнику уходить из зоны перед воротами и преследовать нападающего за воротами или у бортика, если некому подстраховать его перед собственными воротами? Этого не должно быть, однако такое часто случается на всех уровнях и во всех лигах. Это происходит, когда защитники теряют хладнокровие или видят только шайбу, не замечая ничего и никого вокруг. Другой причиной может быть то, что игроки часто забывают, что должны не только выполнять собственные функции, но и быть готовыми помочь партнерам, если те не выполняют свои обязанности.

### Расположение игроков на площадке

Существует два способа расположения игроков в зоне защиты. Первая и наиболее распространенная схема — это использование центрфорварда как оттянутого нападающего, помогающего защитникам в зоне перед воротами и в углах площадки (рис. 8.9). При такой схеме, которую называют 2-1-2, главная задача фланговых нападающих — закрыть защитников противоположной команды. Если соперники играют по схеме «три нападающих и два защитника», то вблизи ворот противоборствуют три игрока атаки и три игрока защищающейся команды, а ближе к синей линии двум защитникам в атаке противодействуют два защищающихся форварда.

Другой способ предполагает использование обоих крайних нападающих в «оттяжке» для

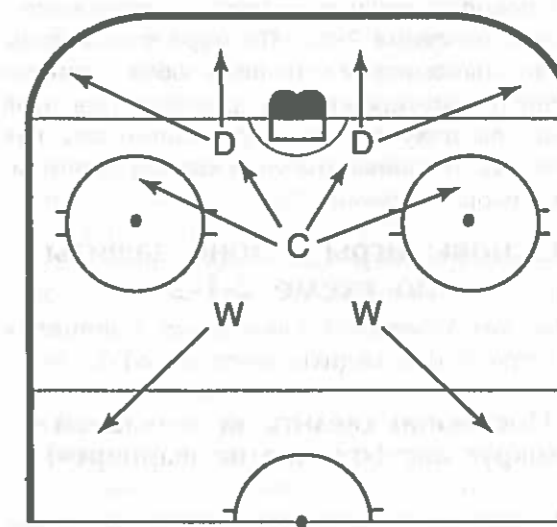


РИСУНОК 8.9 — Расположение игроков в зоне защиты

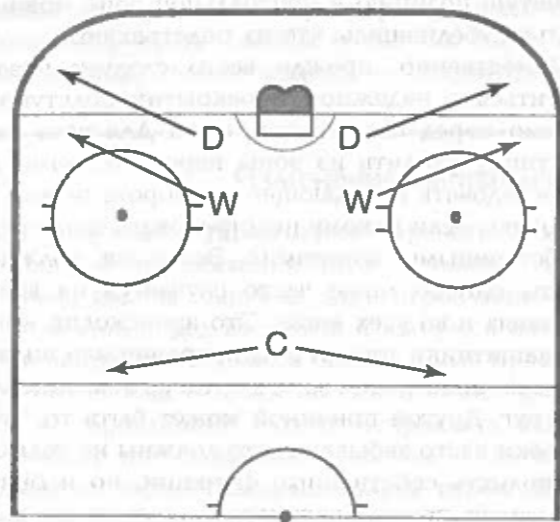


РИСУНОК 8.10 — Использование крайних нападающих в помощь защитникам

помощи защите, а центрфорвард закрывает двух защитников противоположной команды (рис. 8.10). Очевидно, что один центрфорвард не в состоянии закрыть одновременно обоих защитников, поэтому он постоянно сдвигается в сторону того защитника, который владеет шайбой. В результате вблизи ворот, в глубине зоны защиты, создается численное преимущество в четыре игрока защищающейся команды против трех игроков атакующей команды. Такая схема (1-2-2) используется реже, чем расстановка 2-1-2, но она может быть эффективной, особенно если защитники не отличаются надежностью. Потенциальный недостаток данной схемы состоит в том, что она не позволяет осуществить быстрый переход в атаку после перехвата шайбы в собственной зоне защиты.

Основное внимание мы уделим игре в зоне защиты по схеме 2-1-2. По мере того как вы будете знакомиться с нашими объяснениями и описанием упражнений для обучения этой схеме, вы получите представление о том, как составить подобные им упражнения для отработки игры по схеме 1-2-2.

### Основы игры в зоне защиты по схеме 2-1-2

Следует помнить об основных принципах при игре в зоне защиты по схеме 2-1-2.

#### Постоянно следить за ситуацией вокруг вас («голова на шарнире»)

Надежная игра в защите требует, чтобы все игроки команды постоянно смотрели по сторонам, особенно при игре без шайбы. Шайба

как магнит притягивает к себе внимание всех игроков, особенно начинающих. Ее мощное влияние ощущают на себе и профессионалы, даже игроки НХЛ. Ситуация на площадке меняется в мгновение ока, потому игрокам обязательно нужно всегда контролировать и анализировать обстановку вокруг них, чтобы своевременно реагировать на эти изменения. Точно так же важно правильно располагаться на площадке, поэтому если защитники видят всю площадку, они с большей вероятностью успеют переместиться в нужном направлении и занять предпочтительную позицию относительно атакующих соперников, перекрывая возможные направления атаки.

Фундаментальный принцип, требующий от игроков постоянно смотреть по сторонам на площадке, необходимо доводить до них на тренировках и в играх. Когда командная тренировка направлена на защиту в собственной зоне, тренеру следует обращать внимание игроков, чтобы они смотрели по сторонам и держали под зрительным контролем всю площадку. Это должно быть игровым требованием. Во время матчей обратите внимание на игру тех хоккеистов, которые не владеют шайбой, и требуйте от них не упускать из виду развитие игровой ситуации на всех участках площадки. Постоянно подчеркивайте важность этого принципа.

### Игра один против одного

Хотя мы говорим о зонной защите по схеме 2-1-2, однако, по сути, эта игра сводится к поединкам соперников один против одного. Если защита выигрывает эти микродиноборства, ваши соперники будут меньше времени владеть шайбой в вашей зоне защиты, потому будут иметь меньше возможностей для того, чтобы забить гол. Когда защитник готовится атаковать соперника один против одного, ему прежде всего следует определить степень владения того шайбой. Есть три уровня владения шайбой. Первый уровень — это когда шайба находится под полным контролем соперника, который играет с поднятой головой и смотрит на ворота или в центр площадки, второй — когда шайба полностью контролируется игроком, однако тот смотрит в сторону борта и не всегда следит за всеми возможностями, возникающими для продолжения атакующего маневра, третий — когда шайба находится вблизи крюка клюшки игрока, но катится вдоль борта или прыгает под его коньками. В зависимости от степени владения соперником шайбой, защитник

определяет, с какой скоростью и агрессией следует сближаться с соперником и какой именно применить защитный прием. Такое решение защитник должен принять моментально и инстинктивно.

Предположим, шайба полностью контролируется нападающим, который движется лицом в центр площадки или к воротам. Защитнику следует атаковать его под углом, желательнее вытесняя при этом к бортику за воротами. Если атаковать нападающего по прямой (лицом к лицу), тот может финтом уйти от защитника влево или вправо. Однако при атаке соперника под углом (сбоку) защитник ограничивает маневр нападающего, оставляя ему возможность уйти только в противоположную сторону. Ключку защитник должен держать перед собой в одной руке. Сближаясь с нападающим, он может попытаться выбить у нападающего шайбу клюшкой или перехватить возможную передачу. На расстоянии около 10 футов от нападающего защитник должен тверже поставить коньки по направлению к нападающему и контролировать дальнейшее сближение с ним. Если сближаться резко, нападающий может легко изменить направление движения и уйти в сторону от защитника. При возможности защитник должен завершить сближение силовым приемом в корпус, контролируя при этом, чтобы нападающий не ушел от силового приема и не выкатился на ворота. В такой ситуации лучше не завершать силовым приемом. При полном владении нападающим шайбой, как в данном случае, главное — это остановить соперника, не дав ему выйти на опасную позицию для броска перед воротами.

Если же шайба на крюке клюшки нападающего, но тот движется в сторону от ворот, защитник может атаковать его более активно. Сближаться нужно под углом, оттесняя нападающего в сторону линии ворот. Технические и опытные нападающие чувствуют, когда защитник приближается слишком быстро, не контролируя ситуацию, и легко могут уйти от силового приема. Когда же нападающий пытается уйти в сторону от защитника, атакующего его под углом, шайба становится доступной, и защитник может выбить ее клюшкой, которую он держит одной рукой. В заключение атаки защитник может применить против нападающего силовым приемом в корпус и остановить инерцию его движения.

При последнем сценарии, когда шайба движется вдоль борта, защитник может и должен атаковать владеющего шайбой намного агрессивнее, отделяя корпусом нападающего

от шайбы, которую подхватывает партнер. В такой ситуации не обязательно атаковать нападающего под углом. Защитнику главное как можно быстрее применить против того силового прием.

### Быстрый переход на схему «два против одного» в глубине зоны защиты

Уверенная игра «один против одного» и победа в таких единоборствах является краеугольным камнем надежной игры в защите, однако в каждой игре часто возникают ситуации, когда кто-то из защищающихся упускает своего подопечного. Иногда это длится всего секунду-другую, но остальные защитники должны моментально переключиться на схему защиты «два против одного».

В этой ситуации игроки, во-первых, должны осознать, что схема «один против одного» сменилась на схему «два против одного». Для этого нужно быть внимательным и видеть всю площадку, а не только шайбу. Во-вторых, при этом нужно исходить из здравого смысла: важно защитить опасную зону, из которой можно поразить ворота, для чего защитники блокируют самого опасного соперника, прижав клюшку ко льду, чтобы перехватить возможную передачу.

### Игра против форвардов противника

Один из самых сложных для молодых игроков элементов защиты — противодействие нападающему перед воротами, когда его партнер готовится бросать шайбу от синей линии. Основная рекомендация защищающемуся в этой ситуации — попытаться занять позицию между нападающим и вратарем, сохраняя при этом свободу для передвижения в нужном направлении. Самый важный технический элемент игры защитника — держать клюшку обеими руками. Если в какой-то момент он держит клюшку только одной рукой, ему не хватит силы, чтобы отодвинуть с «пяточка» нападающего или отбросить шайбу после отскока. В идеале, защитник должен заблокировать нападающего, не давая ему перекрыть видимость голкиперу. Сохранять свободу движения в этой ситуации важно, поскольку в случае отскока шайбы защитник должен вовремя среагировать и выбросить ее с «пяточка». Если партнер по защите проиграет борьбу сопернику, один защитник может остаться перед воротами против двух нападающих. Если этот защитник не может оторваться от нападающего, то вряд ли успеет среагировать на та-

кую ситуацию. В момент броска защитнику остается только поднять клюшку нападающего, чтобы не дать тому подправить шайбу в ворота.

Основной прием для блокирования соперника, сохранения собственной свободы передвижения, состоит в том, чтобы быстро толкнуть нападающего клюшкой, держа ее двумя руками. Это позволяет вытолкнуть соперника из опасной зоны перед воротами и в то же время создать дистанцию между собой и нападающим. Обычно толчок должен быть выполнен в середину корпуса, чтобы не было удаления. Тренер должен знать, какую степень агрессивности можно применить с использованием клюшки, чтобы такой прием не был расценен арбитром как нарушение.

Если защите приходится играть в обороне против габаритных нападающих, которых сложно вытеснить с «пяточка», задача защитника — вывести такого нападающего каким-либо способом из равновесия. Физически крепкого и тяжелого форварда можно легко нейтрализовать, если он потерял равновесие. Часто для этого достаточно несколько легких зацепов клюшкой его ноги с быстрым толчком в корпус. Можно также сбить форварда с позиции, толкнув его клюшкой сверху вниз в область поясницы. Важно при этом не сбить соперника на лед, потому что, если только шайба не окажется рядом с атакующим, последует удаление.

### Игра в корпус

Всякий раз, когда позволяет ситуация, защитники должны заканчивать сближение силовым приемом в корпус соперника, который владеет шайбой, или сразу после того, как тот сделал бросок, или который только что совершил бросок или отдал передачу. В современном хоккее атакующая команда любит и должна уметь «циркулировать» шайбой. Это значит, что три форварда постоянно двигаются в зоне атаки, и если владеющему шайбой перекрывают путь или останавливают силовым приемом, он возвращает шайбу вдоль борта назад, где ее подхватывает партнер. Потерявший шайбу игрок продолжает движение и выкатывается на ворота. Но если атакующих игроков останавливать силовыми приемами и не давать разогнаться, их игра становится менее эффективной. Если же этого не делать и позволить атакующим и дальше передавать и оставлять друг другу шайбу, то раньше или позже один из них оторвется от защитника, выйдет на ворота и возникнет голевой момент.

### Выбор позиции и ответственность игрока, занимающего соответствующую позицию

Каждая позиция на площадке имеет свои правила и связана с конкретной ответственностью.

#### Защитники

Два защитника отвечают за зону перед воротами, в углах площадки и за воротами, начиная примерно с точек вбрасывания. Правый защитник работает в правом квадрате, а левый — в левом. Когда один защитник закрывает свою зону, другой смещается и прикрывает «пяточек» (рис. 8.11). Конкретное расположение защитника перед собственными воротами зависит от расположения нападающих противника. Например, защитнику, прикрывающему «пяточек», не имеет смысла стоять рядом с голкипером в метре от ворот, если два форварда противоположной команды передают шайбу друг другу в углу, а третий располагается на верхней дуге точки вбрасывания с той стороны, где находится шайба.

На рисунке 8.11 левый защитник атакует игрока, владеющего шайбой в углу площадки. Второй нападающий противника располагается вблизи партнера с шайбой, а центрфорвард защищаемой команды располагается так, чтобы подстраховывать своего левого защитника. Он готов забрать отскочившую шайбу или вступить в борьбу со вторым нападающим, если тот получит пас. Защитник, страхующий «пяточек», как видно на рисунке, в начале располагался слишком близко от вратаря. Третий

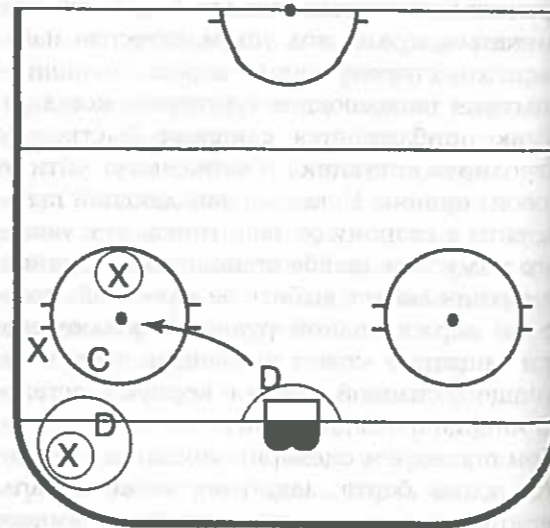


РИСУНОК 8.11 — Расположение защитников

форвард атакующей команды находится далеко от ворот, поэтому более разумно для последнего защитника сместиться немного ближе в сторону этого третьего форварда, сократив между ними дистанцию. Тогда защитник может вступить в борьбу с оттянутым форвардом, если последует пас в их направлении.

#### Оттянутый нападающий (центрфорвард)

Этот нападающий выполняет роль третьего защитника. Он отвечает за ту же зону, что и два защитника, должен владеть хорошей техникой работы клюшкой, уметь применять силовые приемы и видеть всю площадку, своевременно реагируя на быстро меняющуюся ситуацию в собственной зоне защиты. Оттянутый форвард первым из нападающих возвращается в свою зону. Играя по схеме защиты 2-1-2, центрфорвард должен как можно чаще выполнять эту роль оттянутого нападающего. Вместе с тем при возвращении нападающих в собственную зону защиты после атаки центрфорвард может быть последним среди них. Поскольку защищать вначале нужно прежде всего подступы к «пяточку» своих ворот, нападающий, который первым вернулся в зону защиты (в данном случае — крайний нападающий), должен уметь выполнять функции оттянутого нападающего до тех пор, пока не представится возможность уступить эту позицию центрфорварду без опасности для своих ворот.

Оттянутый нападающий может быть первым или вторым игроком, атакующим игрока, владеющего шайбой, или может ограничиться перехватом отскочившей шайбы в углах площадки в стороне от ворот. В большинстве случаев первым вступает в борьбу защитник,

а оттянутый нападающий (центрфорвард) выполняет вспомогательную функцию, готовый подобрать отскочившую шайбу или сойтись один на один со вторым атакующим игроком соперника.

#### Выдвинутые (крайние) нападающие

Два крайних нападающих, вернувшись в зону защиты, отвечают за блокирование защитников соперника, играющих на синей линии. Крайний нападающий, активно противодействующий защитнику, владеющему шайбой, должен сблизиться с ним (на расстояние, равное длине двух клюшек), располагаясь по воображаемой линии между воротами и защитником. Такое расположение позволяет крайнему нападающему перекрыть бросок, если его защитника выведут на бросок. Если же защитник с синей линии будет перемещаться на ворота, крайний нападающий, благодаря правильно занятой позиции, может своевременно отреагировать на такое подключение защитника.

Крайний нападающий, занимающий позицию с противоположной стороны зоны защиты, отвечает за защитника соперников на синей линии, располагаясь на расстоянии, равном длине 4–5 клюшек. Основная задача крайнего нападающего состоит в том, чтобы закрыть защитника на точке, а играет он на большем расстоянии от защитника, чем другой крайний форвард, потому что должен подстраховывать партнеров на «пяточке», если соперник обыграет там одного из защитников или оттянутого форварда.

Центрфорвард также должен владеть необходимыми навыками для выполнения этих двух ролей, если он вернется в зону защиты четвертым или пятым игроком.

## Глава 9

### ТРЕНИРОВКА ИГРЫ В ЗОНЕ ЗАЩИТЫ

Умение играть в зоне защиты — это значительно больше, чем прикрывать игроков атакующей команды; кроме того, нужно помнить об игре при вбрасывании шайбы в зоне защиты, о быстром выходе из зоны защиты, схемах организации контратаки, функциях защищающихся в зависимости от занимаемой позиции и т. д. Об этом и о многом другом говорится в данной главе. Кроме тренировочных упражнений я также буду давать дополнительные объяснения в случае необходимости, если речь будет идти о вопросах, которые еще не обсуждались в предыдущих разделах книги. Важно не потонуть в этой лавине информации, нужно просто воспринимать ее поэтапно. Со временем вещи, о которых говорится здесь, станут второй натурой для вас и ваших игроков. Не забывайте, Рим строился не один день!

#### Начальные упражнения для обучения противодействию соперникам в собственной зоне защиты

##### Игра 1×1 в глубине зоны защиты

Форварды располагаются в шеренгу вдоль бокового борта в зоне защиты, а защитники — возле верхней дуги круга вбрасывания (рис. 9.1). Один из защитников стоит на краю зоны вбрасывания спиной к углу площадки. Форвард с шайбой стоит в углу лицом к стеклянному борту за воротами. По сигналу тренера форвард разворачивается с шайбой и атакует ворота, а защитник тоже разворачивается и пытается не дать нападающему выйти к воротам и бросить шайбу. Упражнение заканчивается, когда нападающий будет прижат к борту или шайба окажется в сетке, либо в случае, когда защитник выбросил шайбу из зоны защиты, или же приблизительно через 20 с после начала эпизода.

Разновидностью этого упражнения является отработка игры «один против одного» в углу площадки. В таком случае форвард также располагается лицом к стеклянному борту, однако защитник или оттянутый напад-

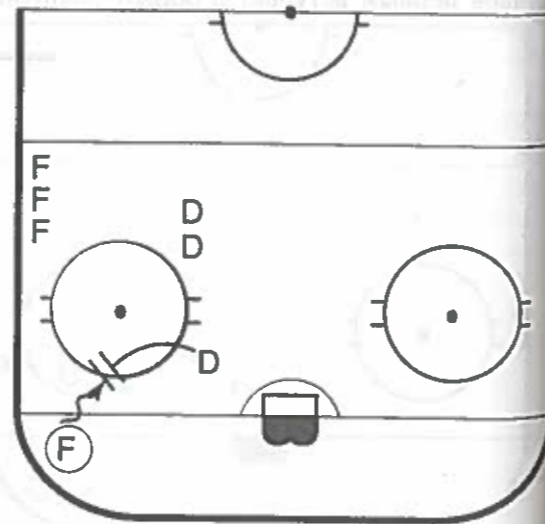


РИСУНОК 9.1 — Игра 1×1 в глубине зоны защиты

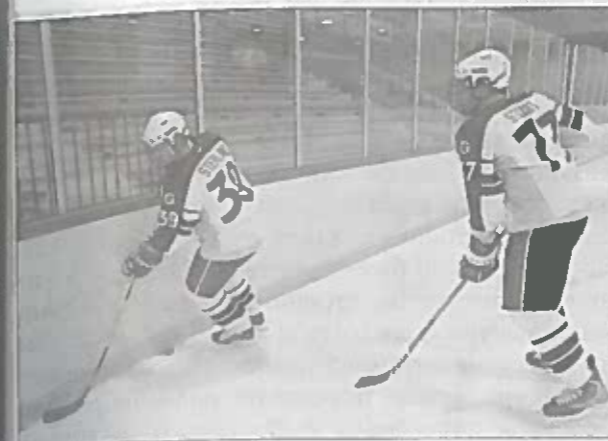


РИСУНОК 9.2 — Упражнение 1×1, когда защитник располагается позади атакующего форварда

дающий располагается непосредственно позади форварда и по сигналу тренера вступает в борьбу (рис. 9.2). Как и в первом вариан-

те упражнения, задача форварда — выйти на ворота и бросить шайбу, а задача защищающихся — прижать форварда к борту или же отобрать шайбу и выбросить ее из зоны защиты. Упражнение заканчивается, когда нападающий будет прижат к борту или шайба окажется в сетке, либо в случае, когда защитник выбросил шайбу из зоны защиты, или же приблизительно через 20 с после начала эпизода.

Наконец, последняя разновидность этого упражнения состоит в единоборстве форварда и защитника после вбрасывания шайбы вдоль борта. Тренер пробрасывает шайбу вдоль борта, в борьбу за которую вступают форвард и защитник. Упражнение заканчивается, когда нападающий будет прижат к борту или шайба окажется в сетке, либо в случае, когда защитник выбросил шайбу из зоны защиты, или же приблизительно через 20 с после начала эпизода.

#### Игра 2×1 в глубине зоны защиты

Один атакующий игрок располагается с шайбой на точке вбрасывания, другой — на линии ворот у заднего борта (рис. 9.3). По сигналу тренера нападающие начинают комбинировать с целью вывести партнера на бросок. Защитник пытается не дать им этого сделать. Не всегда возможно не допустить бросок по воротам, поэтому главная задача защитника состоит в том, чтобы заставить атакующих бросать из неудобной позиции, а не из опасной зоны перед воротами. Упражнение заканчивается по команде тренера. Разновидностью этого упражнения является начало атаки из-за ворот.

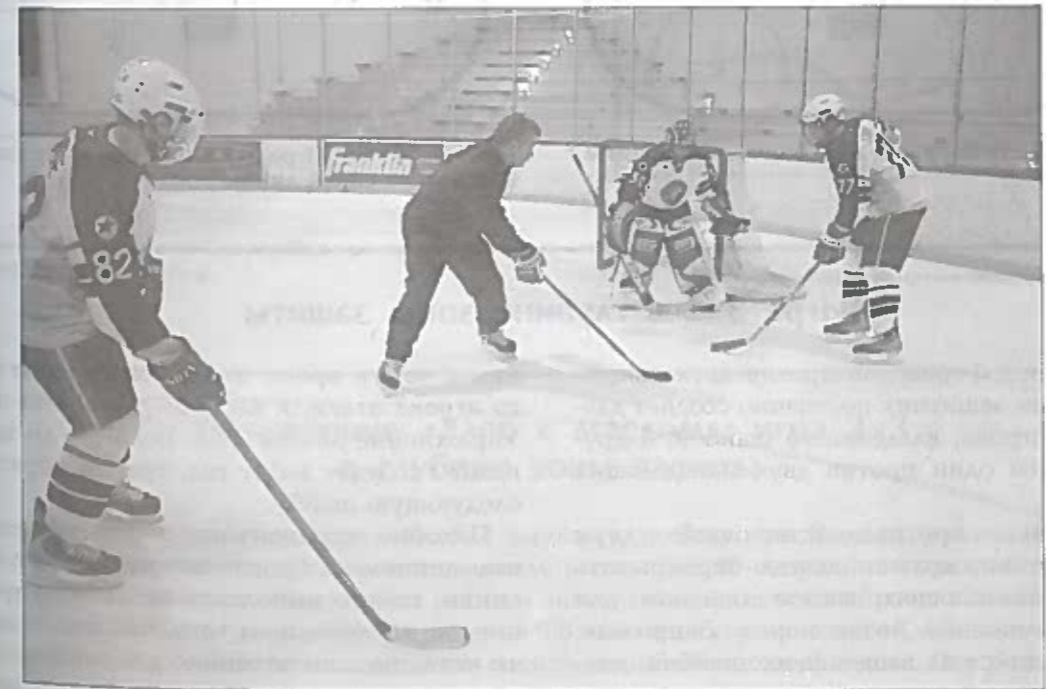


РИСУНОК 9.3 — Игра 2×1 в глубине зоны защиты

### Игра 2×2 в глубине зоны защиты

Тренер начинает это упражнение, вбрасывая шайбу по борту в угол площадки, где за нее борются нападающий и защитник. Вторая пара (нападающий и защитник) присоединяется к борьбе в любой момент времени (рис. 9.4). Атакующий игрок должен выйти на ворота и бросить, а защитник — помешать ему и выбросить шайбу в нейтральную зону. Упражнение заканчивается, когда шайба окажется в сетке или защитник выбросил шайбу из зоны защиты либо приблизительно через 20 с после начала эпизода.

Разновидностью этого упражнения является борьба защиты и нападения 2×2 вблизи ворот при бросках от синей линии. Это, по сути, то же упражнение, что и упражнение

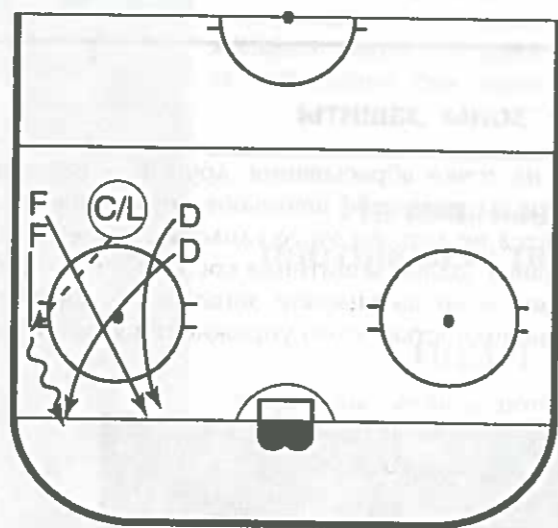


РИСУНОК 9.4 – Игра 2×2 в глубине зоны защиты

2×2, но дополнительно на синей линии располагаются еще два защитника атакующей команды. В любой момент нападающий может отбросить шайбу назад под бросок защитнику, стоящему вдали от ворот (рис. 9.5). Бросок должен быть произведен от синей линии. Защитникам, стоящим на синей линии, запрещается подходить к воротам ближе чем на 10 футов от синей линии. Игрокам защиты теперь нужно перекрыть нападающих до броска и попытаться выбросить с «пятячка» отскочившую шайбу. Упражнение заканчивается, когда забивается гол или защитникам удается выбросить шайбу из зоны защиты либо приблизительно через 30 с после начала эпизода.

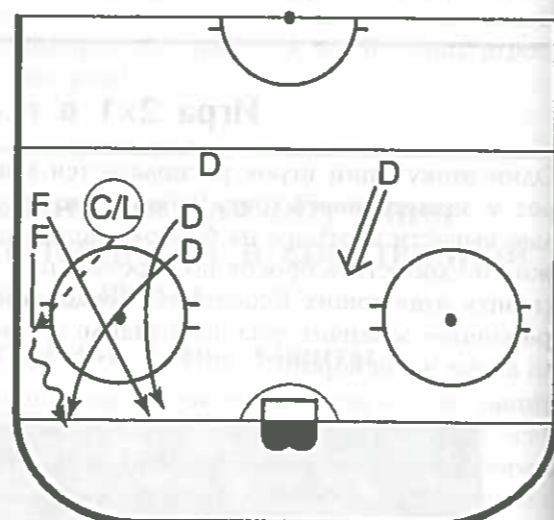


РИСУНОК 9.5 – Игра 2×2 в глубине зоны защиты с броском от синей линии

### Игра 3×2 в глубине зоны защиты

Атака трех форвардов против двух защитников. Один защитник постоянно создает давление на игрока, владеющего шайбой, а другой остается один против двух нападающих (рис. 9.6).

Защитник, противодействующий двум игрокам атаки, должен всегда перекрывать игрока, занимающего самое опасное для броска положение возле ворот. Защитник, выдвигающийся на владеющего шайбой, должен немедленно возвращаться к своим воротам после броска или паса, а другой защит-

ник в то же время переключается на другого игрока атаки, к которому перешла шайба. Упражнение длится 30 с. Если же до истечения 30 с будет забит гол, тренер вбрасывает следующую шайбу.

Подобно упражнению 2×2 возле ворот с выведением на бросок защитников на синей линии, можно выполнять такое же упражнение, за исключением того, что после передачи назад на синюю линию два защищающихся игрока возле своих ворот оказываются в численном меньшинстве перед атакующими

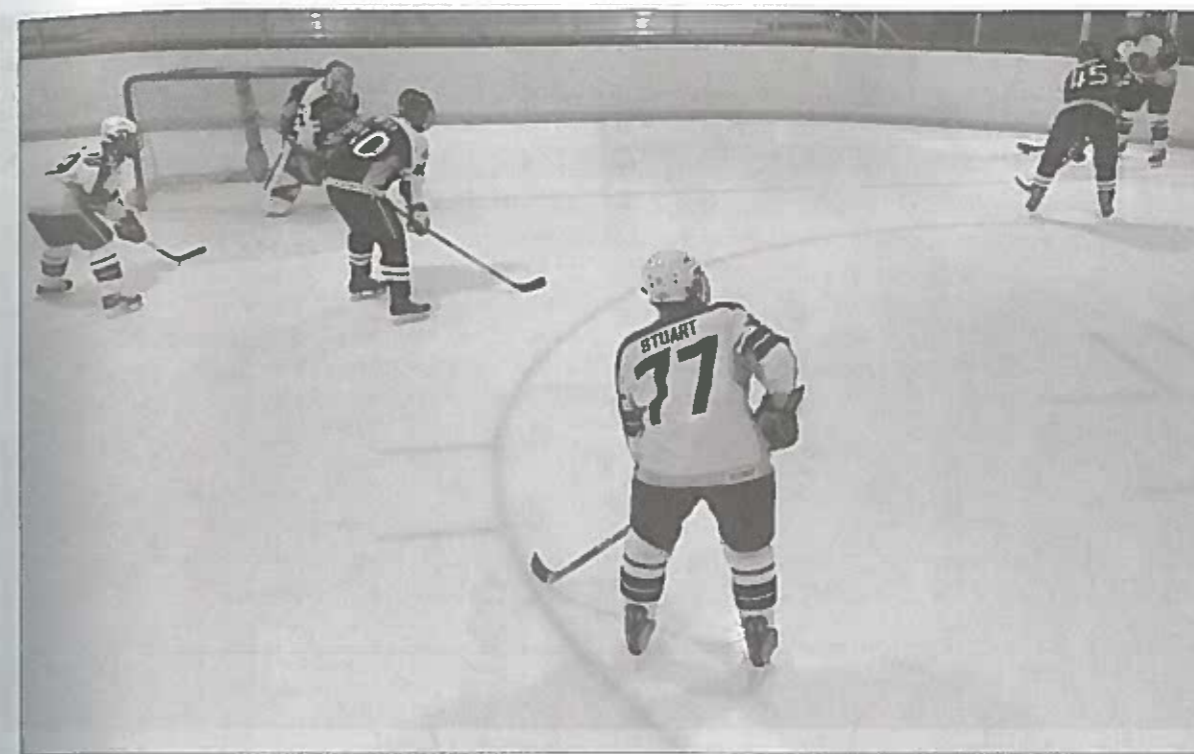


РИСУНОК 9.6 – Игра 3×2 в глубине зоны защиты

поэтому им ни в коем случае нельзя задерживаться возле одного из игроков атакующей команды (рис. 9.7).

Это упражнение также длится 30 с — с вбрасыванием новой шайбы, если защитники выбросили шайбу из зоны защиты либо если атакующие забили гол.

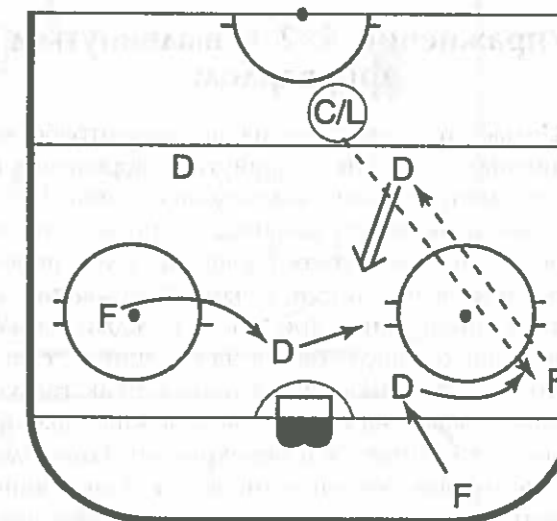


РИСУНОК 9.7 – Игра 3×2 в глубине зоны защиты с броском от синей линии

### Упражнение «Хлеб с маслом»: игра 3×3 в глубине зоны защиты

Мы называем это упражнение «Хлеб с маслом», потому что именно его мы используем наиболее часто для тренировки в защите возле ворот. Это 30-секундное упражнение. Если до истечения этого времени будет забит гол или защитникам удастся выбросить шайбу из зоны, тренер вбрасывает другую шайбу. На рисунке 9.8 показано упражнение «Хлеб с маслом», когда в нем дополнительно участвует защитник, расположенный на синей линии. Эту разновидность упражнения можно использовать для предоставления атакующим игрокам еще одной дополнительной возможности для продолжения атаки.



РИСУНОК 9.8 – Упражнение «Хлеб с маслом»

### Упражнение 5×2 с выдвинутым форвардом

Целью этого упражнения является отработка защитных функций выдвинутым форвардом в зависимости от места нахождения шайбы. Пять игроков атакующей команды располагаются в зоне атаки: два в углах площадки, один перед воротами выше линии точки вбрасывания и два на синей линии (рис. 9.9). Каждый из защищающихся выдвигается на соперника, стоящего с шайбой на синей линии, но как только шайба переведена на противоположный фланг, защитник сдвигается и перекрывает форварда, располагающегося напротив ворот. Атакующие игроки передают шайбу друг другу по периметру в течение примерно 15 с, а тренер следит за расположением двух защищающихся форвардов. По истечении 15 с атакующие имеют право отпасовать шайбу форварду перед воротами. Каждый раз, когда шайба находится у

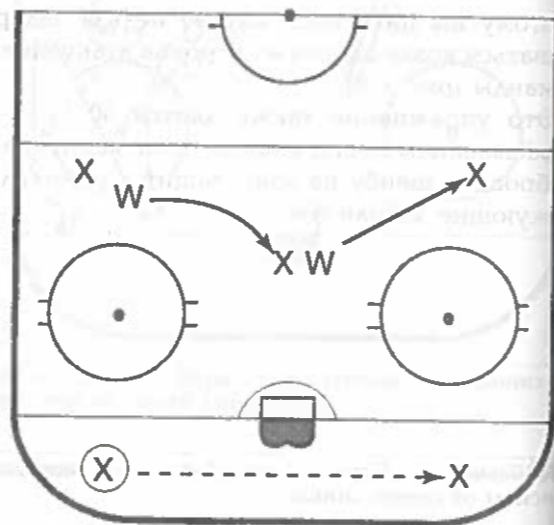


РИСУНОК 9.9 – Упражнение 5×2 с выдвинутым форвардом

атакующих на синей линии, оба защищающихся форварда обязаны выкатываться на бросок

### Упражнение 5×5 в зоне защиты с использованием нескольких шайб

Это 30-секундное упражнение является противодействием пяти атакующих и пяти защищающихся игроков в зоне защиты. Атакующие игроки пытаются забить гол, а защищающиеся – выбросить шайбу в нейтральную зону. Если до истечения этого времени будет забит гол или защитникам удастся выбросить шайбу из зоны, тренер вбрасывает другую шайбу.

этом упражнении можно дать указание защитникам держать клюшку за крюк, чтобы ею было невозможно играть. Так тренеру легче проверить, правильно ли защитники располагаются в своей зоне.

### Упражнение 5×5 в зоне защиты для развития выносливости

В этом упражнении тренер отводит 10–15 с на противодействие нападения и защиты, после чего следует свисток, и игроки защищающейся команды бегут к ближайшему борту, потом через всю площадку к противоположному борту, после чего возвращаются на исходные позиции в защите. В этот момент тренер вбрасывает в игру новую шайбу. Упражнение заканчивается после выброса третьей шайбы из зоны или после взятия ворот. Данное упражнение можно использовать как тренировочное соревнование при наличии нескольких пятерок. Победителем оказывается пятерка, пропустившая наименьшее количество голов.

### Упражнение «Атака веером»

Целью упражнения является отработка перехода от сопровождения игроков атакующей команды к игре в зоне защиты. Одна пятерка игроков выходит из своей зоны, и один из них ведет шайбу через нейтральную зону. Другая пятерка располагается в нейтральной зоне с собственной шайбой, передавая ее друг другу с легким передвижением (рис. 9.10, а, б). По свист-

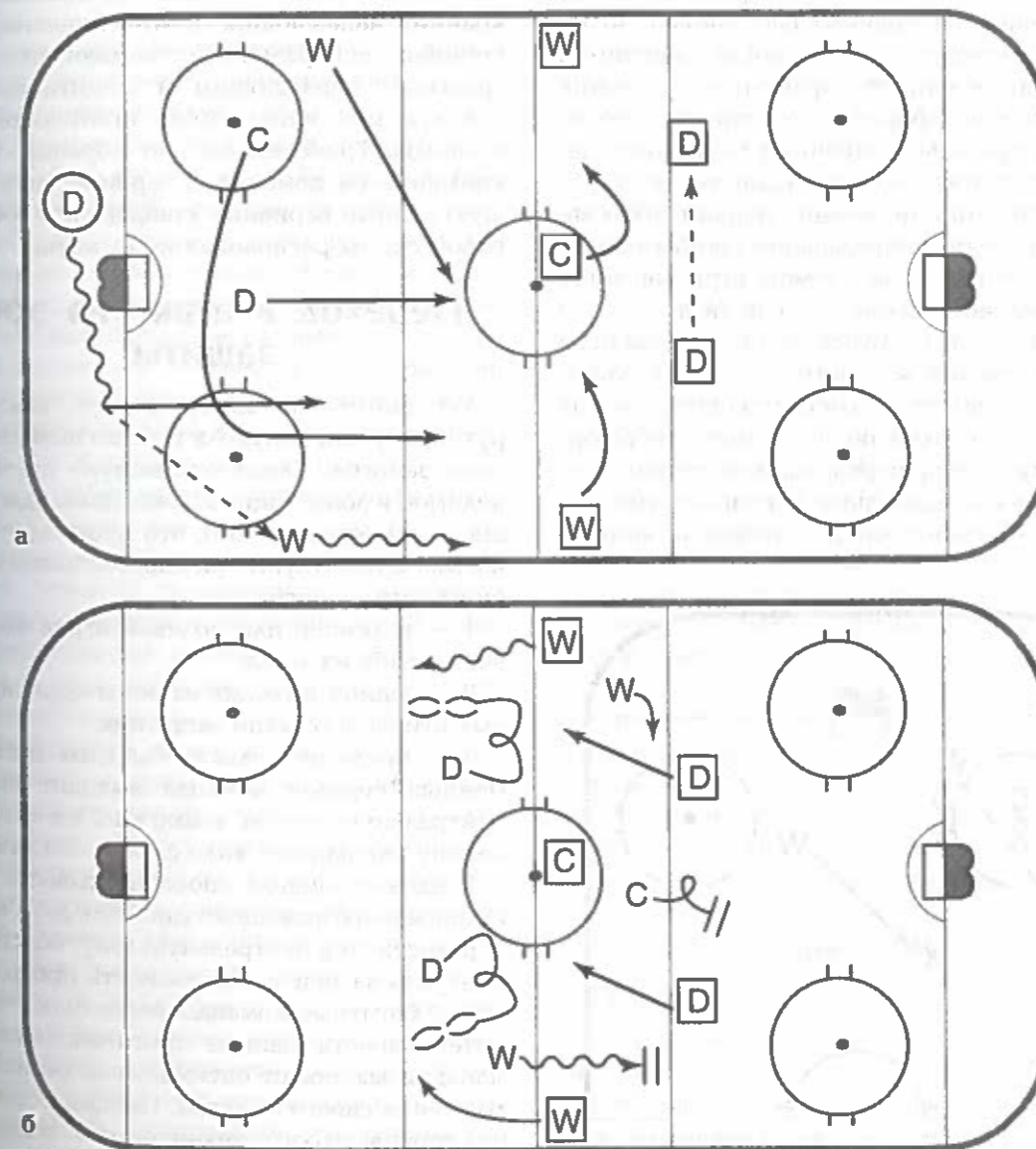


РИСУНОК 9.10 – Упражнение «Атака веером»

ку пятерка, находящаяся в нейтральной зоне, начинает атаку, а та пятерка, что выходит из своей зоны, оставляет свою шайбу и начинает откатываться, сопровождая атакующих в собственную зону защиты и занимая там свои позиции. Тренер следит за своевременностью «чтения» игры и правильностью расположения в зоне защиты игроков защищающейся команды, в зависимости от того, кто возвращается первым, вторым или третьим. Упражнение заканчивается после выброса шайбы из зоны или после взятия ворот.

### Игра с соперниками после проигрыша вбрасывания в зоне защиты

Игроки всегда должны исходить из того, что вбрасывание выиграет команда соперников и немедленно занимать нужные для защиты позиции. Основное правило расстановки игроков в зоне защиты — это когда защитники располагаются напротив крайних нападающих соперника, центрфорвард перекрывает своего визави, а крайние защитники блокируют защитников противника. Это единственный момент в игре, когда в течение первых нескольких секунд после вбрасывания шайбы наиболее предпочтительной схемой игры является исключительно персональная защита.

Как располагать игроков своей команды при вбрасывании в собственной зоне защиты? Ответ зависит от расположения игроков атакующей команды по принципу центрфорвард против центрфорварда, защитники против крайних нападающих и крайние нападающие против защитников. Это важно, потому

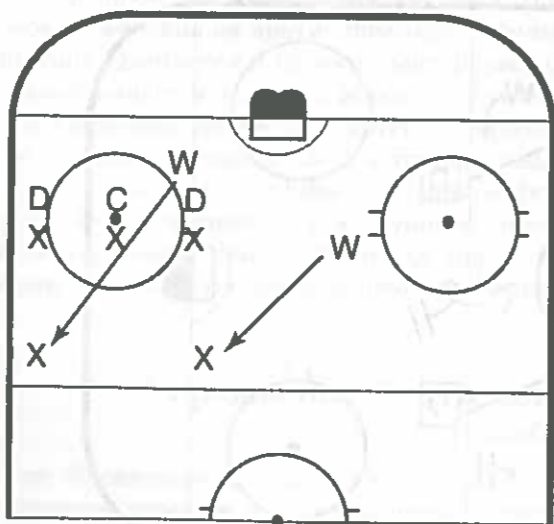


РИСУНОК 9.11 — Стандартная трехуровневая схема расположения игроков

что ваша команда должна исходить из предположения, что вбрасывание выиграет противник. На рисунке 9.11 показана стандартная трехуровневая схема расположения игроков атакующей команды и зоны ответственности игроков защищающейся команды.

Обратите внимание, что в момент вбрасывания шайбы крайние нападающие защищающейся команды перемещаются в сторону защитников противоположной команды. При этом важно отметить, что левый крайний нападающий защищающейся команды сближается через зону вбрасывания с правым защитником противника. В этом случае защищающийся левый крайний нападающий смещается с края в центр для противодействия защитнику, за которого он отвечает.

Что делать, если соперник применяет иную схему расстановки игроков? В таком случае еще более важным становится принцип игры крайних нападающих против защитников соперника, центрального нападающего с центральным нападающим и защитников против крайних нападающих противоположной команды. Тренерам следует обращать особое внимание на команду соперника, использующую разные вариации стандартной трехуровневой схемы расположения игроков.

### Переход в атаку из зоны защиты

Успешные хоккейные команды быстро берут шайбу под контроль и легко выводят ее из зоны защиты. Сводя к минимуму время, проводимое в зоне защиты, такие команды уменьшают вероятность того, что противник забьет им гол. Существуют три способа вывести шайбу из зоны защиты:

- 1 — голкипер или полевой игрок выбрасывает шайбу из зоны;
- 2 — шайбу выводит из зоны один из полевых игроков, обычно защитник;
- 3 — после нескольких быстрых и своевременных передач команда выводит шайбу в нейтральную зону и, возможно, на чужую половину площадки в ходе слаженной атаки.

В идеале команда способна вывести шайбу из зоны или с помощью одной или двух передач перевести ее в нейтральную зону, обеспечивая контроль за ней и возможность продолжения атаки. Опытные команды распознают схему интенсивности защиты противоположной команды и выбирают оптимальный вариант продолжения своего маневра. Иногда, независимо от уровня своего технического мастерства игрокам приходится выполнять черновую ра-

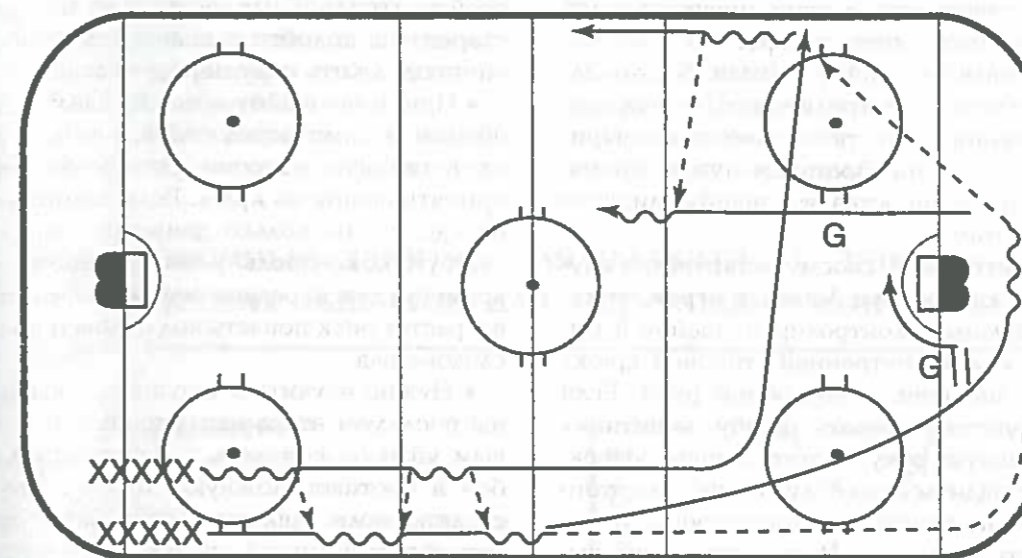


РИСУНОК 9.12 — Упражнение на передачу информации для вратарей и защитников

боту и доставлять шайбу в нейтральную зону в жарких столкновениях с соперниками.

Следует также помнить, что выход из зоны защиты начинается с голкипера, который должен выполнить две функции. Во-первых, распорядиться шайбой, передав ее свободному защитнику для выхода из зоны через пас или выбросив ее самостоятельно. Во-вторых, подсказывать наилучшие ходы обоим защитникам своей команды. Задача всех вратарей — подсказать защитнику, сколько у него времени, сколько игроков соперника готовятся атаковать его, как близко они от него находятся и, наконец, что следует сделать с шайбой.

Мы используем тренировочное упражнение по всей площадке как разминку для развития таких навыков работы с шайбой у вратарей, а также навыков поддержания коммуникации между вратарем и защитниками. В начале упражнения два игрока на одной стороне площадки, перепасовывая шайбу друг другу, движутся от ворот вдоль бокового борта (рис. 9.12). На красной линии в центре площадки шайбу пускают вдоль борта за противоположные ворота. Вратарь выходит за ворота и останавливает шайбу у лицевого борта. Игрок, пробросивший шайбу, выполняет роль защитника, приближается к воротам, дает указание вратарю оставить ему шайбу и пробрасывает ее вдоль борта с сильной стороны или передает назад со слабой руки. В это время второй полевой игрок выполняет роль крайнего нападающего и открывается для приема передачи возле ближнего или дальнего борта в зависимости от поступившей от партнера команды. Затем эти же полевые игроки выво-

дят шайбу из зоны назад, в начальную точку. Оба вратаря должны помогать и ускорять ход данного упражнения, вовлекая в него больше полевых игроков. Например, после того как сыграл первый вратарь, в игру может вступить второй вратарь, работая с новой парой атакующих игроков. Вначале время упражнения может контролировать свистком тренер. Но выполнив это упражнение несколько раз, команда должна самостоятельно чувствовать время между его повторениями, не нуждаясь в подсказках тренера. Наконец, для создания более реальной игровой ситуации можно ввести в упражнение третьего полевого игрока, который оказывает давление на вратаря.

Самый трудный элемент упражнения для защитников — это возврат за ворота для подбора проброшенной шайбы, когда атакующие игроки и их партнеры находятся у них за спиной. Поэтому дополнительным преимуществом будет, если вратарь выполнит передачу защитнику, чтобы тот не терял скорость, подбирая шайбу. В момент, когда защитник возвращается за шайбой под давлением со стороны соперника и не видит расположения преследующих его игроков и своих партнеров, ему очень помогает и успокаивает устная подсказка со стороны вратаря.

### Вратари

- Всегда старайтесь оставлять шайбу за воротами подальше от линии ворот. Это важно, так как даже в случае, если защитник, подбирающий шайбу, совершит ошибку, невысока вероятность того, что шайба окажется в сетке. Если вратарь видит, что вблизи нет нападающих соперника,

он может оставить шайбу перед лицевой линией на некотором расстоянии от ворот.

- Не оставляйте шайбу вблизи борта. Защитникам сложно контролировать ее под давлением соперников, а тем более «выковыривать» шайбу у борта. Вратарям нужно время, чтобы научиться не оставлять шайбу слишком близко к бортам.

- Оставляйте шайбу своему защитнику с внутренней стороны крюка. Каждый игрок, за которым я наблюдал, контролирует шайбу и выполняет передачи внутренней стороной крюка лучше чем внешней, с неудобной руки. Если вратарю удастся передать шайбу защитнику под его сильную руку, у того шансы эффективно распорядиться ею будут выше. Для этого вратарю нужно понять, с какой стороны лучше бросают его партнеры. Часто успешный выход из своей зоны определяется тем, насколько удачно вратарь оставил шайбу защитникам.

## Защитники

Как уже упоминалось ранее, самым сложным моментом для защитников является возврат за ворота для подбора проброшенной шайбы, когда их атакуют сзади игроки противника. Требующиеся при этом тактические навыки бывает сложно применить на практике в условиях, когда соперники оказывают давление на игрока, подбирающего шайбу. Эти навыки нужно почаще тренировать с должным качеством исполнения, которое требует от игроков команды тренерский состав.

- Разворот следует всегда делать во внешнюю сторону. Защитники обычно откатываются к своим воротам спиной вперед, когда соперник вбрасывает шайбу в их зону, и должны после этого разворачиваться для движения лицом вперед. Если развернуться во внешнюю сторону, защитник видит, на каком расстоянии от него находится крайний нападающий противника и с какой скоростью он приближается. Защитник также может видеть, имеется ли открытый для паса партнер возле ближнего борта позади приближающегося нападающего.

- После разворота посмотрите через плечо в противоположную сторону, чтобы знать, приближаются ли оттуда другие нападающие и есть ли там партнеры, которые могут вас подстраховать в случае необходимости.

- Еще раз посмотрите в сторону центра площадки. Приближаться к шайбе нужно под углом, что позволяет сохранить набранную скорость. Часто защитники приближаются к борту за воротами по прямой, так что им приходится тормозить, чтобы взять шайбу под

свой контроль. Если вас атакует нападающий старайтесь подойти к шайбе так, чтобы сразу же продолжить игру первым касанием.

- Принимая шайбу, клюшку следует держать обеими руками перед собой, немного сдвинув их в сильную сторону. Это позволяет мягко принять шайбу на крюк. Если защитнику нужно сделать несколько движений, чтобы взять шайбу под контроль, у него останется меньше времени для передачи или выброса шайбы и возрастет риск попасть под силовой прием преследователя.

- Нужно научиться ощущать, с какой стороны последует атака нападающего, и быть готовым уйти от контакта, развернувшись с шайбой в противоположную сторону. Это можно сделать, если соперник располагается вплотную к вам. Если же он находится на большем расстоянии, у него будет достаточно времени, чтобы отреагировать на ваш маневр и скорректировать направление собственного движения, перекрыв вам путь. Полезно тренировать обманные движения, приближаясь к шайбе под давлением догоняющего вас нападающего. Если финт выполнен качественно, преследователь может врезаться в борт, и у защитника есть много времени для следующего движения.

- Используйте сетку ворот как препятствие для преследователей, резко изменив направление и проходя за воротами вплотную к сетке. Тогда нападающему противника придется отступить из-за этого препятствия и догонять вас.

## Защищающийся партнер

Защитнику, возвращающемуся за шайбой в свою зону с преследователями «на плечах» будет значительно легче подобрать шайбу, если ему будет помогать партнер. Помощь может быть оказана партнером тремя основными способами.

- Займите позицию по линии движения приближающегося нападающего: это обычно называют «создание препятствия». Защищающиеся могут это делать для оказания помощи партнеру, если при этом они не используют клюшку для задержки соперника и не применяют против него силового приема в корпус. Проехав по траектории движения соперника преследующего партнера, защитник даст партнеру больше времени для приема шайбы, точной передачи и ухода от преследователя, готового припечатать вашего партнера к борту.

- Если у защитника имеется достаточно времени для подбора шайбы без слишком активного сопротивления соперников, его партнер может занять позицию для того, чтобы защитник пробросил ему шайбу по борту в

противоположную сторону площадки, или занять позицию перед воротами и подправить шайбу в сторону защитника, чтобы партнеру было удобнее ее подобрать.

- Все время поддерживайте вербальную коммуникацию с партнером по обороне, что-

бы тот знал, что следует делать с шайбой и сколько для этого у него есть времени. Простые подсказки «Осторожней!», «Форвард рядом!», «Не спеши!», «Я здесь!», «Выбрось вдоль борта!» могут значительно облегчить игру вашего партнера.

## Тренировочные занятия для развития у защитников тактических навыков для перехода в контратаку

### Упражнение «Разворот, осмотр и пас»

Защитник начинает откатываться спиной назад с точки вбрасывания. Далее шайба вбрасывается так, чтобы она остановилась в углу возле лицевого борта (рис. 9.13). После этого защитник разворачивается в сторону середины площадки и осматривается в обе стороны, не сбрасывая скорость. Он должен подъехать к шайбе под углом, чтобы она оказалась на крюке его клюшки, готовая к передаче, когда он развернулся в сторону синей линии, но ему запрещено идти за ворота. Защитник должен на полной скорости вести шайбу до точки вбрасывания, прежде чем отпассовать ее другому защитнику, ждущему своей очереди на синей линии. Упражнение выполняется с двух углов площадки одновременно, причем игрок, закончивший его справа, переходит на противоположный фланг и повторяет упражнение с левого угла площадки. Далее тренер может усложнить это

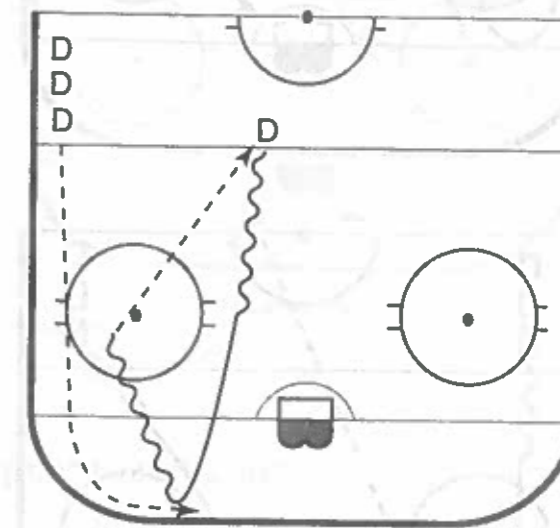


РИСУНОК 9.13 — Упражнение «Разворот, осмотр и пас»

упражнение, начав его с броска от синей линии, а потом вбросив шайбу в угол.

### Упражнение с использованием обманных движений

Один защитник, располагающийся на точке вбрасывания, бросает шайбу в борт за воротами (рис. 9.14). Игрок «D» сразу же устремляется за шайбой, преследуемый еще одним защитником, выполняющим роль нападающего соперника. Так как первый игрок не имеет времени на то, чтобы подъехать к шайбе под углом, ему приходится идти по прямой и использовать финты в разные стороны, чтобы преследователь не припечатал его к борту. Здесь требуются убедительные обманные движения, техничный подбор шайбы и быстрое изменение направления движения. Упражнение заканчивается, когда защитнику удастся вывести шайбу на точку вбрасывания или если преследователю удастся забрать у него шайбу.

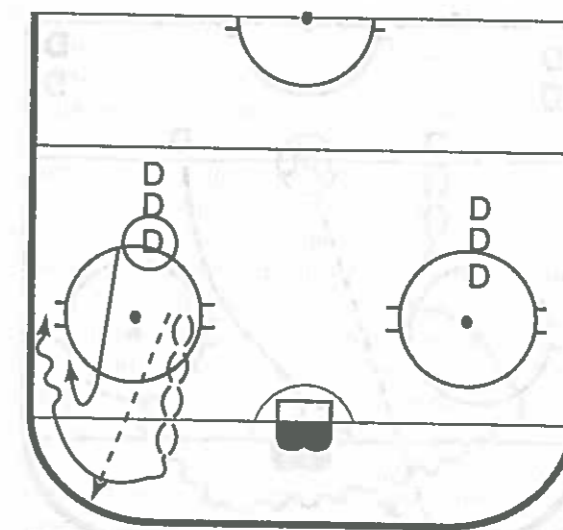


РИСУНОК 9.14 — Упражнение с использованием обманных движений



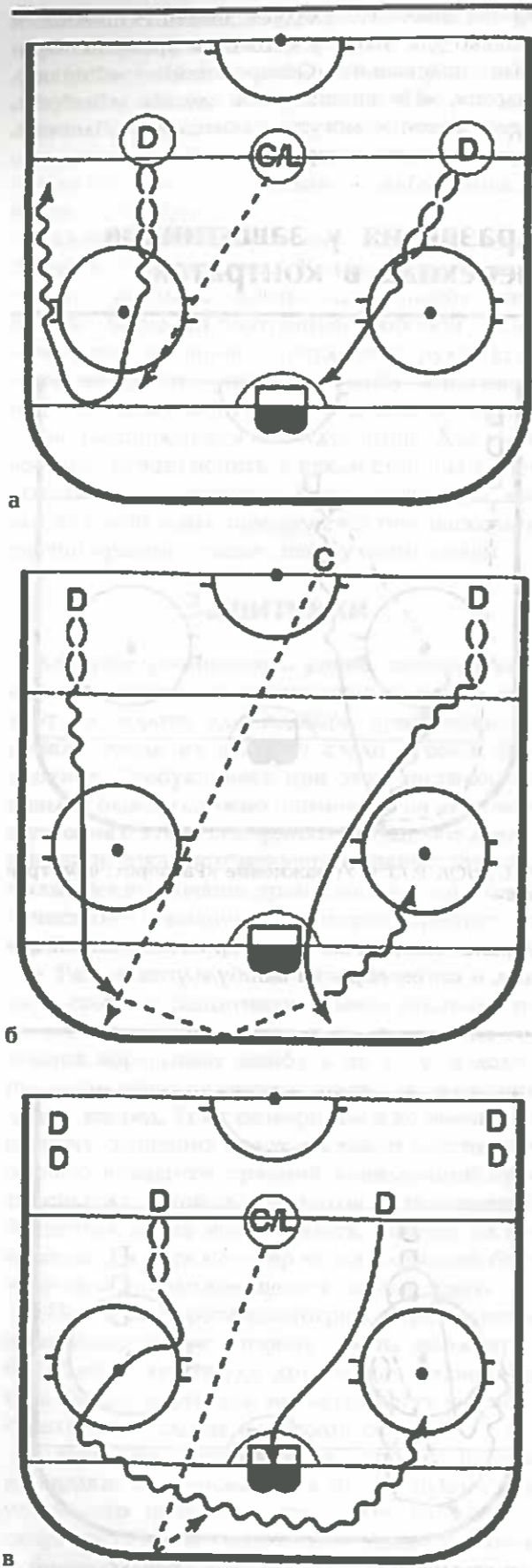
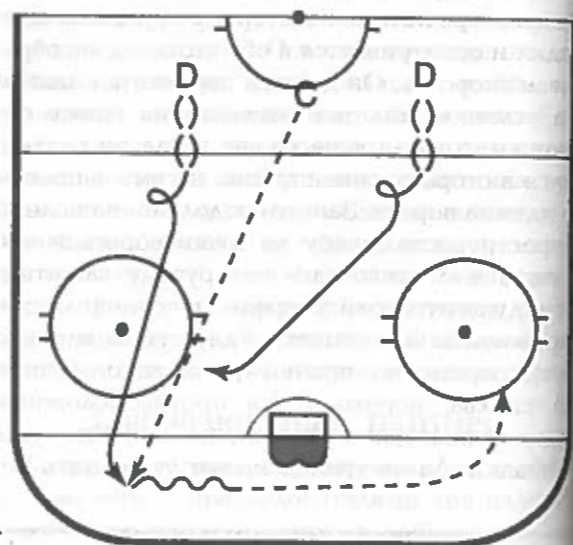


РИСУНОК 9.15 — Подсказки: а — «Повернись!», б — «Я здесь!», в — «Колесо!», г — «Кольцо!», д — «Назад!»

### Упражнение на поддержание вербального контакта с партнером

Два защитника начинают откатываться спиной вперед от синей линии по направлению к точке вбрасывания с обеих сторон зоны защиты (рис. 9.15, а—д), после чего шайба вбрасывается тренером в угол площадки. Один из защитников разворачивается, чтобы подобрать шайбу, а второй сообщает, чего он хочет от партнера после того, как тот овладеет шайбой. Для этого используют одну из подсказок: «Повернись!», «Колесо!», «Я здесь!», «Кольцо!» и «Назад!»: «Повернись» — развернуться с шайбой в сторону ближнего к шайбе борта; «Колесо» — вести шайбу за ворота с выездом на дальнюю штангу; «Я здесь» — от



### Упражнение на взаимодействие с партнером

В этом упражнении два защитника играют вместе против одного нападающего (рис. 9.16). Оба защитника откатываются в зону защиты с точек вбрасывания возле синей линии, когда тренер вбрасывает шайбу на лед. Игрока, который устремляется к шайбе, прессингует нападающий, пытаясь отобрать шайбу. Второй защитник должен оценить, сколько времени есть у партнера, чтобы подобрать брошенную шайбу. Если нападающий уже близко, второй защитник может проехать тому наперез, чтобы у партнера было больше времени на подбор шайбы. Если же нападающий отстал, защитник может откатиться к противоположному углу для получения паса от партнера или выдвинуться к воротам, чтобы получить от того пас назад через борт за воротами.

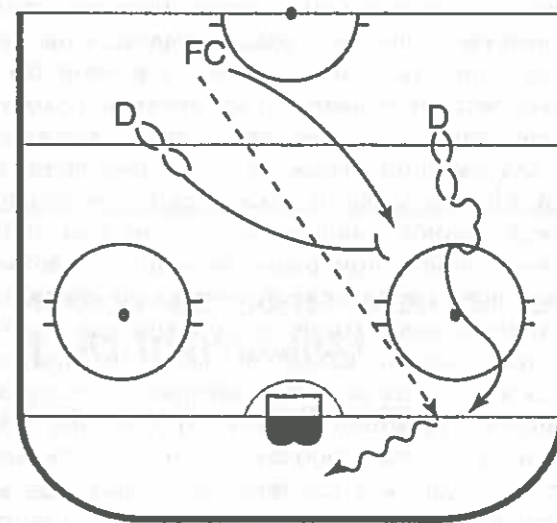


РИСУНОК 9.16 — Упражнение на взаимодействие с партнером

### Упражнение на предугадывание

Один защитник начинает откатываться спиной вперед с точки вбрасывания возле синей линии в зону защиты. Прессингующий вбрасывает шайбу в зону и преследует защитника, который разворачивается и устремляется к шайбе. Партнер защитника молча, без сигнала голосом, катится вдоль верхнего сектора круга вбрасывания по направлению к борту справа или слева от защитника. Защитник, подбирающий шайбу, должен предугадать, в какую сторону движется его партнер, и сделать передачу через соответствующий борт.

### Центрфорвард, или центральный нападающий, первым возвратившийся в зону защиты

Центрфорвард, или центральный нападающий, первым возвратившийся в зону защиты, встречает одного из защитников атакующей команды, начиная с зоны между двумя точками вбрасывания. Точное положение центрфорварда между этими точками в любой момент контратаки соперника зависит от места нахождения шайбы и степени контроля за шайбой со стороны защитника. Направление движения центрфорварда должно быть зеркальным отображением движения шайбы. Если шайбой владеет левый защитник в левом углу площадки, центрфорвард должен сопровождать его с левой стороны. Если защитники пасуют друг дру-

гу шайбу за воротами, он должен перемещаться по площадке, следуя направлению передачи.

Центрфорвард никогда не должен оттягиваться слишком глубоко (и располагаться слишком близко к лицевой линии), так как его задача — следовать точно за движением шайбы. Часто центральные нападающие совершают ошибки из-за того, что располагаются слишком далеко от своих ворот (на рубеже чужой синей линии) и не успевают помочь своим защитникам в случае перехвата шайбы противниками. Центрфорвард должен занимать позицию под крайним нападающим возле борта, чтобы оказать ему помощь, когда тот получит шайбу. Если центрфорвард находится слишком близко к синей линии, то в случае потери шайбы крайним нападающим при попытке пройти вдоль борта за воротами, может последовать быстрая контратака 3х2, и противник получает возможность забить гол.

### Крайние нападающие

Функции правого и левого крайних нападающих при контратаке являются достаточно простыми, но их бывает сложно выполнить в игровых условиях. Они должны открыться под первый пас защитника для выхода из зоны защиты, принять шайбу и сделать второй пас, чтобы сохранить шайбу и обеспечить продолжение атаки. В случае отсутствия возможности для удобной передачи партнерам вперед, крайний нападающий должен самостоятельно вывести шайбу в нейтральную зону или придержать шайбу, прикрывая ее корпусом возле борта, пока не подоспеет помощь со стороны центрфорварда. Одной из проблем для крайних нападающих является то, что им приходится выполнять все эти действия в условиях активного противодействия со стороны соперников. Другая проблема — это то, что они часто находятся в статическом положении и им сложно уйти от силового приема в момент приема шайбы. Крайним нападающим следует делать подсказки друг другу на льду, точно также, как это делают защитники и вратарь. Если они откатываются назад и открываются для получения передачи от защитника, они должны громко требовать от него своевременной передачи.

Задача крайнего форварда на противоположном от шайбы фланге очень простая. Как только становится очевидным, что последует пас на противоположный фланг, он должен сместиться со своего фланга в центр зоны, ближе к синей линии, и подстроиться для оказания поддержки партнеру. При этом важно, чтобы он контролировал свою скорость. Он должен «читать» игру и определить, насколько надежно владеет шайбой его партнер на противоположном фланге, и насколько агрессивно того встречают соперники. Если партнер может сделать передачу без противодействия, крайний форвард должен немедленно открыться по центру и потребовать передачи, которую можно получить непосредственно от партнера или с отскоком от борта, в зависимости от расположения игроков соперника.

Первым элементом в развитии умения крайних нападающих правильно выходить из своей зоны вдоль борта является отработка навыков быстрого разворота (поворота «мохаук») и приема шайбы. Чтобы выполнить поворот «мохаук», крайний нападающий возвращается к лицевой линии на расстоянии 10–15 футов от бокового борта, потом быстро разворачивается и откатывается спиной

назад, готовый получить пас. Получив передачу, он снова разворачивается и продолжает атаку, двигаясь лицом к чужим воротам. Если все эти движения выполняются правильно, передвижение сначала назад, потом вперед и получение передачи в атаку кажутся единым маневром, хотя в действительности сюда входят два разворота с изменением направления движения на противоположный и прием шайбы. При этом крайний нападающий должен постоянно следить за ситуацией в центре льда, чтобы убедиться в наличии поддержки партнеров, и за расположением соперников, чтобы не попасть под силовой прием. Нередко крайний нападающий обращает все внимание исключительно на шайбу, а получив передачу, вдруг с удивлением обнаруживает, что вариантов для продолжения движения шайбой, как он изначально планировал, уже не существует.

Второй элемент — это тренировка навыков приема крайними нападающими шайбы, которую направляют им вдоль борта. Приведены полезные советы для обучения приему шайбы, брошенной вдоль борта, и выполнения дальнейших действий.

- Готовясь к приему шайбы, брошенной вдоль борта, нужно находиться от борта на расстоянии не менее чем длины клюшки.

- Посмотрите в центр площадки, чтобы убедиться, где находятся партнеры, и на ближайшего защитника, чтобы учесть возможность прессинга и понять, откуда можно ждать силового приема. Поскольку шайба скользит вдоль борта, нет необходимости постоянно следить за ней, пока она не дойдет до нападающего. Чрезвычайно важно оценить ситуацию на площадке до приема шайбы, чтобы потом сразу принять правильное решение для продолжения атаки.

- Всегда нужно пытаться сначала сыграть шайбу клюшкой. Никогда не принимайте ее коньком, разве что вы попадете под жесткий прессинг, так что единственное, что вам остается, это удерживать шайбу у борта, пока не подоспеет помощь со стороны партнеров. Если принимать шайбу, пущенную вдоль борта, коньком, потребуется два движения прежде чем можно будет сделать передачу прием шайбы коньком и касание клюшкой. На это требуется слишком много времени. Кроме того, нередко шайба далеко отскакивает от конька. И наконец, принимая шайбу коньком, игроку приходится касаться борта коньком, а это ограничивает свободу передвижения.

Когда соперник вступает в борьбу с нападающим прежде, чем тот возьмет шайбу под контроль, у крайнего нападающего имеются три варианта возможных действий:

- 1 — остановить шайбу возле борта и закрыть ее корпусом, ожидая помощи партнеров;
- 2 — остановить шайбу или выбросить ее из зоны, подправив вдоль борта;
- 3 — в случае прессинга со стороны защитника, пытающегося выбить шайбу клюшкой, сыграйте против него в корпус и поднимите

его клюшку, чтобы шайба пересекла синюю линию и вышла из зоны защиты.

Если крайний нападающий располагается глубже (ниже верхнего сектора круга вбрасывания) в зоне защиты, а защитник блокирует его, пытаясь выбить шайбу клюшкой, то шайба вряд ли выйдет из зоны, если ее подправить или отбросить ударом от борта. Для этого варианта игры крайнему нападающему следует располагаться выше в зоне защиты, между верхним сектором круга вбрасывания и синей линией.

## Тренировочные упражнения по выходу из зоны защиты для крайних нападающих и центрфорварда

### Разворот «мохаук», прием шайбы и движение вперед

Нападающие выстраиваются один за другим на синей линии. Возле ворот располагается тренер или его помощник с шайбами. Нападающий подъезжает к пасующему, делает разворот «мохаук», ведет шайбу к синей линии, а затем поворачивается и бросает ее по воротам.

### Разворот «мохаук», прием шайбы и выполнение передачи

Это то же упражнение, что и предыдущее, но с дополнительным игроком, выполняющим функции центрфорварда. Центрфорвард должен идти прямо к пасующего из центра площадки, сместиться к краю, применив разворот «мохаук», и получить передачу (рис. 9.17). Для центрфорварда важно сделать поворот глубже в зоне, контролируя свою скорость с тем, чтобы оставаться приблизительно на месте защитника, когда крайний нападающий будет готов сделать следующий пас. Тот передает шайбу центрфорварду, и они вдвоем выходят с шайбой за синюю линию, потом разворачиваются и атакуют ворота по схеме 2×0.

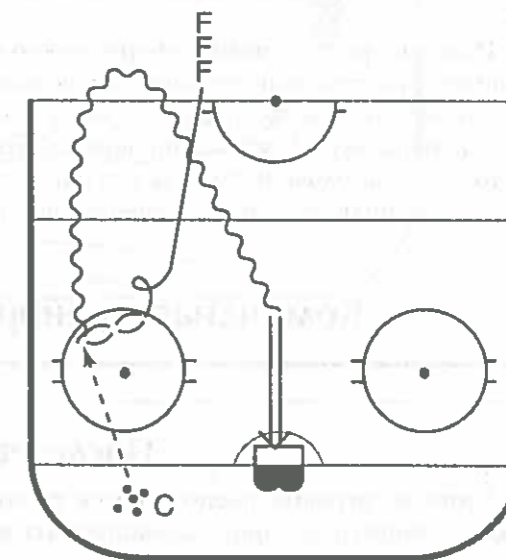


РИСУНОК 9.17 — Разворот «мохаук», прием шайбы и выполнение передачи

### Разворот «мохаук», прием шайбы и преодоление прессинга

Используется тот же формат, что и в предыдущем упражнении, но с добавлением одного прессингующего защитника. Центрфорвард и крайний нападающий возвращаются к воротам, чтобы получить шайбу. Тренер или его помощник пасуют шайбу крайнему нападающему. Защитник должен контролировать свою скорость так, чтобы сблизиться с крайним нападающим через одну-две секунды после того, как тот получит шайбу. Как и в предыдущем упражнении, нападающий делает передачу центрфорварду, и они вдвоем выходят с шайбой за синюю линию, потом разворачиваются и атакуют ворота по схеме 2×0. Защитнику не нужно продолжать прессинг после того, как шайба пересекла синюю линию. Когда тренер убедится, что нападающие уверенно преодолевают прессинг на предложенном уровне, он может дать указание защитнику начинать прессинг крайнего нападающего до получения шайбы.

### Получение шайбы, брошенной вдоль борта

Тренер находится с шайбами сбоку от ворот, а крайние нападающие располагаются за синей линией. Один из них возвращается в зону защиты, разворачивается спиной вперед, оглядывается, проверив, не атакует ли его защитник, и принимает шайбу, пущенную вдоль борта. Далее нападающий выходит с шайбой из зоны и возвращается, атакуя ворота с броском.

### Получение шайбы, брошенной вдоль борта, и продолжение игры в условиях прессинга

Как и в предыдущем упражнении, тренер находится с шайбами сбоку от ворот, а крайние нападающие располагаются на синей линии. Один из нападающих входит в зону для приема шайбы, брошенной тренером в его направлении по борту. Следующий нападающий, исполняя роль защитника, сопровождает первого нападающего, пытаясь выбить у него шайбу. Можно также использовать третьего нападающего в роли центрфорварда. Как только шайба пересечет синюю линию и выйдет в нейтральную зону, крайний нападающий и центрфорвард разворачиваются и проводят атаку на ворота без сопротивления по схеме 2x0.

Итак, мы рассмотрели информацию о требованиях к тактическим умениям игроков на каждой позиции в случае выхода из зоны и перехода в контратаку. Невозможно переоценить значение этих «мелочей», так как все они касаются развития индивидуальных умений и навыков

игроков и выполнения выхода из зоны вашей командой. Когда команде не удалось выйти из зоны защиты, и контратака захлебнулась, это обычно является следствием некачественного выполнения игроками базовых тактических и технических приемов (защитник не посмотрел вокруг, приближаясь к шайбе; его партнер поленился и не заблокировал прессингующего нападающего соперника; крайний нападающий был открыт, но не крикнул, чтобы ему отдали передачу; голкипер не остановил шайбу и не отдал удобный пас своему защитнику; центрфорвард оказался слишком далеко от места событий и не успел оказать помощь партнеру с шайбой; крайний нападающий не в ту сторону пробросил шайбу по борту и так далее). Отработка этих навыков на тренировочных занятиях не всегда приносит удовольствие игрокам. Любимое упражнение для форвардов — забивать голы, поэтому они обожают отрабатывать броски по воротам. Но вам, как тренеру, хорошо известно, что для того чтобы побеждать в хоккее и обеспечить всестороннюю подготовку нападающих вашей команды требуется значительно больше, чем бросать шайбу в ворота и тренировать игру в зоне нападения.

### Командная тренировка перехода в контратаку

#### Последовательность 1-2-3-4-5

Пятерка игроков располагается в нейтральной зоне. Тренер вбрасывает шайбу и посылает одного защитника противодействовать переходу пятерки в атаку (рис. 9.18). После того как атакующая пятерка успешно прошла нейтральную зону, ее игроки продолжают атаку, заверша-

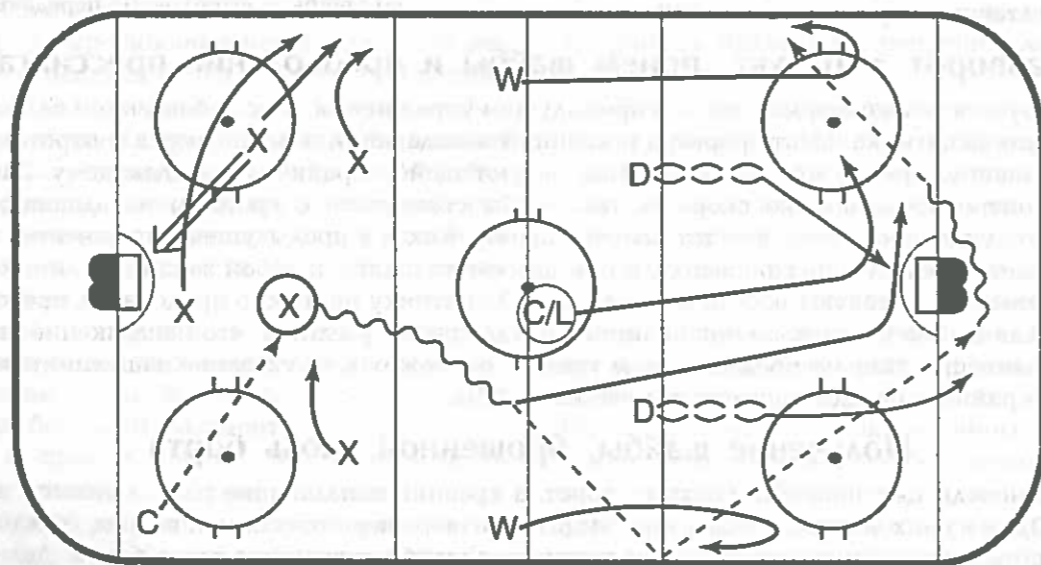


РИСУНОК 9.18 — Последовательность 1-2-3-4-5

ее броском по воротам. Тренер с шайбами находится в углу площадки и после броска пасует шайбу одному из нападающих, который ведет ее в направлении противоположных ворот. Дойдя до красной линии, он оставляет шайбу и начинает прессинговать следующую пятерку, которая начинает атаку из средней зоны. Остальные четыре игрока первой пятерки возвращаются вдоль борта в среднюю зону. После того как все пятерки провели атаку против одного защитника, тренер выставляет против атакующих последовательно двух, трех и т.д. обороняющихся (рис. 9.19). Наконец, когда число обороняющихся достигает пяти и две пятерки противоборствуют в полном составе, тренер, располагающийся на дальнем конце площадки, дает команду обороняющимся, какую схему защиты использовать в следующем повторе, например, 2-1-2 или 1-2-2.

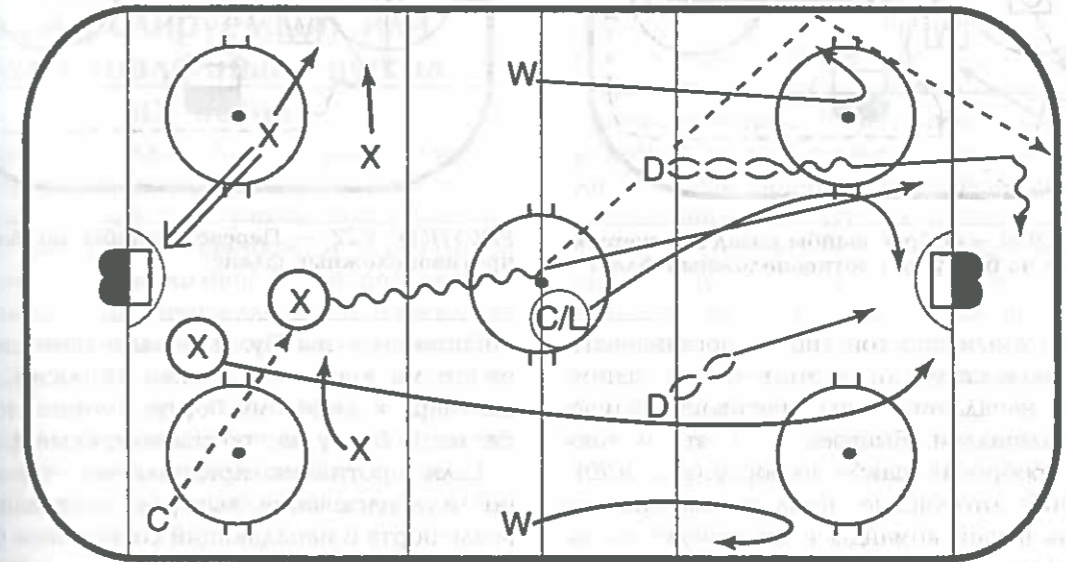


РИСУНОК 9.19 — Последовательность игры 5x5

### Переход в атаку после вбрасывания в зоне защиты

Это самый простой элемент обучения переходу в атаку, потому что все игроки находятся на правильных или почти правильных исходных позициях на льду в момент вбрасывания шайбы. В этом упражнении мы предполагаем, что наша команда выигрывает вбрасывание. Но в игровой ситуации игроки никогда не должны заранее предполагать, что шайба при вбрасывании в зоне защиты достанется их команде. Вместо этого они должны подготовиться к потере шайбы и перестроиться на атаку только после того, как их команда возьмет шайбу под контроль. Единственным исключением из этого правила является ситуация, когда ваша команда проигрывает одну-две шайбы в конце матча и вы даете указание использовать особую схему игры при вбрасывании с тем, чтобы вывести игрока вашей команды на бросок.

В 90 % случаев шайбу следует перевести на противоположную сторону от той, где произ-

водилось вбрасывание. И это логично, если учесть, что в момент вбрасывания все игроки соперника заняли позиции возле точки вбра-

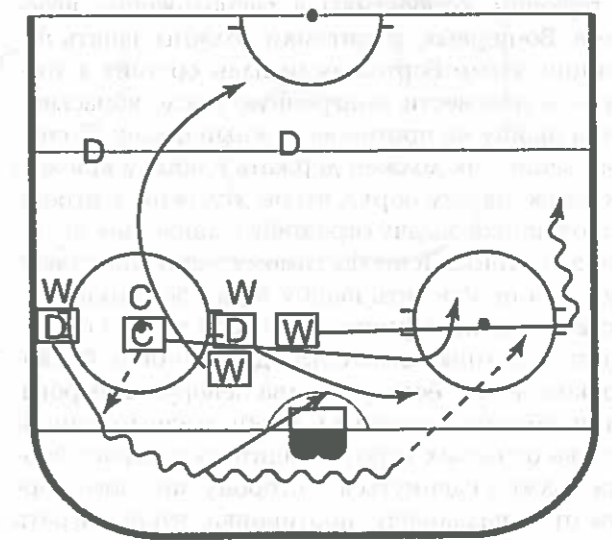


РИСУНОК 9.20 — Перевод шайбы крайнему нападающему на противоположную сторону от точки вбрасывания

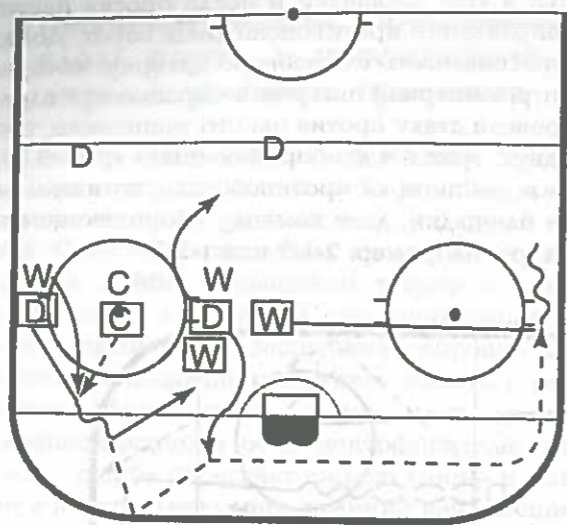


РИСУНОК 9.21 — Отброс шайбы назад партнеру и перевод ее по борту на противоположный фланг

сывания. Самый простой способ организовать атаку в такой ситуации — это передать шайбу крайнему нападающему на противоположную сторону площадки. Быстрее всего это можно сделать, пробросив шайбу по борту (рис. 9.20). Если шайба отброшена назад одному из защитников вашей команды и он поведет ее за ворота и сделает передачу на клюшку игроку своей команды на противоположной стороне площадки, игроки противника будут иметь ровно столько же времени для того, чтобы перестроиться и занять нужную им для перехвата позицию.

Если задача состоит в том, чтобы быстро перевести шайбу на противоположную сторону зоны защиты, нужно предпринять соответствующие коррективы в расположение игроков. Во-первых, защитники должны занять позицию возле бортов, если план состоит в том, чтобы перевести выигранную после вбрасывания шайбу на противоположный фланг. Поэтому защитник должен держать клюшку крючком к ближайшему борту, чтобы усложнить игроку противника задачу ограничить движение вашего защитника, и чтобы самому защитнику было удобно пробросить шайбу вдоль борта на противоположный фланг. Поэтому в данной ситуации защитник возле борта должен быть праворуким. А что если у вас два леворуких игрока, а шайба вбрасывается с точки, расположенной слева от ваших ворот? Защитник у левого борта должен сдвинуться в сторону лицевого борта от нападающего противника, чтобы играть клюшкой справа, прикрывая шайбу корпусом (рис. 9.21). Если защитнику у борта не удастся занять позицию, которая позволяет ему надеж-

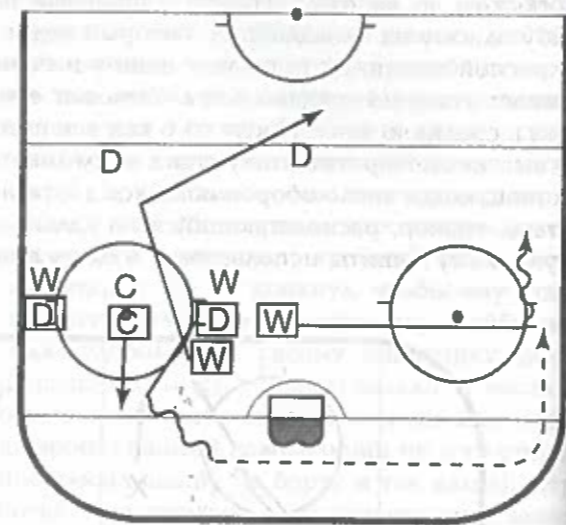


РИСУНОК 9.22 — Перевод шайбы по борту на противоположный фланг

но прикрыть шайбу, и нападающий связывает его движения, он должен отбросить шайбу партнеру к лицевому борту, который пробросит ее по борту на противоположный фланг.

Если противник предполагает, что шайбу после вбрасывания выиграет ваш защитник возле борта и нападающий соперников быстро идет наперерез защитнику, в ответ защитник может отойти от борта и заблокировать нападающего, уступив шайбу подстраховывающему его защитнику, который пробрасывает шайбу на противоположный фланг (рис. 9.22).

Можно также прорваться по той стороне где произошло вбрасывание, но сначала нужно показать сопернику, что вы собираетесь

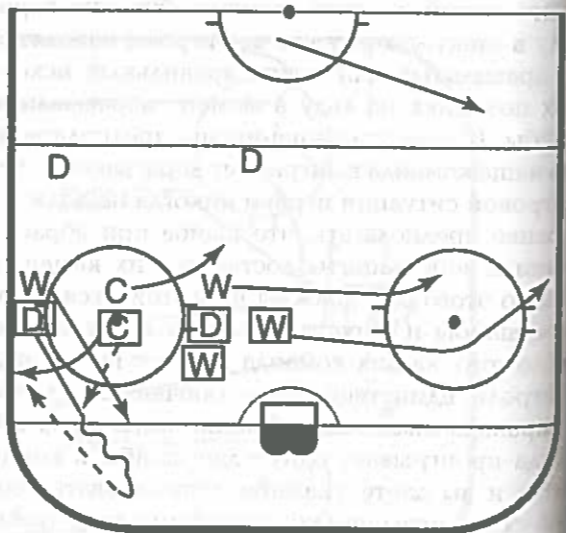


РИСУНОК 9.23 — Движение в сторону противоположного фланга и возврат шайбы назад центрфорварду

делать прорыв по противоположному флангу. На рисунке 9.23 защитник, выигравший шайбу, начинает двигаться в сторону, противоположную точке вбрасывания, а потом возвращает шайбу назад своему центрфорварду. Эта тактика лучше всего срабатывает, если ваша команда до этого постоянно организовывала атаку с противоположного фланга и игроки противника слишком рано начали сдвигаться в том же направлении.

### Контролируемый, или подготовленный, выход из зоны

У команды должен быть в распоряжении план контролируемого выхода из зоны в атаку, используемый в ситуации, когда ваш защитник находится с шайбой за воротами, а соперники расположились в зоне, перекрывая возможные направления для атаки, и ожидают выхода защитника с шайбой из-за ворот. Выбор схемы выхода из зоны зависит от вас, но любая из них должна включать несколько вариантов для передачи шайбы, чтобы у вашей команды всегда была возможность отреагировать на расположение игроков соперника. За-

дача игроков при контролируемом выходе из зоны состоит в том, чтобы набрать нужную для атаки скорость. Для этого атакующая команда обычно использует по крайней мере одного форварда, выдвинутого вперед. Располагаясь в нейтральной зоне (с учетом правила офсайда, запрещающего передачу через две зоны, он может пассивироваться на красной линии или на синей линии зоны атаки), он заставляет защищающую команду оттянуть одного, а то и обоих защитников назад, в результате создается разреженное пространство в вашей зоне, и ваша команда получает возможность набрать скорость и выйти из зоны с помощью перепасовки (рис. 9.24). Выдвинутому вперед форварду можно также сделать передачу от бокового или лицевого борта. Если игроки, ведущие шайбу, попадут под прессинг, они всегда могут отбросить ее выдвинутому вперед нападающему. В любом случае, шайба уже будет выведена из зоны защиты. На рисунке 9.22 приведена одна из схем контролируемого выхода из зоны защиты с объяснением нескольких возможных ее вариантов. Вы можете легко придумать собственные варианты выхода в атаку, используя сильные стороны игроков своей команды.

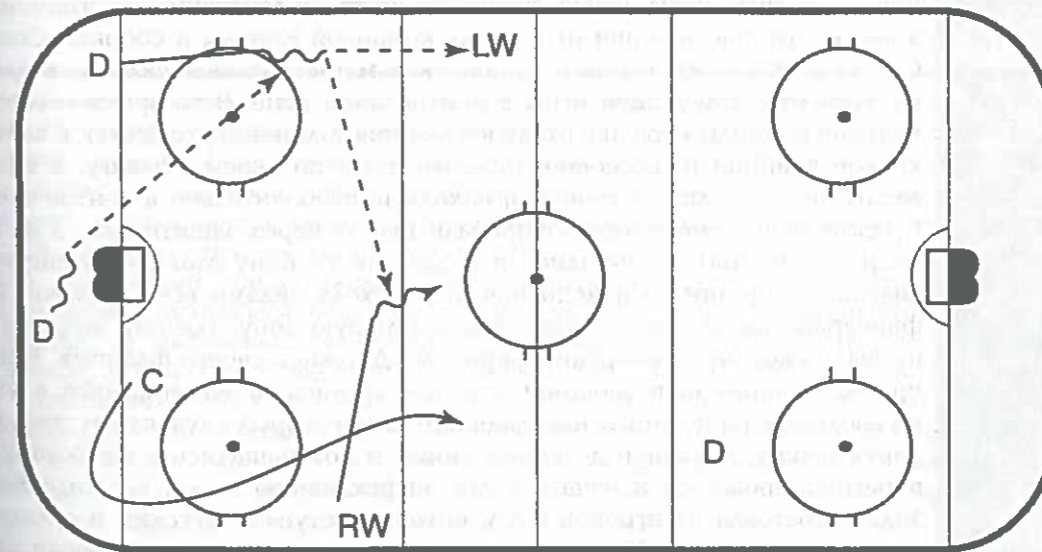


РИСУНОК 9.24 — Нападающий, выдвинутый в нейтральную зону

## ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В НЕЙТРАЛЬНОЙ ЗОНЕ

### Глава 10

#### НЕЙТРАЛЬНАЯ ЗОНА И ВАРИАНТЫ ЕЕ ПРОХОЖДЕНИЯ

**В** этой главе мы подробно рассмотрим многие аспекты такого часто забываемого аспекта игры, как игра команды в нейтральной зоне. Для наших целей нейтральная зона определяется как пространство между двумя синими линиями. Сегодня многие хоккейные тренеры называют нейтральной зоной пространство между верхними секторами кругов вбрасывания в зоне защиты и зоне нападения.

#### Успешная игра в нейтральной зоне

В последние 25 лет больше внимания стали уделять стратегиям созидательной атакующей игры и эффективным защитным действиям в нейтральной зоне в частности, после серии игр между командой Канады и сборной Советского Союза в 1972 г. Эта серия товарищеских матчей оказала сильное воздействие на элементы атакующей игры в нейтральной зоне. В то время североамериканские команды играли в атаке весьма прямолинейно, тогда как в настольном хоккее крайние нападающие играли строго по своему флангу, а центрфорварды не смещались в стороны, находясь исключительно в центре площадки. Русские очень умело контролировали шайбу через защитников, а их нападающие постоянно открывались и создавали глубину атаки по горизонтали и диагонали, организуя и исполняя атаку сходу силами всей пятерки. Русские форварды имели право открываться в любую зону, где нет защитника, они не были скованы тренерским окриком «Держись своего фланга!». Например, правые крайние нападающие часто оказывались на левом фланге, а защитники выходили на позицию нападающего. В некоторых случаях русские, контролируя шайбу, доходили до синей линии и возвращались в свою зону, чтобы перегруппироваться и начать более эффективную атаку. Команда Канады в 1972 г. состояла из игроков НХЛ, которые уступали русским в креативности и организованности. Когда канадцы, в победе которых практически никто не сомневался, выиграли, в конце концов, с перевесом всего в одну победу, североамериканские тренеры начали анализировать элементы игры, которые эффективно использовались в советском хоккее. Атакующая игра в нейтральной зоне была одним из тех элементов, в котором мы многому научились у сборной СССР. В результате этого команды Североамериканского континента все уровни сегодня быстрее и с большей выдумкой играют в нейтральной зоне.

Получив шайбу, ваша команда начинает атаку. Когда шайба переходит к сопернику, вы начинаете защищаться. Это логично и вполне просто, не правда ли? Но ... в хоккее шайба очень быстро сотни раз переходит в течение матча от одной команды к другой. Следовательно, для успеха каждой команде важно уметь предвосхищать момент перехода владения шайбой и своевременно

перестраиваться, используя скоростное катание и быстро выполняя передачи. Лучшие тренеры подчеркивают значение такого «чтения» игры и постоянно тренируют действия своей команды при переходе из защиты в атаку и наоборот. Эффективный переход в защиту или в атаку можно назвать сутью современного хоккея.

Точка зрения Кена Драйдена на хоккей как игру, состоящую из отдельных фрагментов, в которой команды переходят из защиты в атаку и наоборот, является, несомненно, правильной. Именно поэтому хоккеем интересно смотреть, в него интересно играть и очень сложно тренировать.

#### Закрытие зоны

В течение нескольких сезонов большинство команд НХЛ применяли различные варианты защиты в нейтральной зоне. Ирония состоит в том, что эти защитные варианты не являются чем-то новым для хоккея. Разновидности защиты в нейтральной зоне по схеме 1-2-2 использовались в НХЛ с 1950-х годов, а может быть, и ранее. Сегодня комментаторы и журналисты, не будучи специалистами, гоняются за сенсационностью, описывая варианты защитной игры в хоккее. Их комментарии часто сводятся к тому, что команда, уступающая в

мастерстве сопернику, побеждает только потому, что использует в игре что-то новое или хитрое.

Когда мы завоевали Кубок Стэнли в 1995 г., телевидение и пресса были удивлены качеством нашей защитной игры в зоне нападения и в нейтральной зоне. Нас критиковали за то, что мы редко использовали агрессивный прессинг, вместо этого пассивно ожидая ошибки соперника в нападении, чтобы получить возможность для контратаки. В прессе слишком часто подчеркивали значение наших защитных действий и не отдавали должного агрессивной игре наших форвардов против защитников соперника, часто применяя против них силовые приемы. В последующем пресса негативно описывала наш игровой стиль, утверждая, что он не на пользу хоккею и что мы играем нечестно, делая игру скучной. Нас обвиняли в том, что мы чаще, чем соперники, использовали зацепы клюшкой и задержки руками. На самом же деле мы совершали намного меньше таких нарушений, чем соперники, потому что наша команда работала усерднее и умнее играла позиционно, чем большинство наших соперников. Прессе было бы интереснее писать, а телевизионщикам показывать, как нас побеждают такие звездные команды, как «Питтсбург Пинг-

*«А дальше начались игры «Кубка вызова». Не знаю, когда это случилось. Не знаю, как. Не уверен, совпадает ли мое понимание того, что произошло, с пониманием советских игроков. Единственное, в чем я уверен, так это в том, что это действительно произошло, — советские хоккеисты фундаментально изменили свой подход к игре, они наконец поняли, что хоккей — это не игра для удержания шайбы и никогда такой игрой не будет. Вся их игра была построена на контроле шайбы: пасы, командная игра, постоянный поиск открывшегося партнера и перегруппирование, если их контроль шайбы оказывался под угрозой. Хоккеистов правила не защищают, как баскетболистов, от физического контакта с соперниками. Его могут сбить на лед силовым приемом, шайбу могут увести с его клюшки один, два или более игроков соперника, и единственное, что он может сделать в этой ситуации, это отдать шайбу партнеру, которого тут же атакуют соперники. Поэтому игра с удержанием шайбы — это гребаный пербол. Шайба переходит от одной команды к другой шесть раз в минуту, более 120 раз за период и более 400 раз за матч, и сделать с этим ничего нельзя. А когда шайба не перешла к одной из команд, за нее идет напряженная борьба. Это есть суть хоккея, как североамериканского, так и европейского. Команда владеет шайбой продолжительное время только при игре в большинстве. В других ситуациях, когда команда перегруппировывается в собственной зоне, готовя собственную атаку, период контроля шайбы измеряется несколькими секундами. Если контроль шайбы составляет стиль игры команды, соперник не позволит ей реализовать эту тактику. Хуже, если пытаться играть в такую игру, так как тогда хоккей будет осторожным и предсказуемым. На самом деле, хоккей — это игра перехода: от атаки к защите, из защиты в атаку, когда шайба переходит от одной команды к другой. Она состоит из сотен крошечных фрагментов действия, часть которых бывают успешными, а большинство других заканчиваются ничем. Ясно одно. Фрагментарная игра и должна играть фрагментами. Сложные конструкции тут не работают...».*

Цитата из книги Кена Драйдена «Игра»

винз», «Филадельфия Флайерз» или «Детройт Ред Уингс». Действительно, как может выигрывать команда, в которой нет таких игроков, как Ягр, Фрэнсиз, Линдрос, Леклер, Айзерман или Федоров? Мы выиграли, потому что у нас тоже есть великие игроки, пусть не такие гламурные или не имеющие такой впечатляющей статистики, как соперники, но не менее эффективные, чем упомянутые звезды. Мы победили, потому что играли как единая команда, каждый игрок играл на команду и все игроки показывали свою лучшую или близкую к лучшей игру в течение двух месяцев.

Эксперты хоккея часто подчеркивают значение хорошей игры в нейтральной зоне и утверждают теоретически, что эффективная атакующая и защитная игра в нейтральной зоне прямо влияет на результат. Я хотел проверить эту теорию практикой, поэтому в 1993 г. провел исследование важности игры в нейтральной зоне. В частности, я проанализировал статистику голевых моментов у чужих и у своих ворот из всех трех зон по результатам команды Университета штата Мэн в сезоне 1991–1992 гг. Эту статистику я сопоставил с результатом каждого матча. Был получен вывод, что атаки из нейтральной зоны и противодействие сопернику, начинающееся в нейтральной зоне, имеют значительное статистическое влияние на счет, с которым заканчивается матч. И наоборот, атакующие и защитные действия в форме голевых моментов из двух других зон не имеют существенного влияния на счет матча. Следует признать, что это было выборочное исследование, ограниченное как по объему, так и по длительности; вместе с тем оно позволило получить ценные данные о созданных голевых возможностях.



РИСУНОК 10.1 – Схема прессинга в нейтральной зоне с двумя нападающими

Кто-то, проанализировав полученные данные, может сделать вывод, что эффективная игра в нейтральной зоне обеспечивает наилучший шанс победить в матче. И это правильно, но лишь отчасти. Фактически, вы можете пропустить массу атак соперников из нейтральной зоны, но если ваш вратарь играет хорошо, а защитники ограничивают качество этих атак на свои ворота, пропущенные атаки часто ни к чему не приводят. Вы можете создать массу голевых возможностей из нейтральной зоны, но если ваши нападающие не используют их, это тоже не приводит к изменению счета на табло. Нейтральная зона конечно же важна, однако игры всегда выигрываются или проигрываются в зависимости от качества действий игроков возле своих и чужих ворот.

### Прессинг в нейтральной зоне

Рассмотрим несколько способов получения командой контроля над этим важнейшим участком ледовой площадки. Целесообразно начать с различных схем прессинга в нейтральной зоне.

Существуют два базовых варианта прессинга, применяемого командами в нейтральной зоне (рис. 10.1, 10.2). В первом два форварда атакуют защитников соперника, заставляя их быстро отдавать пас, часто еще до того как их нападающие заняли удобную позицию для приема шайбы. В такой схеме два защитника и один нападающий защищающейся команды противодействуют трем нападающим атакующей команды (см. рис. 10.1). Во втором варианте прессинговать и перехватывать шайбу отсылают одного нападающего против двух защитников соперника, а трех нападающих атакующей команды встречают четыре игрока защищающейся команды. Освоив эти



РИСУНОК 10.2 – Схема прессинга в нейтральной зоне с одним нападающим

две схемы и приняв решение, какая из них лучше сработает против защитников конкретного соперника, тренер имеет различные варианты расстановки и функций других игроков. Если у команды имеется группа быстрых форвардов и мобильные защитники и все они хорошо «читают» игру, вам может подойти схема защиты с двумя форвардами, прессингующими соперников в нейтральной зоне. Если же ваши игроки не обладают высокой скоростью, я бы рекомендовал схему с одним прессингующим впереди (см. рис. 10.2).

Следует помнить о двух основных правилах, касающихся зонной защиты по схеме 1-2-2. Первое состоит в том, чтобы обезопасить

прежде всего центральную часть зоны (рис. 10.3). В исходной позиции форварды F2 и F3 не должны располагаться ближе к бортам, чем воображаемая линия, проведенная через точки вбрасывания с одного конца площадки до другого. Из такой позиции F2 и F3 могут атаковать игрока, владеющего шайбой, с центра площадки в сторону борта. Если им не удастся остановить проход соперника с шайбой, то, по крайней мере, этот игрок движется дальше вдоль борта, имея ограниченный набор вариантов для следующего хода, чем если бы он шел по центру и мог выбирать из большего количества вариантов продолжения игры. Второе правило касается выстраивания обороны по линиям разметки. Если вы тренируете команду юниоров, где запрещены передачи через две линии, можно использовать зонную защиту на синей линии. В этом случае соперник может делать передачу только под красную линию, при условии, что вы успеете выстроить зонную ловушку до того, как игрок, ведущий шайбу, дошел до синей линии. Если же вы тренируете университетскую команду, где отсутствует правило, запрещающее отдавать пас через две линии, ваша команда должна выстраивать защиту на красной линии, не позволяя сопернику вбрасывать шайбу в вашу зону защиты без риска остановки атаки из-за проброса. Из-за этого сопернику приходится пасовать через среднюю зону, что вам и нужно, так как у вас появляется хороший шанс для перехвата и перехода в контратаку.

Применяемая командой Университета штата Мэн схема персональной защиты 1-4 является очень эффективным способом защиты в нейтральной зоне, если только мастерство

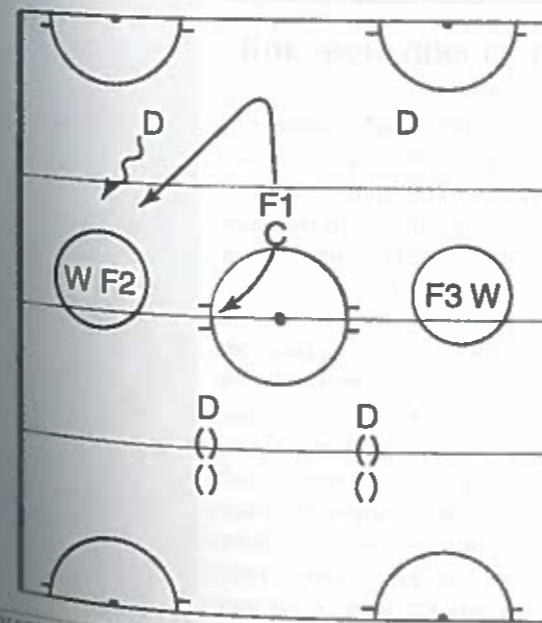


РИСУНОК 10.3 – Схема зонной защиты по схеме 1-2-2

ваших игроков не уступает или превосходит мастерство игроков соперника. В этой схеме защиты многое зависит от отдельных игроков, выполняющих конкретные функции, поэтому если ошибается один из них, часто никто из других игроков не успевает его подстраховать.

Я рекомендую использовать зонную защиту по схеме 1-2-2, независимо от скоростных качеств и уровня техники игроков вашей команды. Эта схема учит нападающих занимать правильную позицию и гарантирует наличие достаточного количества игроков на синей линии вашей зоны защиты, если туда доходит соперник (а это, конечно, иногда случается!).

Такая зонная защита заставляет соперника делать передачи через центральную зону, откуда обороняющейся команде удобно начинать контратаку после перехвата. Наконец, в этой схеме защитники вашей команды располагаются в центре зоны, встречая соперника лицом к лицу, откуда им легко реагировать в защите и начинать контрнаступление.

В следующей главе вы познакомитесь с различными вариантами тренировочных занятий в нейтральной зоне. Как только ваши игроки усвоят смысл и приобретут технические навыки, необходимые для действий, тренируемых в этих упражнениях, с вашей командой будет сложно справиться в нейтральной зоне.

## Глава 11

### УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕХОД ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ И НАОБОРОТ В НЕЙТРАЛЬНОЙ ЗОНЕ

**В** главе 9 представлены подробные упражнения в зоне защиты, а в этой главе, схожей по структуре с главой 9, включены различные виды действий в широком диапазоне ситуаций, возникающих в нейтральной зоне. Некоторые из предлагаемых упражнений можно использовать в тренировочных занятиях для закрепления эффективного прессинга в нейтральной зоне. Другие упражнения направлены на отработку навыков игры при вбрасывании в этой зоне и максимально эффективного использования возможностей, возникающих при этих стандартных ситуациях. Повторим еще раз, главное здесь — последовательность и качество действий. Не следует пытаться усвоить все эти действия за короткий период времени, иначе ваши игроки, а возможно, и кто-то из ваших помощников, будут выглядеть растерянными и парализованными, как олень, попавший в свет фар приближающегося автомобиля!

#### Начальные упражнения при обучении навыкам игры в нейтральной зоне

##### Боковой прессинг 1×1

Шайба вбрасывается на расстоянии 15–20 футов от защитника, который подбирает ее в сопровождении пресингующего его форварда (рис. 11.1). Цель защитника — вывести шайбу на красную линию в центре площадки. Цель форварда — помешать защитнику и не пустить его на красную линию. Главное обучающее задание для форварда состоит в том, чтобы он атаковал защитника сбоку в одну сторону. При использовании этой тактики защитник может уйти только в одну сторону, которая определяется расположением форварда и направлением пресинга с его стороны.

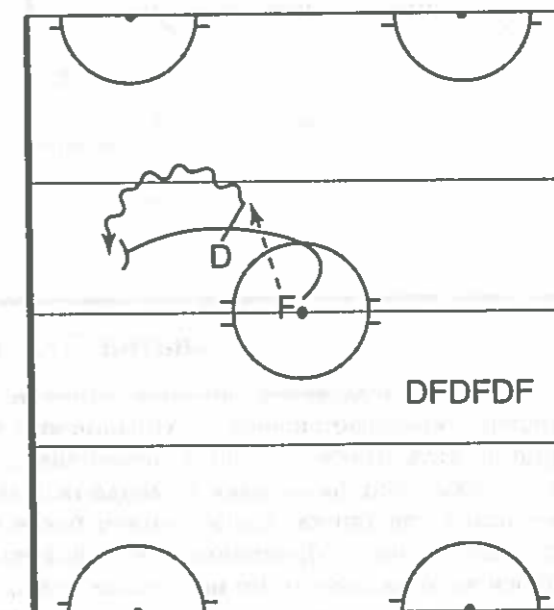


РИСУНОК 11.1 — Боковой прессинг 1×1

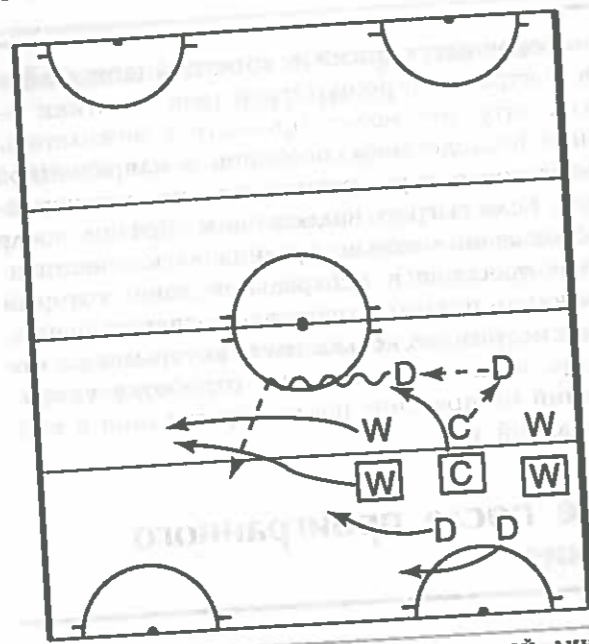


РИСУНОК 11.5 — Вбрасывание на синей линии зоны защиты

сдерживать крайних форвардов соперника, чтобы после вбрасывания шайбы в зону ваши защитники имели больше времени для подбора шайбы в условиях менее жесткого прессинга. Защитник возле борта должен сместиться ближе к центру, готовый подобрать брошенную шайбу, а защитник на противоположной стороне площадки должен выдвинуться и плотно закрыть середину зоны. Эта схема защиты в нейтральной зоне после проигрыша вбрасывания на синей линии зоны защиты очень похожа на ранее описанную систему защиты, применяемую командой университета штата Мэн.

### Защита откатом через нейтральную зону

Хотя игроки должны понимать значение прессинга в нейтральной зоне, им также нужно понимать необходимость использования надежной защиты откатом через эту зону.

Существуют два базовых принципа защиты откатом в нейтральной зоне. Первый — это чтобы защищающиеся, игнорируя владеющего шайбой, закрывали атакующих игроков, которые движутся без шайбы. Игрока, владеющего шайбой, атакуют защитники. При этом способе защиты защитники должны плотно

закрывать владеющего шайбой, не оставляя ему ни времени, ни пространства для маневра. Второй — это прессинг, если возможно, владеющего шайбой со стороны нападающего, первым возвратившегося в нейтральную зону, с целью заставить того выполнить передачу. Первым вернувшийся нападающий, защищающийся в откате, начинает прессинговать владеющего шайбой, если успевает накрыть того до красной линии. Если же это оказывается невозможным, откатывающийся назад нападающий передает игрока с шайбой защитнику, переключаясь на другого нападающего, перекрывая того из середины зоны.

Я убежден, что защитные действия нападающих, действующих в откате через середину площадки, прессингуя при этом владеющего шайбой, являются наиболее эффективным способом защиты. Когда перед владеющим шайбой находится еще один откатывающийся игрок, нападающему не позавидуешь! Это также позволяет защитникам продолжать «чтение» игры, пока они откатываются дальше или отступают к своим воротам. Очень часто откатывающийся форвард заставляет владеющего шайбой ошибиться в передаче, так что защитники могут перехватить шайбу и начать контратаку.

Для эффективной защиты откатом игроки должны подсказывать друг другу, особенно защитник, который должен предупредить откатывающегося форварда: «Занимай центр площадки, я контролирую шайбу!». Если же защитник видит, что откатывающийся форвард расположен под удобным углом к владеющему шайбой и может вступить с ним в контакт до красной линии, защитник должен крикнуть: «Борись за шайбу!». Нападающие также могут подсказывать защитникам, что собираются делать. Эти разговоры и подсказки делают защиту откатом более легкой и надежной.

### Упражнения для развития навыков защиты откатом

Вот несколько идей для упражнений, развивающих навыки защиты откатом. Не забудьте объяснить игрокам, что в такой игре нет ничего гламурного, но чтобы добиться успеха, каждый должен усердно работать в нейтральной зоне.

### Упражнение 2x2 для обучения подсказкам и принятию решения

Три форварда располагаются на синей линии. Шайбу контролирует форвард в центре. На красной линии располагается защитник, готовый вступить в борьбу с атакующим (рис. 11.6). По свистку форвард в центре передает шайбу партнеру справа или слева, и крайние напа-

дающие вдвоем переходят в атаку. Форвард, отдавший шайбу, начинает защиту откатом. Ведущего шайбу нужно прессинговать, если это возможно. В определенный момент, после

того как атакующие достигли красной линии, откатывающийся форвард и защитник должны договориться, кто кого из форвардов прикрывает.

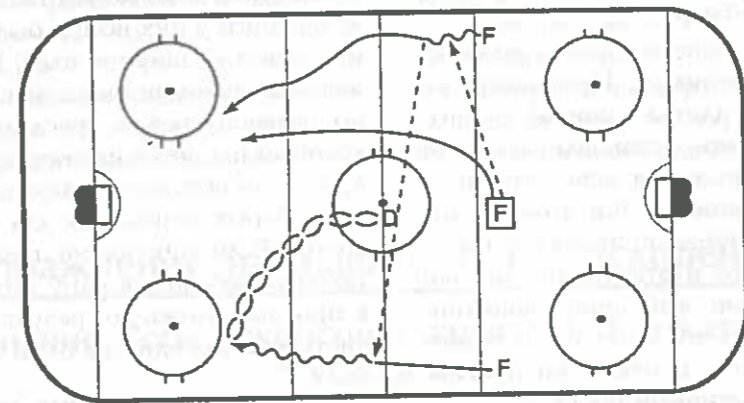


РИСУНОК 11.6 — Упражнение 2x2 для обучения подсказкам и принятию решения

### Выход из зоны 5x0 с переходом в атаку 3x3

Пятерка игроков выходит из своей зоны и ведет шайбу в нейтральную зону, а один форвард ждет на дальней синей линии (рис. 11.7). Когда группа из трех форвардов достигает красной линии, они делают пас форварду, ожидающему на синей линии, который возвращает им шайбу и откатывается назад, превращая ситуацию в схему 3x3. Вам как тренеру важно обеспечить своевременность подсказок игроков друг другу и эффективное выполнение защиты с откатом назад. Примените также вариант с продолжением схемы 3x3 ближе к воротам.

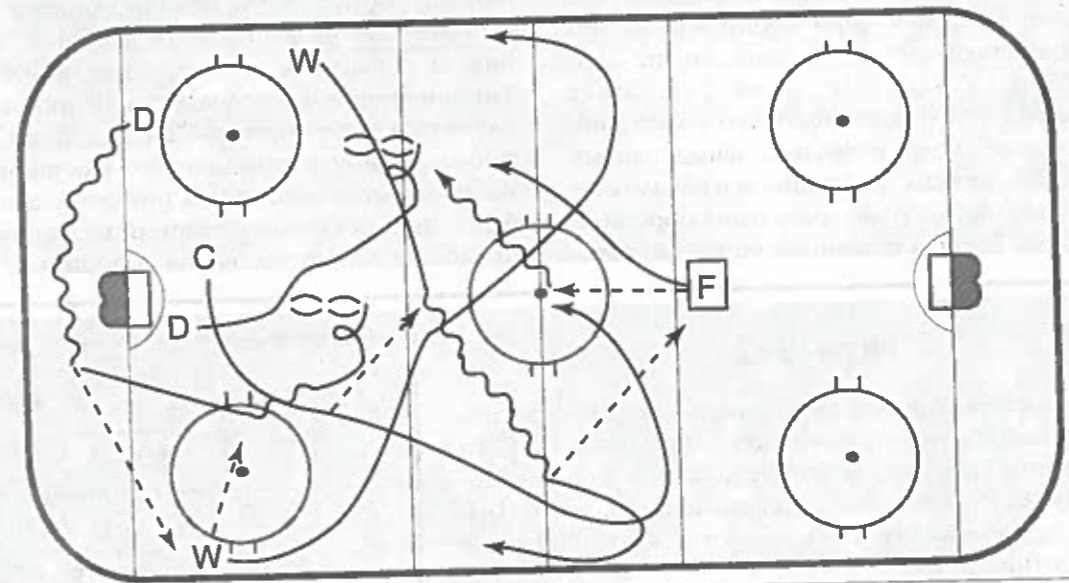


РИСУНОК 11.7 — Выход из зоны 5x0 с переходом в атаку 3x3

### Защита 1x1

Умение защитников эффективно играть в ситуациях 1x1 является основой побед в хоккее. Если ваши защитники уступают в игре 1x1, равенство атакующих и защищающихся

из четного становится нечетным обычно с катастрофическими последствиями для защищающихся. В ситуации единоборства 1x1 существует только два способа, с помощью которых оппонент может переиграть защитника. Нападающий может объехать защитника по внеш-



ней дуге на скорости или же сблизиться с ним и преодолеть сопротивление силовой обводкой. В этих компонентах игры может помочь надежное выполнение следующих принципов.

### Зазор

Зазор — это пространство между владеющим шайбой и защитником. Идеальный зазор — примерно две длины клюшки. Защитники должны начинать устанавливать этот зазор, как только становится ясно, что шайба перейдет к противнику. Они должны откатываться спиной вперед приблизительно с той же скоростью, что и атакующие игроки соперника. Неправильно выбранная защитником скорость означает, что либо зазор станет слишком большим, либо противники проскочат мимо них на оперативный простор.

### Положение корпуса

Защитники должны располагаться по возможности ближе к центру площадки, чтобы их плечо, противоположное от центра, находилось на одной линии с плечом атакующего. Это помогает отодвинуть нападающего к борту в сторону от центра зоны.

### Положение клюшки

Защитники всегда должны держать клюшку впереди себя, обычно на расстоянии вытянутой руки. Вместе с положением корпуса такое положение клюшки заставляет нападающих держаться ближе к борту. Это также удерживает нападающего от слишком плотного сближения с защитником. Если позволить нападающему слишком сблизиться с защитником в начале атаки, это позволяет ему выиграть единоборство с защитником. Распространенной ошибкой начи-

нающих защитников является то, что они держат клюшку сбоку, а не прямо перед собой.

### Положение ног

Защитники должны откатываться назад так, чтобы ноги у них всегда были расположены не более чем на ширине плеч. Если ноги расположены слишком широко, защитнику будет трудно развернуться и преследовать атакующего, который пытается на скорости объехать его по дуге. Если есть возможность, защитники должны избегать перебежек для бокового передвижения. Если атакующий поймает защитника на такой перебежке в одну сторону, а сам уйдет в противоположную, результатом может быть чистый выход один на один с вратарем.

### Направление взгляда

Взгляд защитника должен быть направлен на грудь игрока противника, владеющего шайбой. Если смотреть на шайбу или в лицо противнику, возрастают шансы попасться на его обманное движение. Не отводя взгляда от груди соперника, защитник одновременно видит шайбу и может попытаться выбить ее клюшкой.

### Выбивание шайбы клюшкой

Защитник должен пытаться выбить шайбу клюшкой, сохраняя правильное положение и наклон корпуса. Это нужно для того, чтобы в случае промаха по шайбе клюшкой защитник мог сыграть в нападающего корпусом. Типичная ошибка молодых защитников — наклоняться всем корпусом вперед при попытке выбить шайбу у нападающего клюшкой. Если такая попытка закончится неудачей, защитник будет не в состоянии вовремя развернуться и продолжить преследование соперника.

## Игра 2×2

В игре часто возникает ситуация, когда два защитника противодействуют прорыву двух нападающих. Если разобрать эту ситуацию на составляющие, то она представляет собой две пары, ведущие единоборство 1×1. Поэтому принципы игры 1×1 являются ключевыми для игры защитников 2×2.

Задача форвардов в этой ситуации состоит в том, чтобы изолировать одного из защитников и атаковать его вдвоем. Для этого есть два способа (рис. 11.8). Первый — это линейный подход, когда оба атакующих смещаются на один фланг; а второй — это скрещивание, когда форварды меняются местами перед защитниками

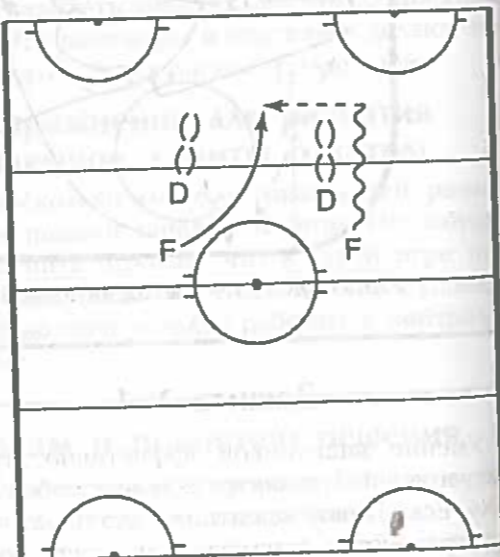


РИСУНОК 11.8 — Линейный подход к игре 2×2

и заставляют их обоих сместиться на одну сторону площадки, оставив другую сторону свободной.

Защититься от линейных атак несложно. Защитнику, который располагается вдали от точки атаки, достаточно подъехать ближе и сохранить сдвоенную систему единоборств 1×1, не позволив соперникам вдвоем атаковать его партнера. Защита от скрещивания сложнее, но если оба защитника сохраняют свои

позиции на льду, то рано или поздно один из атакующих вернется на свой фланг. Защитники могут разбить тактику атак скрещиванием, если изначально установят правильный зазор с соперником. Если зазор с самого начала минимальный, у нападающих соперника не останется пространства для передвижения в сторону. Таким образом, наилучший способ защиты против атак скрещиванием — не давать возможности для их развития.

## Упражнения на защиту 1×1 с ускорением

### Упражнение Боба Джонсона: защита 1×1 откатом назад с ускорением

Впервые я увидел это упражнение в исполнении команды «Калгари Флеймз» в 1980-е годы, когда ее тренировал Боб Джонсон. Это было замечательное упражнение тогда, и оно остается таким и сегодня. Форварды располагаются в противоположных по диагонали углах площадки. Защитники стоят на внутренних «усах» крута вбрасывания (рис. 11.9, а–б). По свистку форвард стартует по прямой вдоль борта. Защитник ускоряется лицом назад из положения стоя и атакует форварда.

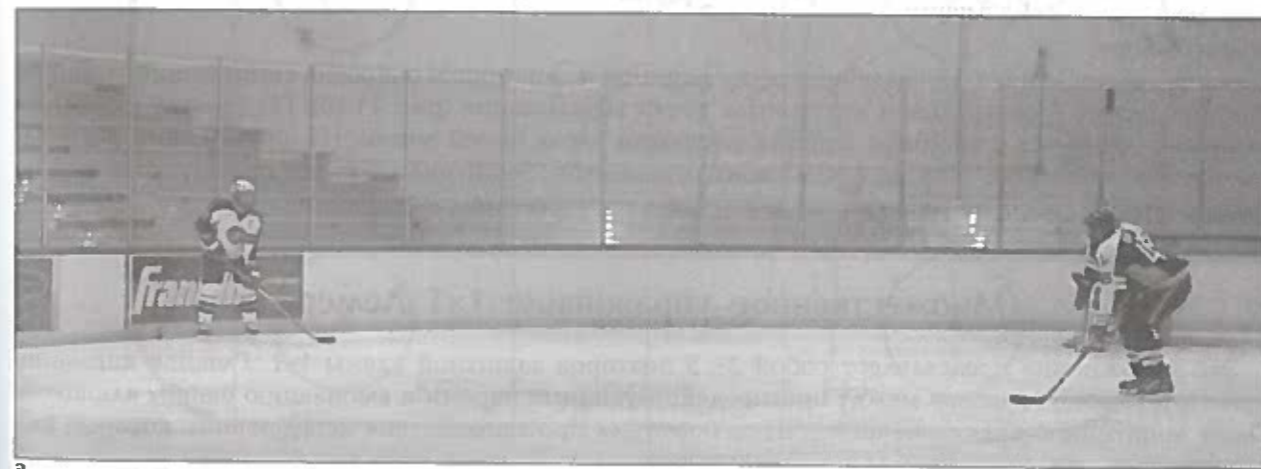


РИСУНОК 11.9 — Упражнение Боба Джонсона: защита 1×1 откатом назад с ускорением

### Упражнение Канадской олимпийской сборной для отработки игры 1×1 в защите

Это упражнение похоже на упражнение 1×1 Боба Джонсона, так как оно также включает ускорение защитника при откате спиной вперед. Разница в том, что форвард здесь может разогнаться значительно сильнее, оказывая дополнительное

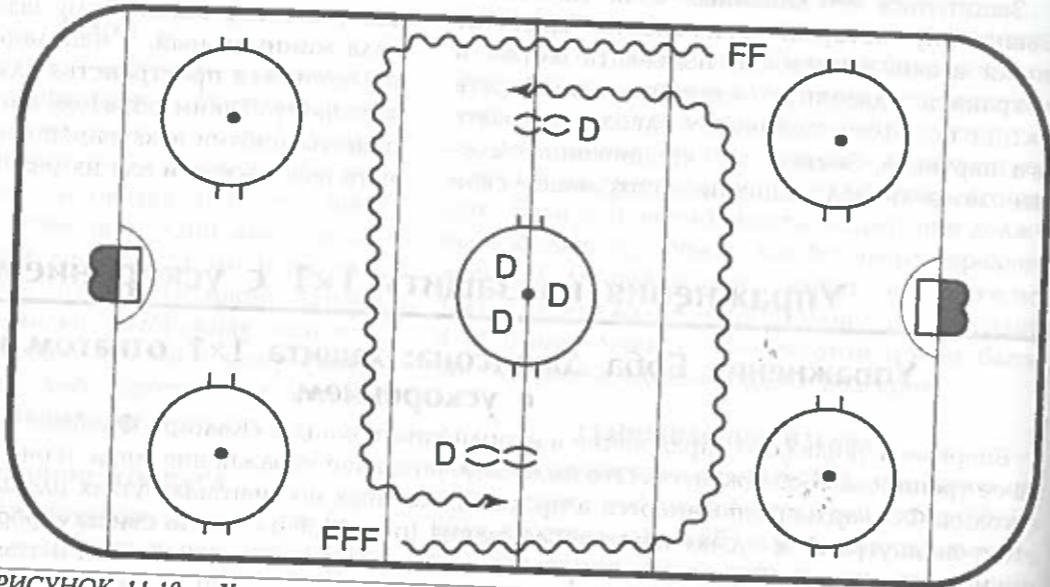


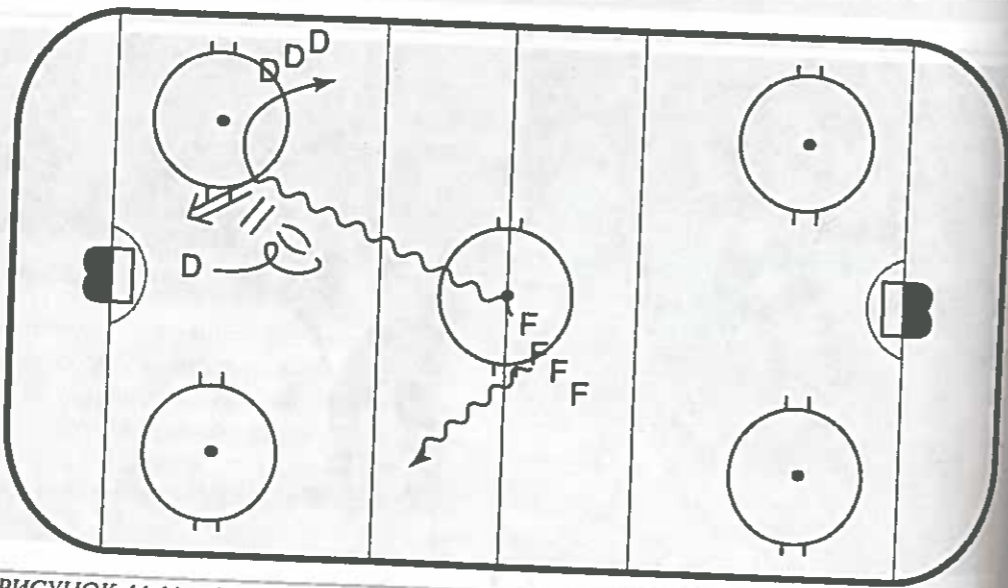
РИСУНОК 11.10 – Упражнение Канадской олимпийской сборной для отработки игры 1×1 в защите

давление на защитника. Нападающие располагаются по диагонали напротив синих линий, а защитники находятся в центральном круге возле точки вбрасывания (рис. 11.10). По свистку форварды начинают двигаться с шайбами поперек площадки вдоль синей линии. На синей линии располагаются два защитника, ожидая атаки своих соперников. Защитник не имеет права ускориться на откате, пока форвард не развернется для атаки и не пересечет синюю линию.

### Множественное упражнение 1×1 Лемера

Это упражнение представляет собой 3–5 повторов защитной схемы 1×1. Главное внимание при этом уделяется зазору между противодействующими парами и выбиванию шайбы клюшкой. Один защитник выскакивает на лед из-за борта для противодействия нападающим, которые выстраиваются на красной линии. Защитник прокатывается вперед до нижнего края круга вбрасывания, останавливается и откатывается назад (рис. 11.11). Как только защитник начинает откатываться, форвард начинает атаку. После того как произведен бросок по воротам, или после того как защитник выбил

РИСУНОК 11.11 – Множественное упражнение 1×1 Лемера

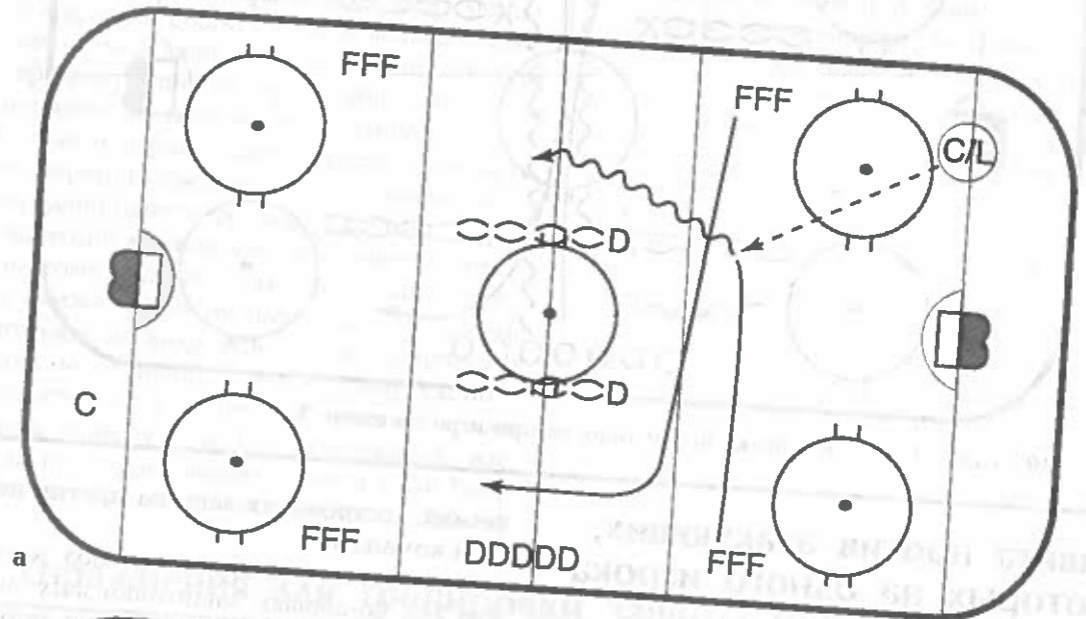


шайбу у нападающего, защитник на полной скорости возвращается к нижнему краю круга вбрасывания, тормозит и откатывается назад, готовый противодействовать новому игроку атаки.

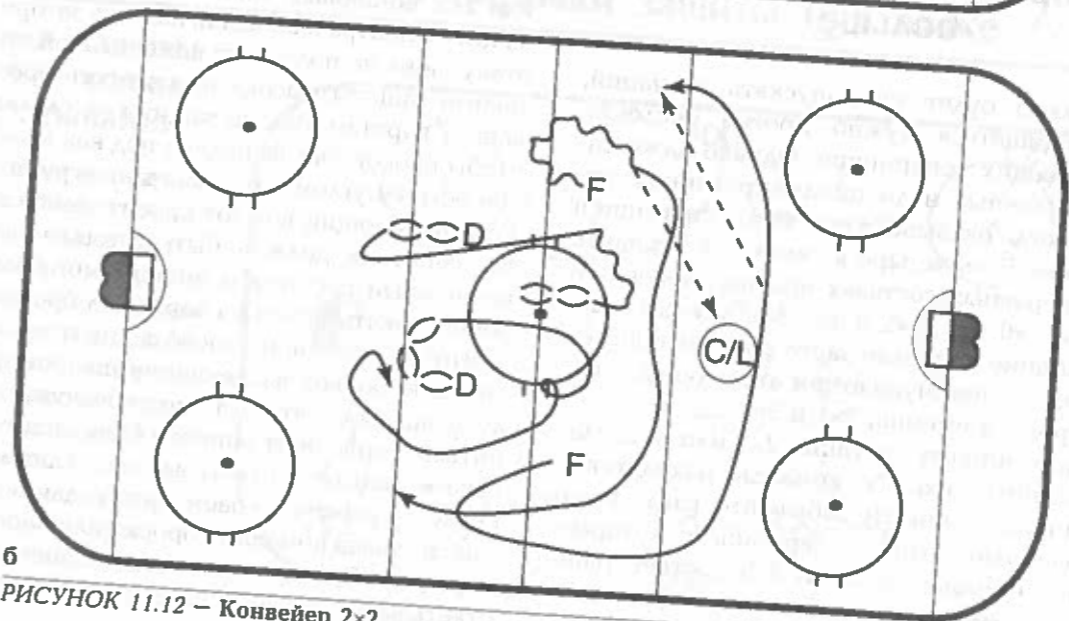
### Упражнения для отработки защиты против атаки 2×2

#### Конвейер 2×2 команды Мичиганского технологического университета

Упражнение начинается с вбрасывания тренером шайбы двум форвардам, начинающим выход из своей зоны защиты. Форварды входят в нейтральную зону, где их встречают два защитника (рис. 11.12, а, б). В какой-то момент, когда нападающие проходят нейтральную зону, тренер дает сигнал свистком. По этому сигналу нападающие останавливаются, возвращают шайбу тренеру и перестраиваются возле него. Тем временем защитники притормаживают и прокатываются вперед, восстановив нужный зазор по отношению к нападающим. Тренер снова возвращает шайбу нападающим, и они начинают атаку 2×2. Игра продолжается в зоне атаки, пока не будет забит гол или пока защитники не отбросят шайбу по борту из зоны защиты новой паре форвардов, и начинается новый повтор.



а



б

РИСУНОК 11.12 – Конвейер 2×2

### Отработка выносливости при игре по схеме 2×2

Игроки работают в парах на полполя по схеме 2×2. Последовательность выполнения упражнения сменяющимися друг друга парами игроков сводится к атакующим действиям, защитным действиям и отдыху. В начале упражнения два атакующих игрока с шайбой прокатываются по красной линии поперек площадки и начинают атаку против двух защитников (рис. 11.13). Игра продолжается пока не будет забит гол или пока защитники не отбросят шайбу в нейтральную зону. Как только шайба выйдет в нейтральную зону, атаку начинает новая пара нападающих, предварительно разогнавшись поперек площадки вдоль красной линии. Два игрока, участвовавшие в первой атаке, должны ускориться, вернуться в нейтральную зону, не мешая второй паре, и подготовиться к новой атаке.

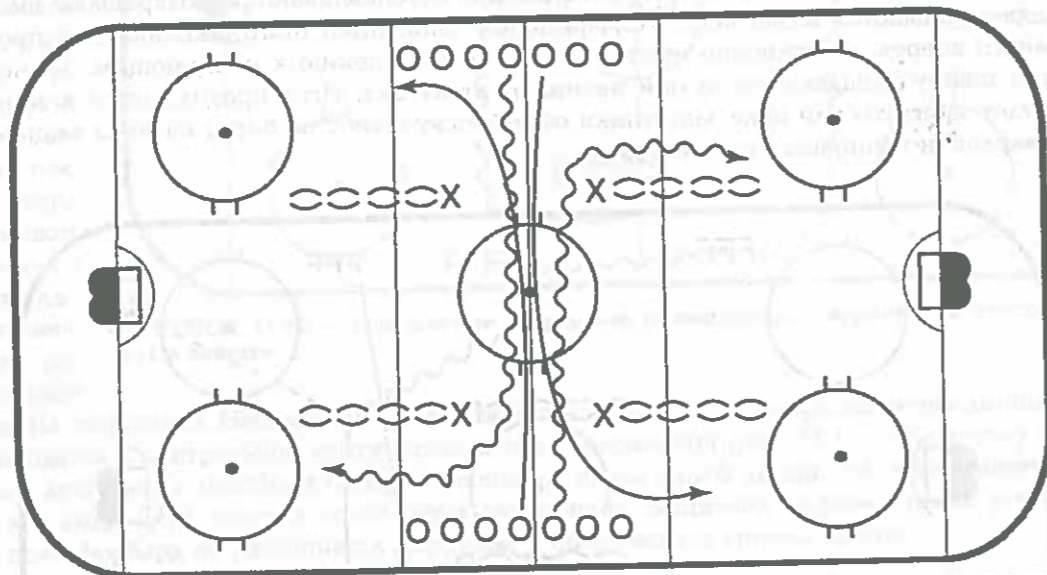


РИСУНОК 11.13 – Отработка выносливости при игре по схеме 2×2

### Защита против атакующих, у которых на одного игрока больше

Правильно будет не допускать ситуаций, когда защищаться нужно против численно превосходящих соперников. Однако даже самые осторожные и дисциплинированные команды иногда оказываются в такой ситуации в ходе матча. Есть четыре возможных варианта игры в неравных составах против атакующей команды: 1×0, 2×1, 3×2 и 4×3. Мы уделим главное внимание наиболее часто повторяющимся ситуациям с преимуществом атакующих в одного игрока, а именно, 2×1 и 3×2.

Когда возникает ситуация 2×1 или 3×2, следует помнить, что обе команды находятся в равном положении. Не забывайте, сзади у вас есть еще один игрок — вратарь, с которым ситуация становится 2×2 и 3×3 соответственно. Главное здесь — максимально эффективно использовать вратаря, участвующего в такти-

ческих построениях защиты против нападающей команды.

Имеются два основных способа защиты 1×2 или 2×3. Во-первых, защитники могут начинать защиту с центра площадки, надеясь затормозить атаку, пока не подоспелет помощь. При этом варианте защиты высока вероятность броска по вашим воротам. Задача защиты — сделать все, чтобы бросок был выполнен под как можно более острым углом, что облегчает игру вратарю. Если атакующий вот-вот бросит шайбу в ворота, защитник должен быть готовым прервать возможный пас, чтобы вратарь мог более уверенно выкатываться из ворот под бросок.

Второй основной способ защиты — навязать силовую борьбу владеющему шайбой форварду в надежде, что тот будет вынужден торопиться и совершит ошибку. При защите 2×1 на откате защитник откатывается до линии где-то сразу за верхним краем кругов для вбрасывания, пытаясь помешать броску или перехватить передачу. Вратарь знает, что защитник будет откатываться назад, а нападающий будет сразу

бросать или попытается объехать откатывающегося защитника. Исходя из этого, вратарь может занять позицию ближе к линии ворот, если только он не будет абсолютно уверен, что пас у нападающего не пройдет.

Я рекомендую использовать первый из указанных способов, когда защитник защищается 1×2, начиная высоко, на дальнем расстоянии от собственных ворот. Проблема с защитой откатом с попыткой блокировать бросок или помешать передаче состоит в том, что если бросок или передача не будут перехвачены, то защитник будет отыгран, пусть хотя бы на какое-то короткое время, и вратарь останется один против двух нападающих.

Ниже приведем способы обучения защитников игре 2×1 с быстрым откатом.

- Защитник должен занимать позицию между двумя нападающими, положив клюшку на лед перед собой и с минимальным зазором от нападающих, мешая нападающим передавать шайбу друг другу. Вратарю значительно проще, если шайба остается у одного игрока. Тогда вратарю не нужно перемещаться в воротах, реагируя на передачи одного форварда другому.
- Защитник должен уделять главное внимание тому нападающему, который движется ближе к центру площадки. Нужно не упускать из виду игрока, находящегося в стороне от шайбы, так как ему удобнее бросать после передачи. Нужно также знать манеру игроков, атакующих вас. Если против вас выкатывается Уэйн Гретцки, вы знаете, что он предпочтет броску

передачу. Если на вас выкатывается хороший игрок и его менее техничный партнер, сделайте все, чтобы шайбу пораньше получил второй игрок, которому можно позволить даже бросать по воротам.

- Постоянно осматривайтесь по сторонам. Защитники часто попадают впросак, потому что всего пару раз поворачивают голову по сторонам, а в результате, когда наступает решающий момент, не знают, где находится нападающий без шайбы, и пропускают передачу на него. Если же непрерывно следить за обоими атакующими, то защитники успевают изменить положения корпуса и клюшки в зависимости от маневров владеющего шайбой и его партнера по атаке, открывающегося для получения передачи.
- При возможности попытайтесь выбить шайбу у нападающего клюшкой, заставив его сделать передачу, которую можно перехватить. Как минимум, уходя от тычка клюшкой, нападающий может уйти чуть дальше в сторону от ворот.
- Доехав до верхней дуги круга вбрасывания, возьмите клюшку двумя руками, держа ее прижатой ко льду прямо перед собой и располагаясь между двумя нападающими. Корпус нужно держать под углом около 45° спиной к форварду без шайбы.
- Сразу после броска будьте готовы отбросить с «пяточка» отбитую шайбу; не позволяйте ни одному из нападающих связать себя, оставив другого нападающего свободным для добивания.

### Упражнения для тренировки защиты при атаке 2×1

#### Схема защиты 2×1 с точки вбрасывания

Нападающие выстраиваются в линию на точках вбрасывания в нейтральной зоне. Защитники располагаются вдоль бортов по обе стороны площадки возле красной линии. Упражнение начинается, когда один из защитников отходит от борта и пасует шайбу одному из пары нападающих,

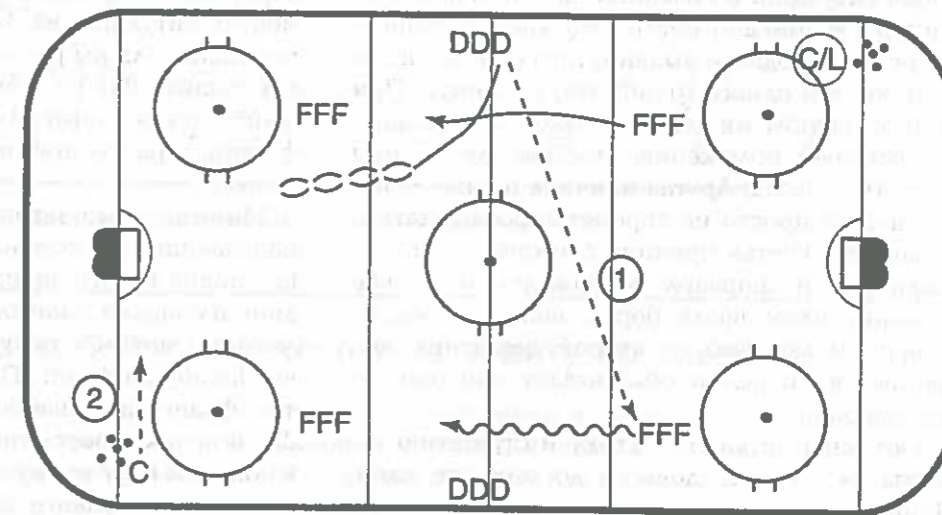


РИСУНОК 11.14 – Схема защиты 2×1 с точки вбрасывания

после чего нападающие начинают атаку на отдавшего им шайбу защитника, который разворачивается и на откате противодействует атакующим (рис. 11.14). Форварды продолжают атаку, и когда она заканчивается броском или перехватом, тренер дает свисток и вбрасывает еще одну шайбу для завершения упражнения схемой 2×1 у ворот. Этот же свисток является сигналом для другой группы из одного защитника и двух нападающих начать атаку с противоположного конца площадки.

### Монреальская схема защиты 2×1

Нападающие выстраиваются один за другим за синей линией. Защитник стартует с центра на линии точек вбрасывания, проходит немного вперед и начинает откатываться спиной вперед. В этот момент форварды начинают атаку (рис. 11.15). После броска по воротам или после того, как защитник выбил шайбу у нападающих, он возвращается к синей линии и встречает следующую пару нападающих. Один защитник делает четыре повтора, встречая четыре атаки подряд, после чего на площадку выходит следующий защитник и начинает свою серию из четырех повторов.

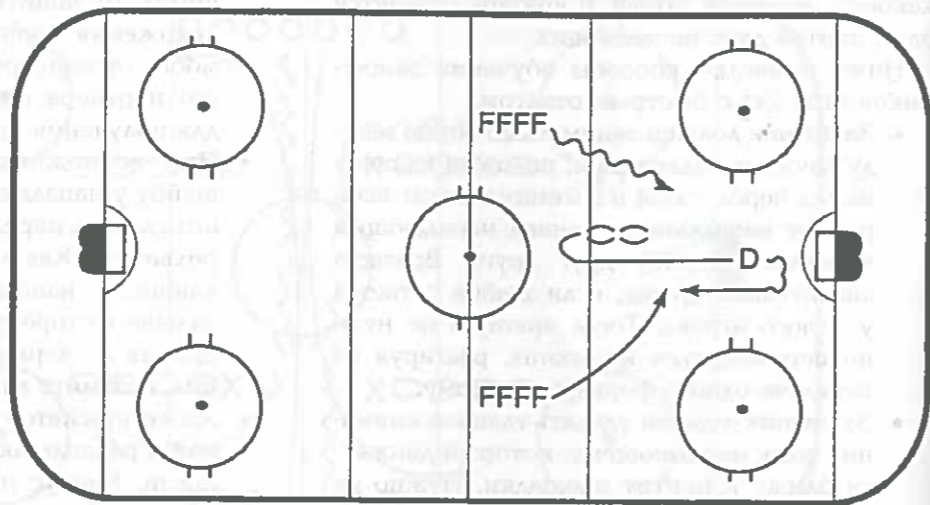


РИСУНОК 11.15 – Монреальская схема защиты 2×1

### Защита 3×2

Как и при отработке защиты по схеме 2×1, важно свести к минимуму перечисленные ниже ситуации. В большинстве случаев ситуации 3×2 возникают после того, как атакующие не оставили одного выдвинутого нападающего в атаке или одного оттянутого в защите. При потере шайбы ни один из трех нападающих не занимает положение, удобное для защиты с откатом назад. Другая причина проще – нападающие просто не торопятся возвращаться в защиту. Третья причина состоит в том, что выдвинутый форвард задержался в борьбе с защитником возле борта, шайба передана вперед мимо него, и второй защитник выдвигается вперед и обыгрывает еще одного нападающего.

Объясняя игрокам тактику и стратегию защиты 3×2, нужно довести до них две идеи. Во-первых, защищающиеся должны заставить соперников перевести шайбу на один из

флангов. Это ограничит выбор действий владеющего шайбой и упростит задачу защитников. Нападающим также потребуется больше времени для продолжения атаки, потому что у защищающихся откатом будет больше времени вернуться в среднюю зону и, возможно, изменить ситуацию на 3×3. Во-вторых, ваши защитники должны рассматривать эту ситуацию как защиту 2×1 на том фланге, где находится шайба, и как защиту 1×1 на противоположном фланге, и располагаться соответствующим образом.

Минимальный зазор между защитниками и нападающими и компактное расположение защитников по отношению друг к другу в середине площадки в начале игровой ситуации являются ключом к тому, чтобы соперник перевел шайбу на фланг. После этого защитник на том фланге, где шайба, играет схему защиты 2×1 и перекрывает игрока в центре, используя клюшку и игру корпусом. Защитник на противоположном фланге опекает игрока, приближающегося к воротам без шайбы.

Если ваши защитники плотно играют с нападающими соперника, которым пришлось перевести шайбу на фланг после преодоления синей зоны защиты, у соперника остается два варианта. Легче защищаться от атаки по первому из этих вариантов, когда один защитник играет против двух нападающих. Поскольку форварды не меняются местами, защитникам легче читать игру и занимать нужное положение. Второй вариант более сложный, и обороняться в этом случае можно двумя способами. В первом случае защитник на противоположном от шайбы фланге сопровождает форвар-

да, атакующего ворота из центра без шайбы. Защитнику, опекающему владеющего шайбой, остается следить за маневром второго нападающего, который может открываться для приема передачи. Этому защитнику нельзя откатываться слишком близко к своим воротам, потому что тогда он не сможет перехватить пас назад по диагонали. Во втором случае защитник напротив игрока с шайбой откатывается назад, располагаясь между игроком, владеющим шайбой, и нападающим без шайбы, который идет на ворота из центра площадки. Второй защитник опекает игрока без шайбы.

### Упражнения для тренировки защиты при атаке 3×2

#### Бесперывная защита (конвейер) при атаке 3×2

Все игроки атаки и защиты располагаются в нейтральной зоне. Упражнение начинается с того, что три нападающих возвращаются в зону защиты, получают пас от тренера, разворачиваются и идут в атаку против двух защитников (рис. 11.16). Это противостояние продолжается, пока защитники не перехватят шайбу и не сделают передачу новой тройке нападающих, атакующих в противоположном направлении, или пока шайба не окажется в сетке. Если будет забит гол, один из защитников подбирает шайбу из сетки и начинает новую атаку.

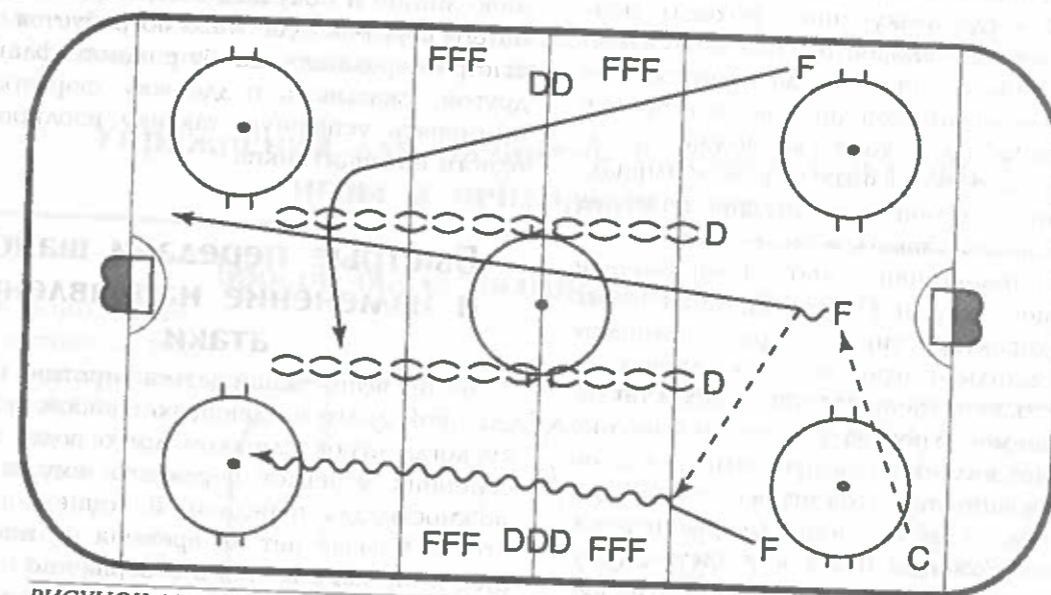


РИСУНОК 11.16 – Бесперывная защита (конвейер) при атаке 3×2

#### Выход из зоны 5×0 с переходом на защиту по схеме 3×2

Шайба вбрасывается в зону защиты. Ее подбирают защитники и начинают пасом выход из зоны с тремя нападающими (рис. 11.17). Нападающие с помощью передач доставляют шайбу на дальнюю синюю линию, где разворачиваются в противоположную сторону и атакуют двух защитников, начавших выход из зоны. Эти защитники должны быстро выйти в зону нападения и установить оптимальный для защиты зазор с нападающими.

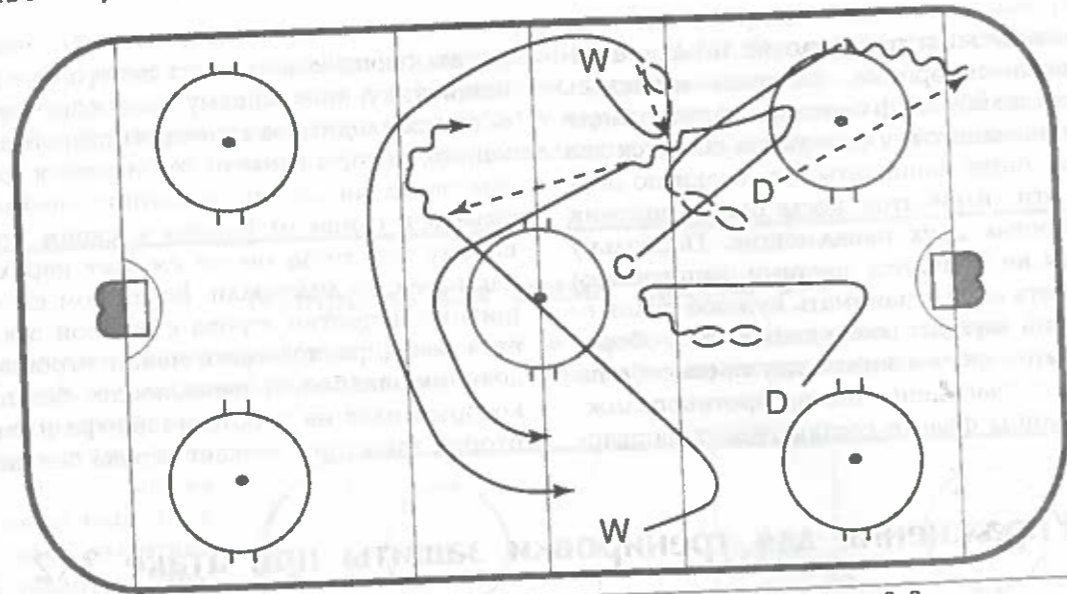


РИСУНОК 11.17 – Выход из зоны 5x0 с переходом на защиту по схеме 3x2

### Развитие атаки в нейтральной зоне

Скорость, скорость и еще раз скорость! Защитники оказываются под экстремальным давлением, когда атакующие проходят нейтральную зону на скорости. Набрав нужную скорость, нападающим иногда удается изолировать и обыграть соперников один против одного. Скорость дает также возможность атакующим создать на разных участках площадки временное численное преимущество перед защитой и воспользоваться им. Как тренер вы должны постоянно напоминать своей команде о преимуществах атаки с ходу. Одна из самых важных характеристик, которые отличают лучшие команды и игроков от всех других, — это скорость исполнения технических и тактических приемов. Упор на ускорение выполнения приемов является обязательным условием для оптимизации талантов игроков и команды в целом. Если у вас не очень быстрые игроки, игра вашей команды будет выглядеть значительно быстрее, если игроки будут быстро выполнять передачи друг другу.

Выступая на тренерских симпозиумах, я часто использую такую аналогию: я могу сделать все, что делают Марио Лемье, Уэйн Грецки или Рой Бурк. Услышав это, тренеры, сидящие в зале, смотрят на меня с недоумением и недоверием, подумав, что я либо сошел с ума, или у меня такое завышенное самомнение, что я утратил всякую связь с реальностью. После этого я развиваю мысль, подчеркивая, что потрясают не только технические возможности

указанных игроков, но, в первую очередь, та скорость, с которой они выполняют технические приемы и тактические ходы.

Если вы играете против сильного и умелого соперника, одной скорости, наверное, будет недостаточно, чтобы успешно преодолеть силовую линию и получить возможность бросить по его воротам. Для этого потребуется также быстро передавать шайбу с одного фланга на другой, оказывать поддержку форвардам и применять успешную тактику изолирования одного из защитников.

### Быстрые передачи шайбы и изменение направления атаки

Легче всего защищаться против игрока, слишком долго владеющего шайбой, поскольку когда игрок слишком долго ведет шайбу, соперник успевает перекрыть ему все возможности для передачи. В конце концов, у игрока больше нет ни времени ни пространства и он оказывается в совершенно стесненной ситуации. Ему не остается ничего другого, как уступить шайбу сопернику или отбросить в безопасное место площадки. И наоборот, после каждой новой передачи защищающейся команде приходится перестраиваться, учитывая изменившиеся обстоятельства на площадке. После очередного изменения направления атаки у игрока, получившего шайбу, возникают новые возможности и углы для атаки.

«Возможно, это самое главное, что можно сказать о быстром переводе шайбы», — отметил

тренер моей юниорской команды около 30 лет назад. Хаски Пуарье часто повторял эту мысль: «Решая, передайте шайбу вперед своему партнеру. Шайба движется намного быстрее после передачи, чем если ее вести». Если для развития атаки из средней зоны требуется скорость, такой тактический прием, как быстрая перепасовка, нужно использовать постоянно. Если быстро передавать шайбу, быстро играть может даже та команда, у которой индивидуальная скорость игроков невысокая.

### Поддержка партнеров и изоляция соперника при игре 2x1

Атаки завершаются успехом, если удастся сделать одно из двух: нападающий обыграл защитника 1x1; два атакующих игрока изолируют защитника, оказывая друг другу достаточную поддержку, чтобы создать преимущество 2x1 прежде чем на помощь защитнику поспеет его партнер. При игре с сильной командой второй из этих вариантов должен быть частью тактического репертуара вашей команды.

### Продвинутые технические навыки, необходимые форвардам для прохождения нейтральной зоны

Нападающие должны уметь:

- отдавать и принимать передачи, передвигаясь на высокой скорости в горизонтальном, диагональном или продольном направлениях;
- принять передачу, приближаясь к владеющему шайбой игроку, после чего развернуться на 360° (разворот «мохаук») или сделать резкий поворот по крутой дуге;
- прикрыть шайбу, полученную возле борта, в случае, если защитник пытается выбить ее клюшкой, и уметь сделать передачу партнеру прямо или дуплетом от борта;
- выполнить скоростную обработку шайбы и объехать мимо или преодолеть сопротивление откатывающихся спиной вперед защитников с выходом на ворота или с сохранением шайбы для следующей передачи;
- выполнять тактические маневры, например, такие, как пас и преследование, оставление шайбы партнеру, пас «на блюдецке» и пас дуплетом (от борта).

### Упражнения для развития умений атакующей игры в нейтральной зоне

#### Бросок после диагональной передачи

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы нападающий, ускорившись по диагонали, получил шайбу на полной скорости в нейтральной зоне, вошел в зону атаки и бросил шайбу по воротам (рис. 11.18). Это приучает их передвигаться по площадке и открываться под передачу от партнера, владеющего шайбой. Ставьте перед игроками задачу, чтобы открывшийся игрок окриком требовал передачи.

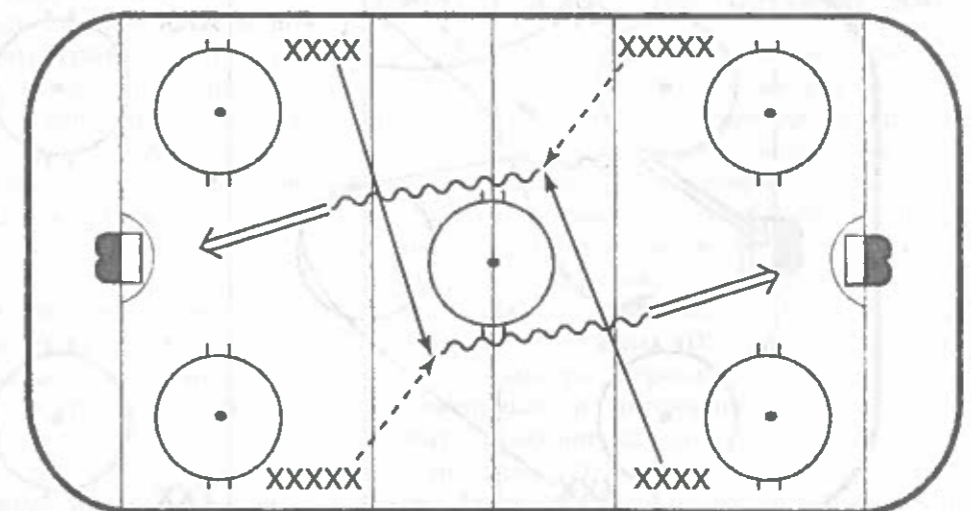


РИСУНОК 11.18 – Бросок после диагональной передачи

## Бросок после поворота по дуге

В этом упражнении моделируется ситуация, похожая на упражнение с броском после диагональной передачи. Игрок по дуге открывается под передачу на рубеже синей линии в средней зоне. Это ситуация, которая в игре помогает разделить пару защитников соперника и завершить прорыв броском по воротам (рис. 11.19).

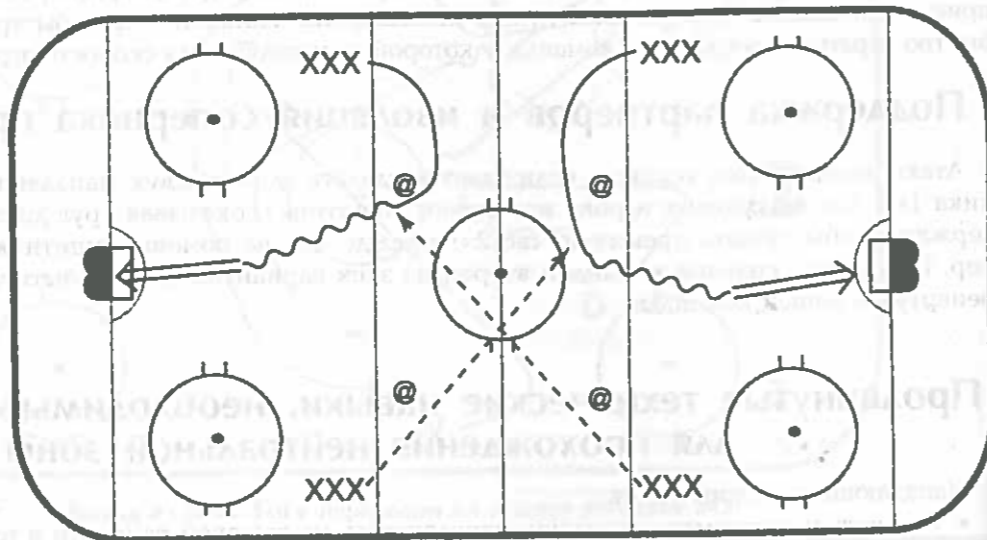


РИСУНОК 11.19 — Бросок после поворота по дуге

## Бросок после разворота

В этом упражнении игрок возвращается из зоны атаки, приближается к ведущему шайбу партнеру (рис. 11.20), получает передачу, разворачивается, продвигается вперед и завершает маневр броском по воротам.

Как вариант этого упражнения можно использовать бросок после разворота и атаки 2x0. В таком случае нападающий возвращается к владеющему шайбой партнеру (рис. 11.21), принимает от него передачу и отдает шайбу товарищу, который подоспел ему на помощь с противоположного фланга.

Третий вариант — использование в этом упражнении защитника, пытающегося выбить шайбу у нападающих клюшкой. Это то же упражнение, что и бросок после разворота и атаки 2x0, только в нем принимает участие еще и защитник, который пытается выбить шайбу из-за спины получившего ее нападающего.

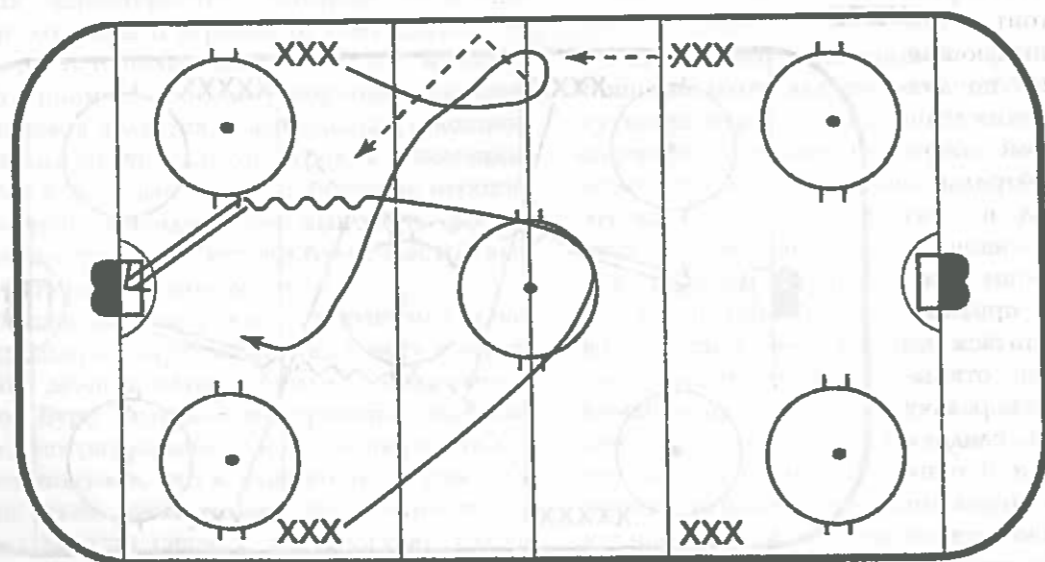


РИСУНОК 11.20 — Бросок после разворота

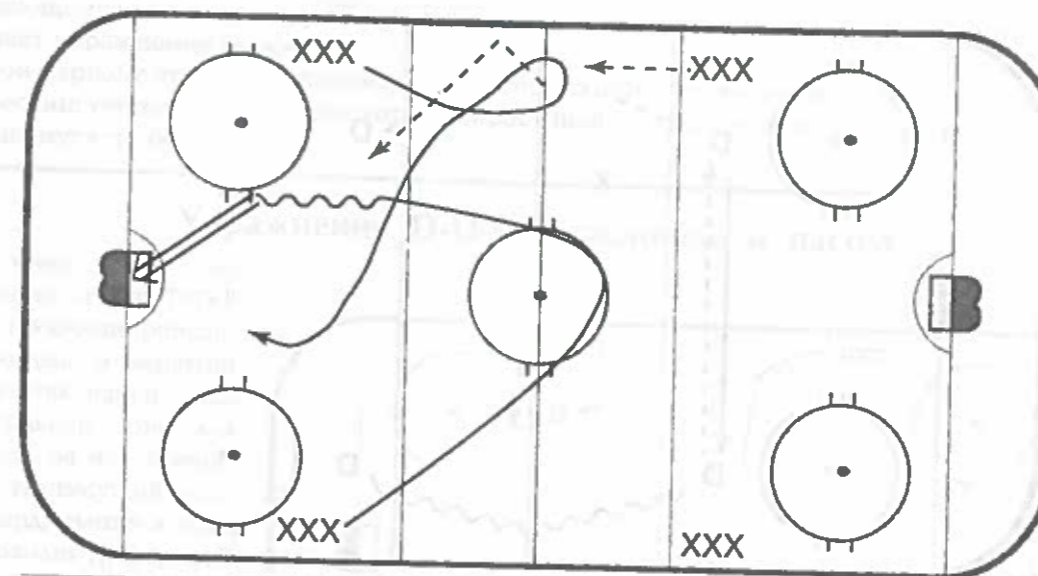


РИСУНОК 11.21 — Бросок после разворота и атаки 2x0

## Защитники и атакующие действия в нейтральной зоне

Основная функция защитников в нейтральной зоне состоит в том, чтобы удобным пасом начать атаку. Эта ситуация имеет много общего с выходом в атаку из зоны защиты. Организовать атаку из нейтральной зоны сложно или даже невозможно, если защитники команды не владеют техникой и не обучены базовым тактическим приемам, от которых зависит успех на этом участке ледовой площадки.

## Технические навыки, необходимые защитникам для игры в нейтральной зоне

- оказывать поддержку партнерам, стартуя сзади них по диагонали;
- вовремя ускориться и поддержать атаку, как только их команда вошла в чужую зону.

Защитники должны уметь:

- быстро приблизиться к шайбе и, если возможно, взять ее под контроль и вернуться в сторону чужих ворот, будучи готовыми сделать партнеру передачу с удобной руки. Так легче выполнить качественную и резкую передачу. Очень мало найдется игроков на любом уровне, способных одинаково удачно отдать шайбу как с удобной, так и с неудобной руки;
- отдавать передачи, двигаясь вперед и поперек площадки, а также назад;
- делать разные передачи — длинные, короткие, с крюка на крюк, от бортов и вбрасывания в зону;
- ожидая передачи партнера, визуально контролировать ситуацию на площадке и заранее знать, что дальше делать с шайбой, получив передачу;

## Выполнение передач защитниками в нейтральной зоне

В этом упражнении принимают участие четыре защитника, выполняющие передачи в центральной зоне между двумя синими линиями. Дополнительные защитники обозначают пассивное сопротивление, находясь в той же нейтральной зоне. В этом упражнении отрабатываются два типа передач: защитник — защитнику — форварду (D-D-F) и защитник — защитнику — назад первому защитнику (D-D-назад D) (рис. 11.22). Последовательность передач D-D-F является эффективным и автоматическим способом разбить прессинг соперника в нейтральной зоне по схеме 2-1-2, а передачи D-D-назад D и потом форварду на противоположный фланг являются эффективным способом преодолеть защиту 1-2-2.

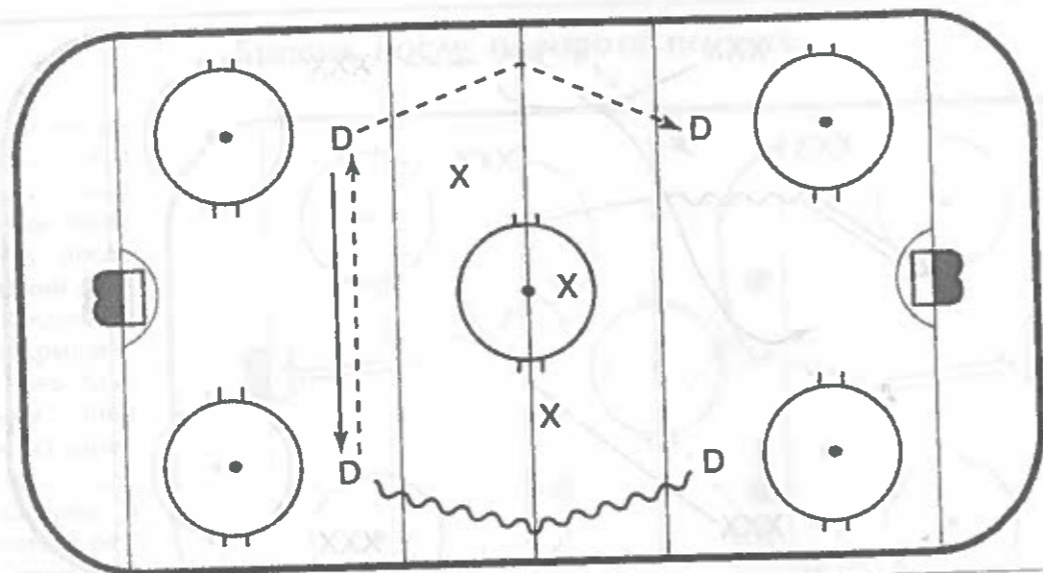


РИСУНОК 11.22 – Выполнение передач защитниками в нейтральной зоне

### Выполнение передач в ситуации 2x1 в нейтральной зоне

Цель данного упражнения состоит в том, чтобы научить защитников работать в паре, передавая шайбу друг другу мимо прессингующего их соперника, и вывести ее под своим контролем в центральную красную линию. Шайбу вбрасывают в зоне между верхней дугой круга вбрасывания и синей линией. Два защитника возвращаются в свою зону защиты, один из них подбирает шайбу, и они катятся в паре к красной линии, передавая друг другу шайбу и преодолевая прессинг одного игрока соперников.

### Быстрый переход в атаку

Шайба находится между верхней дугой круга вбрасывания и синей линией на противоположных по диагонали концах площадки. По свистку защитник возвращается, чтобы подобрать шайбу, оглядываясь через плечо в обе стороны, точно так же, когда команда организует выход из своей зоны защиты (рис. 11.23). Далее защитник принимает шайбу на крюк с удобной руки и в одно касание отдает нападающему, возвращающемуся в его сторону вдоль борта и

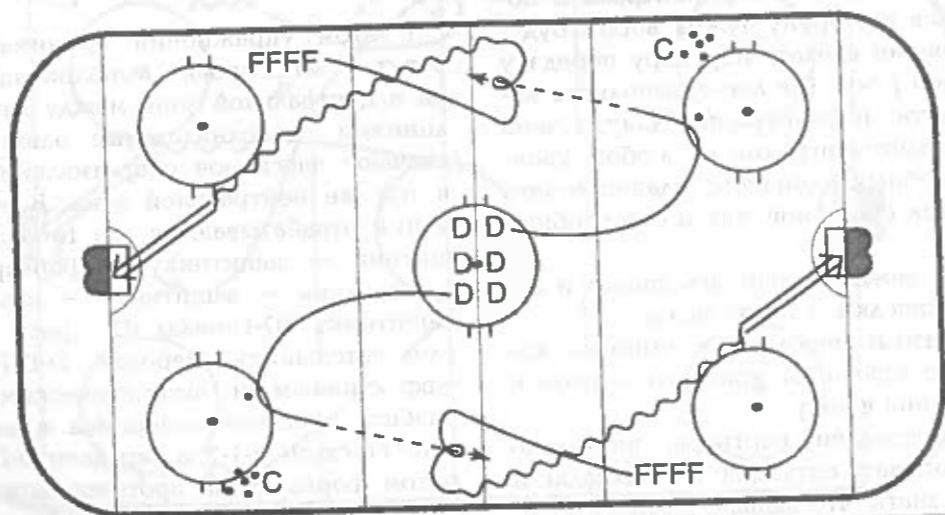


РИСУНОК 11.23 – Быстрый переход в атаку

открывающемуся под передачу. Получив шайбу, нападающий разворачивается, идет к воротам и завершает упражнение броском.

Другой вариант этого упражнения – добавить одного игрока защищающейся команды, который прессингует защитника, пока тот подбирает шайбу и делает передачу своему нападающему, открывшемуся по борту.

### Упражнение D-D-F с заслоном и пасом

Это точно такое же упражнение, что и D-D-F с тремя бросками, описанное в разделе о развитии навыков атакующей игры в нейтральной зоне для форвардов, за исключением того, что ведущий шайбу форвард, въехав в зону атаки, доходит до верхней дуги точки вбрасывания, поворачивается к борту и пасует шайбу назад защитнику, вошедшему в зону после него (рис. 11.24). Приняв передачу, защитник бросает по воротам, где обзор вратарю закрывает один нападающий.

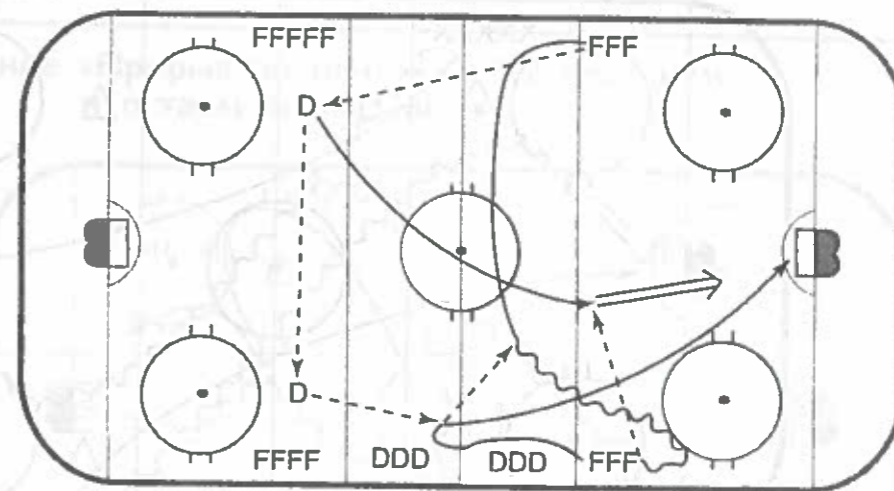


РИСУНОК 11.24 – Упражнение D-D-F с заслоном и пасом

### Ширина и глубина атаки

В этом разделе речь идет об участке площадки, которая частично включает нейтральную зону и частично зону атаки. Этот раздел касается, используя терминологию некоторых тренеров, первичного входа в зону атаки. С годами я пришел к выводу, что обучить игроков принципам ширины и глубины атаки можно выполняя последовательно следующие упражнения.

Игрок, ведущий шайбу, должен использовать малейшую возможность, чтобы атаковать на скорости. Бывают моменты в игре, когда этому игроку приходится сбросить скорость и подождать поддержки партнеров. Но при обучении первичному входу в зону атаки нужно с самого начала подчеркнуть значение скорости и объяснить, что исходить при этом нужно из того, что помощь со стороны партнеров уже имеется.

Как уже упоминалось ранее, хоккей – это игра, где важны время и пространство. Игра в атаке подразумевает создание времени и пространства для наличия возможности для броска по воротам, а игра в защите предполагает ограничение времени и пространства с целью возврата контроля над шайбой. Ведя шайбу и атакуя на скорости, атакующая команда заставляет защиту соперника отойти назад, и таким образом создается пространство для паса назад. Если защитники соперника не перекрыли прорыва вашей команды к их воротам, то нападающим не нужно думать о передаче назад третьему атакующему игроку. Вместо этого они могут выйти на ворота или доставить туда шайбу, так как свободное пространство имеется за линией защиты соперника. Следующие далее упражнения демонстрируют действия атакующих в прорыве.

### Упражнение «Прорыв 1x0»

Игроки располагаются по диагонали на противоположных концах синих линий. По свистку тренера игроки, по одному из каждой линии, начинают атаку и движутся к противоположной синей линии, объезжают на скорости конус вдоль борта и завершают атаку броском по воротам.

### Упражнение «Прорыв 2×0»

Формат этого упражнения тот же, что и формат предыдущего, но с добавлением второго форварда, который сопровождает атаку по центру (рис. 11.25). Теперь у игрока, владеющего шайбой, который движется вдоль борта, имеется выбор: он может либо бросить по воротам с возможностью добивания отскочившей шайбы, либо сделать передачу под бросок второму игроку, поддерживающему атаку.

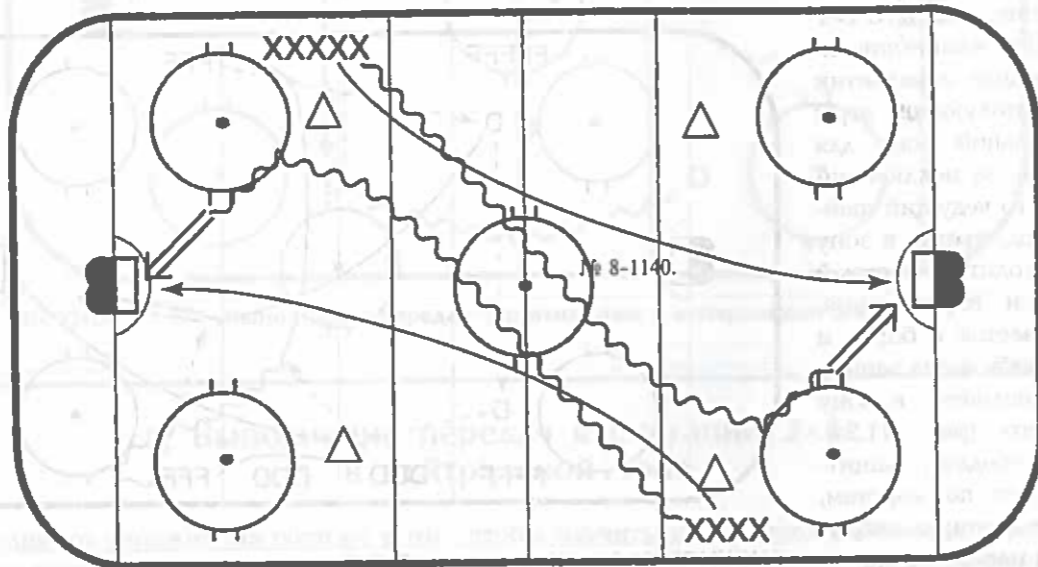


РИСУНОК 11.25 – Упражнение «Прорыв 2×0»

### Упражнение «Прорыв 3×0»

Формат этого упражнения тот же, что и раньше, но с добавлением третьего форварда. Один нападающий ведет шайбу по флангу, второй сопровождает его по центру, двигаясь к чужим воротам, а третий катится по противоположному флангу, а затем смещается ближе к центру под возможную передачу партнера по диагонали назад и бросок с ходу.

### Упражнение «Прорыв 4×0»

Играя по той же схеме, что и предыдущая, но с подключением четвертого нападающего игрока, один нападающий идет с шайбой по одному флангу, но вместо немедленного броска или другого маневра разворачивается в сторону борта и смотрит, где находится четвертый нападающий игрок (рис. 11.26). Участие четвертого игрока в атакующих действиях команды позволяет

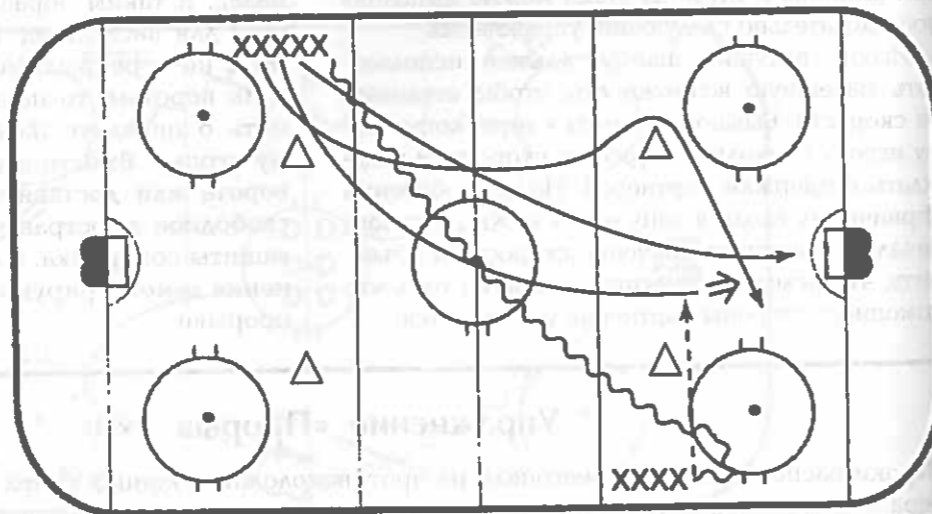


РИСУНОК 11.26 – Упражнение «Прорыв 4×0»

использовать принцип атаки «вторым темпом», когда к атаке подключается защитник: если защита соперника проспала это подключение, этот дополнительный игрок может беспрепятственно получить шайбу для броска от синей линии.

Во всех упражнениях прорыва, рассмотренных ранее, мы исходим из того, что шайба вводится в зону атаки по флангу, но бывают ситуации, когда игрок с шайбой прорывается в зону нападения по центру. Если атака развивается по центру, обычно это значит, что защитники соперника откатились к своим воротам, так что свободное пространство для атакующей команды возникло перед защищающимися игроками, а не позади них. Для моделирования и отработки атакующих действий в такой ситуации мы используем тот же формат, что и ранее.

### Упражнение «Прорыв по центру 2×0 с ведением и оставлением шайбы»

Первый игрок движется по флангу без шайбы. Второй идет с шайбой по центру, а затем сближается с первым (рис. 11.27). Игрок без шайбы подстраивается вслед игроку с шайбой для ее подбора в случае оставления или имитации оставления шайбы. Оба входят в зону и завершают атаку броском.

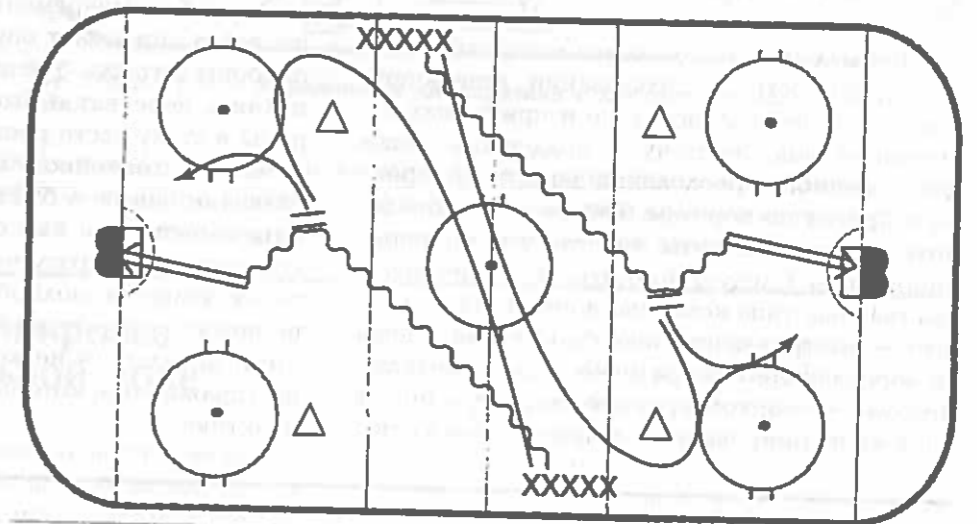


РИСУНОК 11.27 – Упражнение «Прорыв по центру 2×0 с ведением и оставлением шайбы»

### Упражнение «Прорыв по центру 3×0 с ведением и оставлением шайбы»

Первый игрок движется по флангу без шайбы, второй — с шайбой по центру, а третий поддерживает атаку, двигаясь по противоположному флангу (рис. 11.28). Владеющий шайбой может сместиться либо вправо, либо влево. Нападающий без шайбы должен своевременно среагировать, как только партнер с шайбой начнет смещаться в его сторону. Фланговый нападающий подстра-

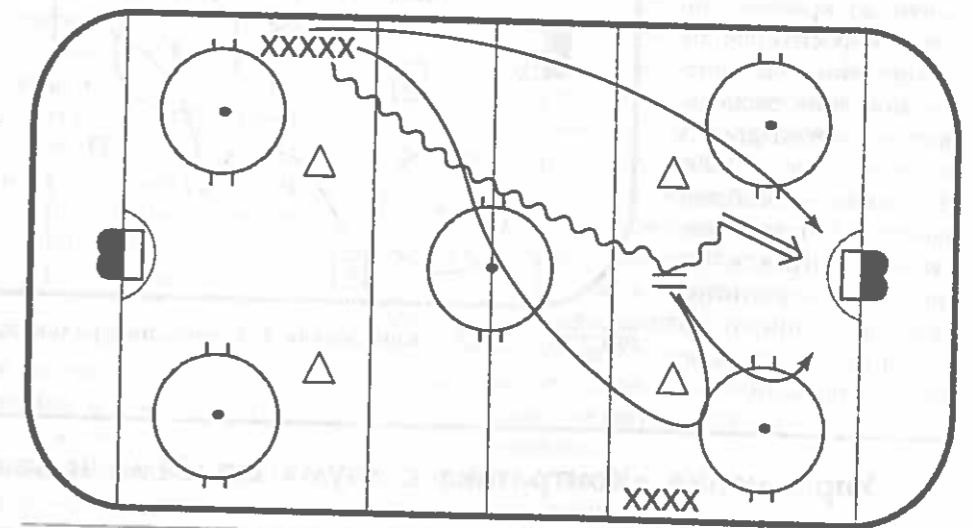


РИСУНОК 11.28 – Упражнение «Прорыв по центру 3×0 с ведением и оставлением шайбы»



ивается вслед игроку с шайбой для ее подбора в случае оставления или же имитации оставления шайбы. Нападающий на противоположном фланге устремляется к воротам.

### Упражнение «Двойное скрещивание с оставлением шайбы»

В этом упражнении, как и в предыдущем, один игрок движется без шайбы по одному флангу, второй — с шайбой по центру, а третий поддерживает атаку, двигаясь по противоположному флангу. Владеющий шайбой может сместиться либо вправо, либо влево для оставления шайбы партнеру. Третий нападающий делает скрещивание для второго оставления шайбы.

### Быстрые контратаки и перестроения в нейтральной зоне

В предыдущих разделах мы говорили о значении скорости, использовании атакующих приемов в нейтральной зоне и принципах открывания под передачу и поддержки атаки для успешного преодоления защиты соперника и броска по воротам. Теперь пора объединить все эти элементы в систему комбинационной игры. Следует помнить, что существуют два главных типа комбинационной атаки; первый — быстрая контратака с доставкой шайбы до ворот соперника сразу же после перехвата; второй — контролируемое перестроение в ходе координированной атаки. В этой ситуа-

ции главное внимание уделяется набору скорости атаки за счет изменения ее направления защитниками и открывания нападающих под передачу защитника. Быстрая контратака является сутью современного хоккея, и ее лучше всего описывает определение «переход из обороны в атаку». Умение предвосхитить и исполнить перехват и быстрый переход из обороны в атаку часто решает исход борьбы двух команд в хоккейном матче. Упражнения на развитие навыков быстрой контратаки составить сложно, так как само понятие «быстрая контратака» подразумевает спонтанность, которая является полной противоположностью понятиям «структура» и «контроль». Помня об этом, предлагаем несколько идей относительно упражнений, которые можно применить на практике.

### Контратака 4×5 через нейтральную зону

На уровне верхней окружности круга вбрасывания шайбу получают два защитника и два нападающих, задача которых — дойти до красной линии и вбросить шайбу в зону атаки. В нейтральной зоне располагается пятерка других игроков (рис. 11.29). Их задача — отобрать шайбу у четырех атакующих игроков до того, как те достигнут красной линии, и организовать контратаку после перехвата.

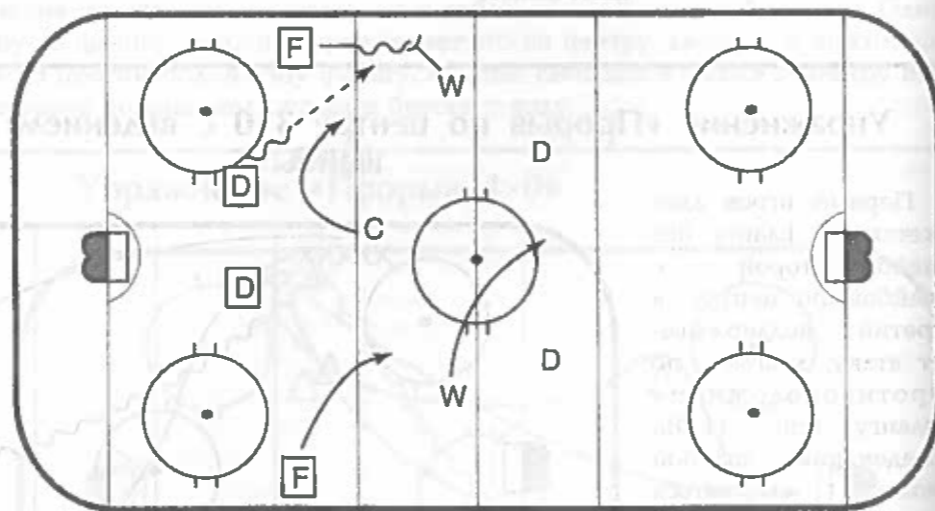


РИСУНОК 11.29 — Контратака 4×5 через нейтральную зону

### Упражнение «Контратака с двумя шайбами и защита веером»

Одна пятерка игроков выходит из зоны защиты без противодействия, вторая ожидает в нейтральной зоне, меняясь местами и передавая шайбу друг другу (рис. 11.30). Атакующая пятерка

врывается с шайбой в нейтральную зону на полной скорости. По свистку пятерка, ожидающая в нейтральной зоне, начинает атаку в противоположном направлении. Прорывавшаяся пятерка оставляет шайбу и переходит в защиту, располагаясь по центру площадки плотно друг к другу.

Часто возникают ситуации, когда переход в быструю контратаку невозможен, потому что соперник успел занять удобные для защиты позиции или же ваши форварды не успевают поддержать атаку. В таких случаях необходимо организовать лучше подготовленную и спланированную атаку с помощью маневра, который называют «перегруппировка в нейтральной зоне».

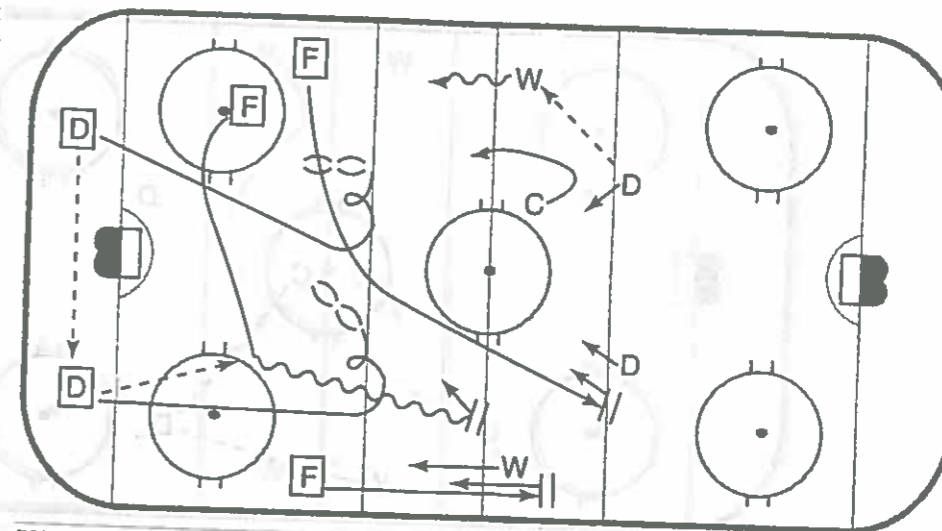


РИСУНОК 11.30 — Упражнение «Контратака с двумя шайбами и защита веером»

### Перегруппировка в нейтральной зоне

Перегруппировка в нейтральной зоне почти всегда начинается с перепасовки между двумя защитниками (D-D), которая позволяет команде получить два преимущества. Во-первых, сама передача изменяет направление атаки, что заставляет игроков соперника изменить свое расположение на льду. Переход шайбы к другому игроку меняет ситуацию, и соперникам приходится реагировать, перекрывая новые углы и варианты атаки. Во-вторых, перепасовка дает время форвардам атакующей команды подстроиться под партнера, владеющего шайбой, и набрать скорость, необходимую для следующей попытки. Перегруппировка сил в нейтральной зоне хуже, чем контратака с ходу, так как за это время соперник успевает занять нужные позиции и перекрыть очевидные направления атаки. Поэтому выбирая между перегруппировкой и быстрой контратакой следует отдавать предпочтение последней.

Существенным фактором для успешной перегруппировки и атаки из нейтральной зоны является учет расположения игроков противника и схемы прессинга, которую они применяют. Некоторые команды используют двух форвардов для прессинга пары защитников с шайбой. В этом случае защитникам сложно отдавать шайбу друг другу. Для этого защит-

ник без шайбы должен быстро откатиться назад и получить пас по диагонали. Если же оба защитника остаются на одной линии, пас D-D либо вообще невозможен, либо его может перехватить соперник.

В ситуации, когда паре защитников с шайбой в нейтральной зоне противодействуют два нападающих, защитник, желающий получить пас от партнера, имеет следующие возможные варианты.

Защитникам, которых активно прессингует соперник, будет легче, если защитник, получающий передачу, быстро оценит ситуацию впереди, прежде чем получить шайбу. Если заранее знать, что дальше делать с шайбой, можно без потери времени успешно выполнить следующий ход. Очевидно, форварды должны быстро отойти назад и открыться под передачу, желательно по всем трем возможным направлениям атаки.

Играя против прессинга 1-2-2, у защитников есть больше времени для выполнения первой передачи. Защитник с шайбой должен идти с ней вперед, а его партнер, отдавший передачу, сопровождает его в среднюю зону, подстраиваясь сзади.

В главе 10 речь шла о влиянии, которое оказал советский хоккей на игру в нейтральной зоне в современном хоккее. Одной из особенностей игры команды СССР была смена мест игроков при перегруппировке. Впервые увидев такую игру, я подумал, что советские форварды выполняют заранее спланированные

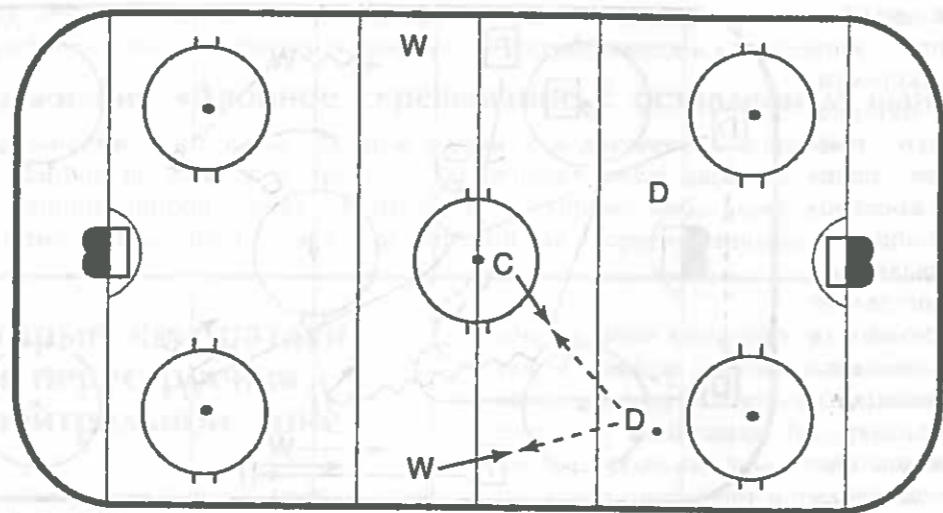


РИСУНОК 11.31 – Вариант с коротким пасом

маневры. Казалось, они были запрограммированы, научены и вышколены для исполнения этой схемы как футбольная команда, выполняющая атаку веером. Теперь мы знаем, что это были не столько заранее спланированные маневры, сколько открывание игроков в зоне шайбы для того, чтобы у владеющего шайбой всегда было несколько вариантов для выбора адресата. Заранее спланированные передвижения и перестроения сложно выполнять на наших узких площадках. Все передвижения и перестроения следует выполнять, чтобы поддержать партнеров, или исходя из схемы прессинга, применяемого соперником.

Первым делом при перестроении в нейтральной зоне форварды должны занять как минимум два «желобка». Тогда даже при сильном прессинге у владеющего шайбой защитника всегда имеются два варианта выполне-

ния короткой передачи (рис. 11.31). Он может передать шайбу по борту или в центр.

После того как защитник перевел шайбу партнеру, форвард в центральной зоне определяет, какая именно ему нужна поддержка. Например, центрфорвард может сместиться ближе к борту, у которого располагается защитник, получивший шайбу (рис. 11.32). Форвард, играющий на том же фланге, сдвигается к центру, поддерживая атаку оттуда. Если крайний форвард на противоположном фланге возвращается к борту, возникает новый треугольник поддержки.

Такие перемещения позволяют нападающим набрать определенную скорость в нейтральной зоне, пытаясь доставить шайбу в зону атаки. Это простая игра, крайний и центральный нападающие просто меняются местами.

Другой способ набора скорости — скоростное открывание и перекрывание зоны. При пере-

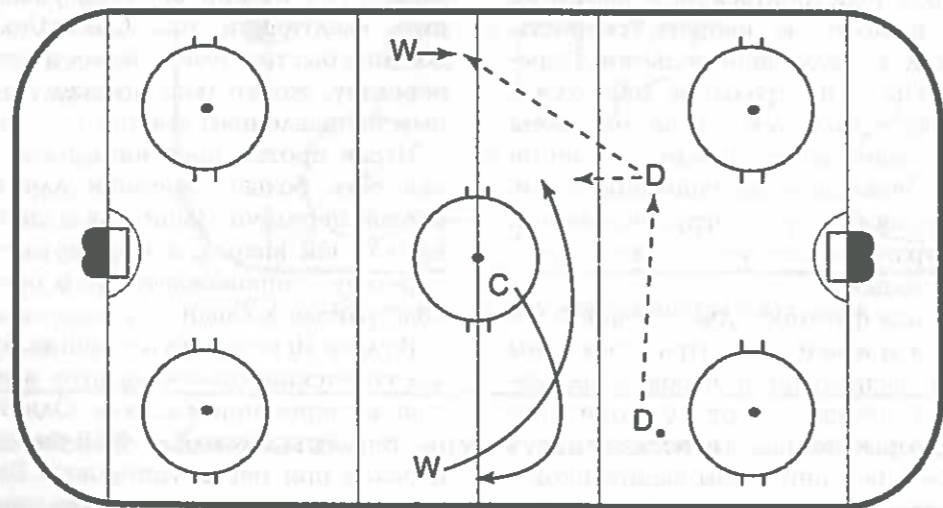


РИСУНОК 11.32 – Создание треугольника поддержки

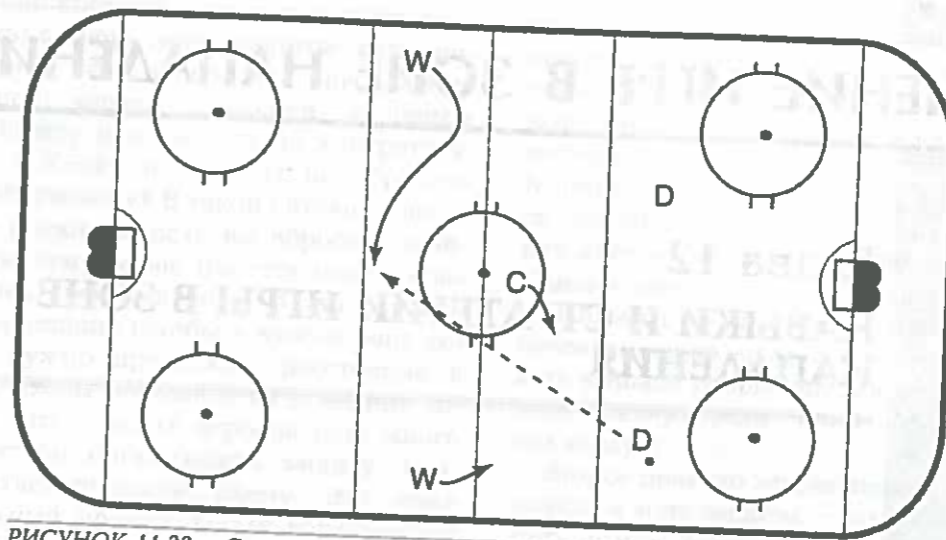


РИСУНОК 11.33 – Скоростное открывание под передачу и перекрывание зон

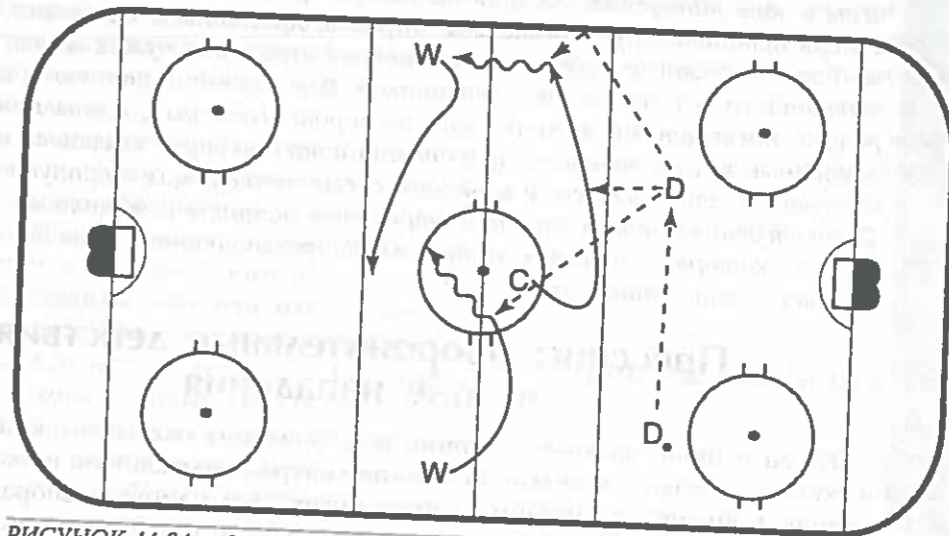


РИСУНОК 11.34 – Двойное последовательное перестроение

строении форвард на фланге, противоположном от шайбы, немедленно стартует и на высокой скорости открываемся под передачу, проскальзывая между защитниками противника или оказываясь за их спинами (рис. 11.33). Длинный пас на открывающегося на скорости форварда является первым вариантом продолжения атаки для защитника, владеющего шайбой. Даже если открывшийся нападающий не получит передачу, он представляет собой опасность, и защита соперника вынуждена оттягиваться назад, что создает разреженное пространство впереди, куда можно перевести шайбу.

Если шайба передается одним защитником другому, центрфорвард следует в направлении паса, а фланговый нападающий с противоположного фланга сдвигается в центр и следует за центрфорвардом (перекрывание), располагаясь

от него на определенном расстоянии и немного глубже (рис. 11.34). В таком случае защитник, получивший шайбу от партнера, имеет возможность сделать передачу прямо или от борта в центр центральному или крайнему нападающему, следующему позади центрфорварда.

Следует помнить, что важно не то, какую схему для игры в центральной зоне выбирают ваши форварды, а то, как они владеют техническими навыками, необходимыми для реализации избранной схемы. Не менее важно понимать, что игроки передвигаются для оказания поддержки партнерам, а не для выполнения какого-то грандиозного плана перестроений. Наконец, не забывайте, что все действия вашей команды в нейтральной зоне, даже самые впечатляющие, ничего не значат, если игроки не умеют распорядиться шайбой, достигнув ворот.

## ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ

### Глава 12

#### НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ ИГРЫ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ

**В** предыдущих разделах мы затронули лишь незначительную часть элементов игры в зоне нападения, обсудив начальную фазу атаки из нейтральной зоны. Теперь проанализируем остальные игровые принципы и ситуации игры в чужой зоне ледовой площадки. Качественная игра возле чужих ворот позволяет забивать голы и побеждать соперников. Вот почему в данную главу включен раздел, посвященный технике взятия ворот. Тренеры должны помнить, что неудачные ходы в завершающей стадии атаки нередко являются началом последующей серии ошибок, в конечном счете приводящих к пропущенному голу. Следует также понимать, что стратегии защиты и защитные перестроения, от которых зависят события в нейтральной зоне и зоне защиты, начинаются с зоны нападения.

#### Прессинг: оборонительные действия в зоне нападения

Когда шайбой владеет соперник или когда она оказывается «бесхозной», хоккейная команда с целью получения контроля над шайбой применяет стратегию и тактику, называемую прессингом. Если удастся забрать шайбу у соперника в зоне нападения, это сразу же может привести к голевому моменту.

Часто прессинг используется для того, чтобы придать игре нужный темп и настрой. Применяя прессинг с агрессивным катанием, оказывая активную поддержку друг другу и завершая сближение силовыми приемами, команда дает понять соперникам, что настроена по-боевому. Попытки навязать сопернику с помощью прессинга свой темп игры с самого начала была и остается частью общей стратегии хоккея. Прессинг соперника с перекрытием возможностей для продолжения атаки, хотя этот способ защиты и является менее агрессивным по своей природе, может с самого начала создать проблемы для соперника и сбить темп его игры. Играя на выезде или против более умелого соперника, такая тактика часто является целесообразной и стратегически оправданной. Навязывание прессинга заставляет соперника реагировать на вашу стратегию и тактику. Если ваша команда ощущает, что диктует скорость и темп игры, она начинает играть значительно увереннее.

#### Способы вбрасывания шайбы в чужую зону

Зачем вообще вбрасывать шайбу в чужую зону? Для чего расставаться при этом с шайбой, которую может подхватить соперник и организовать атаку на ваши ворота? Ответ вполне прост. Когда вы приближаетесь к

центральной красной линии или пытаетесь преодолеть синюю зону защиты соперника и видите, что шансы на преодоление выстроенной защиты невысоки, а шансы потерять шайбу и нарваться на контратаку, наоборот, высоки, почему бы не вбросить шайбу в чужую зону? В такой ситуации вполне можно рискнуть. Если вы вбросили шайбу в чужую зону, у вас имеется шанс снова взять ее под свой контроль. И это хорошо. После вбрасывания шайбы в чужую зону соперникам нужно преодолеть расстояние в 200 футов, чтобы доставить ее к вашим воротам, так что у ваших игроков есть много времени, чтобы организовать защиту, применив соответствующую схему. Это тоже положительный момент. После вбрасывания нападающие вашей команды могут сыграть в корпус соперников, и это тоже плюс. Если же не вбросить шайбу в чужую зону, а соперник ее отберет и организует контратаку на ваши ворота, в этом, конечно, ничего хорошего для вашей команды нет.

Если вы планируете при этом применить агрессивный прессинг, эту стратегию следует начать с точного вбрасывания шайбы в зону соперника. Иначе говоря, нужно вбросить шайбу в зону нападения таким образом, чтобы у вашей команды были наибольшие шансы подобрать ее там. Когда я тренировал команду «Нью-Джерси Девилз», в ее составе был игрок атакующего звена, который умел очень удачно вбрасывать шайбу в чужую зону так, что после этого он с партнерами успевал навязать сопернику силовую борьбу и отобрать отскоки от лицевого борта шайбу.

Майк Пелузо часто шутил на тему, которую он называл «Семь способов правильного вброса шайбы в чужую зону». На раскатке перед тренировкой Майк заставлял тренеров веселиться до упаду, демонстрируя каждый из своих способов вбрасывания, комментируя при этом с прибаутками, как и для чего выполняются эти действия. Завершал он эту демонстрацию предложением более техническим игрокам команды записаться в его летнюю хоккейную школу и прослушать эксклюзивный курс методики вбрасывания шайбы в зону соперника. Майк не очень серьезно относился к этому разделу игры, однако все профессиональные игроки и тренеры знают, что умение доставить шайбу глубоко в зону атаки чрезвычайно важно для начала прессинга.

Правило номер один эффективного вбрасывания шайбы в зону защиты соперника состоит в том, чтобы шайба проходила подальше

от вратаря чужой команды. В современном хоккее многие вратари очень хорошо умеют перехватить шайбу за воротами и отбросить защитнику или самостоятельно выполнить первый пас, действуя как третий защитник. Возможно, это может кому-то из вас показаться мелочью, так как у вратарей вашей лиги нет соответствующих технических навыков. Однако имеет смысл с самого начала учить правильной тактике вброса шайбы. Перейдя в более высокую лигу, ваши игроки будут давать меньше оснований для недовольства новому тренеру, если станут вбрасывать шайбу как следует.

Второе правило эффективного вбрасывания шайбы в зону защиты — максимально усложнить подбор шайбы защитниками соперника. Это значит, что чем ближе к борту идет пущенная шайба, тем сложнее ее обработать защитнику и тем лучше вы выполнили вброс в зону. Самое сложное и неприятное для многих защитников — пытаться взять под контроль шайбу, вброшенную вплотную к борту, когда на них несется крупный и скоростной форвард, готовый впечатать соперника в борт. Далее опишем три стратегии вбрасывания шайбы в чужую зону, которые вы можете использовать.

#### Проброс по борту («кольцо»)

«Кольцо» — это вбрасывание шайбы в чужую зону вплотную к борту, чтобы защитнику было сложно ее перехватить. Она должна пройти вдоль борта за чужими воротами, чтобы ее не перехватил вратарь. Поэтому вбрасывать шайбу нужно сильно, с максимальной скоростью. На некоторых площадках очень глубокие углы, из-за чего скольжение шайбы замедляется, и это обязательно следует учитывать. Часто имеет смысл вбрасывать шайбу кольцом от стеклянного борта. В этом случае вратарь соперника побойится выходить из ворот к лицевому борту для перехвата шайбы, так как она может отскочить от выступающих рамок стеклянного борта прямо в ворота или на «пятак».

#### Проброс дулетом от борта

Это эффективная тактика игры против защитников, которые любят слишком сильно сближаться с нападающими в нейтральной зоне. Мягким дулетом от ближнего борта за спину защитнику можно отправить шайбу в угол площадки, где ее не сможет перехватить вратарь.

### Проброс через противоположный угол площадки

Этот прием использует игрок, который движется по флангу, а затем вбрасывает шайбу через зону перед воротами в задний борт, после чего она отскакивает за воротами и оказывается в противоположном углу зоны защиты соперника. Проброс через противоположный угол площадки мне нравится меньше всего, так как хотя вратарь и не достает до шайбы, но она часто отскакивает от борта удобно для защитников, которые ее подбирают. Это также значит, что шайбу приходится пробрасывать мимо двух защитников соперника, которые могут ее перехватить. Такой прием может быть эффективным, если на фланге, куда следует вбрасывание, играет скоростной крайний

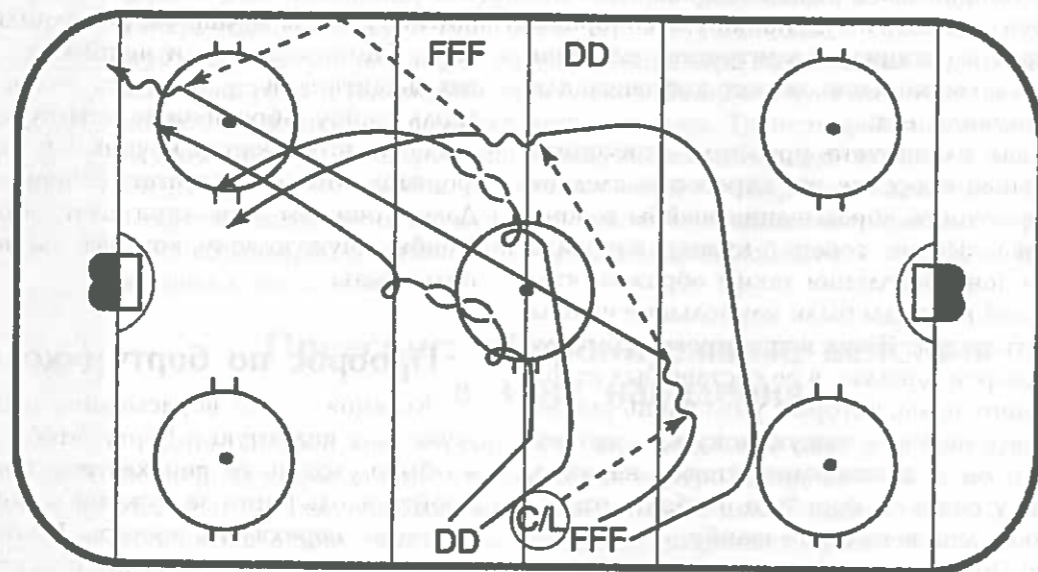


РИСУНОК 12.1 – Упражнение с вбрасыванием 2x2

### Упражнение на вбрасывание с прессингом 2x2

Все игроки располагаются вдоль бортов у нейтральной зоны. Два форварда начинают двигаться к одной из синих линий и получают пас от тренера, после чего разворачиваются и атакуют в направлении противоположной синей линии. Одновременно с этим в центр площадки выкатываются два защитника, которые мешают форвардам провести атаку. Задание форвардов состоит в том, чтобы в зависимости от конкретных действий защитников использовать один из трех способов вбрасывания в зону. Если игра идет по схеме 2x2 и защитники играют с минимальным зазором, сместившись на одну сторону площадки (рис. 12.2), оптимальным будет проброс дуплетом от борта. Если же форварды атакуют по своим флангам с обеих сторон площадки (рис. 12.3), оптимальным решением будет, вероятно, применение проброса через противоположный угол площадки или проброса «кольцом» вплотную к борту.

При выполнении этого упражнения тренеру важно подчеркнуть два ключевых момента: 1) игроки должны знать, какой из тактических вариантов вбрасывания является оптимальным в данной ситуации; 2) игроки должны точно исполнить избранный вариант вбрасывания, чтобы вратарь не успел выйти на перехват и защитникам было сложно перехватить шайбу и (или) сделать передачу партнерам в случае ее перехвата.

нападающий, который одновременно с защитниками успевает к пущенной шайбе.

### Упражнение, в котором можно отрабатывать все три способа вбрасывания в чужую зону

Вбрасывать шайбу в чужую зону целесообразно в случае, если атакующим противостоят равное или превосходящее число обороняющихся где-то в нейтральной зоне. Легче всего такую тактику начать с отработки схемы игры 2x2 (рис. 12.1) с использованием проброса по борту, проброса дуплетом от борта или проброса через противоположный угол площадки в зависимости от конкретной игровой ситуации.

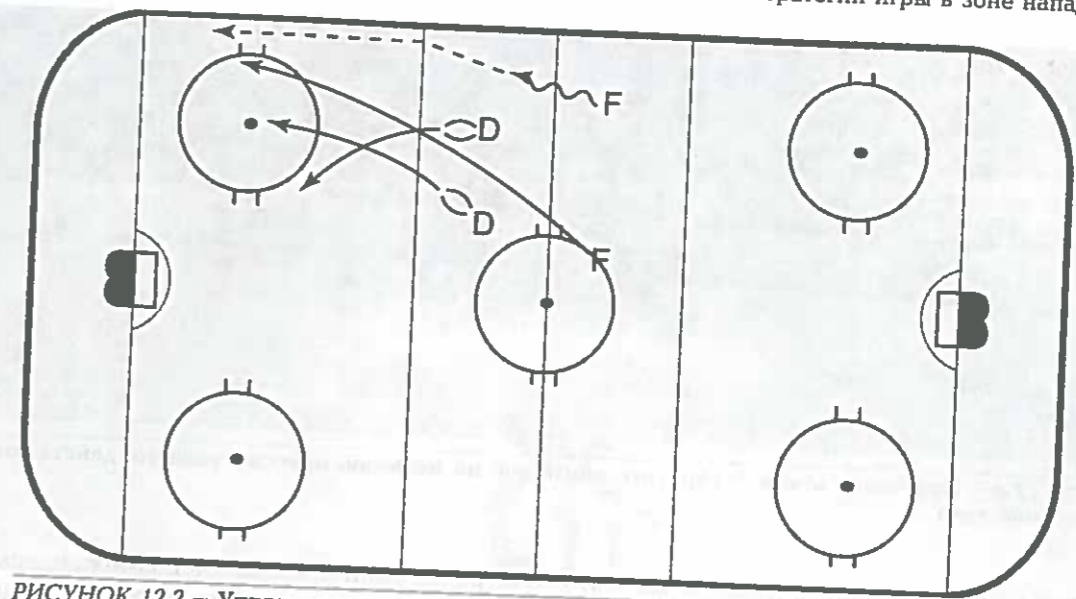


РИСУНОК 12.2 – Упражнение на вбрасывание с прессингом 2x2

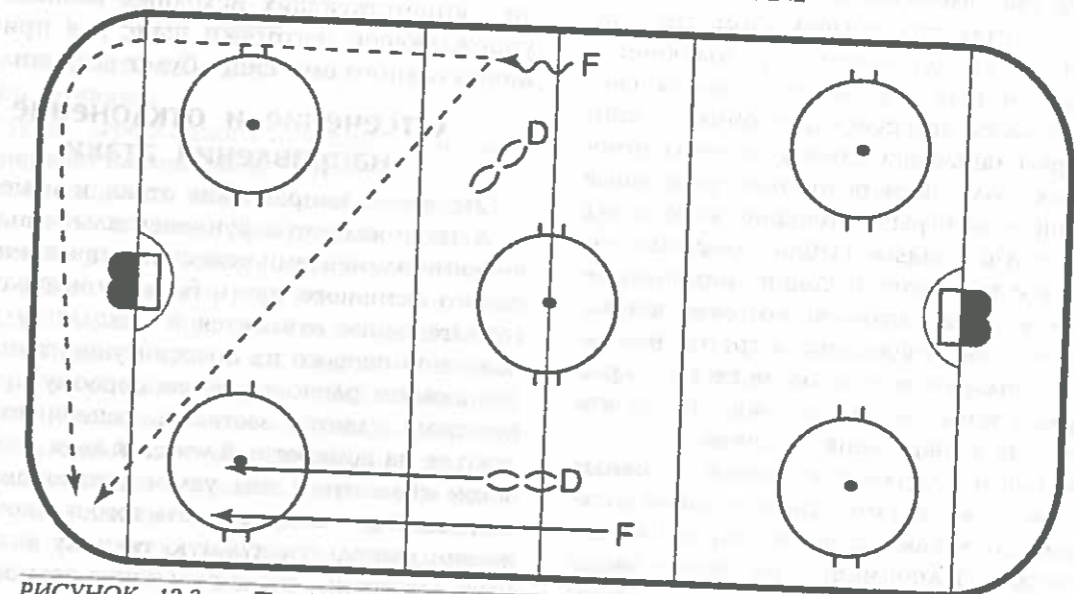


РИСУНОК 12.3 – Проброс через противоположный угол площадки или проброс «кольцом»

Упражнение продолжается, пока защитники не выбросят шайбу из своей зоны, вратарь не прижмет ее ко льду или нападающие не забьют гол.

### Индивидуальная техника эффективного прессинга

Для эффективного прессинга нужны скорость и гибкость.

### Скорость катания, мобильность и старательность

Эффективный прессинг начинается со скорости катания. Высокая скорость прессингу-

ющих вносит сумятицу в атакующие схемы соперника. Скорость катания при прессинге приводит к тому, что атакующие всегда чувствуют противодействие и дефицит времени для собственных действий. Если у вас быстрая команда или быстрое звено нападающих, обычно имеет смысл при любой возможности использовать агрессивный прессинг. Очень важна также мобильность. Умение быстро менять направление катания за счет быстрого торможения и резкого старта — это ключ к эффективному прессингу.

Что сказать о старательности? Очевидно, что само желание вернуть команде контроль над шайбой и активное применение необходимых для этого усилий, по крайней мере, не менее важны, чем самая изощренная техника

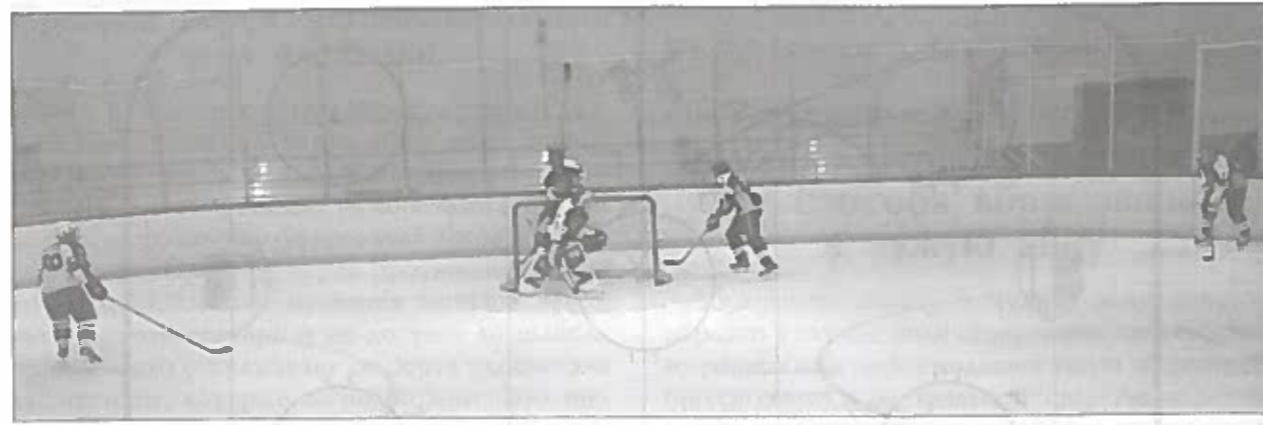


РИСУНОК 12.4 – Отсечение атаки – обратите внимание на позицию прессингующего, действующего на одной стороне льда

катания. Я упоминаю об этом лишь потому, что сам иногда так увлекался особенностями схем и стратегией игры, что забывал о том, что главным ключом к успеху является трудолюбие!

Если вашим игрокам не свойственны скорость и гибкость, команде будет сложнее применять агрессивный прессинг. Для таких игроков лучше использовать более консервативные схемы защитной игры. В течение нескольких сезонов работы в «Беллоуз Фри Академи» мы использовали три пятерки. Две из них включали очень мобильных игроков, которые использовали агрессивный прессинг, а третья, намного менее мобильная, использовала схему закрытия чужой зоны, весьма похожую на ту, что так популярна в современном хоккее.

В идеальном случае все звенья команды должны уметь, в зависимости от игровой ситуации, применять как активный, так и пассивный прессинг. Например, если вбрасывание выполнено для того, чтобы смениться, двум форвардам нет никакого смысла бросаться в чужую зону и агрессивно прессинговать защитников, в то время когда соперник уверенно владеет шайбой. Когда защитник соперников остановился с шайбой за собственными воротами, нет смысла атаковать его там, потому что он может, используя ворота как заслон, оторваться от преследователя и вывести шайбу из зоны. В таких ситуациях следует перейти на более пассивную форму защиты. Игроки также должны чувствовать, когда вбрасывание выполнено качественно и у них есть возможность использовать более активный прессинг в чужой зоне. Для этого им нужно уметь предвосхищать такие ситуации и вовремя включать более агрессивную форму прессинга. Если игру не удалось «прочитать» правильно, применить консервативную схему прессинга достаточно легко; но эффективный

агрессивный прессинг невозможен, если игроки не готовы к такой возможности и не заняли соответствующих исходных позиций. Без упреждающей изготровки шанс для применения активного прессинга будет потерян.

### Отсечение и отклонение направления атаки

Отсечение направления атаки и изменение угла атаки являются фундаментальными тактическими элементами успешного прессинга, как самого активного, так и более консервативного. Отсечение относится к исходному расположению первого из прессингующих игроков. Если своим расположением первому прессингующему удастся заставить соперников сместиться на конкретный участок льда, он может затем сблизиться под углом с игроком, ведущим шайбу, и сопровождать того в таком положении, используя нужную технику катания и игру клюшкой, лишая соперника возможности сделать передачу в определенном направлении. Партнеры игрока, начавшего высокий прессинг, могут «читать» игру далее, предвосхищать последующие ходы атакующих и заранее занять позицию, удобную для того, чтобы воспользоваться дальнейшим развитием событий.

Отсечение более очевидно, когда используется защитная ловушка. Предположим, соперник готов организовать выход из своей зоны, начиная с передачи защитнику, стоящему за воротами. Предположим также, что центрфорвард тоже направляется за ворота, намереваясь взять у защитника шайбу и пройти с ней на скорости вдоль борта. Если первый из прессингующих игроков займет позицию сбоку от ворот на пути возможного выхода центрфорварда из-за ворот, тот, вероятно, не решится взять шайбу и вывести ее оттуда (рис. 12.4). Тогда защитнику, стоящему за воротами,



РИСУНОК 12.5 – Тяжелый прессинг – 1-2-2

придется начать выход из зоны с противоположной стороны.

В случае агрессивного прессинга нападающий, первым начинающий прессинг, должен с помощью скорости и умелого катания занять оптимальную позицию для прессинга. Например, желая использовать агрессивный прессинг 1-2-2 и сдвинуть игру на одну сторону площадки, первый прессингующий должен будет выкатиться в центр площадки, преследуя защитника соперников (рис. 12.5). Заняв эту позицию (отсекая своего соперника), первый прессингующий получает возможность поджать защитника и заставить того своим прессингом уйти дальше в нужном направлении.

Отклонение угла атаки — следующий фундаментальный этап прессинга, включает

два основных элемента: направление катания и положение клюшки. Когда прессингующий приближается к владеющему шайбой сопернику сбоку, катаясь по эллиптической дуге, он оставляет ему единственную возможность: сделать передачу и изменить направление атаки. Если при этом прессингующий держит клюшку прижатой ко льду и мешает сопернику выполнить эту передачу, тому остается одно: продолжать движение в направлении, к которому его принуждает прессингующий. Если выполнить надлежащим образом все элементы отсечения и отклонения направления атаки, прессингующий может сблизиться с игроком, владеющим шайбой, и выключить его из игры силовым приемом.

## Упражнения для усвоения фундаментальных приемов прессинга

### Базовое отсечение и отклонение атаки 1×1

Тренер вбрасывает шайбу в угол площадки. К ней устремляется защитник. Форвард начинает прессинг, сначала отсекая защитника изнутри (со стороны центра площадки), а затем отклоняя направление движения соперника в сторону борта.

### Отклонение атаки и скорость катания в ситуации 1×1

Для этого упражнения на льду устанавливается конус. В ситуации «А» защитнику дают вывести шайбу на скорости из-за ворот, и он пытается опередить прессингующего и первым дойти до синей линии (рис. 12.6). Единственное, что защитнику нельзя делать, это остановиться за воротами. В ситуации «Б» задача защитника также состоит в том, чтобы прокатиться на скорости за воротами и, набирая скорость, двигаться дальше по направлению к центру площадки. Прессингующий должен объехать конус, сблизиться с защитником, ведущим шайбу, и, если возможно, закончить сближение силовым приемом.

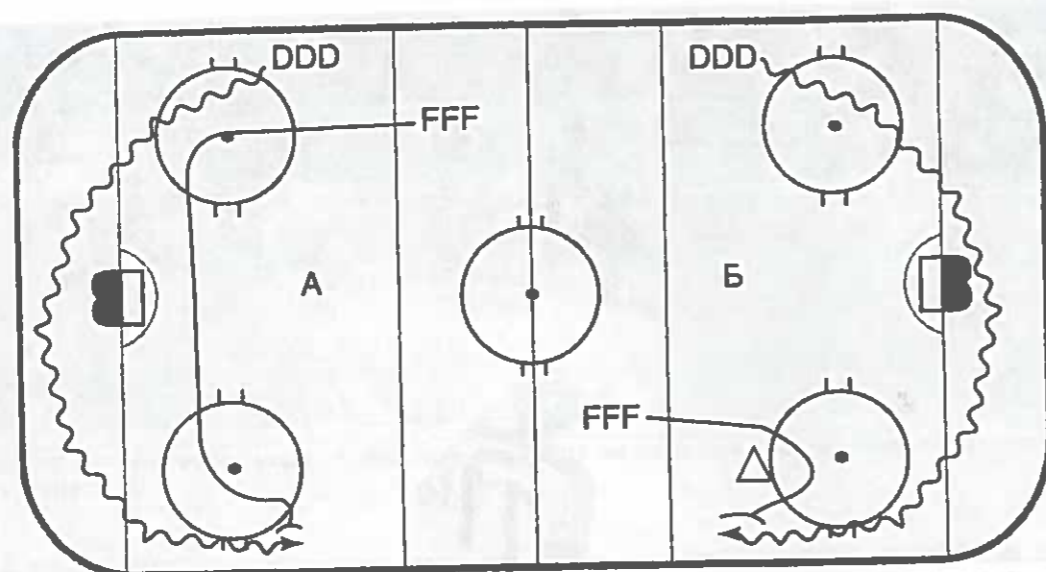


РИСУНОК 12.6 – Отклонение атаки и скорость катания в ситуации 1х1

### Отсечение и отклонение атаки при создании защитной ловушки

В этом упражнении защищающийся игрок прессингует двух защитников, начинающих атаку. Его задача состоит в том, чтобы удержать шайбу на одной стороне площадки и не дать атакующим сделать больше одной передачи. Прессингующий корпусом отрезает атакующим пространство, а клюшкой не дает им передавать шайбу друг другу.

Силовые приемы в этом упражнении не используются, так как роль первого прессингующего при создании защитной ловушки состоит в подведении игрока, ведущего шайбу, под атаку своего партнера. Перед игроком, владеющим шайбой и начинающим атаку, нужно поставить задачу попытаться, при возможности, сделать вторую передачу своему напарнику.

### Силовые приемы

При активном прессинге задача первого прессингующего отсечь атакующего и изменить направление его атаки, а сблизившись с игроком, владеющим шайбой, прессингующий должен закончить прессинг силовым приемом. Обычно при использовании защит-

ной ловушки первый прессингующий силовых приемов не проводит. В главе, посвященной игре в зоне защиты, были описаны многие из эффективных силовых приемов. Для отработки техники силовых приемов можно использовать упражнения на изменение направления атаки соперника, описанные в предыдущем разделе.

### Закрытие защитником зоны нападения по борту

Что такое «пинчинг»? Этим термином описывают действия защитников, направленные на удержание шайбы в зоне атаки, встречая крайних нападающих соперника у борта. Для того чтобы таким образом закрыть зону нападения, защитник прежде всего использует клюшку и иногда применяет силовые приемы. Игрок защиты, продвигающийся вдоль борта, должен помнить, что его основная задача — закрыть зону нападения своей команды. Мне нередко приходится наблюдать, как защитник, закрывающий зону по своему флангу, разбегается с целью провести сокрушительный силовой прием против своего визави, в то время как можно просто сначала сохранить у себя шайбу, а потом оттеснить корпусом нападающего. Если выбить шайбу у нападающего клюшкой не удалось и тот успел ее пробросить дальше, защитник должен остановить нападающего корпусом, чтобы остановить его прорыв на свободное пространство.

Сам я не очень большой сторонник «пинчинга». Когда я тренировал команду «Олбанские выдры», мы придерживались такого правила: «пинчинг» разрешается исключительно в том случае, когда защитник имеет 100-процентную уверенность, что ему удастся овладеть шайбой. Во всех остальных случаях наши защитники начинали откат. Это значительно более осмотрительная тактика. Мы забili множество голов, получив численное преимущество после глупых ошибок защиты соперника на синей линии в зоне нападения. А когда у нас не хватало дисциплины вовремя начать откат и наш соперник получал возможность переходить в контратаку, имея на одного игрока больше, шайба слишком часто оказывалась в наших воротах, и мне это, конечно, не могло понравиться.

Вместе с тем следует сказать, что если вы уступаете сопернику в счете и времени до окончания матча остается немного, защитникам, возможно, следует переходить на закрытие чужой зоны по борту. В этом случае «пинчинг» желателен. Ключом к эффективному закрытию зоны является прежде всего хорошее «чтение» игры. Если защитник закрывает зону одновременно с получением шайбы форвардом или даже чуть раньше, у вашей команды есть реальный шанс сохранить шайбу в зоне атаки. Не менее важно при этом плотно держать клюшку прижатой ко льду, а корпусом и защитными шитками на ногах перекрывать борт, чтобы шайба не выскользнула в среднюю зону.

### Концепции эффективного прессинга

Для выполнения эффективного прессинга игроки должны учитывать несколько факторов.

#### Время и пространство

Из описания игры в защите в других зонах мы помним, что для возвращения шайбы под свой контроль следует ограничивать сопернику время и пространство. При активном прессинге защищающаяся команда уделяет основное внимание ограничению времени, которым располагает соперник. При зонной защите внимание уделяется прежде всего ограничению пространства, свободного для передвижения соперников. Однако эти две схемы не являются взаимоисключающими. Наоборот, они дополняют друг друга. Если ваша команда применяет активный прессинг, его эффективность будет большей, если игроки умело используют приемы изменения направления атаки соперника, что является пространственным элементом. Играя менее агрессивный вариант зонной защиты, где основной задачей является ограничение пространства, ваша команда должна в нужный момент перейти на активный прессинг соперника.

#### Игрок, первым начинающий прессинг

При любой схеме игры первый из прессингующих не должен пропускать мимо себя игрока с шайбой. Если игрок с шайбой прошел дальше, это значит, что первый прессингующий не выполнил своей задачи. Более

того, если такое произошло, то это обычно означает, что прессинг в зоне атаки уже больше невозможен, и защищающейся команде лучше перестроиться в нейтральной зоне и попытаться отобрать шайбу там.

При активном прессинге первый прессингующий не должен обращать внимания на шайбу. Его задача — прессинговать соперника, заставить его избавиться от шайбы и закончить маневр ударом в корпус. Сблизаясь для проведения силового приема, нужно держать крюк клюшки прижатым ко льду, чтобы помешать сопернику выполнить передачу.

#### Второй прессингующий игрок

Задача второго прессингующего в любой схеме — следить за действиями партнера, который первым начинает прессинг, и понять, куда пойдет передача соперника. Если становится очевидным, что первому партнеру удастся оттеснить соперника с шайбой к борту, второй прессингующий должен успеть закрыть этот борт, а третий — учесть это и сместиться к центру на тот случай, если передача будет направлена через эту зону. Наличие достаточного количества защищающихся вблизи соперника с шайбой является условием успешного прессинга.

#### Оттянутый, или третий прессингующий игрок

Этот термин широко распространен и относится к чрезвычайно важной концепции прессинга или игры в зоне нападения. Он означает, что по крайней мере один из нападающих должен располагаться ближе к своим воротам, чем к шайбе. Как бы хорошо ваша команда не прессинговала, определенный процент таких

ситуаций в игре все равно закончится тем, что соперник разобьет ваш прессинг в своей зоне и вырвется на оперативный простор. Поэтому один из форвардов должен занимать такую позицию на льду, чтобы успеть помочь своим защитникам, встречающим прорывавшихся соперников. Находясь до линии шайбы, оттянутый игрок может успеть как назад, так и вперед. Если прессинг развивается успешно, оттянутый игрок может присоединиться к прессингующим или же пойти на ворота.

### Отражение атаки соперника

Каждый раз, прессингуя соперников в их зоне, прессингующие должны быть готовы к откату назад и дальнейшей защите, если шайба прошла за их спины. В современном хоккее защитники постоянно участвуют в атакующих действиях команды, поэтому в случае, если противодействующий защитнику форвард применит неудачный силовой прием в ходе прессинга и упустит его на синей линии, соперник может перейти в контратаку, имея на одного игрока больше.

## Схемы активного прессинга

### Активный прессинг по схеме 1-2-2

Задача первого прессингующего состоит в том, чтобы прессинговать владеющего шайбой, желательно из центра в сторону борта. Это помогает держать шайбу на одной стороне площадки. Второй игрок помогает ему, закрывая зону у борта на той стороне, где находится шайба (рис. 12.7). Третий игрок либо сторожит борт с противоположной стороны площадки, либо смещается в середину. Если третий игрок закрывает центр, можно разрешить защитнику на стороне, противоположной от шайбы, закрыть зону по борту.

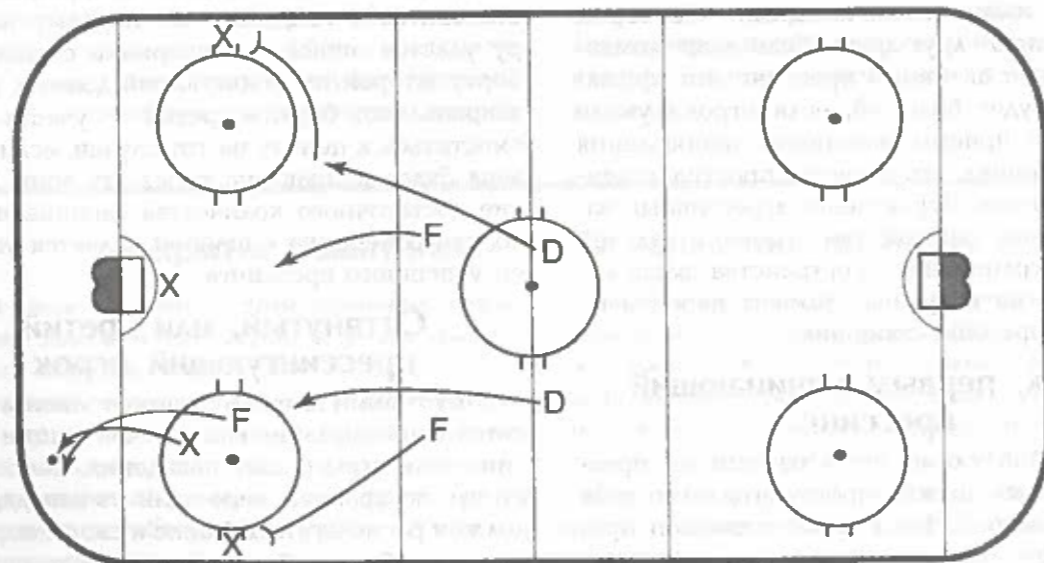


РИСУНОК 12.7 – Активный прессинг по схеме 1-2-2

Всегда важны первые два-три шага. Если форвард резко стартует сразу же после того, как сыграл в корпус сопернику, у него появляется отличная позиция для отката назад или для новой атаки на соперника.

### Системы прессинга в зоне атаки

Если игроки вашей команды уверенно владеют основами техники прессинга, понимают и умеют использовать принципы эффективного прессинга, вы как тренер можете использовать любую схему игры с хорошими шансами на успех. Я рекомендую использовать не более одной или двух схем прессинга. Для успешного прессинга в зоне нападения требуются умение «читать» игру и агрессивность. Это те навыки, которые приобретаются на тренировках, и игроки реагируют на изменяющуюся ситуацию автоматически и инстинктивно, не думая. Если вы требуете от игроков, чтобы они знали и использовали слишком много схем, они начинают думать прямо на льду, и в их головах происходит «паралич из-за анализа».

### Схема 2-3 с выбором стороны площадки, куда последует передача

Это базовая схема прессинга, используемая командой Университета штата Мэн, которая дважды становилась чемпионом Национальной студенческой лиги в 1990-е годы. Первые два форварда активно прессингуют двух защитников соперника. В этой схеме, как и в предыдущей, первый прессингующий обычно пытается прессинговать защитников в направлении из центра в сторону борта, не давая им приблизиться к воротам (рис. 12.8). Третий прессингующий сдвигается на ту сторону площадки, куда, по его мнению, последует передача. Чаще всего он будет на той стороне, где находится шайба. Защитник с противоположной стороны сдвигается к противоположному борту, закрывая зону на случай, если соперник попытается сделать проброс вдоль борта («кольцо»).

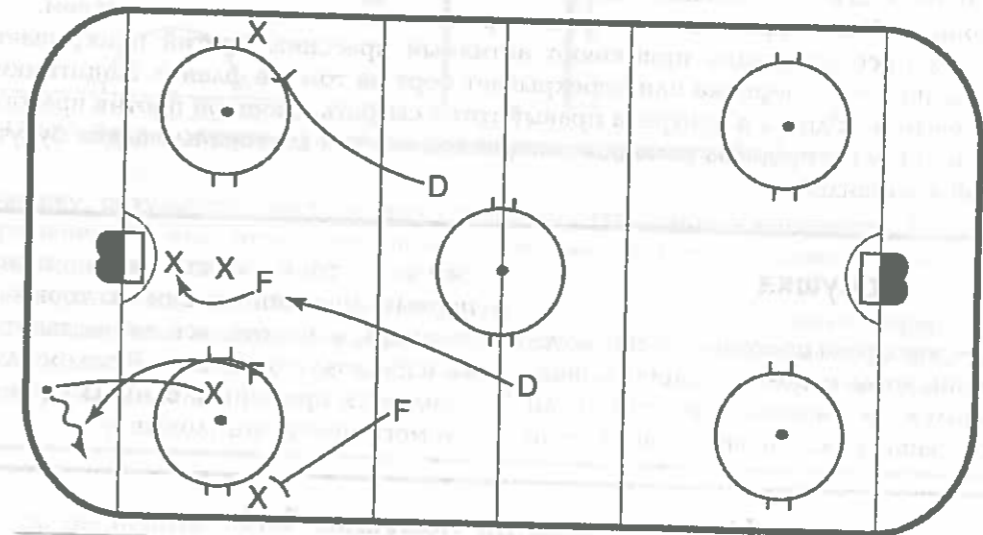


РИСУНОК 12.8 – Схема 2-3 с выбором стороны площадки

### «Зашелка» на стороне, противоположной той, где находится шайба

В этом упражнении два форварда впереди активно прессингуют соперников. Задача первого из нападающих несколько отличается от задачи, которую первый прессингующий выполнял в

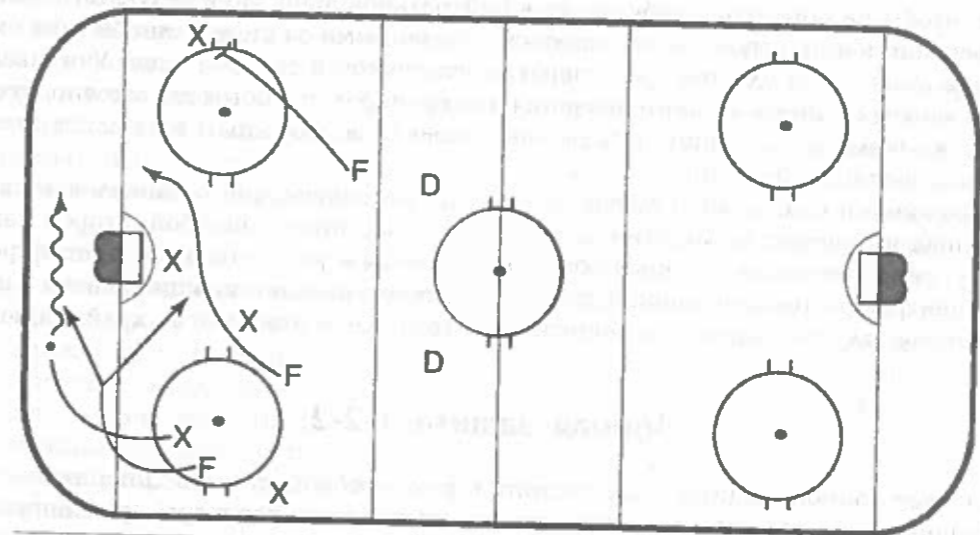


РИСУНОК 12.9 – «Зашелка» на противоположной от шайбы стороне

двух предыдущих схемах. Вместо вытеснения соперника с центра на фланг, он теснит соперника с фланга в центр, пытаясь вытеснить игрока с шайбой на противоположную сторону площадки, после чего преследует соперника с шайбой за ворота или прокатывается дальше через «пятак» (рис. 12.9). Второй форвард в таком случае должен поджидать соперника возле дальней штанги. Третий игрок в это время должен автоматически сместиться на противоположный фланг, прикрывая флангового форварда соперников и закрывая борт. Если соперник уйдет от прессинга, этот третий, или оттянутый игрок защищающейся команды, должен будет прикрыть прорывающегося форварда или закрывать этот фланг зоны, чтобы защитники могли блокировать сторону площадки, где находится шайба, и центр площадки.

### «Зашелка» на левом фланге

В последние несколько лет команда «Детройт Ред Уингс» довела эту систему защиты до совершенства, а сборная Чехии использует ее с тех пор, как я начал заниматься хоккеем.

Два передних прессингующих применяют активный прессинг. Третий прикрывает правого крайнего нападающего соперника или перекрывает борт на том же фланге. Защитники немного смещаются: левый находится в центре, а правый готов сыграть клюшкой против правого крайнего соперников. В случае прорыва команды соперников все три сектора площадки будут закрыты защищающейся командой.

### Ловушка

Ловушка — это схема прессинга, используемая в ситуации, когда игрок соперника с шайбой остановился за своими воротами. Если преследовать защитника за воротами в этой

ситуации, то, возможно, нужно пожертвовать первым прессингующим, который, передвинувшись за ворота, все же заставит защитника избавиться от шайбы. В таком случае рекомендуется применить одну из схем контролируемого прессинга (ловушку).

### Индивидуальная ловушка 1×1

Я видел, как разновидности этой схемы защиты применяли в середине 1990-х годов команды НХЛ «Буйфало Сейберс» и «Нью-Йорк Рейнджерс», а также «Рочестер Америкен» из АХЛ и команда Бостонского университета. Для команд и тренеров, предпочитающих стиль игры 1×1, индивидуальная ловушка может быть подходящей схемой прессинга. Сильная сторона этой схемы состоит в том, что игроки атакующей команды накрыты так плотно, что у них почти не остается других вариантов, кроме как выбросить шайбу дуэтом от борта в нейтральную зону, если у них там есть игрок. Недостатком является то, что выброс шайбы из своей зоны — это, по сути, единственный способ противодействия этой схеме прессинга, поэтому чаще всего соперник именно это и делает, чтобы не потерять шайбу где-то в нейтральной зоне. Но в результате этого два или даже три прессингующих игрока могут остаться отрезанными за синей линией и не смогут оказать помощь в атаке, если удастся сразу перехватить шайбу в средней зоне. Учитывая правило офсайда, это может не иметь особого значения для тренеров, которым достаточно, чтобы их защитники тут же вбрасывали шайбу назад в зону нападения, форварды врывались туда вслед за шайбой и снова начинали прессинг.

В этом упражнении с созданием ловушки первый прессингующий останавливается напротив ворот соперника и отвечает за защитника, стоящего за воротами с шайбой. Второй нападающий следит за другим защитником, который обычно смещается в угол площадки. Третий форвард сопровождает центрфорварда соперников, который обычно занимает позицию ближе к противоположному пустому углу площадки. Два защитника в этой схеме отвечают за крайних нападающих соперника.

### Зонная защита 1-2-2

Основная идея зонной защиты 1-2-2 состоит в том, чтобы заставить соперников откатиться или сделать передачу в тот участок площадки, где их ожидают партнеры прессингующих. Если удастся заманить в такую зону соперника и в нужный момент качественно выполнить зонную

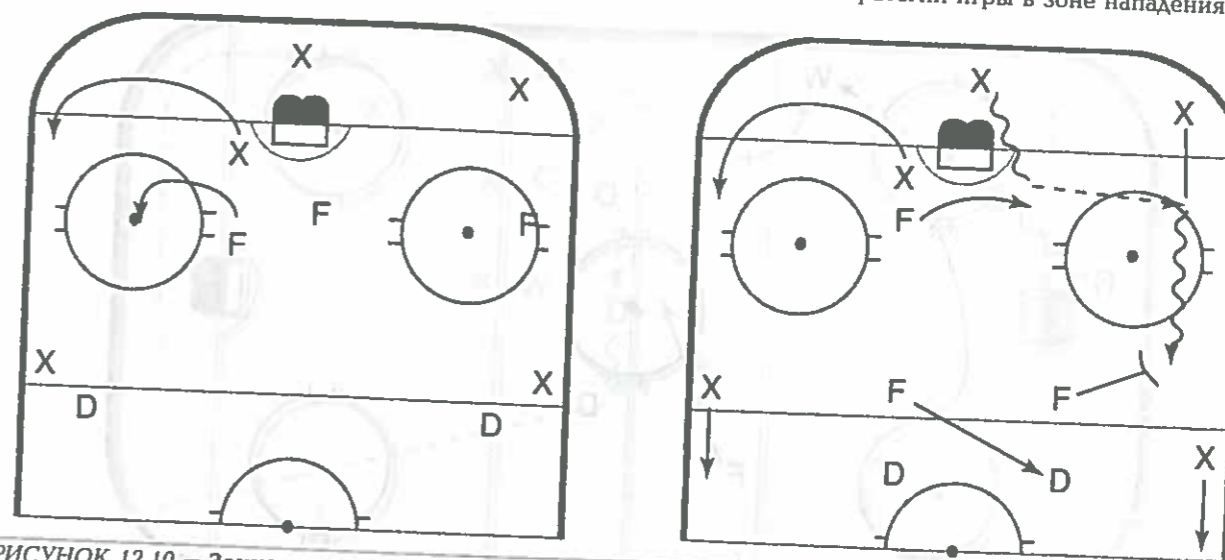


РИСУНОК 12.10 — Зонная защита 1-2-2 (а); нейтральная зона прессинга 2-1-2 (б)

защиту-ловушку, результатом часто может быть перехват шайбы у соперника. И хотя эту схему защиты применяют в зоне атаки, ловушки обычно располагаются ближе к синей линии или в нейтральной зоне (рис. 12.10, а–б).

Фундаментальным принципом зонной защиты 1-2-2 является игра вдоль заранее определенных линий, ограничивая атакующим игрокам пространство и возможные варианты дальнейших действий. Есть два участка-ловушки: один — возле борта у синей линии и второй — у борта на красной центральной линии.

В тех лигах, где используется правило офсайда, если шайба пересекает две линии, этот тип ловушки исполнить легче. Если ловушка захопнулась до того, как владеющий шайбой игрок соперника пересек первую синюю линию, у него есть только одна возможность — отдать передачу до красной центральной линии. Если же ловушка расположена сразу перед красной линией, соперник не может вбрасывать шайбу в зону атаки, не рискуя тем, что игра будет остановлена из-за проброса с назначением вбрасывания в зоне защиты, у его ворот. В университетских и юниорских лигах США, где это правило отсутствует, сложнее рассчитывать на перехват шайбы, играя по такой схеме защиты против хорошо подготовленной команды.

Первый прессингующий игрок является ведущим, на него возложена задача отсечения атакующего игрока с шайбой и отклонение его движения в ту сторону, где его поджидает ловушка. Когда игра сместилась на один фланг, задача первого прессингующего — удерживать игрока с шайбой там, не позволяя ему отбросить шайбу назад и изменить направление атаки. Первый технический прием, необходимый для эффектив-

ного выполнения отсечения, — это умение занять правильную исходную позицию. Первый прессингующий не должен располагаться лицом к лицу с защитником, стоящим с шайбой за воротами, ему нужно вместо этого приблизиться к защитнику, смещаясь при этом вправо или влево. В идеальном варианте прессингующий располагается так, что защитнику приходится выкатываться из-за ворот с шайбой под неудобную руку. Вторым необходимым техническим приемом — держать клюшку так, чтобы защитник не мог вернуть шайбу в центр площадки. Два других форварда прессингующей команды вначале располагаются сразу же за синей линией на точках вбрасывания (рис. 12.11). Отсюда они могут перехватить передачу, следующую через центр; из этой позиции форвард со стороны шайбы может атаковать игрока, владеющего шайбой, если тот пойдет в его зону ответственности, а второй нападающий смещается в центр, также готовый предотвратить пас через эту зону. Защитники обороняющейся команды располагаются в центре площадки, и им не приходится применять «пинчинг». Они просто должны быть готовы перехватить неудачный пас и начать своим первым пасом контратаку своей команды.



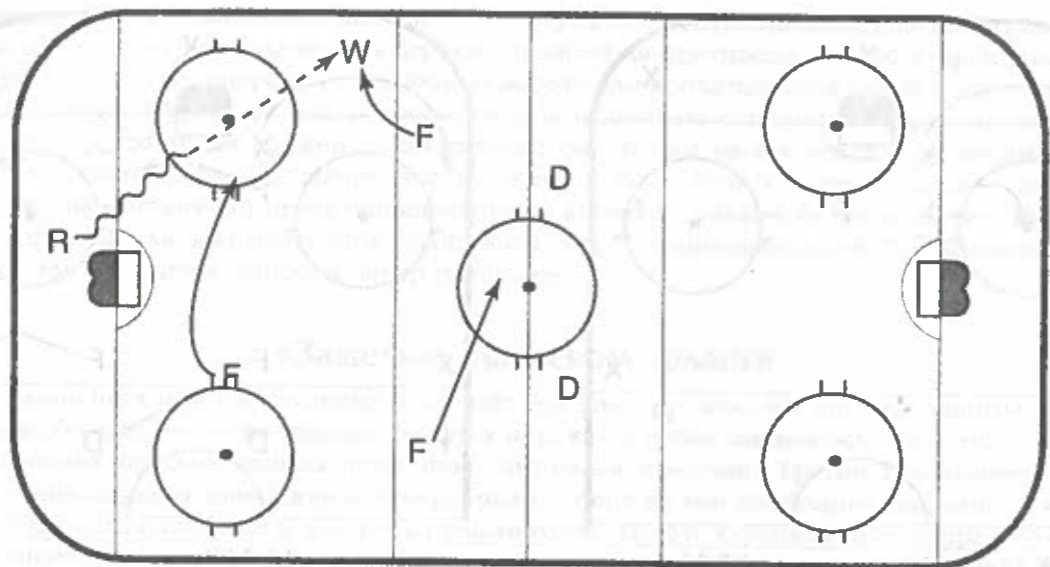


РИСУНОК 12.11 – Начальное положение двух нападающих вне синих линий

### Упражнения для отработки на практике схем прессинга

#### Упражнение на одной половине площадки

Это самое простое и, наверное, самое давнее упражнение для отработки на тренировке схем прессинга. Между красной и синей линиями располагаются две пятерки, одна атакует, другая защищается (рис. 12.12 и 12.13). После вбрасывания начинается прессинг. Недостатком данного упражнения является то, что в реальном матче не бывает так, чтобы все десять игроков сгрудились между синей и красной линиями и ожидали начала прессинга. Однако упражнение действительно позволяет тренеру оценить, как «читают» игру прессингующие, их реакцию, технические приемы и расположение, и внести нужные коррективы. Как один из вариантов этого упражнения на одной половине площадки можно начать его с вбрасывания на точке возле синей линии зоны нападения. Тренер бросает шайбу защитникам защищающейся команды, которые могут вбросить ее в свою зону защиты, и после этого можно начинать прессинг.

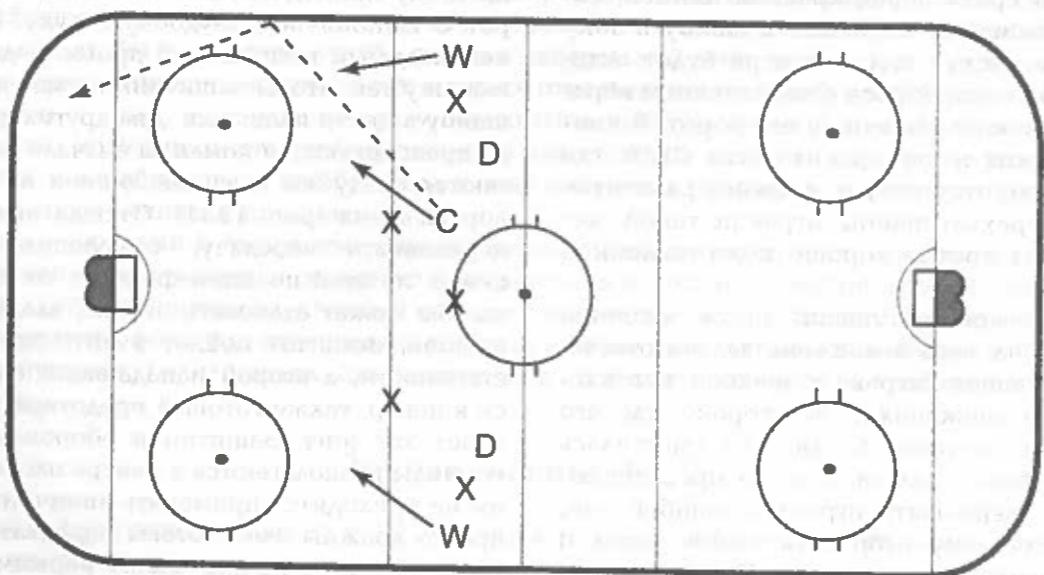


РИСУНОК 12.12 – Упражнение на применение прессинга

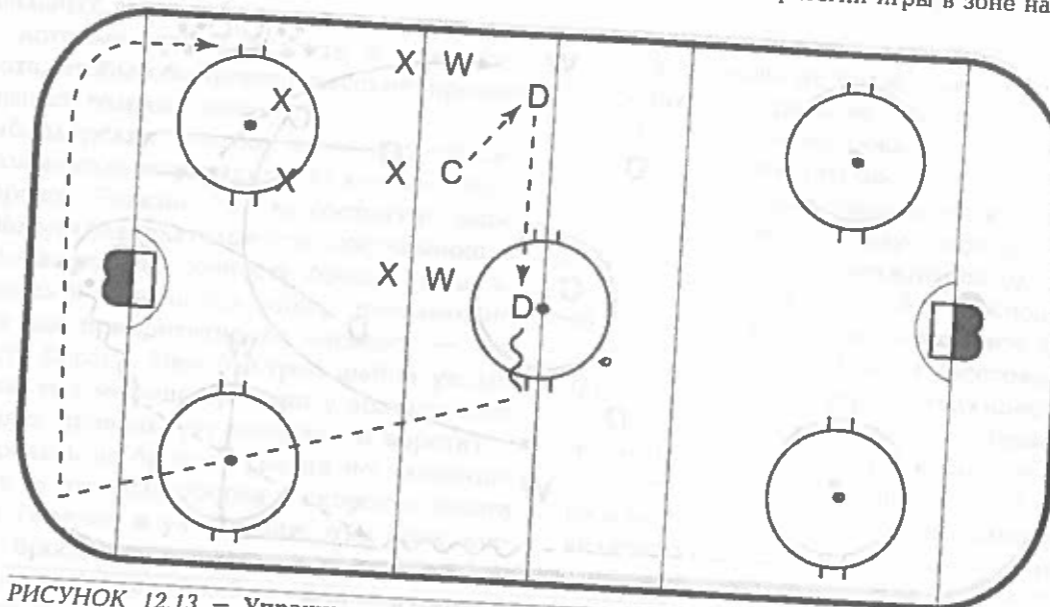


РИСУНОК 12.13 – Упражнение с прессингом на половину поля, начиная с точки вбрасывания

#### Упражнение с последовательным прессингом

Для выполнения этого упражнения тренер располагается с шайбами в одном конце площадки. Шайбы также есть за воротами, а один форвард выдвинут вперед на той стороне площадки, где находится шайба (рис. 12.14). Упражнение начинается с передачи тренера на точку под бросок. Далее тренер посылает вторую шайбу защитнику к синей линии под бросок с созданием помех вратарю. После этого тренер пасует третью шайбу другому защитнику, который незаметно открылся под бросок со стороны, противоположной от шайбы. Защитник, выполнивший бросок последним, следует за ворота, получая новую шайбу и начинает выход своей пятерки из зоны. Другая пятерка игроков в это время ожидает в нейтральной зоне. Доехав до красной линии, прорывающаяся пятерка оставляет шайбу и начинает прессинговать игроков, которые ожидали в нейтральной зоне (рис. 12.15). Как только игроки этой пятерки выведут шайбу из своей зоны, они переходят в атаку 5x0 и выполняют бросок; затем следует бросок с точки возле ворот, далее бросок от синей линии и бросок защитника, скрытно открывшегося на противоположном фланге; после этого следует новый выход из зоны и так далее.

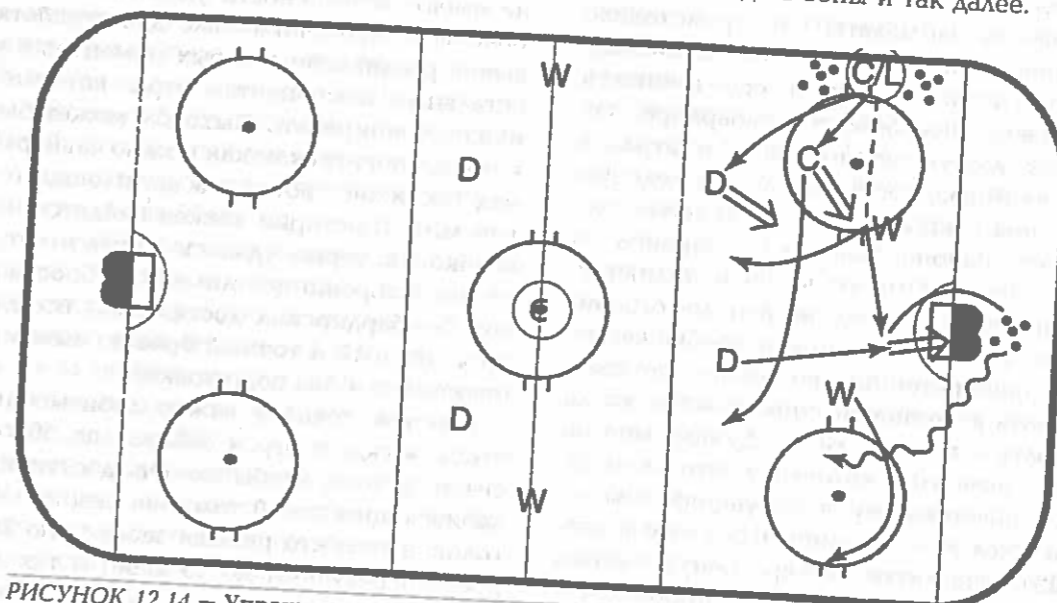


РИСУНОК 12.14 – Упражнение с последовательным прессингом

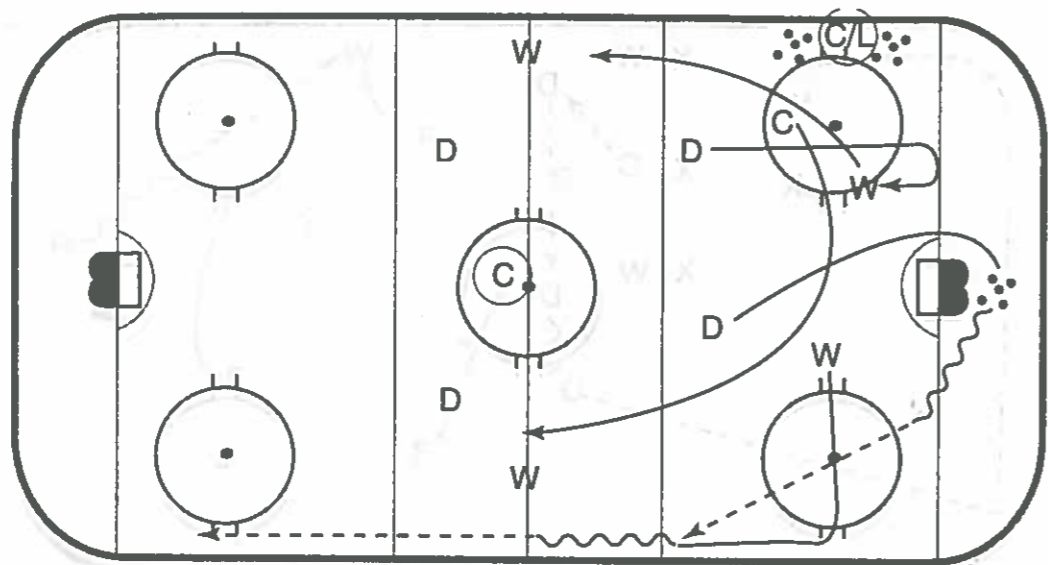


РИСУНОК 12.15 – Группа, прессингующая в нейтральной зоне

### Атакующие действия в зоне атаки

Самая важная и волнующая часть игры в этой зоне — это взятие ворот, а научить забивать голы — это самое трудное в работе тренера. Многие тренеры считают, что это выполняется инстинктивно и этому научить невозможно. В этом утверждении есть доля истины. Если вы полагаете, что для забивающего форварда характерно голевое чутье, все равно эти инстинкты нужно беречь и развивать в тренировочном процессе. Лучшее всего это делать в индивидуальной тренировке, когда форвард действует в неподготовленных заранее ситуациях.

Мне повезло наблюдать, как происходило становление Джона Леклера, и мне до сих пор интересно вспоминать, как он еще в юности развивал свои способности бомбардира. Он использовал любую возможность и играл в хоккей всякий раз, когда выходил на ледовую площадку под открытым небом, залитую где-нибудь в его районе. Навыки бомбардира он оттачивал, проводя много часов в индивидуальных занятиях, когда единственным ограничивающим фактором было его воображение. Навыки, приобретенные во дворе, он смог использовать в организованном хоккее, когда начал играть в низших лигах. Думаю, многие из голевых моментов, которые у него возникали в НХЛ, знакомы ему по ситуациям, с которыми он имел дело миллионы раз еще в детстве, частью на катке мистера Бенуа, частью в его воображении, когда он тренировался в одиночку.

Поэтому как ответить на вопрос «Голевое чутье у Джона Леклера врожденное или благоприобретенное усердными тренировками?» наверняка никто не знает. Но я думаю, можно с уверенностью утверждать, что он никогда не стал бы тем бомбардиром, которого знают сегодня, если бы не проводил в детстве и юности бесчисленные часы в тренировочных занятиях. Мораль проста: чем чаще тренировать какой-то прием, тем лучше он у тебя будет получаться.

К сожалению, большинство тренеров команд в университетских и юниорских лигах не имеют возможности уделять много тренировочного времени только для отработки навыков реализации голевых моментов в ущерб остальным компонентам игры, которые тоже нужно тренировать. Выходом может быть рекомендация игрокам как можно чаще работать над техникой броска как на площадке, так и вне льда. В истории хоккея найдется немного игроков, которым удалось забить много голов, не имея хорошо поставленного броска. Основной бомбардирских достижений всегда является сильный и точный бросок, выполняемый практически без подготовки.

Вам как тренеру важно добиться не того, чтобы каждый игрок забивал по 50 голов за сезон, а того, чтобы помочь десяти игрокам, забивающим по 10 голов за сезон, забить 15 голов, а тем, кто раньше забивал по 20 голов, довести результат до 25 шайб и так далее. В течение многих лет определено множество

специальных технических и тактических приемов, которые нужно освоить и совершенствовать, чтобы обеспечить высокий процент реализации голевых моментов.

Бомбардирские навыки включают множество элементов, первейшим из которых является бросок. Техника броска состоит из определенной последовательности составляющих. Прежде всего, это точность броска. Если не попадаешь в ворота, гол забить невозможно. Второй по приоритетности элемент — это скорость броска. Чем быстрее шайба уходит с крюка, тем меньше времени у вратаря, чтобы занять правильную позицию в воротах и среагировать на бросок. Третий по значению элемент — это сила броска и скорость полета шайбы. Помощь в улучшении этих трех элементов броска является одним из способов совершенствования бомбардирских навыков хоккеистов.

Реже упоминаемый, но также имеющий решающее значение элемент, — ориентация хоккеиста в пространстве. Иначе говоря, в любой момент нужно знать, где располагаются защитники и вратарь. Понаблюдайте за действиями своих игроков на тренировке в момент, когда они выкатываются на ворота и готовят бросок. Думаю, вы увидите, что большинство из них не смотрят на ворота вплоть до самого последнего момента — когда шайба уходит с крюка. Удивившись тому, что он видит в последний момент, игрок часто срывает движение, и бросок выходит неудачным. Если же заранее оценить расположение вратаря и защитников, игрок инстинктивно займет такое положение корпуса, ног и рук, которое необходимо для того, чтобы послать шайбу точно в нужную точку ворот.

С понятием «ориентация» связано понятие «иллюзия бросающего». То, что видит нападающий, не совпадает с тем, что видно с уровня шайбы. Точно выбрать нужный угол и направить шайбу в открытый участок ворот можно, только если взглянуть на ситуацию воображаемым «взглядом шайбы». Игроки должны помнить, что шайба находится ниже их глаз на 5–7 футов. Это значит, что игрок почти всегда видит открытые участки в верхнем секторе ворот. Однако если лечь на лед и взглянуть на ворота из-за шайбы, можно обнаружить, что с этой точки верхние углы ворот перекрыты. Кроме того, ведя шайбу с удобной руки, игрок лучше видит участок ворот на уровне глаз. Истинный же угол находится в трех-шести футах влево или вправо от направления взгляда, в зависимости от того, какая рука у игрока рабочая, — правая или левая. Часто игроки

бросают в сторону, куда повернута их голова. Они возможно, не видят свободного участка в воротах со стороны его клюшки, но именно на той стороне и может оказаться истинный угол для результативного броска.

«Иллюзию бросающего» можно легко продемонстрировать на льду с помощью четырех отрезков шнура. Привяжите по одному концу каждого шнура к верхней и нижней части боковых штанг ворот, затем свяжите свободные концы четырех шнуров на расстоянии 30–40 футов от ворот и поставьте голкипера в ворота так, чтобы он стоял в пределах площади ворот и внутри коридора, ограниченного шнурами. Станьте с шайбой на крюке возле сужающегося конца этого коридора и опишите, что вы видите. Затем предложите игрокам подойти к вам сзади и убедиться, что вы действительно видите свободные для броска углы ворот. После этого попросите каждого из игроков стать на колени позади шайбы, под истинным углом к воротам, и спросите, какие незащищенные участки ворот они видят на самом деле.

Попросите вратаря выкатиться на три–пять футов дальше из ворот. В результате он своим корпусом перекрывает все или почти все пространство ворот. Если вратарь полностью закрывает створ ворот, атакователю нужно сменить угол броска, чтобы забить гол. Изменить угол и получить возможность для поражения нового неприкрытого участка ворот нападающий может сместившись в сторону, подведя шайбу ближе к корпусу или отведя ее дальше от корпуса. В результате можно выйти на удобную позицию для броска. Когда нападающий выполняет один из таких маневров, вратарю приходится реагировать на его смещение и занимать новую позицию под другим углом. Пока вратарь передвигается, часто возникает на какой-то момент открытая для броска зона, в частности, в «домике» между щитками вратаря. После быстрой проводки шайбы клюшкой и резкого броска прямо во вратаря шайба часто влетает в сетку между ног вратаря. Те же движения клюшкой при проводке шайбы, но с броском в противоположную сторону также могут обмануть вратаря, особенно если он очень быстрый и пытается предупредить направление броска.

Наконец, обратите внимание полевых игроков на возможность заставить вратаря сдвинуться с места за счет обманных движений клюшкой. Финты клюшкой и сокрытие направления броска, прикрывая и открывая шайбу крюком, могут быть весьма эффективной тактикой. В современном хоккее вратари очень быстро занимают позицию «бабочка»,

поэтому с помощью хорошо исполненного финта клюшкой можно заставить вратаря опуститься на колени, после чего незащищенными оказываются верхние углы ворот.

Эффективной может быть также простая тактика, когда игрок без шайбы идет на ворота и тормозит на «пяточке» перед воротами. Это позволяет игроку с шайбой выполнить бросок прямо в ноги вратарю или в ноги движущихся на «пяточке» игроков. Нередко в таком случае шайба влетает в сетку после непредсказуемых отскоков. На тренировочных занятиях следует запрещать игрокам атаки прокатываться через «пяточок» и ехать дальше в угол площадки. Нужно чтобы игрок, приблизившись к воротам без шайбы, оставался перед воротами. Важно также, чтобы игрок, выполнивший бросок, каждый раз шел на добивание.

Для того чтобы забить гол, часто приходится выполнить значительно больше маневров, чем просто бросать и активно идти на ворота без шайбы. В действительности, вратарь высокого класса практически всегда отбивает первый бросок, если позволить ему хорошо видеть момент броска. Играя против высококлассных вратарей, как правило, нужно направить одного игрока, чтобы тот закрывал вратарю видимость или отвлекал его внимание, создавая трафик на его «пяточке». Возможно, потребуется произвести бросок не для того, чтобы забить гол, а чтобы потом сыграть на добивании отскочившей шайбы. Если вратарь активно выкатывается навстречу броску, чтобы закрыть всю площадь ворот, нужно первым броском попасть во вратаря. Если шайба попадет ему в щитки, он не успеет отразить повторный бросок. Вратари, выходящие далеко вперед от ворот, почти всегда легко отражают первый бросок, но если им не удастся отбить шайбу за ворота или в сторону борта, им нужно далеко возвращаться, чтобы отбить повторный бросок. Если бьющий не учитывает этого, он, скорее всего, направит шайбу мимо ворот, чего и добивается играющий на выходе вратаря.

Один из важнейших тактических аспектов игры на добивании состоит в том, чтобы уметь поднимать при этом шайбу вверх. Большинство вратарей сегодня почти всегда опускаются на лед при первом броске. Если бросивший успеваает подобрать отскок и оторвать шайбу от льда поверх вратаря, шансы забить гол резко возрастают. Напомните игрокам, что для мгновенного перевода шайбы вверх необходим рычаг. Это значит, что чем ближе шайба находится от корпуса бросающего, тем легче поднять ее под перекладину ворот. Дополни-

тельный рычаг можно получить, начав бросок вверх, когда шайба находится ближе к пятке крюка.

Эффективным приемом является также создание трафика перед вратарем с возможностью подправить шайбу или изменить направление броска. Несложно подставить клюшку под бросок по льду, но намного сложнее подставить клюшку под шайбу, которая летит по воздуху. Легче перевести шайбу, находясь в статическом положении, чем подправить ее в ворота в движении, проезжая через «пяточок». Все эти сценарии нужно отрабатывать на тренировочных занятиях, чтобы повысить результативность.

Умение забить в противоборстве с защитой с «пяточка» или из-за ворот является тактически важным техническим приемом бомбардира. Причем этот прием требует не только соответствующей техники, но и смелости. Нередко, когда игроки пытаются забить с такой позиции в реальной игровой ситуации, их грубо атакуют и сбивают с ног защитники соперника.

### На что следует обращать особое внимание игроков при отработке навыков реализации голевых моментов (независимо от типа упражнения)

Как уже упоминалось выше, при обсуждении тренировочных занятий на льду сами упражнения менее важны, чем те технические и тактические навыки, на которые вы как тренер особо обращаете внимание игроков. Далее мы приводим список методических положений, на которые следует сделать особый упор в ходе ежедневных занятий с подопечными, чтобы развивать их умения реализации голевых ситуаций.

Нужно заставить игроков полностью выкладываться на тренировочных занятиях. Каждый раз, бросая по воротам, игрок должен стараться, чтобы шайба оказалась в сетке. Некоторые игроки просто бросают шайбу в направлении ворот, вроде бы им все равно, залетит она в сетку или нет. Целью упражнения с бросками по воротам должна в действительности быть задача бросающему забить гол, а вратарю — отбить шайбу.

Если игрок не попадает в створ ворот, он не может забить гол, и возможности отскока тоже не будет. Перед броском не забудьте по-

смотреть, где находится вратарь и куда можно послать шайбу, чтобы она оказалась в сетке. Если вратарь закрыл весь створ ворот, бросайте шайбу прямо в него, лучше в ноги. В современном хоккее вратари, опускаясь на колени, чтобы занять защитную стойку «бабочка», иногда на мгновение приподнимают клюшку от поверхности льда, и можно попасть им в щель между щитками («домик»).

- Бросок по чужим воротам никогда не бывает напрасным. Как часто отмечал Жак Карон, тренер вратарей в команде «Нью-Джерси Дэвилз», вратари обожают, когда им не приходится отбивать шайбу и спасать свою команду.
- Бросок должен выполняться быстро и с ходу, прежде чем вратарь займет нужную позицию. Если дать ему время стать в стойку, он чаще всего отразит бросок.
- Играя на добивании, следует направлять шайбу верхом. Чаще всего вратарь в это время еще не успел стать в стойку и лежит на льду. Даже если во время тренировки вратарь полностью потерял ворота и шайбу можно просто протолкнуть в сетку, требуйте от полевых игроков, чтобы они все равно направляли шайбу в сетку верхом. Сколько раз все мы были свидетелями того, как в безнадежной ситуации уже отыгранный вратарь броском спасает команду от гола, — и только потому, что нападающий уже видел шайбу в сетке и пустил шайбу по льду, а не верхом.
- При первой же возможности следует доставлять шайбу к чужим воротам. Не задерживайтесь на периметре. Помните, что в большинстве случаев голы забивают с расстояния в несколько футов от линии ворот.
- Идите на ворота агрессивно и на как можно более высокой скорости, как только становится ясно, что игра сдвигается в сторону чужих ворот.
- Дойдя до ворот без шайбы, остановитесь на «пяточке». Не откатывайтесь в угол, голы редко забиваются из угла площадки.

- Особое внимание нужно уделять заслугам вратаря и подправлению шайбы во всех упражнениях.

### Для защитников

- Напоминайте защитникам порядок основных требований к броскам с синей линии.
- Шайба после броска должна идти до ворот. Для этого защитникам нужно играть с поднятой головой и, возможно, сдвигаясь в сторону, чтобы получить возможность направить шайбу беспрепятственно в ворота.
- Если нет явной возможности бросить так, чтобы партнер возле ворот подправил ваш бросок, бросайте по воздуху, а не по льду. Идеально, если шайба после вашего броска летит на высоте от щиколотки до колена. После броска низом шайба часто попадает к соперникам, которые организуют атаку на ваши ворота.
- Бросок должен достичь линии ворот. Если для этого приходится бросать мимо ворот, старайтесь бросать в борт возле ближней штанги, чтобы шайба не ушла из угла по борту и не досталась крайнему нападающему защищающейся команды, который может начать контратаку.

Принципы, рассмотренные в главе, можно использовать как основу для различных тренировочных упражнений, о которых идет речь в следующей главе. Позвольте закончить этот раздел, посвященный техническим навыкам и стратегии атакующей игры в зоне атаки, напоминанием о том, что это единственный участок льда, на котором тренеры разрешают игрокам демонстрировать свою креативность. После более схематичной игры в зоне защиты и в нейтральной зоне игроки часто с нетерпением ждут возможности показать свое инстинктивное понимание игры в зоне атаки. Вам как тренеру следует помнить, что не всем дано перевернуть игру с ног на голову, но если в составе вашей команды такие игроки есть, нужно предоставить им возможность продемонстрировать свои способности. Не забывайте, в составе успешной команды должны быть игроки с разным характером и разными игровыми качествами.

## Глава 13

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ И СТРАТЕГИИ ИГРЫ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ

**В** предыдущей главе мы рассмотрели несколько упражнений в зоне нападения, прежде всего в контексте прессинга и установления контроля над зоной. Данная глава включает упражнения, которые вы можете использовать для развития других навыков игры в зоне нападения, — такие, как реализация голевых моментов, сохранение контроля шайбы под прессингом, броски без подготовки и циклическая игра. Не забывайте при этом, что сами по себе упражнения не могут гарантировать совершенствования навыков. Скорее прогресс игрока определяется надлежащим выполнением технических и тактических приемов, а это частично зависит от вашей работы как тренера.

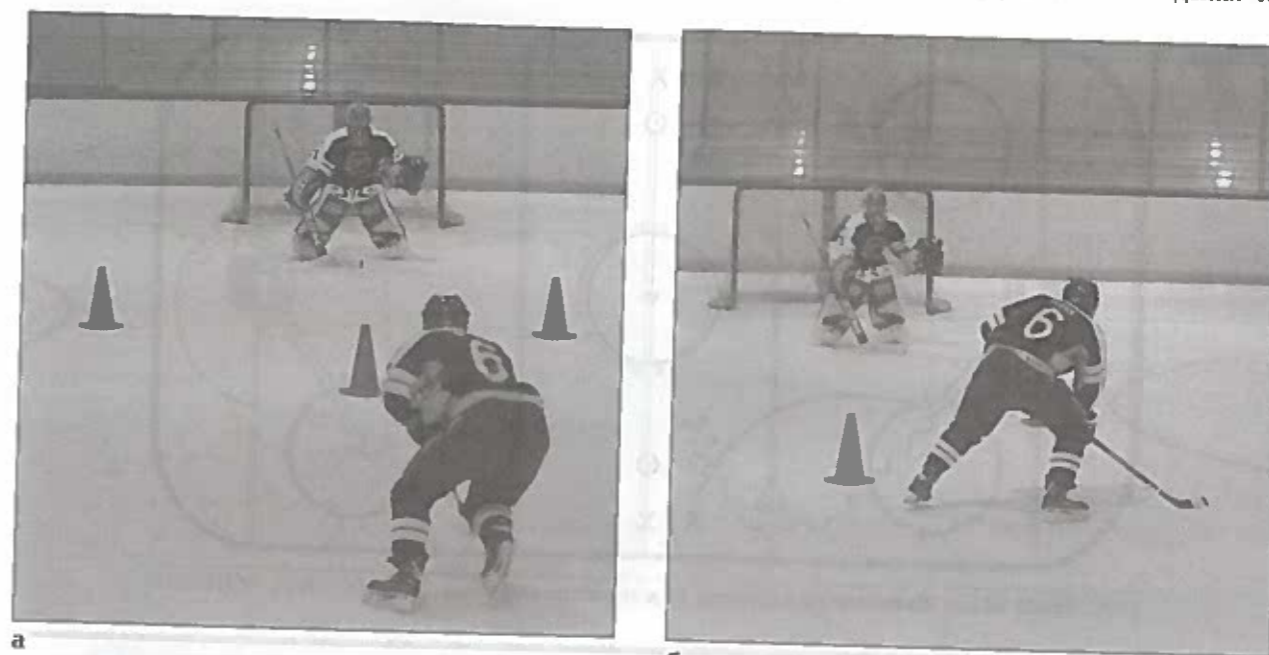
#### Упражнения, направленные на реализацию голевых моментов

##### Ложное движение и бросок с удобной или неудобной руки

Установите три группы по три конуса на всех трех направлениях перед воротами. Конусы должны быть расположены на расстоянии около 3–5 футов один от другого, образуя треугольник. Группы конусов по флангам устанавливаются на расстоянии около 15 футов от ворот. Конусы в центре устанавливаются на расстоянии около 20–25 футов против ворот. Игроки располагаются на красной линии напротив каждой из трех групп конусов (рис. 13.1, а–в). Игроки по одному на полной скорости приближаются с шайбой прямо к вершине треугольника, делают финт в одну сторону, объезжают их с другой и производят бросок. Выбор стороны, в какую обходить конусы, определяет, с какой руки бросать — с удобной или неудобной. Ложные движения и смещение в сторону изменяют угол атаки и заставляют вратаря двигаться. Игроки поочередно переходят с одной стороны на другую и атакуют то с одного фланга, то с другого, то с центра.

##### Три типа броска при атаке с ходу

Игроки используют три основных типа бросков с удобной руки при атаке с ходу: прорыв по флангу, ведя шайбу с удобной руки (игрок, бросающий справа, атакует по правому флангу), и затем сильный бросок; смещение с фланга и бросок сбоку в стиле Марка Месье; атака по флангу, финт в сторону борта, резкое смещение в центр и быстрый бросок с удобной руки. Одним из лучших исполнителей этого типа броска является Джо Сакик. В этом упражнении игроки выстраиваются вдоль борта в нейтральной зоне. Каждый игрок стартует через центр площадки, принимает пас, проходит по флангу и выполняет



а

б



в

РИСУНОК 13.1 — Финт (а), бросок с удобной руки (б) и бросок с неудобной руки (в)

один из трех типов броска, описанных выше. Другая последовательность действий, которую могут использовать игроки в формате этого упражнения, это проход по флангу, ложный захват, еще один толчок коньком и бросок.

##### Выполнение броска под прессингом

В этом упражнении на синей линии, на расстоянии немного большем, чем между точками вбрасывания, устанавливаются два конуса. Шайбой владеют игроки, располагающиеся ближе к центру. По свистку игрок в центре стартует первым, обходит с шайбой конус со стороны борта и идет на ворота (рис. 13.2). Пропустив его, игрок, стоящий возле борта, объезжает конус без шайбы, смещается в центр и прессингует игрока, ведущего шайбу.

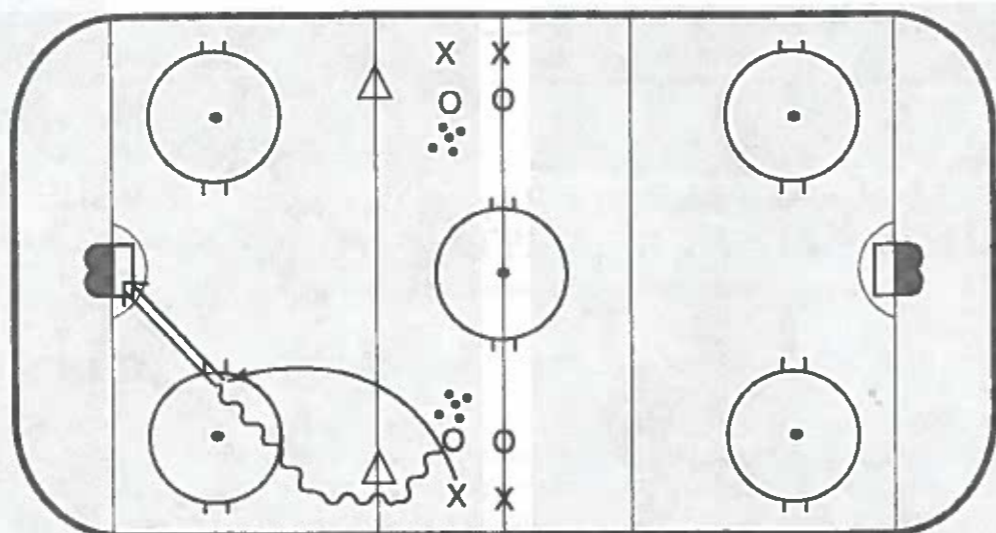


РИСУНОК 13.2 – Выполнение броска под прессингом

### Бросок подставкой или бросок щелчком в атаке 2×0

Игроки располагаются в две линии в конечной зоне вдоль бортов. Они стартуют попарно по одному с каждой стороны, доходят до нейтральной зоны, делают скрещивание и возвращаются в атаку. Один пас они делают, пройдя синюю линию, под бросок щелчком игроку, бросающему с сильной руки, или под подставку, если игрок бросает с неудобной руки (рис. 13.3). Для броска с ходу игрок должен сделать пируэт и начать движение спиной вперед лицом к пасующему, заняв исходное положение для броска. При броске подставкой главное плотно сжать одной ладонью верхний конец клюшки и немного сдвинуть хват другой рукой вниз по направлению к крюку.

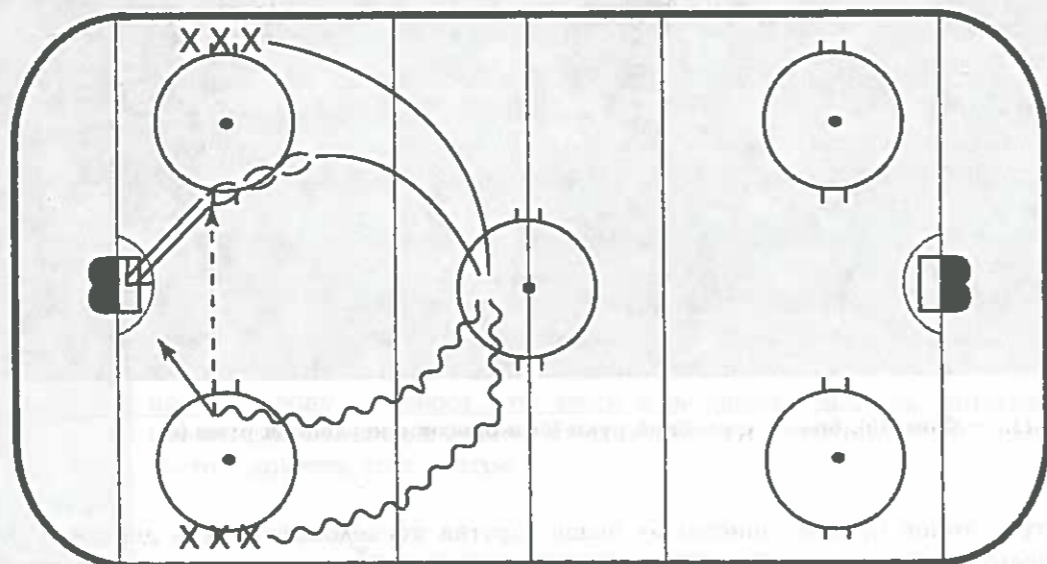


РИСУНОК 13.3 – Бросок подставкой или бросок щелчком в атаке 2×0

### Прием передачи и бросок с последующей атакой из-за ворот

Игроки выстраиваются на красной линии. Каждый из них поочередно проходит по флангу, получает пас и быстро бросает по воротам (рис. 13.4). После броска игрок идет на ворота и добивание отскочившей шайбы, затем за ворота, получает второй пас, выкатывается из-за ворот у дальней штанги и бросает снова.

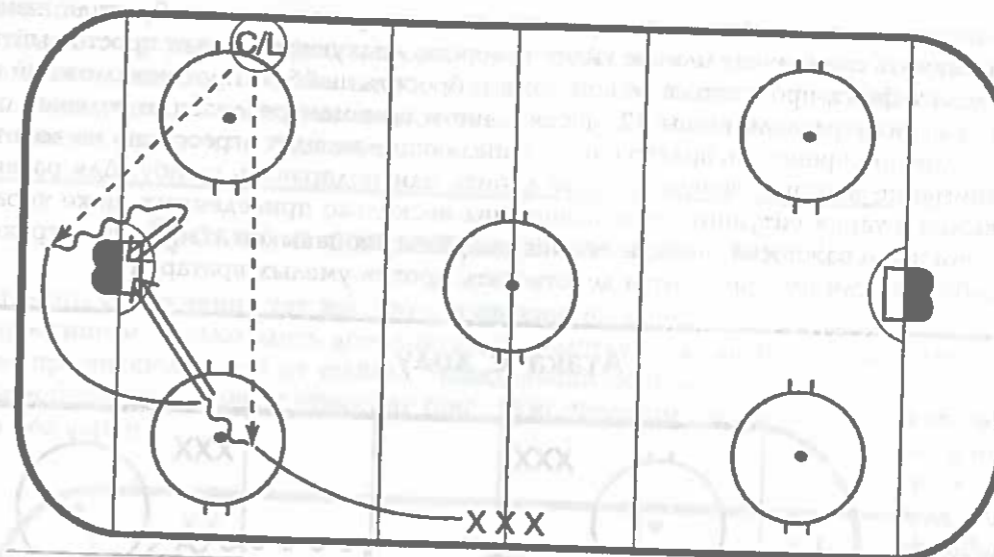


РИСУНОК 13.4 – Прием передачи и бросок с последующей атакой из-за ворот

### Броски после прохода от бокового борта вдоль линии ворот или с выездом из-за ворот

Мы уже описывали это упражнение в разделе, посвященном игре голкипера на линии ворот. Оно также очень полезно для тренировки нападающих. Атакующие игроки располагаются в обоих углах. Перед воротами устанавливаются конусы для ограничения пространства, в котором может действовать нападающий (рис. 13.5, а–б). Атакующий игрок выкатывается с шайбой из угла поля

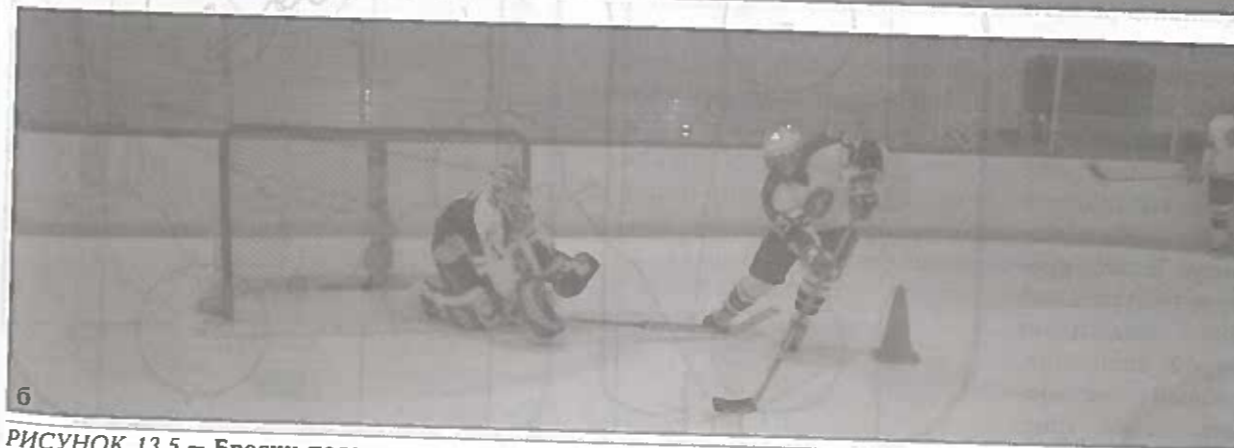
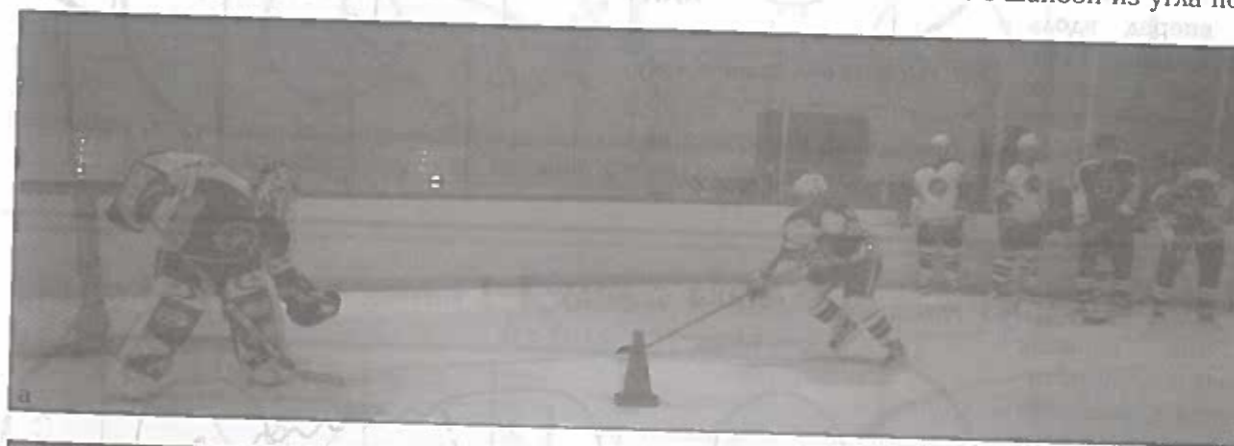


РИСУНОК 13.5 – Броски после прохода от бокового борта вдоль линии ворот (а) или с выездом из-за ворот (б)

вдоль линии ворот. Это заставляет голкипера оставаться в воротах, не зная, будет ли нападающий сближаться и бросать с «пяточка» или же уйдет за ворота. Атакующий может просто выйти на «пяточок» или сделать финт, прокатиться за воротами и бросить шайбу с противоположной стороны.

Как было сказано в разделе главы 12, посвященном приемам реализации голевых ситуаций, часто бывает сложно переиграть вратаря, если нападающие не идут агрессивно на ворота или не отвлекают внимание вратаря, всегда готовые добить или подправить шайбу. Для развития атакующих навыков в таких ситуациях предназначены несколько приведенных ниже упражнений. Еще раз подчеркиваю важность таких действий для развития навыков атакующих игроков вашей команды, особенно если им приходится действовать против умелых вратарей.

### Атака с ходу

Игроки располагаются на противоположных концах площадки на синей линии. Первый игрок стартует поперек площадки без шайбы. Следующий за ним игрок ведет шайбу и делает передачу первому игроку, который к этому моменту движется вперед вдоль борта (рис. 13.6). Первый игрок принимает шайбу,

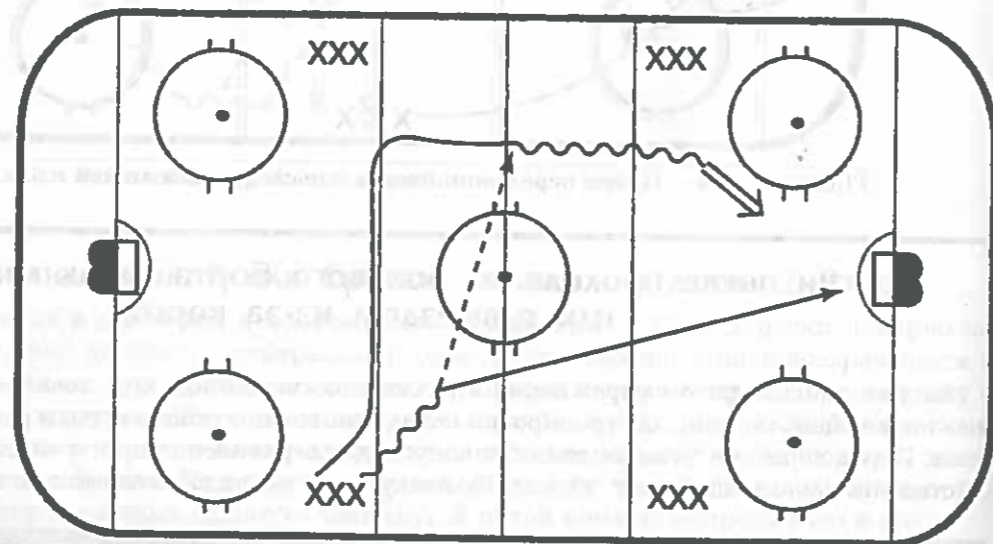


РИСУНОК 13.6 – Атака с ходу

проходит дальше и бросает по воротам. Он должен попасть в створ ворот. Игрок, отдавший пас, на полной скорости устремляется по центру к воротам на случай отскока шайбы.

### Атака с ходу 2х1

Этот вариант атаки с ходу начинается с паса первого нападающего защитнику, располагающемуся на синей линии, который после этого делает передачу дуплетом от борта второму нападающему. В это время в нейтральной зоне поджидает второй защитник, готовый остановить атаку (рис. 13.7). Этот защитник совсем не об-

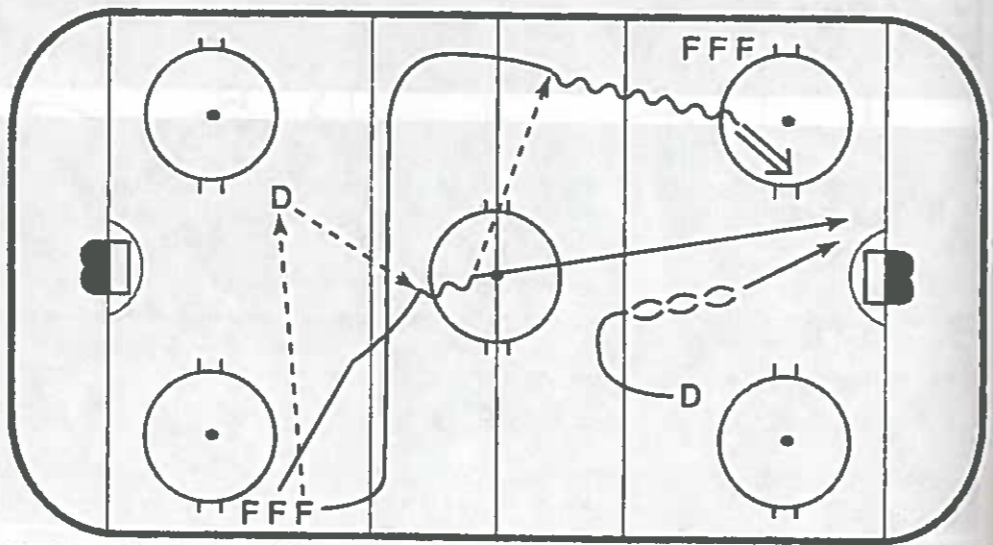


РИСУНОК 13.7 – Атака с ходу 2х1

ращает внимания на нападающего, который идет по флангу и бросает по воротам. Защитник атакует только того нападающего, который мчится на ворота по центру. Нападающий, атакующий по флангу, должен бросить шайбу по воротам, не доехав до точки вбрасывания. Второй нападающий, идущий на ворота по центру без шайбы, должен освободиться от прессингующего его защитника и успеть на добивание.

### Бросок с сопротивлением при атаке 2х2

Формат этого упражнения тот же, что и в описанном ранее упражнении на выполнение броска под прессингом, только здесь дополнительно участвуют защитник и еще один нападающий на фланге, противоположном от шайбы. Нападающий обходит с шайбой конус и движется по флангу на ворота, преодолевая прессинг (рис. 13.8). Форвард на противоположном фланге идет на ворота без шайбы.

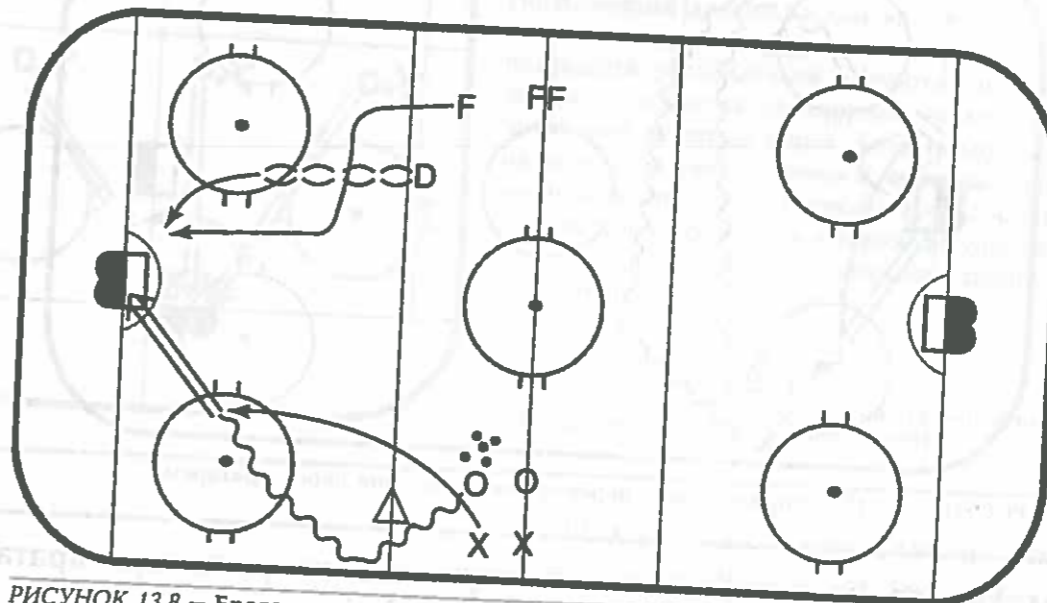


РИСУНОК 13.8 – Бросок с сопротивлением при атаке 2х2

### Атака в три линии с броском и последующим броском из-под заслона

Это простое упражнение для обучения и развития навыков создания помех для вратаря. Атакующие игроки выстраиваются в три линии в центре площадки, и атаку можно начать с любого из трех направлений. Стоящий первым в одной из линий игрок стартует на ворота и бросает, потом добивает шайбу, если она отскочит не очень далеко. Следующий игрок атакует ворота со второй шайбой из-под заслона, созданного первым нападающим (рис. 13.9). В такой же последовательности проводят атаки игроки двух других линий.

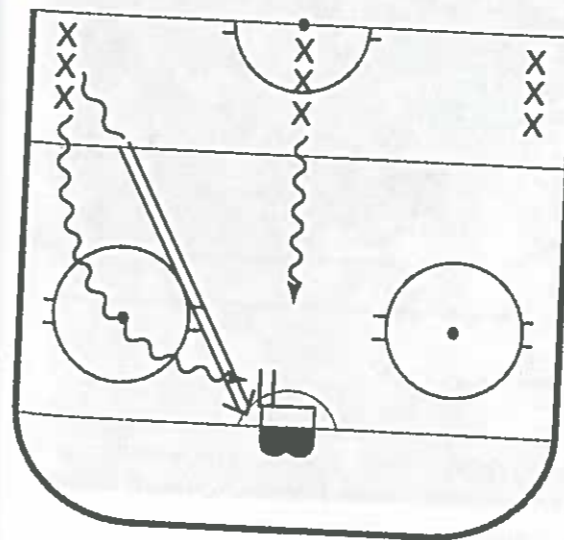


РИСУНОК 13.9 – Атака в три линии с броском и последующим броском из-под заслона

### Упражнение с перемещением заслона перед вратарем

Игроки выстраиваются в две шеренги возле бортов на уровне верхней дуги круга для вбрасывания. Первый игрок с одной стороны движется поперек зоны, объезжает конус и бросает (рис. 13.10). Выполнив бросок, игрок может пойти на добивание, если отскок будет недалеко от него, и остается сбоку от ворот. Следующий игрок стартует с шайбой от противоположного борта, обводит конус и выкатывается на ворота для броска. За мгновение до броска первый игрок, стоявший сбоку от ворот, проезжает через «пятак», закрывая на мгновение обзор вратарю в момент броска. Выбор времени для проезда перед вратарем является ключевым. После броска оба атакующих игрока идут на добивание шайбы.

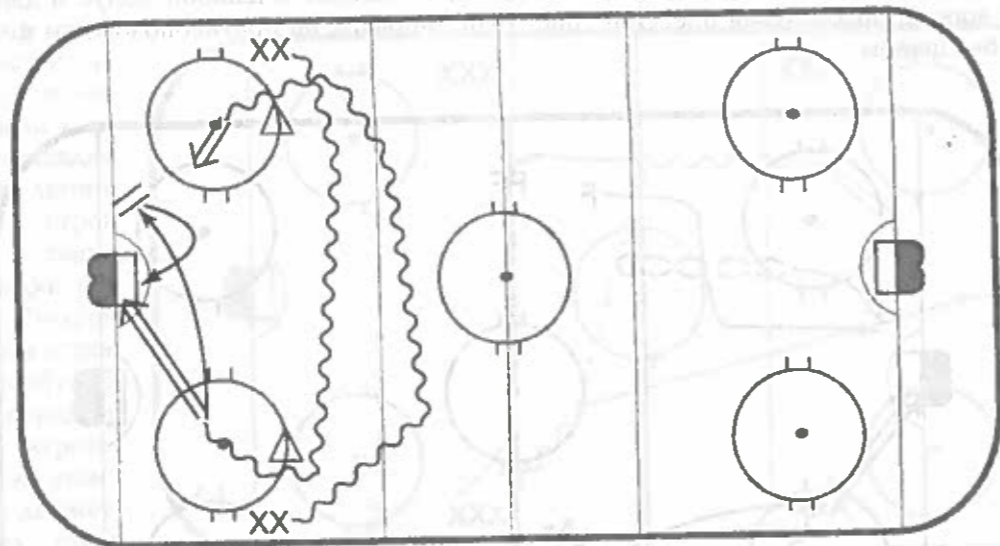


РИСУНОК 13.10 – Упражнение с перемещением заслона перед вратарем

### Моделирование ситуации с добиванием отскока поверх вратаря при атаке 1×0 и 1×1

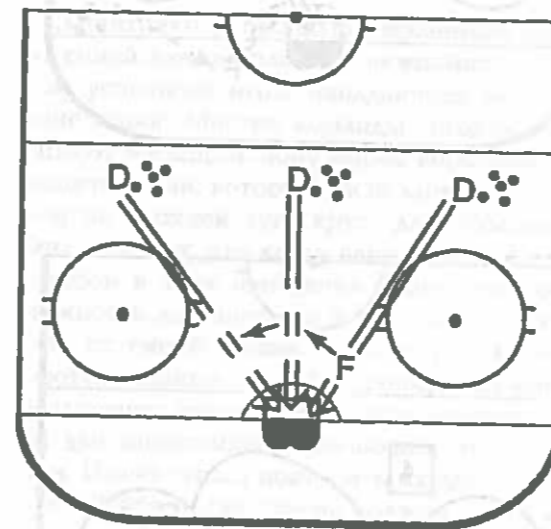
Тренер стоит в 15 футах от ворот с несколькими шайбами. Нападающий стоит у ворот лицом к тренеру и спиной к воротам. Тренер посылает шайбу в сторону нападающего, который должен



РИСУНОК 13.11 – Добивание отскока поверх вратаря при атаке 1×1

принять ее, развернуться и тут же направить верхом в ворота мимо лежащего на льду вратаря. Следующие шайбы тренер направляет в разные стороны от нападающего. В дальнейшем можно подключить к этому упражнению защитника, который должен взять крюк клюшки в одну руку, оставив дугой конец клюшки на льду. Защитник толкает и бьет нападающего клюшкой, чтобы помешать тому добывать шайбу ворота, но защитнику не разрешается касаться шайбы клюшкой. Когда ваши нападающие научатся более уверенно направлять шайбу вверх с «пятак», разрешите защитникам перехватывать шайбу верхним концом клюшки (рис. 13.11).

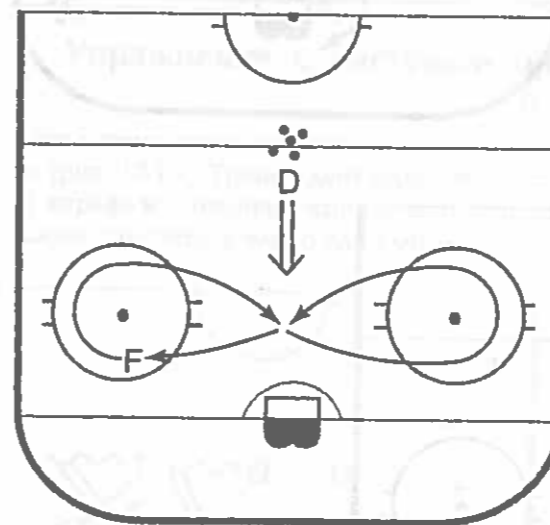
### Упражнение на стационарный заслон и подправление бросков с синей линии



Три защитника, каждый с ведром шайб, стоят на синей линии и по очереди бросают по воротам. Нападающий делает заслон вратарю перед каждым броском защитников (рис. 13.12). Нужно чтобы нападающий располагался к воротам не ближе чем в шести-семи футах от верхней точки дуги, ограничивающей площадь ворот. Если подправлять шайбу, находясь слишком близко к воротам, вратарь, скорее всего, справится с таким броском. Самая большая ошибка форвардов в таких ситуациях состоит в том, что они пытаются подправить шайбу, находясь вплотную к воротам.

РИСУНОК 13.12 – Упражнение на стационарный заслон и подправление бросков с синей линии

### Изменение направления полета шайбы в движении



Форвард, преодолевая прессинг соперника, прокатывается, выполняя фигуру «восьмерка», от одной точки к другой в зоне. Защитник располагается на синей линии в середине площадки с несколькими шайбами. В момент, когда нападающий проезжает через створ ворот, защитник совершает кистевой бросок с точки на синей линии, посылая шайбу по воздуху так, чтобы форвард ее подправил в ворота (рис. 13.13). В случае отскока шайбы от вратаря форвард добывает ее, а потом продолжает «восьмерку», готовясь подправить следующий бросок от синей линии.

РИСУНОК 13.13 – Изменение направления полета шайбы в движении

### Упражнение с пятью бросками

В этом упражнении нападающий совершает пять бросков разного типа. Упражнение начинается с того, что нападающий проходит по флангу и выполняет любой из трех типов бросков, которые были описаны ранее для бросков с фланга (рис. 13.14, а–д). После броска и добывания недалеко отскочившей шайбы бросающий проходит к линии ворот, в 10–15 футах от сетки во-

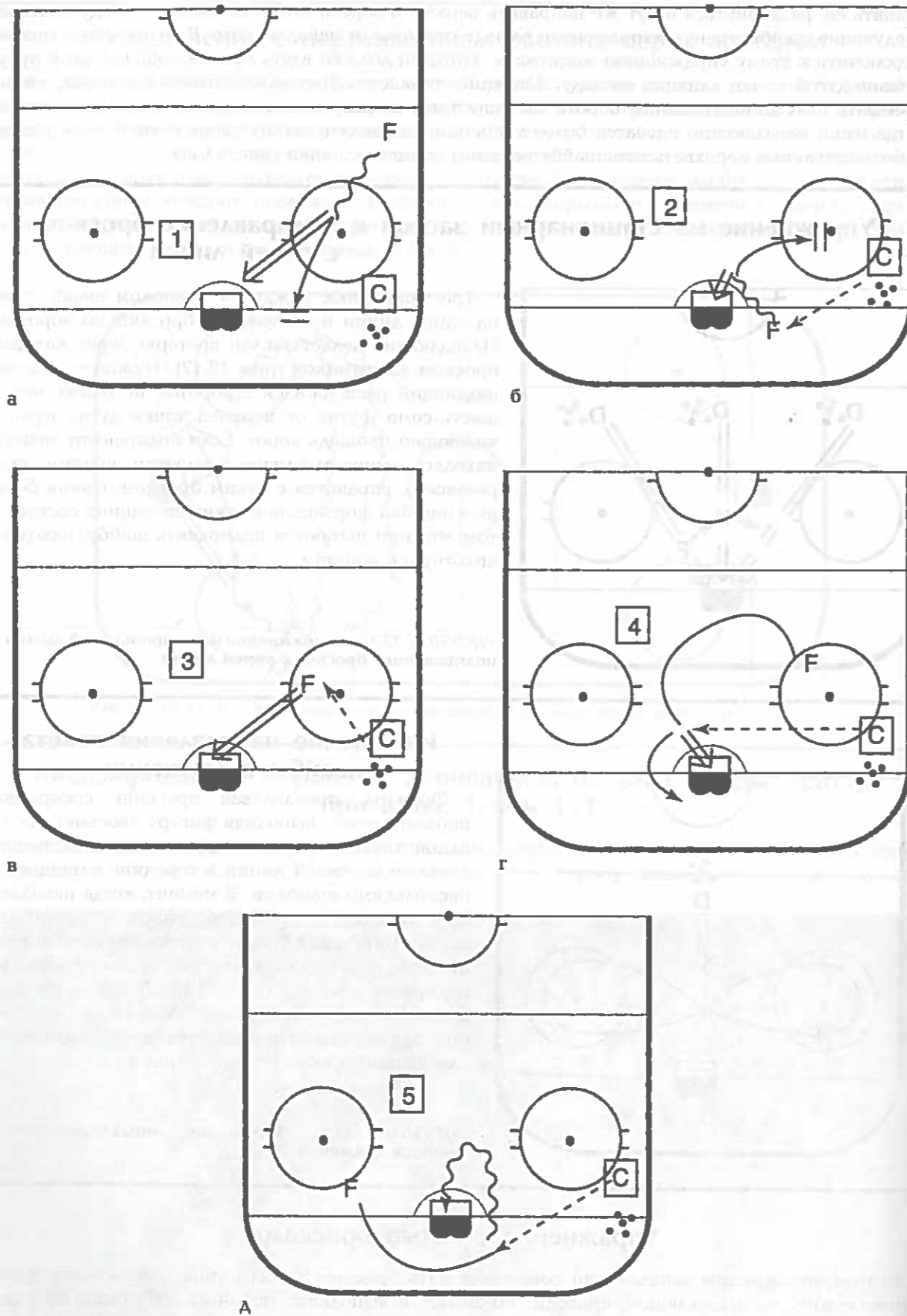


РИСУНОК 13.14 – Упражнение с пятью бросками

рот, получает пас от тренера и направляется к воротам для броска. Далее этот игрок продвигается в створ ворот, открываясь под передачу тренера для приема и броска или броска с ходу, в зависимости от того, с какой руки следует бросок. После броска игрок делает паузу, потом смещается к дальней штанге для приема передачи по льду от тренера за воротами. После еще одной паузы игрок идет за ворота, получает последний пас и, выезжая из-за ворот с любой стороны, пытается протолкнуть шайбу в ворота.

### Броски защитников с точки на синей линии

Защитники с хорошо поставленным броском от синей линии являются важнейшим элементом успешной игры нападающей команды в зоне атаки. Многие команды сегодня предпочитают насыщать зону перед воротами пятью защитниками, которые располагаются не далее чем на верхней дуге круга для вбрасывания. Это означает, что когда ваша команда владеет шайбой в зоне нападения, единственная возможность доставить ее к воротам — это бросать от синей линии. В главе 12, где обсуждаются главные способы тренировки навыков реализации голевых моментов, имеются советы для защитников, бросающих от синей линии. Имеет смысл повторить их здесь.

- Шайба после броска должна дойти до ворот. Для этого защитникам нужно играть с поднятой головой и, возможно, сдвигаясь в сторону, чтобы получить возмож-

ность направить шайбу беспрепятственно в ворота.

- Если нет явной возможности бросить так, чтобы партнер возле ворот подправил ваш бросок, бросайте по воздуху, а не по льду. Идеально, если шайба после вашего броска летит на высоте от щиколотки до колена. После броска низом шайба часто попадает к соперникам, которые организуют атаку на ваши ворота.
- Бросок должен достичь линии ворот. Если для этого придется бросать мимо ворот, старайтесь бросать в борт возле ближней штанги, чтобы шайба не ушла из угла по борту и не досталась крайнему нападающему защищающейся команды, который может начать контратаку.

Следующие далее упражнения предназначены для развития у защитников навыка бросков по воротам от синей линии. Помните, скорость полета шайбы и сила броска важны, но это ничего не значит, если шайба не доходит до ворот или же проходит мимо ворот.

### Упражнение с кистевым броском или щелчком, выполняемым в два этапа

Это разминочное упражнение для защитников, располагающихся в шеренгу возле синей линии (рис. 13.15). Тренер дает каждому защитнику два паса. После первого паса защитник делает шаг вправо и выполняет кистевой бросок или бросок щелчком. После следующего паса защитник должен сместиться влево для выполнения второго броска. Прежде всего нужно обратить внимание на быстроту выполнения броска и высоту полета шайбы, а потом — на точность броска. В конце концов, в отсутствие сопротивления соперников не может быть оправдания для неточного броска.

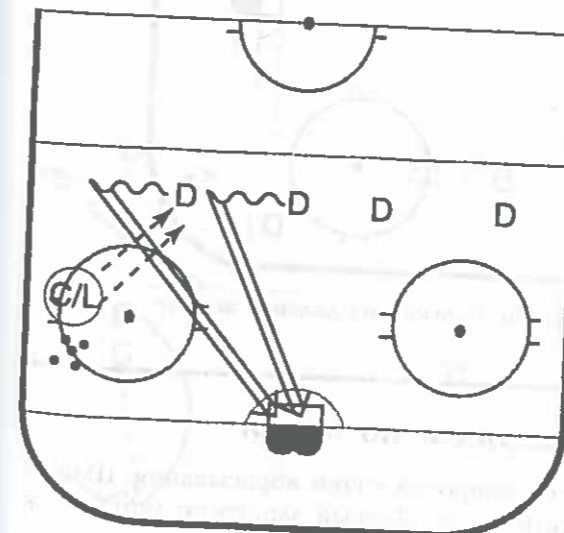


РИСУНОК 13.15 – Упражнение с кистевым броском или щелчком, выполняемым в два этапа



### Упражнение с кистевым броском или щелчком, выполняемым в два этапа с сопротивлением соперников

Два защитника располагаются возле синей линии, на одной линии с точками вбрасывания. Другие защитники (с шайбами) выстраиваются в две линии рядом с вершиной круга для вбрасывания (рис. 13.16). Защитник с шайбой пасует другому защитнику на точке возле синей линии и затем рывком бросается к этому защитнику слева направо, справа налево или по прямой. Защитник на синей линии должен сместиться в сторону, чтобы шайба дошла до ворот, или сделать очень быстрый бросок, пока его не перекрыл первый игрок. Игрок, сделавший пас и бросившийся наперерез, должен блокировать бросок хотя бы клюшкой. После передачи этот игрок занимает место среди тех, кто бросает шайбу, а после броска занимает место среди пасующих.

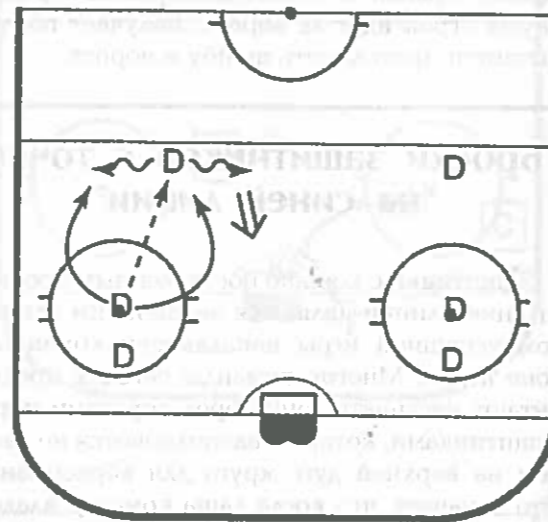


РИСУНОК 13.16 – Упражнение с кистевым броском или щелчком, выполняемым в два этапа с сопротивлением соперников

### Бросок от синей линии с последующим броском на дальней штанге

Защитники располагаются в углах площадки, там же находятся и шайбы. Упражнение начинается с паса из угла на точку на синей линии (рис. 13.17). Защитник бросает от синей линии и делает рывок к воротам, где получает пас из противоположного угла площадки поперек льда, и бросает от дальней штанги.

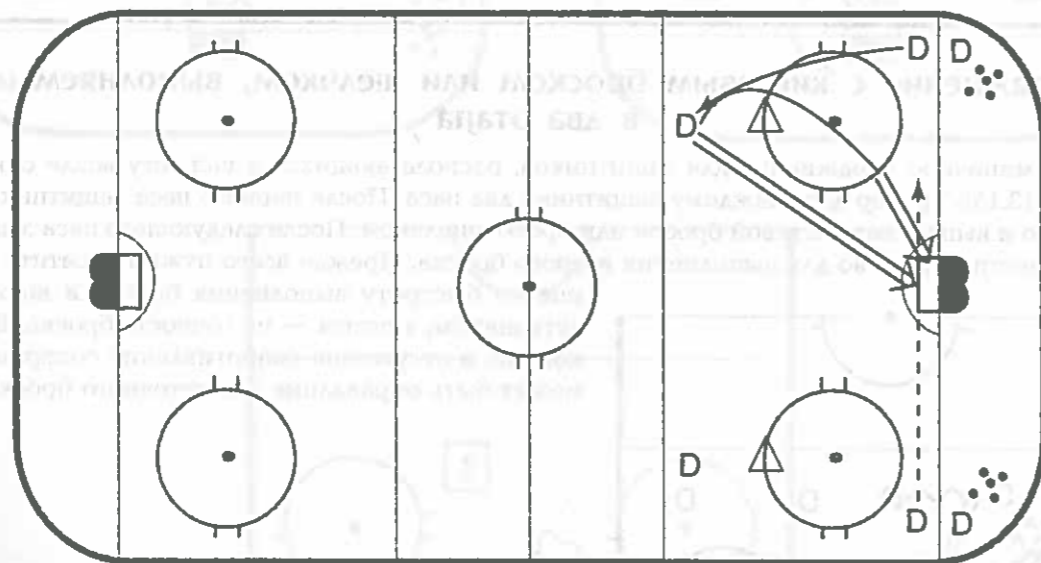


РИСУНОК 13.17 – Бросок от синей линии с последующим броском на дальней штанге

### Серия упражнений с перемещением по линии

Защитники располагаются в шеренгу за синей линией напротив точки вбрасывания. Шайбы лежат на верхней дуге круга для вбрасывания (рис. 13.18, а–в). Первый защитник движется к

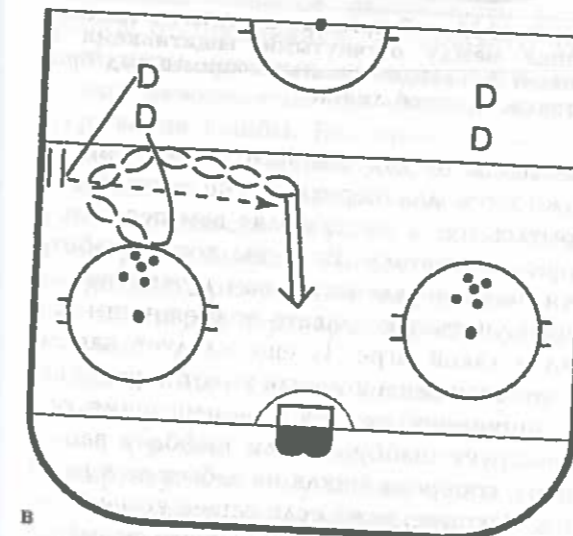
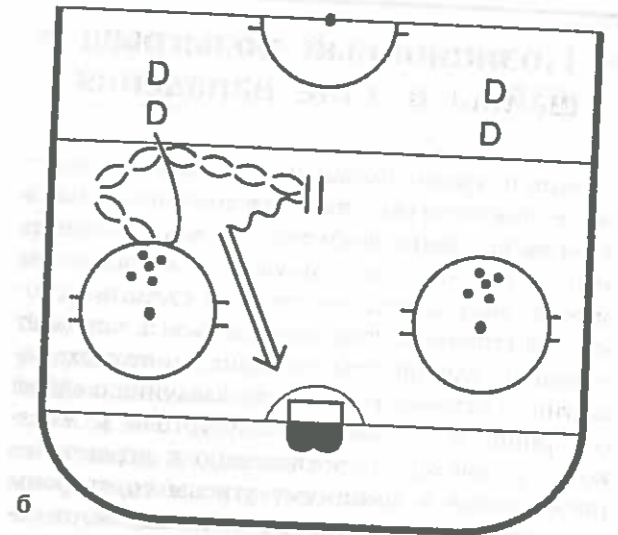
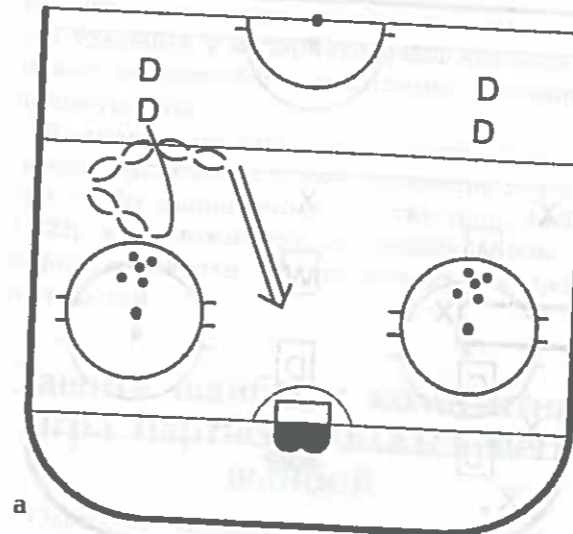
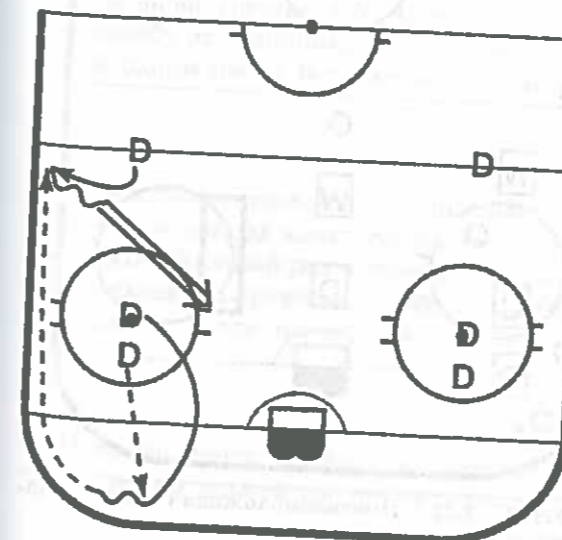


РИСУНОК 13.18 – Серия упражнений с перемещением по линии (а–в)

шайбе, берет ее, сразу же разворачивается и катится спиной вперед с шайбой к синей линии, затем вдоль синей линии и бросает с точки по центру. В следующем повторе упражнения защитник делает с шайбой несколько шагов вдоль линии, имитирует бросок, останавливается, делает несколько шагов в противоположном направлении и бросает шайбу по воротам. В третьем повторе владеющий шайбой защитник отдает пас следующему за ним в шеренге защитнику, получает ответную передачу по синей линии и бросает, если возможно, первым касанием.

### Прием шайбы после передачи по борту, два шага от борта к центру площадки и бросок



Защитники по одному располагаются на точках в зоне нападения (на синей линии и на точке вбрасывания). Тот, который находится на точке вбрасывания, бросает шайбу в борт за воротами, подбирает снова и пробрасывает по ближнему борту к синей линии (рис. 13.19). Защитник, находящийся на синей линии, смещается из нейтральной зоны для приема шайбы, принимает ее от борта, делает два шага к центру площадки и бросает по воротам.

РИСУНОК 13.19 – Прием шайбы после передачи по борту, два шага от борта к центру площадки и бросок

### Позиционный розыгрыш шайбы в зоне нападения

Один из самых сложных способов взятия ворот — это розыгрыш шайбы в зоне нападения в течение времени, необходимого для выведения одного из игроков атакующей команды на бросок. Во-первых, это сложно сделать потому, что соперник уже изготавился и занимает выгодные для защиты позиции. Во-вторых, защитники осознают опасность владения шайбой соперника в их зоне, потому готовы к жесткому, упорному сопротивлению и играют без риска, сводя к минимуму угрозы со стороны игроков атакующей команды. В отличие от ситуаций, когда атака начинается с нейтральной зоны или собственной зоны защиты, здесь нет возможности получить численное преимущество после перехвата шайбы, поэтому возможностей выхода 1x1 или 3x2 не представится. Кроме того, у атакующей команды ограничено пространство для маневра. В одной зоне сошлись 10 полевых игроков и вратарь, а когда шайба смещается на фланг, на одной половине зоны защиты могут оказаться все 10 полевых игроков и вратарь защищающейся команды. Наконец, тренеры всех команд понимают значение надежной игры в своей защитной зоне, и, как правило, усердно отрабатывают игроками навыки прикрытия игроков соперника в защите.

Если так сложно создавать моменты для взятия ворот при позиционном розыгрыше шайбы в зоне атаки, то зачем тогда тратить время и силы на напоминание и отработку его особенностей? Да просто потому, что хоро-

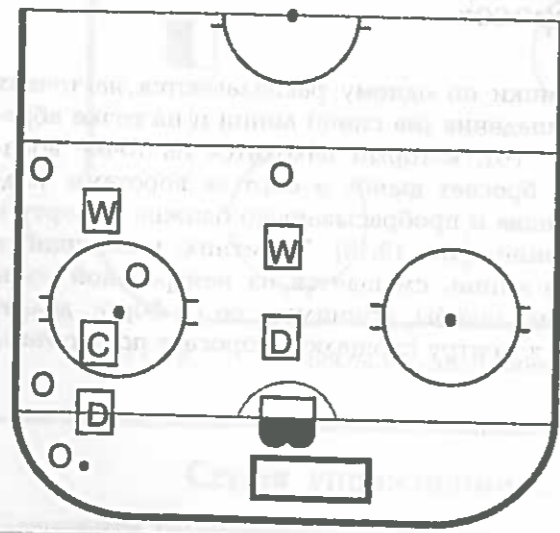


РИСУНОК 13.21 — Участок позади ворот

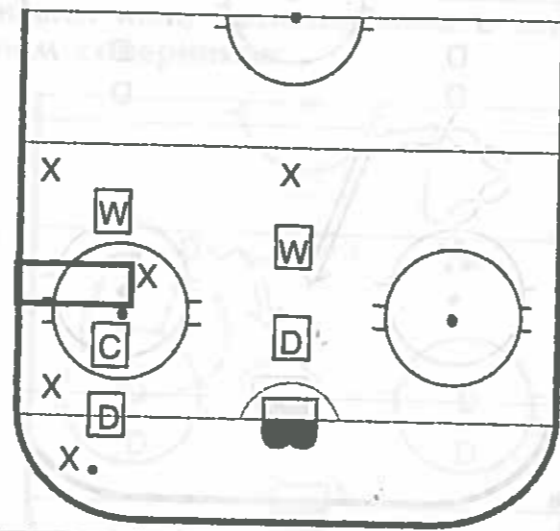


РИСУНОК 13.20 — Разрыв в защитных порядках соперника между оттянутыми защитниками и фланговым форвардом, вкатывающимся под бросок с точки на синей линии

шие команды не дадут вашим игрокам много возможностей для перехвата, не оставят неприкрытых зон и не позволят вам перейти в быструю контратаку. Если вы хотите забить при численном равенстве, вам нужно обязательно научиться создавать возможности для броска в такой игре. И еще следует напомнить, что если ваша команда умеет хорошо вести позиционную атаку в зоне нападения, она контролирует шайбу, а если шайба у вашей команды, соперник никак не забудет ее в ваши ворота. Наконец, даже если вашей команде не удастся забить после позиционного розыгрыша, качественное исполнение технических и тактических приемов атакующей игры в зоне нападения часто приводит к нарушению пра-

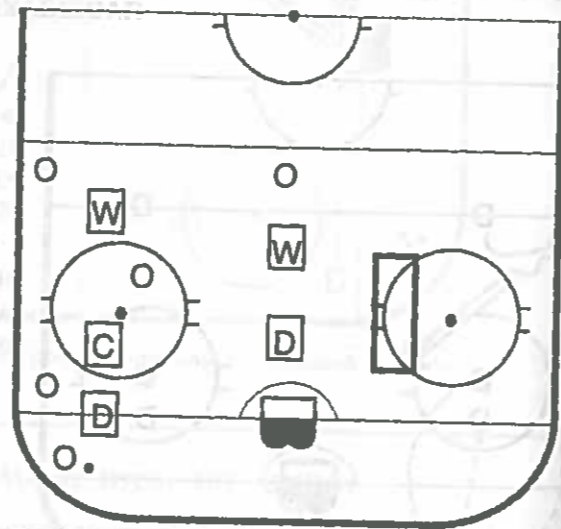


РИСУНОК 13.22 — Противоположная от шайбы половина зоны нападения

вил игроками защищающейся команды, и после удаления у соперника ваша команда получает возможность реализации численного преимущества.

В пределах ограниченного пространства при позиционной атаке в зоне нападения имеются три слабо защищенных участка (рис. 13.20—13.22), куда можно послать шайбу, чтобы выиграть время или создать момент для броска по воротам.

### Защита шайбы и компактная игра партнера, владеющего шайбой

Одним из важных тактических умений нападающих является способность укрывать шайбу от противника. Те варианты атакующей игры, которые мы только что рассмотрели, невозможны без уверенных навыков укрывания шайбы. Без такого умения и без решительного настроя удерживать шайбу под прессингом и создать возможность для броска мало шансов на успех при позиционном розыгрыше шайбы. Умелое укрывание шайбы должно применяться одновременно с компактной игрой партнеров игрока, владеющего шайбой.

Даже самым умелым хоккеистам не всегда удается все сделать самостоятельно. Если рядом с игроком, владеющим шайбой, находится партнер, которому можно отдать короткий пас или просто связать защитника и оставить шайбу партнеру, можно довести дело до бро-

ска. Компактная игра в нападении означает, что эффективными могут быть возникающие микроэпизоды, когда против двух игроков атаки оказывается один защитник.

Наконец, укрыв шайбу от соперника и передав ее поддерживающему атаку партнеру, нужно тут же открыться под ответную передачу. Этот прием часто называют «отдал — открылся».

Одна из самых часто встречающихся ошибок, из-за которых атаки заканчиваются безрезультатно, сводится к тому, что партнеры владеющего шайбой нападающего просто смотрят за его действиями со стороны, вместо того чтобы поддержать атаку, и вместо того, чтобы «читать» игру наперед и вовремя занять нужную для продолжения атаки позицию!

### Базовые технические приемы и обучения последовательности действий для надежного укрывания шайбы от соперников

Фундаментальным принципом удержания шайбы является умение укрывать ее от преследующего соперника корпусом. Также очень важно стоять при этом на внутренних ребрах коньков, чтобы удерживать равновесие и плотно стоять на ногах. Для отработки этого приема используйте приведенную ниже последовательность простых упражнений с единоборством 1x1.

#### Этап 1

Дайте задание игроку удерживать шайбу перед собой, не сходя с места на любом участке льда и стоя на внутренних ребрах коньков. При этом ему запрещается трогать шайбу клюшкой, укрывая шайбу от соперника корпусом и клюшкой. В этой ситуации такому игроку придется вращаться на одном месте, используя внутренние ребра коньков и не подпуская соперника к шайбе.

#### Этап 2

Здесь снова игрок, владеющий шайбой, остается почти в статической позиции, но теперь ему разрешено иногда контролировать шайбу клюшкой, пытаясь в то же время оттолкнуть соперника корпусом. Каждый раз почувствовав, что соперник тянется к шайбе, он может сделать вращение на коньках и перевести шайбу клюшкой чуть в сторону или же ударить клюшкой по клюшке соперника. И все это, опираясь на внутренние ребра коньков.

#### Этап 3

Наконец, дайте указание нападающему переместить это единоборство ближе к борту. Напомните, что он должен все время перемещаться, опираясь на внутренние ребра коньков.

## Упражнение на укрывание шайбы от соперника

### Укрывание шайбы в трех зонах

Игроки разбиваются на пары с равным или почти равным количеством противоборствующих пар в каждой из трех зон подальше от бортов. По свистку тренера игроки, владеющие шайбой, начинают укрывать ее от соперника в зоне № 1 в течение 10–15 с. По второму свистку подобное упражнение на укрывание шайбы начинают выполнять пары игроков в зоне № 2. Пары в зонах № 1 и № 3 в это время отдыхают. По следующему свистку в упражнение вступают пары в зоне № 3. После следующего броска снова возобновляют упражнение пары игроков в зоне № 1, поменявшись ролями. После нескольких раундов этого упражнения на укрывание шайбы дайте указание игрокам переместиться к бортам и продолжать данное упражнение с теми же интервалами времени и тем же чередованием работы с отдыхом.

### Игра «Отрыв от борта»

Два игрока ведут единоборство 1x1 вдоль борта. Игрок, укрывающий шайбу, пытается увернуться, уйти от борта и вывести шайбу в центр площадки, на уровень линии между двумя точками вбрасывания в зоне, где идет борьба. Участок борта, возле которого

проходит такое единоборство, нужно ограничить, чтобы он не превышал 15 футов на каждую пару единоборствующих. Игроки ведут счет количества удачных отрывов от борта за каждые 15 с в повторах упражнения. Победителем становится игрок, набравший наибольшее очков за успешные действия.

### Упражнение «Король бортов»

Шайба вбрасывается в один из углов зоны, и за нее начинают борьбу два игрока (рис. 13.23). Атакующий игрок получает очко за каждое умелое укрывание шайбы с выходом на ворота и броском. Защитник получает очко, если ему удастся отобрать шайбу и выбросить ее из зоны по борту или от стекла.

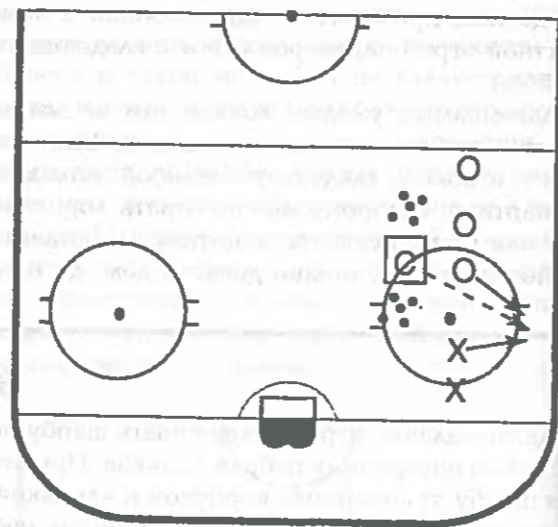


РИСУНОК 13.23 – Упражнение «Король бортов»

На следующем этапе развития навыков укрывания шайбы подключаются упражнения на умение оказывать помощь владеющему шайбой игроку при позиционной атаке. В то время как один игрок пытается укрыть корпусом шайбу, его партнер должен быстро приблизиться к нему, создав численное преимущество на этом участке площадки и улучшив шансы для сохранения контроля своей командой за шайбой. Очень важным элементом успешной позиционной атаки является быстрое подключение партнера в помощь владеющему шайбой

нападающему, прежде чем в борьбу вступит еще один игрок защищающейся команды. Не следует также забывать об устных подсказках партнеру — еще одном важном элементе позиционной атаки. В игровых условиях игрок с шайбой находится под огромным давлением, поэтому если он получает подсказки от партнеров, что дальше делать с шайбой, он с большей вероятностью примет правильное решение. Далее предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений для развития указанных выше тактических навыков.

### Циклическая атака 2x0

Это начальное упражнение на развитие навыков поддержки атаки начинается с вбрасывания шайбы в угол площадки. Стоящий первым в шеренге, игрок подбирает шайбу и движется с ней вдоль борта (рис. 13.24). Его поддерживает следующий за ним партнер, готовый принять передачу. Первый игрок дает пас второму дуэтом от борта и продолжает движение к воротам в ожидании ответной передачи под бросок. Можно дать задание игрокам до броска обменяться несколькими передачами от борта. Важно использовать передачу от борта вместо прямой передачи. В реальном матче защитники соперника обычно преследуют игрока, владеющего шайбой, приближаясь к нему со стороны открытого участка площадки, потому что с самого начала атакующей команде следует привыкать отдавать передачи от борта при позиционной атаке.

Можно выполнять это упражнение с несколькими вариациями.

1. **Циклическая атака 2x0 со скрещиванием.** В этом варианте упражнения используется тот же формат, что и в предыдущем упражнении циклической атаки 2x0, но с тем отличием, что поддерживающий атаку игрок движется в направлении, противоположном движению игрока с шайбой; получив пас дуэтом от борта, поддерживающий игрок выходит в центр и бросает по воротам.

2. **Циклическая атака 2x1 со скрещиванием или без скрещивания.** Здесь используется тот же формат, что и в двух предыдущих вариантах упражнения, но с добавлением одного защитника. Защитник должен активно атаковать игрока с шайбой, а не просто пассивно противодействовать ему. Помните, вам нужно научить атакующего игрока отдать шайбу и открыться под ответную передачу, поэтому задача защитника обеспечить активный прессинг против игрока, владеющего шайбой.

3. **Циклическая атака 2x2 со скрещиванием или без скрещивания.** Здесь все тот же формат, что и в предыдущих вариантах, просто добавляется второй защитник. В начале, чтобы облегчить жизнь нападающим, придется, возможно, дать указание защитникам держать клюшки за крюк.

4. **Циклическая атака 3x0 со скрещиванием или без скрещивания.** Здесь тот же формат, что и в первом упражнении, но в позиционной атаке принимает участие еще один, третий нападающий (рис. 13.25). Прежде чем бросить по воротам, атакующие должны сделать не меньше двух передач друг другу назад от борта.

Когда вас будет удовлетворять качество передач тремя игроками в позиционной атаке со сменой мест, можно просто постепенно вводить в упражнение сначала одного, а потом два и, наконец, три защитника. Чтобы повысить шансы на успех атакующих, вам, возможно, имеет смысл дать указание противодействующим им защитникам держать клюшки за крюк.

### Циклическая атака против одного, двух или трех защитников (с тремя шайбами)

Используя формат, как в предыдущих вариантах упражнения, тренер вбрасывает шайбу тройке нападающих, которые начинают циклическую атаку против одного защитника. После броска

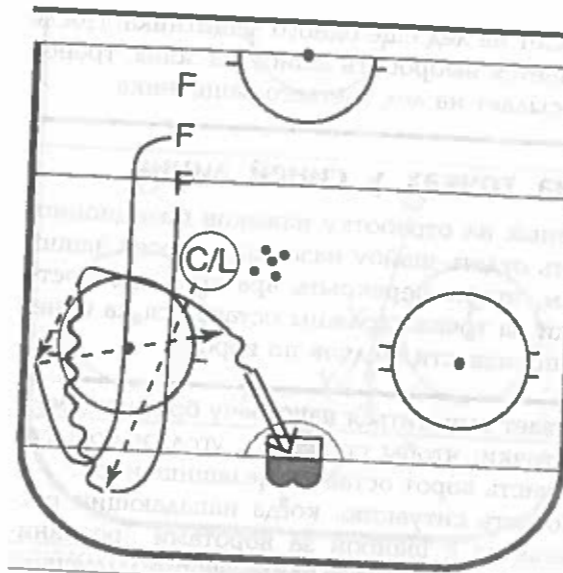


РИСУНОК 13.24 – Циклическая атака 2x0

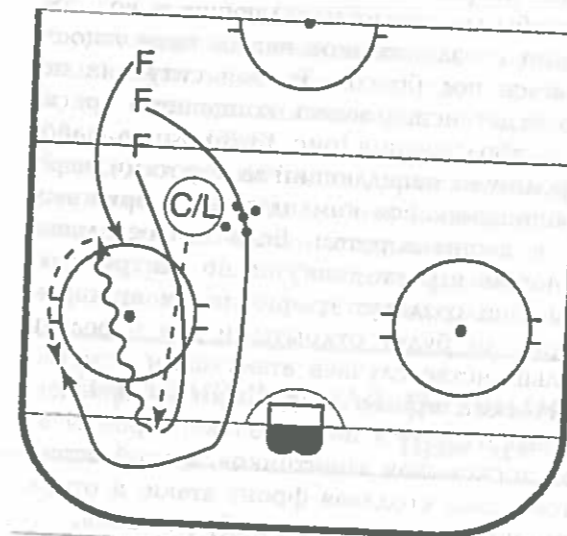


РИСУНОК 13.25 – Циклическая атака 3x0 со скрещиванием или без скрещивания

тренер дает свисток, вбрасывает вторую шайбу и посылает на лед еще одного защитника. После того как сделан бросок по воротам или защитникам удается выбросить шайбу из зоны, тренер снова дает свисток, вбрасывает последнюю шайбу и посылает на лед третьего защитника.

### Атака 3×3 с двумя защитниками на точках у синей линии

Это одно из моих любимых упражнений, направленных на отработку навыков позиционной атаки, потому что здесь атакующие имеют возможность отдать шайбу назад под бросок защитнику от синей линии, а самим устремиться к воротам, чтобы перекрыть вратарю видимость, подправить или добить шайбу после броска. Защитники на точках должны оставаться на синей линии. Получив передачу, защитник должен сразу же произвести щелчок по воротам.

### Атака из-за ворот с броском с точки вбрасывания

В последние годы ни один игрок в профессиональном хоккее не создавал больше угрозы для защиты соперника, чем Уэйн Гретцки, когда он контролировал шайбу за воротами в зоне нападения и в любой момент мог отдать ее под бросок партнерам. Почему владение шайбой за воротами с последующей передачей является настолько эффективной тактикой в атаке? Можно перечислить такие причины.

- Игрокам защищающейся команды приходится следить за шайбой, поэтому иногда они упускают маневры нападающих перед их воротами.
- Часто бывает сложно предсказать, с какой стороны из-за ворот последует передача или попытка завести шайбу в ворота.
- Вратарь также должен смотреть за шайбой, потому что он не видит, что делают нападающие на «пяточке» перед его воротами. Вратарю приходится располагаться глубоко в воротах, пока шайба не будет передана из-за ворот, поэтому он часто не успе-

вает выкатиться навстречу бросающему с точки, чтобы сократить угол, и большая часть ворот остается незащищенной.

Создать ситуацию, когда нападающий располагается с шайбой за воротами противника — это только половина формулы успеха в атаке. Вторая половина формулы состоит в том, чтобы два других нападающих и, возможно, один из защитников нашли возможность открыться под бросок. В этой ситуации полезно будет использовать концепцию броска с точки вбрасывания (рис. 13.26). Когда шайбу контролирует нападающий за воротами, игроки защищающейся команды часто прижимаются к своим воротам. Если все остальные атакующие игроки двинутся по центру к воротам, они создадут трафик перед вратарем, но вряд ли будут открытыми для передачи. В большинстве случаев атакующим помогает тактический прием, когда один из нападающих выкатывается на «пяточку», угрожая воротам и сковывая защитников, другой оттягивается назад, создавая фронт атаки, и открывается под бросок на точке вбрасывания.

Защитникам полезно располагаться широко, оставаясь вначале у синей линии (рис. 13.27).

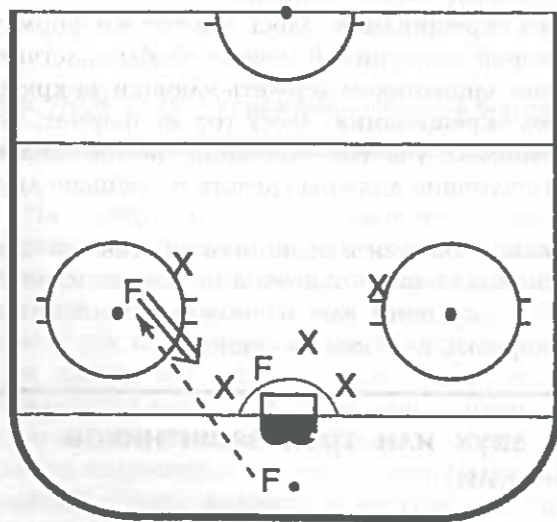


РИСУНОК 13.26 — Концепция броска с точки вбрасывания

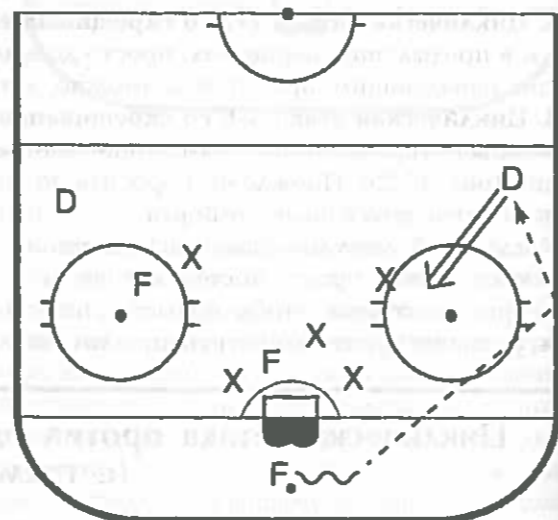


РИСУНОК 13.27 — Защитник остается ближе к синей линии

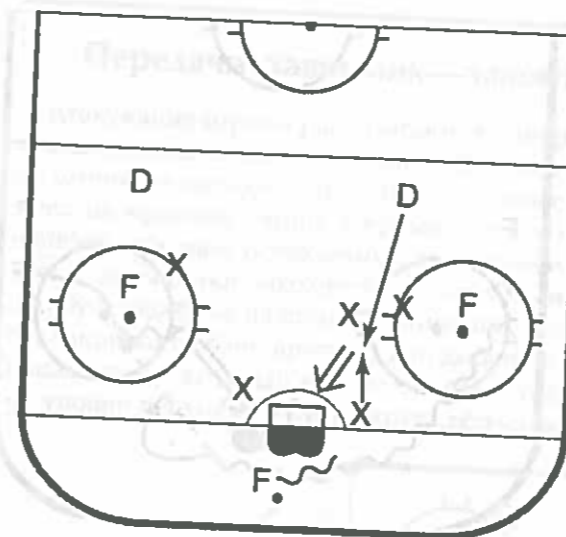


РИСУНОК 13.28 — Форварды растягивают фронт атаки, а защитник открывается под бросок по центру

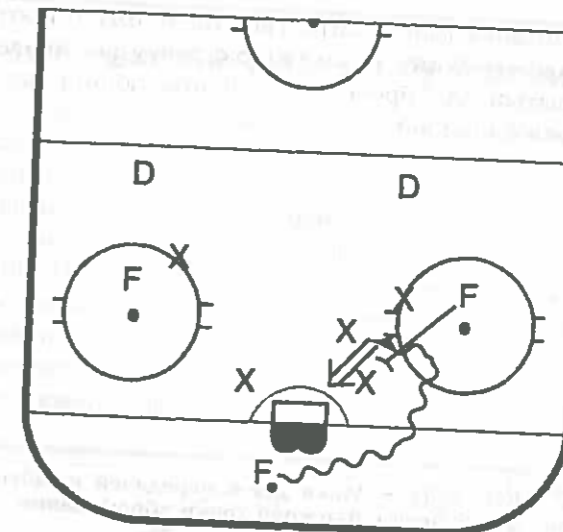


РИСУНОК 13.29 — Доставка шайбы под бросок с «пяточка»

Это дает еще одну возможность для передачи нападающему за воротами, если все направления для передачи на точку или на «пяточку» перекрыты защитой.

Еще одним вариантом поддержки атаки из-за ворот является оттяжка обоих нападающих на фланги с подключением защитника под бросок по центру (рис. 13.28). Этот маневр немного рискован, но он может оказаться эффективным.

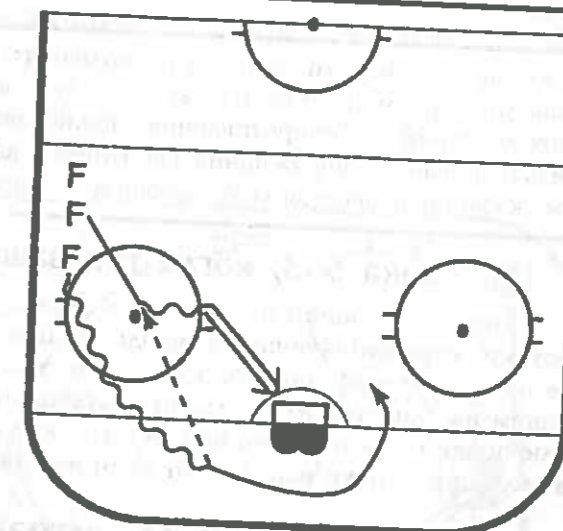
Наиболее очевидным вариантом развития атаки из-за ворот является сближение нападающих с защитниками на «пяточке», создавая возможность для владеющего шайбой выкатиться из-за ворот и самостоятельно бросить (рис. 13.29). В этой ситуации возможна частичная блокировка защитников нападающими, за которую, если сделать это незаметно, удаление может и не последовать.

### Упражнения для развития навыков атакующих действий при атаке из-за ворот

#### Атака 2×0 с передачей шайбы из-за ворот назад под бросок с точки вбрасывания

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль борта (рис. 13.30). Игрок, который первым начинает упражнение, ведет шайбу за воротами, а второй атакующий следует за ним, направляясь на ближнюю точку вбрасывания. Выкатившись за ворота, первый нападающий выполняет передачу на точку вбрасывания под бросок партнеру.

РИСУНОК 13.30 — Атака 2×0 с передачей шайбы из-за ворот под бросок с ближней точки вбрасывания



#### Атака 2×0 с передачей шайбы из-за ворот под бросок с ближней точки вбрасывания

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль бортов с обеих сторон зоны атаки. Игрок с шайбой проходит за ворота, обходит их и выкатывается на ворота мимо даль-

ней штанги (рис. 13.31). Навстречу ему с противоположного борта на ближнюю точку выкатывается открытый для броска второй атакующий партнер игрока с шайбой.

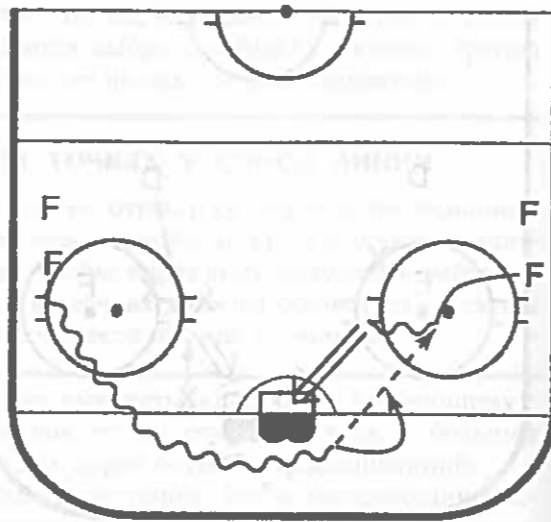


РИСУНОК 13.31 — Атака 2x0 с передачей шайбы из-за ворот под бросок с ближней точки вбрасывания

### Атака 3x0 с возможностью передачи под бросок на точки вбрасывания или забросить шайбу из-за ворот

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль бортов с обеих сторон зоны атаки. Игрок с шайбой проходит за ворота (рис. 13.32). Теперь у него есть возможность передать шайбу из-за ворот под бросок партнерам на ближний или дальний «пяточок». Кроме того, он может также обогнуть ворота и протолкнуть шайбу в ворота возле дальней штанги.

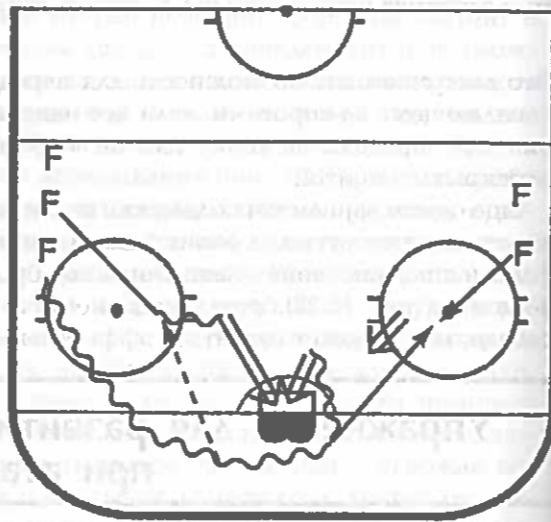


РИСУНОК 13.32 — Атака 3x0 с возможностью передачи под бросок на точки вбрасывания или забросить шайбу из-за ворот

Когда ваши игроки научатся распознавать и выполнять различные варианты таких атакующих действий без сопротивления, можно вводить в описанные упражнения защитников, дав им указание вначале держать клюшки за крюк,

а далее перейти к реальным игровым условиям во время таких тренировочных занятий. В нескольких следующих упражнениях отрабатываются атакующие действия за воротами сначала против трех, а затем пяти защитников.

### Атака 5x3, когда три защитника держат клюшки за крюк

В этом упражнении используется формат, когда игра начинается в противоборстве 3x3 за воротами. Игрок атакующей команды, владея шайбой за воротами, имеет выбор: либо отпасовать ее на синюю линию под бросок своего защитника, либо пройти дальше и отдать шайбу нападающим на ближний или дальний «пяточок» или же вывести на бросок защитника, скрытно подключившегося к атаке по центру. Это же упражнение в варианте 5x5 начинается из-за ворот, и атакующие игроки используют один из описанных выше тактических вариантов атаки.

### Упражнения для отработки навыков начала атаки и атакующих действий в зоне нападения

В следующих далее трех упражнениях отрабатываются навыки организации начала атаки в нейтральной зоне и входа в зону атаки с броском, используя вторую и третью шайбы. Взяв эти упражнения за основу, вы можете легко придумать новые, отвечающие целям развития атакующих навыков своей команды.

### Передачи защитник—защитник—нападающий с тремя бросками

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль бортов с обеих сторон в нейтральной зоне возле синей линии. Вначале два защитника откатываются назад, получают передачу от одного из нападающих и после перепаса отдают шайбу другому нападающему, располагающемуся на красной линии. Первый нападающий, начавший атаку, подстраивается под партнера с шайбой, получает оставленную тем передачу, проходит по флангу и совершает бросок по воротам. В углу зоны атаки находятся дополнительные шайбы. После первого броска бросивший подбирает шайбу и отдает ее на синюю линию под второй бросок защитнику с точки, а сам подправляет шайбу нападающий, который еще не бросал с ходу, подбирает отскочившую от вратаря шайбу. После броска с точки на уровне верхнего сектора круга вбрасывания и бросает по воротам (рис. 13.33).

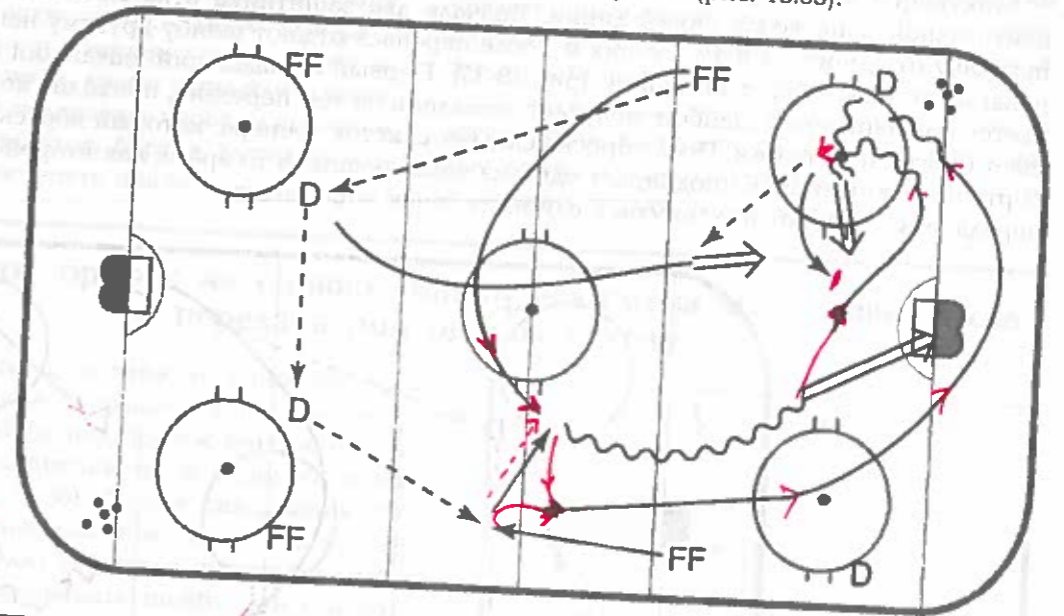


РИСУНОК 13.33 — Передачи защитник—защитник—нападающий с тремя бросками

### Передачи защитник—защитник—нападающий с подправлением шайбы в ворота

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль бортов с обеих сторон в нейтральной зоне возле синей линии. Вначале два защитника откатываются назад, получают

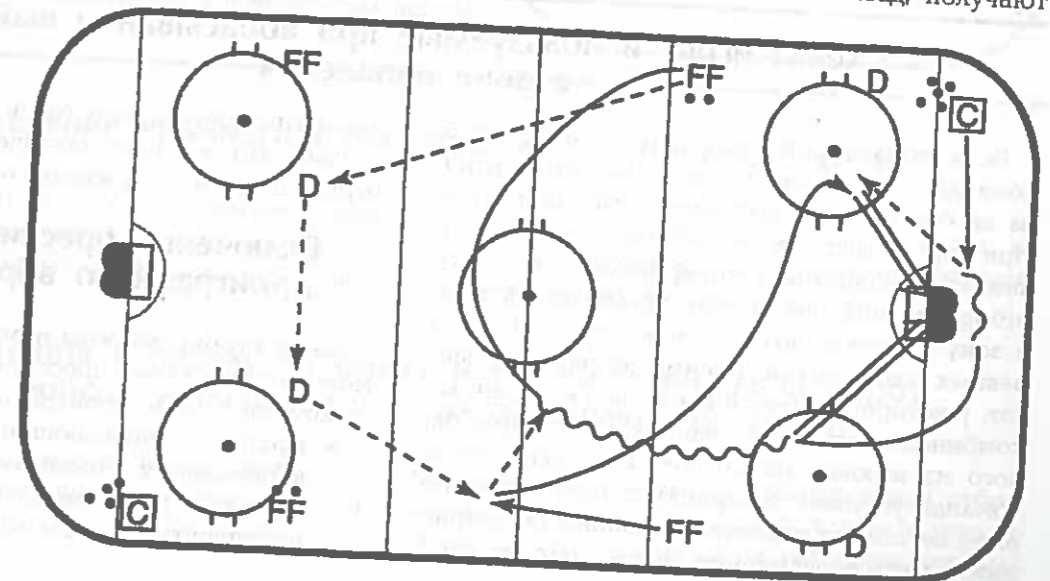


РИСУНОК 13.34 — Передачи защитник—защитник—нападающий с подправлением шайбы в ворота

передачу от одного из нападающих и после перепаса отдают шайбу другому нападающему, располагающемуся на красной линии. Первый нападающий, начавший атаку, подстраивается под партнера с шайбой, получает оставленную тем передачу, проходит по флангу и совершает бросок по воротам. После броска следует свисток тренера, который вбрасывает к лицевому борту вторую шайбу. Ее подбирает один из нападающих и делает передачу из-за ворот второму нападающему, который выкатывается по центру и готов перевести шайбу в ворота или завести ее в сетку, обьехав за воротами (рис. 13.34).

### Передачи защитник—защитник—нападающий с выводом партнера под бросок с точки вбрасывания

Атакующие игроки располагаются в шеренгу один за другим вдоль бортов с обеих сторон в нейтральной зоне возле синей линии. Вначале два защитника откатываются назад, получают передачу от одного из нападающих и после перепаса отдают шайбу другому нападающему, располагающемуся на красной линии (рис. 13.35). Первый нападающий, начавший атаку, подстраивается под партнера с шайбой, получает оставленную тем передачу, проходит по флангу и совершает бросок по воротам. После броска следует свисток тренера, который вбрасывает к лицевому борту вторую шайбу. Ее подбирает один из нападающих, в то время как второй открывается для передачи из-за ворот под бросок с одной из точек вбрасывания.

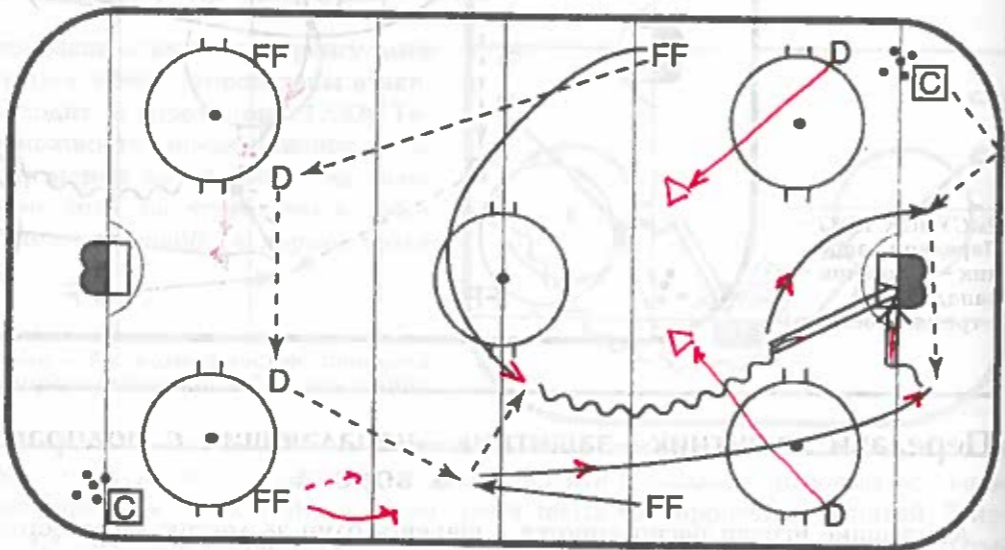


РИСУНОК 13.35 — Передачи защитник—защитник—нападающий с выводом партнера под бросок с точки вбрасывания

### Схемы игры, используемые при вбрасывании шайбы в зоне нападения

Если вбрасывание выигрывает атакующая команда, она получает шанс вывести партнера на бросок и, может быть, даже забить гол. При проигрыше вбрасывания команда начинает прессинговать соперников, а в случае отбора шайбы она может организовать вход в зону и начать позиционную атаку. В играх равных соперников преимущество получает тот, у которого имеется несколько наигранных комбинаций на вбрасываниях с выводом одного из игроков на бросок. Возможно, ваша команда уступает сопернику в мастерстве, но имея несколько игроков, способных регулярно выигрывать вбрасывания, можно за счет этого

элемента забивать пару голов за матч. В любом случае, это важный тактический компонент игры, который заслуживает особого внимания.

### Включение прессинга после проигранного вбрасывания

Ваши игроки должны помнить о некоторых моментах, когда они прессингуют соперников в чужой зоне после проигранного вбрасывания.

- Крайние нападающие должны после вбрасывания моментально включиться в активный прессинг, создавая давление на противостоящих им защитников. Перед-

### Действия в атаке после выигранного вбрасывания

Задача команды после выигрыша вбрасывания — вывести партнера на бросок. Для этого центрфорвард вашей команды должен выиграть вбрасывание самостоятельно или при помощи своих крайних форвардов. Чаще всего оптимальным решением является бросок защитника с точки от синей линии, поскольку добиться этого легче всего. Для этого обычно вашему крайнему нападающему необходимо связать противодействующего ему крайнего нападающего соперника, чтобы у защитника было время подготовить бросок.

Далее приведено несколько схем игры в атаке после выигранного вбрасывания с целью вывести одного из игроков на бросок и, возможно, создать голевой момент.

### Передача под бросок на синюю линию или смена мест защитников и передача под бросок с ходу

Самым простым и, возможно, наиболее эффективным ходом после выигрыша вбрасывания является передача шайбы под бросок на синюю линию или смена мест защитниками и передача под бросок с ходу (рис. 13.36). Кроме связывания своего визави крайним нападающим, важно также, чтобы центрфорвард сделал пируэт и сместился ближе к воротам, чтобы подправить шайбу или сыграть на добивании. В этой ситуации к воротам должен выкатываться также защитник, страховавший зону у борта.

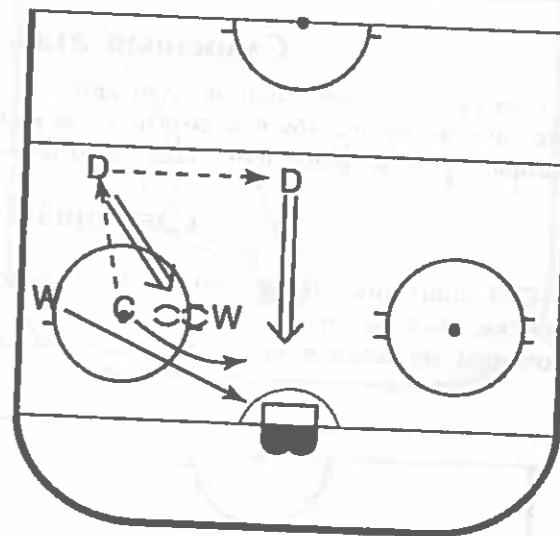


РИСУНОК 13.36 — Передача под бросок на синюю линию или смена мест защитников и передача под бросок с ходу

### Выведение крайнего нападающего под бросок с ходу

Правый защитник у борта сдвигается вперед, а правый крайний нападающий — назад, на место защитника. Центрфорвард откидывает шайбу назад, под бросок с ходу правому крайнему нападающему, а левый крайний нападающий перекрывает видимость вратарю (рис. 13.37).

### Комбинация с пасом по борту и с передачей из-за ворот под бросок нападающему, открывшемуся по центру

Защитник, закрывающий борт, сдвигается ближе к точке вбрасывания. Центрфорвард отбрасывает шайбу этому защитнику назад, а тот пробрасывает ее по борту за ворота, где ее подхватывает крайний нападающий. В это время центрфорвард быстро смещается на «пяточок», готовый

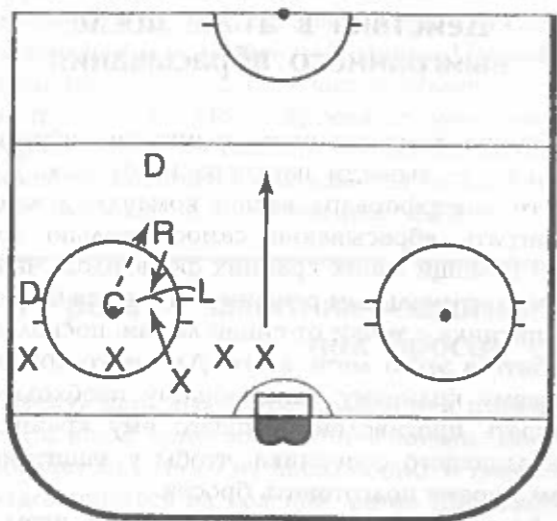


РИСУНОК 13.37 – Выведение крайнего нападающего под бросок с ходу

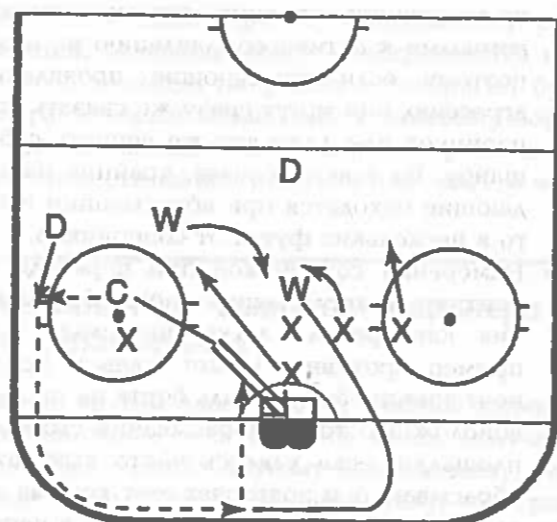


РИСУНОК 13.38 – Комбинация с пасом по борту и с передачей из-за ворот под бросок нападающему, открывшемуся по центру

к броску. Эта схема срабатывает, если соперник не закрывает борт, оттянувшись для защиты зоны перед воротами (рис. 13.38).

### Сдвоенная атака крайних нападающих

Оба крайние нападающие сдвигаются от круга вбрасывания ближе к «пяточке». Центрфорвард доставляет шайбу к воротам, а оба крайних нападающих борются с защитой на «пяточке», пытаясь добить шайбу или завладеть отскочившей шайбой (рис. 13.39).

### Сдвоенная атака защитников

Оба защитника подтягиваются вдоль бортов ближе к кругу для вбрасывания, на позицию для броска. Центрфорвард, выиграв вбрасывание, отбрасывает шайбу назад ближнему защитнику, который, не мешкая, бросает по воротам (рис. 13.40).

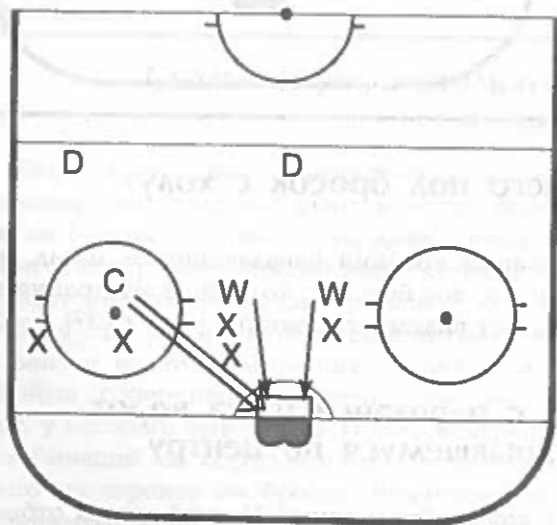


РИСУНОК 13.39 – Сдвоенная атака крайних нападающих

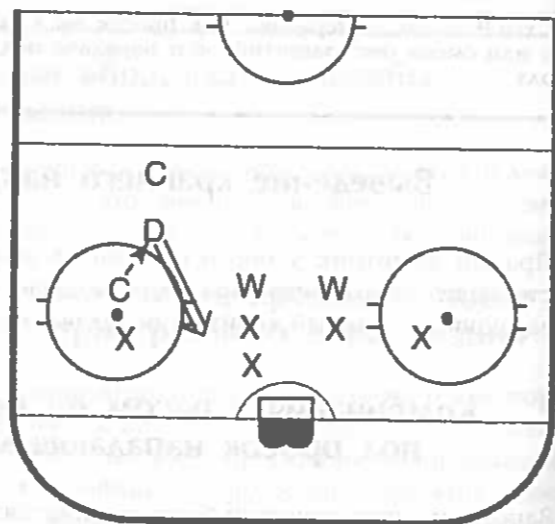


РИСУНОК 13.40 – Сдвоенная атака защитников

### Сдвоенная атака крайних нападающих со смещением одного из них под бросок с ходу

Крайний нападающий, располагающийся ближе к точке, где вброшена шайба, смещается немного назад, чтобы открыться под передачу и бросок с ходу (рис. 13.41).

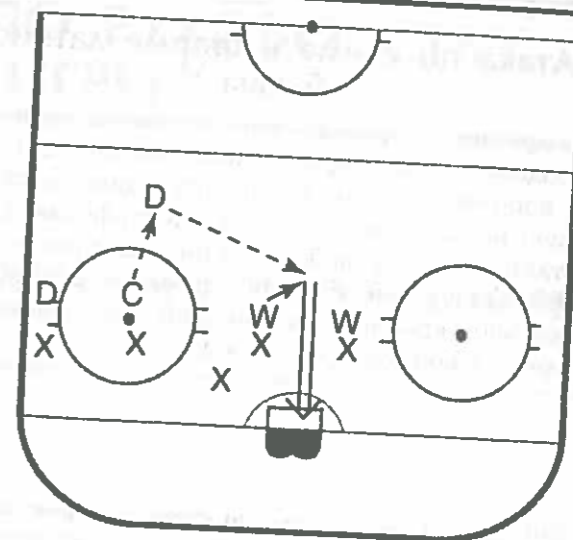


РИСУНОК 13.41 – Сдвоенная атака крайних нападающих со смещением одного из них под бросок с ходу

### Сдвоенная атака крайних нападающих с выходом центрфорварда на ворота

В ситуации, когда оба крайних нападающих находятся в центре перед воротами, между внутренними сегментами кругов вбрасывания, куда также подтягивается от борта защитник, у соперников вряд ли будет лишний игрок, чтобы подстраховать партнера, опекающего центрфорварда атакующей команды. Поэтому центрфорвард может попытаться пробросить шайбу мимо защитника, развернуться, выйти на «пяточку» и бросить. Центрфорварду помогают крайние нападающие, также идущие на «пяточку» (рис. 13.42).

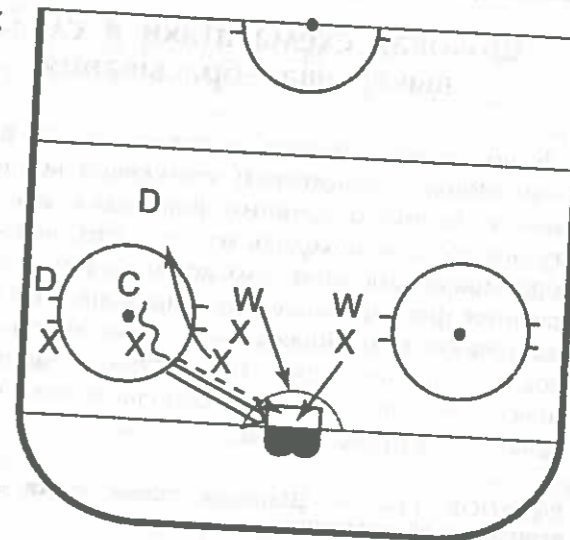


РИСУНОК 13.42 – Сдвоенная атака крайних нападающих с выходом центрфорварда на ворота

### Сдвоенная атака крайних нападающих с пасом из-за ворот под бросок центрфорварду

Мы рассматривали такую атакующую схему ранее, но в другом формате. В данном случае шайбу, пущенную защитником вдоль борта за ворота, подбирает крайний нападающий на противоположном фланге, а находящийся ближе к защитнику крайний форвард связывает опекающего его защитника. Центрфорвард выкатывается на пяточку для броска с ходу (рис. 13.43).

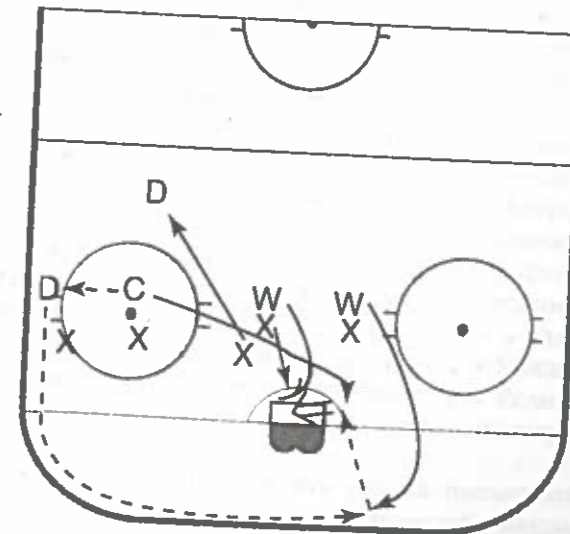


РИСУНОК 13.43 – Сдвоенная атака крайних нападающих с пасом из-за ворот под бросок центрфорварду

### Атака по схеме в форме латинской буквы V

Крайние форварды смещаются на один фланг, создавая с центрфорвардом, выдвинутым ближе к воротам соперника, конфигурацию атаки, похожую на латинскую букву V. Центрфорвард может отдать передачу любому из них под бросок с ходу. Эта схема атаки особенно эффективна, если шайбу получает крайний нападающий, располагающийся ближе к воротам (рис. 13.44).

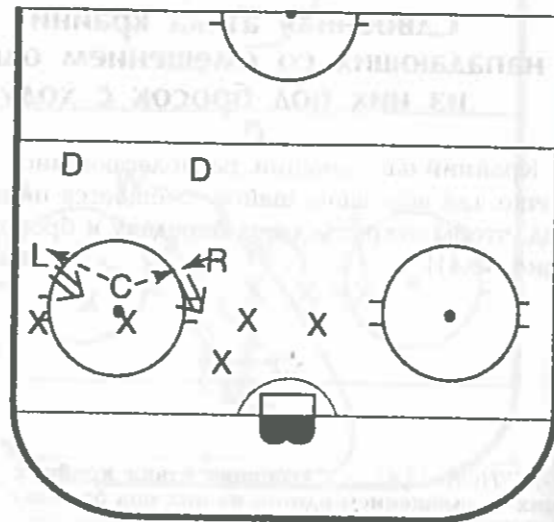


РИСУНОК 13.44 – Атака по схеме в форме латинской буквы V

### Шоковая схема атаки в случае выигрыша вбрасывания

Крайние нападающие располагаются на позиции защитников, а защитники атакующей команды занимают позицию крайних форвардов. Все четыре игрока должны исходить из того, что шайба после вбрасывания достанется их команде. В момент вбрасывания форварды делают рывок на «пяточок», а защитники возвращаются на свои места. Центрфорвард пытается связать опекуна, оставив шайбу позади себя, под бросок подключающимся крайним нападающим (рис. 13.45).

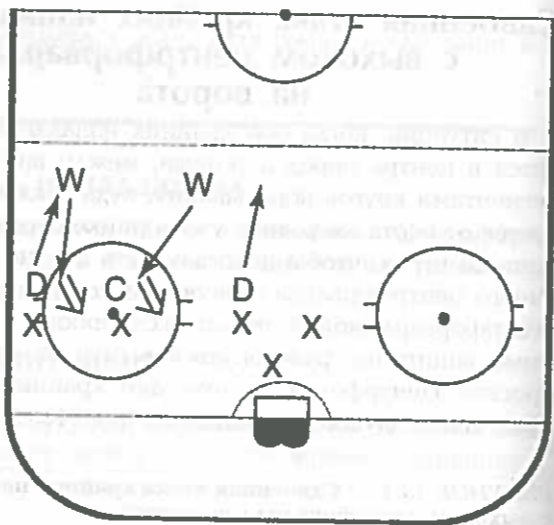


РИСУНОК 13.45 – Шоковая схема атаки в случае выигрыша вбрасывания

## Часть VI

# ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ПО РУКОВОДСТВУ КОМАНДОЙ В ХОДЕ ИГРЫ

## Глава 14

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН В ИГРЕ КОМАНДЫ

**Х**од матча часто меняется за счет качественного исполнения командой тех тактических навыков, в которых она особенно сильна. Если ваша команда хорошо использует численное большинство, вы имеете возможность забить гол или, во всяком случае, задать нужный тон матчу, создавая голевые моменты. Если у вас высокий процент реализации численного большинства, ваш соперник будет опасаться совершать неоправданные нарушения, что может привести к потере агрессивности с его стороны. В первый мой сезон работы тренером в хоккейной команде «Беллоуз Фри Академи» мы забили решающий гол во втором овертайме и выиграли чемпионат своего штата. За тот сезон мы выиграли немало матчей за счет удачной реализации численного большинства, поэтому как только судья удалил одного из игроков в составе большинства, поэтому нашей команды появилась уверенность. Мы знали, что игра сделана, и мы доведем ее до победы. Обратите внимание на то, что на лицах у игроков нашей команды появилась уверенность: дальше в этом разделе мы более подробно остановимся на этом обстоятельстве.

Еще одной сильной стороной в игре команды может быть уверенное «убивание» штрафного времени. Успешно «убитое» штрафное время в численном меньшинстве часто деморализует соперника и поднимает дух ваших игроков. Такое умение позволяет вашей команде играть агрессивно в равных составах, не боясь удаления, если кто-то преступит грань жесткой игры. Гол, забитый в численном меньшинстве, является самым приятным моментом для забивающей команды и самым удручающим для команды, пропустившей контратаку. Наконец, при игре в неполных составах 4×4 или 3×3 на площадках появляется больше свободного пространства, что позволяет обеим противоборствующим командам более активно вести атакующую игру. Естественно, в таких ситуациях преимущество получают более техничные игроки. Если в составе вашей команды имеются мастера, владеющие хорошей техникой, можно в таких ситуациях получить практически такую же выгоду, что и в численном большинстве. Классическим примером была игра команды «Эдмонтон Ойлерс» в середине 1980-х годов. Игроки того состава настолько умело использовали ситуации 4×4, что руководство НХЛ даже пришлось внести на какое-то время изменение в правила, чтобы мелкие нарушения не приводили к обоюдным удалениям и чтобы команды оставались в полных составах. Конечно, не в каждой команде есть игроки уровня Гретцки, Кури, Коффи, Андерсона и Месье, которых можно выпустить на лед для игры в неполных составах 4×4. Если у вас таких мастеров нет, то вашей команде лучше натренировать защитную игру, чтобы не дать сопернику забить.

Ключевым моментом при этом является умение забить гол на последних секундах матча или удержать преимущество в эти же последние мгновения



игры, когда соперник сменил вратаря и выпустил еще одного нападающего. Трудно представить что-либо более удручающее, чем ситуация, когда, контролируя игру практически весь матч, команда пропускает шайбу на последних секундах. И наоборот, ничто не сравнится с радостью, когда проигрывающей команде удается забить, выпустив еще одного полевого игрока вместо вратаря и перевести матч в овертайм. Одна из самых драматичных ситуаций, в которых мне довелось побывать, случилась в плей-офф Кубка Стэнли 1994 г., когда Валерий Залепукин забил гол за несколько секунд до истечения основного времени, переведя в овертайм седьмую игру финала Восточной конференции в матче против «Нью-Джерси Девилз». «Дьяволы» проиграли ту игру во втором овертайме, пропустив гол от Стефана Матье, но в момент, когда посланная Залепукиным шайба пересекла линию ворот, было не похоже, что мы проиграем.

В заключение отмечу, что те разнообразные ситуации, когда команды играют в неполных составах, нужно понимать, тренировать и доводить до совершенства в ходе тренировочных занятий. Эта глава поможет вам сделать это.

### Понимание психологических моментов при игре в численном большинстве

Игра в численном большинстве редко приносит успех, если у игроков нет уверенности в своей способности исполнить необходимые для этого комбинации. Игроку, опасаящемуся совершить ошибку, не хватает уверенности, без которой невозможно эффективное исполнение необходимых движений. Помните, что даже самым лучшим игрокам не всегда удается реализовать численное большинство. Реализация хороших команд на уровне университетских или юниорских команд составляет около 30 %, что на 5–10 % ниже, чем у команд НХЛ. Это значит, что в 70–80 % случаев численное большинство реализовать не удастся, поэтому тренеру важно помочь игрокам развивать и поддерживать в себе уверенность. Вам нужно постоянно изыскивать способы измерения успешности игры в большинстве, установив достижимые цели, кроме забитых шайб. Ваша команда может все делать правильно при розыгрыше лишнего, но не забить из-за противодействия одного соперника — вратаря. Если игроки будут чувствовать чрезмерное давление со стороны тренера, требующего забить при каждом удалении у соперников,

я гарантирую, что ситуация ухудшится, а не улучшится. Задайте себе следующие вопросы, анализируя показатели реализации численного большинства вашей командой.

- Выигрывала ли ваша команда вбрасывания при игре в большинстве?
- Выигрывали ли вы единоборства за ничейные шайбы в зоне нападения?
- Хорошо ли ваша команда поддерживала игрока, владеющего шайбой, и своевременно ли она выполняла передачи и броски?
- Попадали ли ваши игроки в ворота?
- Создавали ли они помехи вратарю соперника и боролись ли за отскоки на «пяточке» шайбы?
- Создавала ли ваша команда голевые моменты при игре в большинстве?
- Входили вы в зону чисто или вбрасывали в чужую зону и навязывали борьбу сопернику?

Задавая эти вопросы и донося ответы до своих игроков, вам удастся частично избежать лишнего напряжения, которое может возникнуть при неудачных попытках реализовать численное большинство. Если правильно исполнять эти элементы, то ваша команда выйдет на свойственный ей процент реализации большинства. И даже если при этом вашей команде не удастся забить, она создаст хороший настрой для игры сразу же после того, как закончится штрафное время у вашего соперника.

Еще один психологический момент — это склонность игроков команды, получившей численное большинство, расслабляться от сознания того, что у соперника на одного игрока меньше. На самом же деле для эффективной игры в численном большинстве игроки на льду должны проявлять больше агрессии и настойчивости, поскольку, имея на одного игрока меньше, соперники начинают играть старательнее. Эту мысль можно коротко изложить в виде такого резюме: «Ни в коем случае нельзя позволить, чтобы вас в объеме работы превзошли игроки соперника, «убивающие» штрафное время». Хотя работу принято считать функцией физической, но в данном случае она значительно теснее связана с психологическим настроением на тренировке и в игре.

### Качество исполнения розыгрыша «лишнего» игрока и фактор времени

В большинстве случаев численное большинство команда должна использовать за 2 мин

или быстрее. По аналогии с организацией академической системы в школах и университетах, реализация большинства похожа на написание экзаменационной работы за отпущенное на это время. Если студент не успевает закончить работу до истечения установленного времени, неоконченная часть работы засчитывается как ошибка. В хоккее надлежащее исполнение тактических приемов и наигранных комбинаций позволяет сэкономить время и добиться конечного результата, а именно, создать голевой момент и, возможно, реализовать его. Некоторые из вас будут тренировать университетские команды, где период длится 15 мин, а на розыгрыш «лишнего» игрока при удалении игроков дается всего лишь 90 с. Хорошее качество реализации численного большинства важно во всех лигах, но его значение еще более возрастает, когда отведенное на реализацию время ограничено еще больше.

### Оценка способностей игроков

Для разработки высокофункциональных схем игры в неравных или неполных составах, вам нужно сначала оценить уровень способностей ваших игроков и определить, какие навыки, имеющиеся у них, можно использовать при игре в таких составах. Если в команде имеются игроки с развитым тактическим чутьем и хорошим пасом, можно использовать схему с точным розыгрышем шайбы в зоне нападения и броском из «убойных» позиций. Если в команде есть защитник или форвард с мощным щелчком, можно отдать предпочтение броскам от синей линии с перекрытием видимости вратарю соперников за счет трафика, создаваемого на чужом «пяточке» нападающими вашей команды. Точно так же, если в вашем распоряжении есть физически сильные нападающие, способные навязать силовую борьбу защитникам соперников возле чужих ворот и подправить или добить шайбу, следует использовать схему розыгрыша «лишнего» с доставкой шайбы на «пяточку», где силовую борьбу должны выигрывать ваши нападающие.

Обычно при реализации большинства тренеры используют схему игры с выведением форвардов на бросок с точки вбрасывания. Если у вашей команды нет защитников с достаточно хорошей техникой для того, чтобы разыграть комбинацию, забить от синей линии или организовать отрыв и вход в чужую зону, я настоятельно рекомендую схему с расположением по крайней мере одного нападающего на точке вбрасывания. Если же у защитников

вашей команды все в порядке с техникой и они способны участвовать в атакующих комбинациях при розыгрыше «лишнего», используйте их. Используя в комбинационной игре защитников, вы тем самым сводите к минимуму опасность пропустить шайбу от соперника, играющего в меньшинстве.

Анализируя особенности игроков вашей команды, не забудьте обратить внимание, кто из них праворукий, а кто леворукий. Обычно броски с правой руки нужны после передачи влево, а с левой — после передачи вправо. Поэтому располагая игроков при реализации большинства так, чтобы они держали клюшку в сторону, противоположную ближнему борту, можно рассчитывать на быстрый бросок с ходу, что является важным фактором при определении атакующих схем и комбинаций для реализации численного преимущества вашей командой.

Хорошо продумайте, какие требования вы предъявляете игрокам, участвующим в розыгрыше «лишнего». Часто тренеры ставят в этих ситуациях перед командой требования, которые явно превосходят технические возможности игроков. Это может привести к возникновению у них чувства фрустрации. Игра в большинстве сама по себе может быть достаточно разочаровывающей, если учесть, что даже командам с доведенными до совершенства комбинациями в большинстве не удается его реализовать в 70–75 % случаев. Конечно, вам приходится ставить перед своими игроками все более сложные задачи, чтобы они совершенствовались и для этого использовали в игре какие-то новые приемы. Однако решение вопроса, что именно подходит для вашей команды и когда те или иные приемы целесообразнее всего использовать, относится скорее к сфере искусства, чем науки. Для решения этой дилеммы какой-то одной формулы не существует.

### Отточенные навыки и их тактическое применение для успешной реализации численного большинства

Существует несколько навыков, которые полезно использовать при розыгрыше «лишнего» игрока.

#### Броски с ходу

Умение бросить шайбу сразу, не останавливая и не обрабатывая ее, как в бейсболе, является решающим условием для ускорения атаки. Однако в отличие от подающего и отбивающе-



а



б

РИСУНОК 14.1 – Броски без подготовки с трех разных точек

го мяч в бейсболе, пасующий в хоккее старается отдать шайбу партнеру поудобнее, чтобы тому было легко выполнить сильный бросок. В таком случае вратарю, защищающему ворота, остается минимальное количество времени для того, чтобы переместиться по линии ворот и занять позицию, нужную для отражения броска. При бросках с ходу без обработки сложно обеспечить точность броска. Бросающий должен успеть посмотреть, где находятся ворота, до того, как он получит передачу (ориентация), с тем, чтобы мысленно подготовить бросок и правильно поставить корпус еще до того, как шайба дойдет до него. В отличие от других типов броска, подающий, как и отбивающий в бейсболе, должен смотреть на шайбу (следить за пасом), чтобы бросить ее с ходу.

Бросающий не сможет хорошо бросить или бросить шайбу без обработки, если до этого пасующий не выдаст ему качественный пас.

Здесь можно провести аналогию с ударом ногой в американском футболе. Прежде чем думать, как бьющий может послать мяч между штангами ворот, нужно сначала выполнить хорошую передачу вперед и удержать мяч в борьбе с защитниками. Чтобы бросок с ходу завершился голом, требуется хорошая передача, когда шайба приходит к бросающему точно между его коньками.

Отрабатывая броски без подготовки при реализации численного большинства, расставьте игроков на тренировочном занятии так, чтобы они бросали по воротам с тех позиций, откуда они бросают в реальных матчах. Например, если у вас есть защитник, который в играх бросает без подготовки из центральной зоны, полезно отрабатывать такие броски с этой позиции и на тренировке. Если в вашей команде есть нападающий, который часто бросает с ходу с вершины круга вбрасывания после

передачи с центра, нужно, чтобы он бросал оттуда на тренировках. На рисунках 14.1, а, б все три игрока тренируют броски без подготовки с трех разных точек, включая среднюю точку возле синей линии и точки на вершине обоих кругов вбрасывания.

### Передачи в одно касание

Передача в одно касание включает в себя прием передачи от партнера и сразу же пас тому же или другому игроку. Получив шайбу, игрок не обрабатывает ее клюшкой. Для выполнения передачи в одно касание игрок должен «прочитать» игру до получения паса, уже заранее зная, куда выполнить следующую передачу. Передачи в одно касание совпадают с быстрым переводом шайбы, о чем речь пойдет чуть дальше. Если ваша команда умеет быстро передавать шайбу от одного игрока другому, у соперника остается очень мало времени для того, чтобы переместиться и помешать вашей команде выйти на удобную для броска позицию.

Нужно подчеркнуть еще один момент, говоря о передачах в одно касание. Речь идет о так называемой ложной информации. Когда игрок контролирует шайбу и слишком долго смотрит на другого игрока, которому он собирается сделать передачу, сопернику часто удается ему помешать или перехватить такой пас. Нужно учить своих игроков смотреть в сторону, противоположную от той, куда последует передача. Это помогает сбить с толку соперников. Даже в НХЛ найдется немного игроков, кто делает это хорошо, хотя научиться такому приему не очень сложно. Другие формы ложной информации включают ложные передачи и ложные броски.

### Создание помех вратарю, подправление полета шайбы и добивание отскочившей шайбы

Создание помех вратарю, подправление полета шайбы и игра на добивание отскочившей шайбы, подробно рассматривалось в главе 12, поэтому здесь мы только кратко напомним об этих тактических приемах. Главное, что нужно помнить, это то, что успешные вратари отбивают шайбы, если видят момент броска, и, как правило, лучше справляются с первым броском, чем с повторным на добивании. Кроме того, нужно помнить, что практически все вратари имеют проблемы в ситуациях, когда нападающие умело подправляют клюшкой полет шайбы. Нужно также помнить, что нередко

единственной возможностью для броска при реализации большинства, которую предоставляет защита соперника, играющая на удержание счета, это бросок с точки, в том числе бросок без подготовки. Хороший заслон вратаря и мастерство игроков на «пяточке», умеющих подставить клюшку под бросок или сыграть на добивании, не могут помочь, если броски вашей команды проходят мимо ворот. Более детальное описание указанных действий, как уже было сказано, можно посмотреть в главе, посвященной атакующим действиям в зоне атаки.

### Укрывание шайбы и отбор шайбы

В ходе розыгрыша «лишнего» игрока бывают ситуации, когда владеющему шайбой игроку нужно ее укрыть от агрессивных пресингующих его защитников. Для продолжения атаки важно уметь укрывать шайбу до тех пор, пока не откроется партнер для передачи. В случае перехвата шайбы игроками защищающейся команды, которые «убивают» штрафное время, потребуется долго кататься, чтобы снова завладеть шайбой и вернуть ее в зону атаки, а это значительно ограничивает время, остающееся у вашей команды для успешной реализации численного большинства. Также важен подбор ничейных шайб. опережая соперников и выигрывая борьбу за вброшенную в зону атаки шайбу, ваша команда увеличивает время владения шайбой в чужой зоне и увеличивает шансы на реализацию численного большинства. Ключевая идея состоит в том, чтобы создать численное большинство возле шайбы, проявляя при этом настойчивость и физическую неуступчивость. Еще раз отсылаю вас к разделу главы 13, посвященному укрыванию шайбы, где даны подробные рекомендации, как развивать необходимые для этого атлетические качества команды.

### Концепции атакующей игры, имеющие ключевое значение для успешной реализации численного большинства

Описанные далее концепции составляют фундамент успеха при реализации численного большинства в хоккее. При наличии достаточных технических навыков, применение этих концепций в нужное время позволяет вам рассчитывать на успешную реализацию численного большинства.

### Использование предоставленных противником возможностей: умение «читать» действия защиты

Умение «прочитать» ситуацию в зависимости от позиции и тактики соперника является критически важной составляющей успеха при реализации численного преимущества. Наиболее распространенной является ошибка атакующих игроков, которые с упорством, достойным лучшего применения, пытаются использовать свои излюбленные ходы, в то время как соперник их вовремя перекрыл. Сопутствующий вопрос — способность «читать» игру защиты еще до того, как получить шайбу. Если игроки, «убивающие» штрафное время, хорошо обучены, игрок, принимающий шайбу, очень ограничен во времени, необходимым для принятия решения о том, что дальше делать с шайбой. Если игроки, реализующие «лишнего», еще до получения шайбы не учитывают расположения защитников и не знают, какой ход предпринять дальше, они упускают возможность для продолжения атаки. Вам следует учить игроков не только «читать» игру защитников чужой команды, но и придерживаться необходимой дисциплины с тем, чтобы ограничить их в пространстве, используя возможности, предоставляемые вашими защитниками.

### Оказание поддержки партнеру, владеющему шайбой

Поддержка — фундаментальная концепция в хоккее — имеет такое же значение и для успешной реализации численного большинства в случае удаления игрока у соперников. У владеющего шайбой должно быть как минимум два варианта дальнейших действий: сделать передачу или бросить; отдать передачу одному из двух открывшихся партнеров. Ответственность за наличие таких возможностей возлагается на игроков без шайбы, поэтому они должны двигаться, чтобы в любой момент быть открытыми для приема передачи. Одной из распространенных причин плохой реализации большинства является желание игроков выйти на точку, в которой они привыкли действовать, и их нежелание уйти с участка вблизи этой точки. В условиях плотного прессинга со стороны игроков защищаемой команды такой подход сегодня, как правило, не срабатывает. Игроков нужно учить как движению без шайбы, так и импровизации в условиях прессинга со стороны игроков соперника, «убивающих» штрафное время. Концепция оказания поддержки игроку, владеющему

шайбой, имеет преимущество перед любыми другими заданиями, предусмотренными применяемой схемой игры атакующей команды.

### Создание численного большинства на отдельных участках льда (2×1)

При удалении в составе команды соперников ваша команда всегда имеет потенциальную возможность создать численное большинство 2×1 на отдельных участках льда с целью выведения игрока на бросок по воротам. Для этого у вашей команды должно быть больше игроков возле шайбы, чем игроков соперника, «убивающих» время. У игроков нужно развивать навыки создавать с помощью поддержки численное большинство в точке, где находится шайба, после чего немедленно отыграть изолированного соперника.

### Отдай шайбу партнеру и откройся

Следующий принцип игры при реализации «лишнего» игрока — сделать передачу партнеру и открыться под ответную передачу, что прямо связано с идеей оказания поддержки партнеру и создания преимущества 2×1 на отдельных участках льда. Принцип «отдай и откройся» подразумевает движение, а перемещение игроков очень важно при организации игры в большинстве. Когда игроки движутся без шайбы, этим они заставляют защитников прикрывать их, так что даже если прорывающийся игрок окажется закрытым, кто-то другой обязательно будет открытым! В конце концов, у вашей команды на льду на одного игрока больше. Обратите внимание, как

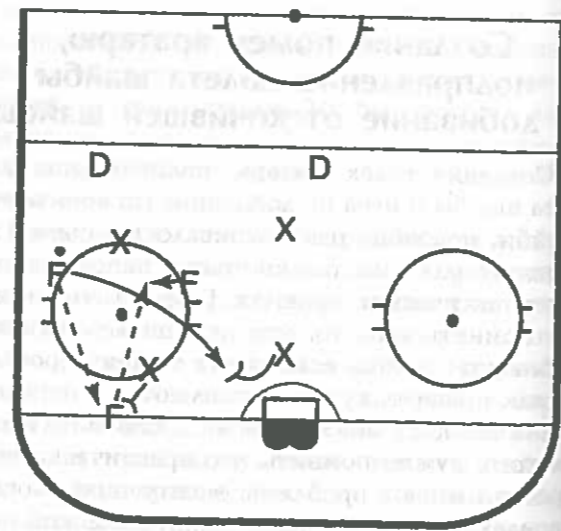


РИСУНОК 14.2 — Отдай пас и откройся

игрок посередине борта в зоне нападения, сделав передачу партнеру в лицевую линию, тут же смещается в центр и выходит на «пятак» (рис. 14.2). Если сопернику не хватает игрока, чтобы закрыть этого открывающегося игрока, партнер с шайбой может с лицевой линии выдать ему пас под бросок с «пяточка». Забудьте также, что в сторону открывающегося под бросок игрока начинает смещаться с «пяточка» защитник, поэтому свободным может оказаться третий нападающий, смещающийся на место, откуда ушел на ворота первый игрок, отдавший шайбу.

### Контроль за центром площадки и атака через стыки зон ответственности защитников

Прямоугольник, или схема защиты 2-2, является базовой схемой, которую использует

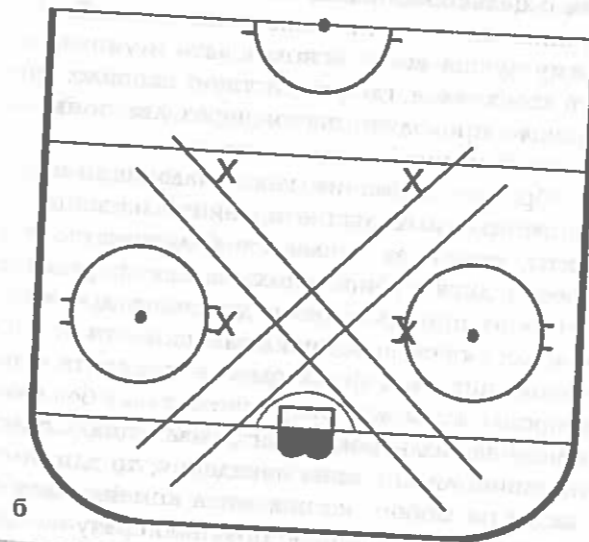
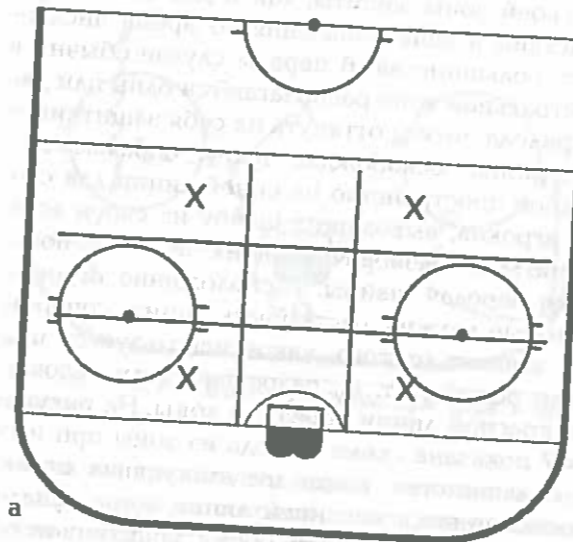


РИСУНОК 14.3 — Образование прямоугольника

большинство команд, «убивая» штрафное время (рис. 14.3, а–б). В пределах этой схемы игроки, «убивающие» время, по очереди атакуют игрока соперников, владеющего шайбой, так что это, без сомнения, та схема расстановки игроков защиты, с которой с наибольшей степенью вероятности встретится ваша команда при реализации большинства. Поэтому важно, чтобы игроки вашей команды атаковали через стыки или дорожки, имеющиеся в такой схеме.

Первым шагом в умении атаковать через стыки («швы») зон ответственности защитников является смещение в центр игрока атакующей команды, находящегося на точке. Естественный стык («шов») проходит через центр зоны защиты от синей линии до ворот. Это позволяет защитникам атакующей команды создавать возле синей линии численное большинство 2×1 против одного форварда защищаемой команды (рис. 14.4). Другой естественный стык проходит между форвардом и защитником «убивающей» время команды, которые располагаются на той половине зоны, где находится шайба. Форвард атакующей команды со стороны борта может двигаться по такому стыку, прессингуя защитников и создавая преимущество 2×1 на близких подступах к воротам соперника (рис. 14.5).

Каждый раз, когда я провожу первую тренировку по отработке навыков реализации большинства с новой группой игроков в начале сезона, я прежде всего начинаю с того, что расставляю на льду четыре конуса, ограничивая периметр защитной схемы-прямоугольника. После этого я объясняю принцип атаки через стыки и контроля над центром зоны, далее принципы открывания и под-

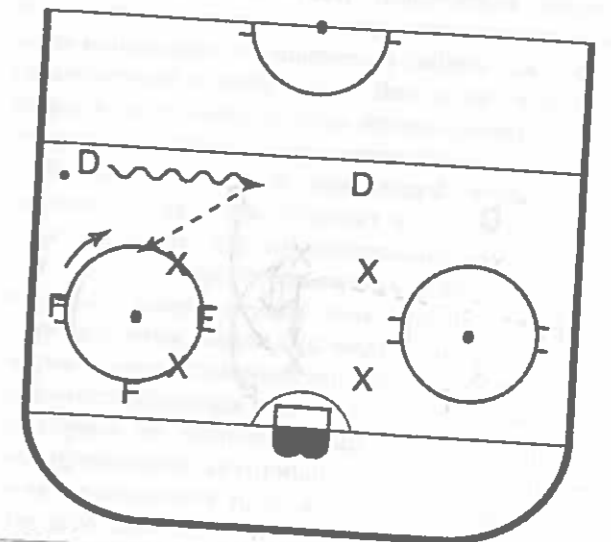


РИСУНОК 14.4 — Численное большинство 2×1

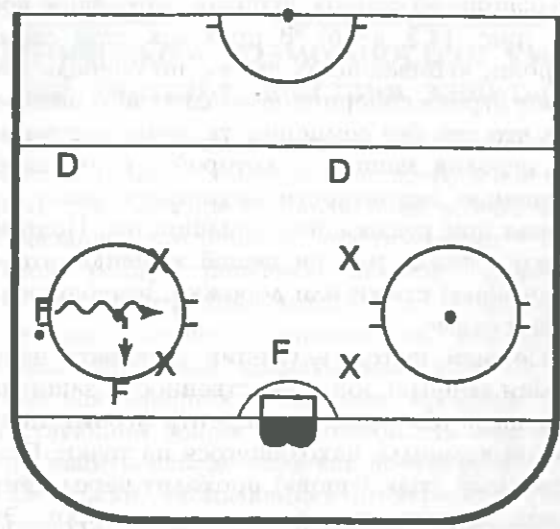


РИСУНОК 14.5 — Преимущество 2×1

держки, создания численного большинства на отдельных участках льда и так далее. Я считаю такой подход отличным способом построения когнитивной основы, необходимой игрокам.

### Заполнение свободной зоны

Заполнение свободной зоны означает, что один игрок прокатывается с шайбой или без шайбы через определенный участок льда с целью увести с собой оттуда защитников. В освободившуюся зону тут же смещается партнер нападающего, получающий на мгновение возможность получить пас и бросить по воротам. Этот принцип часто используется при розыгрыше «лишнего» в зоне нападения.

Принцип заполнения свободных зон применяется в зоне нападения каждый раз, когда в углах площадки организуется что-то по-

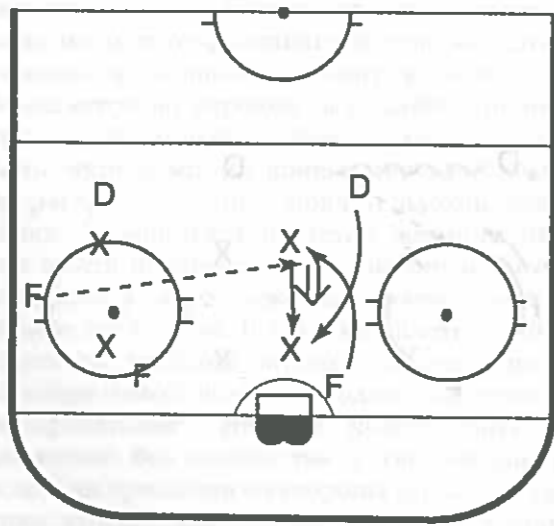


РИСУНОК 14.6 — Заполнение свободной зоны

хожее на циклическую атаку по кругу. Этот тактический прием также можно эффективно использовать при наигранных комбинациях в зоне нападения, особенно когда противник прекратил применять активный прессинг. В матче плей-офф Кубка Стэнли блестящий гол забил Бретт Халл броском без подготовки после заполнения свободной зоны, откуда только что увел защитников партнер Халла по команде «Даллас Каубойс» Деррил Сидор, который с левой точки вбрасывания стал выкатываться на ворота. Форвард «Колорадо» пошел накрывать Сидора у ворот, в то время как Халл сместился в освободившуюся зону и забил гол после передачи Майка Модано. Схема этой голевой атаки показана на рисунке 14.6.

### Растягивание защиты соперника

Принцип растягивания защитных порядков соперника используется как для выхода из своей зоны защиты, так и для атакующих действий в зоне нападения во время численного большинства. В первом случае обычно в нейтральной зоне располагаются один или два форварда, чтобы оттянуть на себя защитников соперника, освобождая таким образом свободное пространство на синей линии для своих игроков, выводящих шайбу из своей зоны защиты и разворачивающих атаку с помощью передач шайбы. Расположение игроков, которые должны растягивать защиту соперника, зависит от того, какое используется правило офсайда, т. е., разрешается ли пасовать до красной линии через две зоны. На рисунке 14.7 показана схема выхода из зоны при игре в большинстве, когда два атакующих игрока располагаются на синей линии зоны нападения с целью заставить обоих защитников соперника оттянуться к своим воротам. Такую схему лучше всего использовать в университетском хоккее, где не действует правило, требующее проходить пасом через две зоны до красной линии.

Обратите внимание, как нападающий и два защитника, выходящие с шайбой из зоны защиты, получают численное большинство 3×2 против двух «убивающих» время форвардов и имеют пространство в две зоны, достаточное для любой передачи в зависимости от расположения этих форвардов и прессинга с их стороны. Если же соперники оставят без внимания ваших игроков, растягивающих защиту на синей линии зоны нападения, то длинным пасом на любого из них ваша команда может вывести их на ударную позицию сразу же после входа в зону атаки.

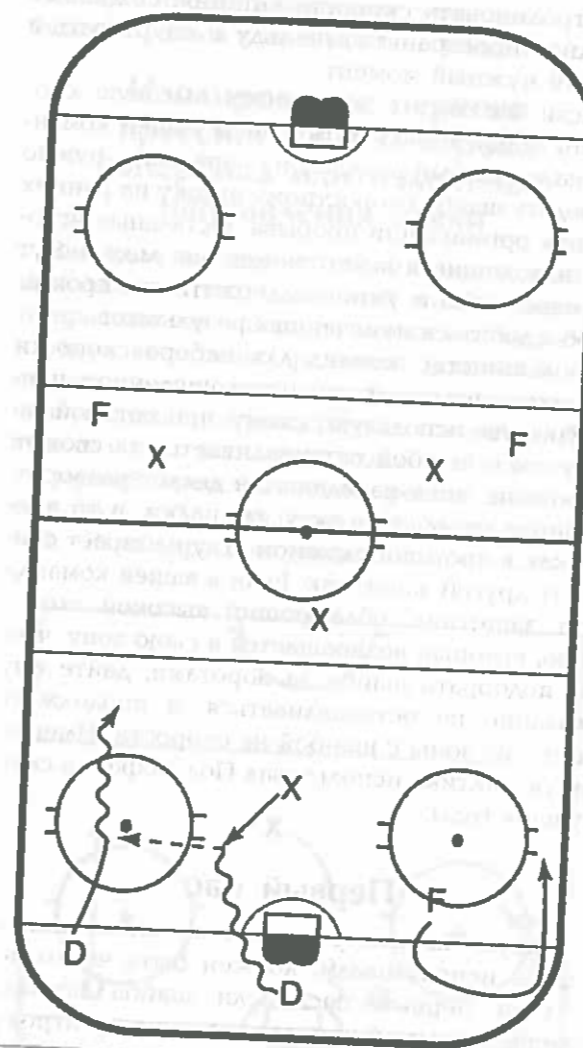


РИСУНОК 14.7 — Выход из зоны при игре в большинстве

Если вы тренируете атаку с учетом правила двух пасов до красной линии, имеет смысл расположить игроков, растягивающих защиту соперника, в центре площадки. В такой ситуации игрок, ведущий шайбу, может пройти с ней полторы зоны, набирая скорость. Когда шайба перешла первую синюю линию, ваши нападающие могут продвинуться вперед до второй синей линии зоны атаки.

Растягивание защиты также имеет место, когда команда, получившая численное большинство, расположилась в зоне нападения и растягивает защиту соперника за счет разумного расположения игроков. Имея атакующих игроков на всех трех уровнях в чужой зоне, — на «пяточке», в центре зоны и возле синей линии зоны, ваша команда расширяет зону, которую приходится защищать команде, находящейся в меньшинстве. Часто команды, играя в большинстве, совершают ошибку, когда их игроки, которые должны быть на точке

броска, постепенно продвигаются вперед к чужим воротам, удаляясь на 15–20 м от синей линии. Это уменьшает пространство, которое должны оборонять защитники соперника, и сокращает время, необходимое атакующей команде для броска или паса. Переводя шайбу от ворот назад и от синей линии вперед, к воротам, ваша команда может растягивать защиту соперников. Этим создается возможность вывести пасом на бросок партнера, открывшегося по центру, если игроки защищающейся команды не будут действовать как одно целое.

### Анатомия успешной игры при реализации численного большинства

В любой схеме игры в численном большинстве имеются два основных этапа.

- Выход из своей зоны или перестроение в нейтральной зоне и успешный вход в зону нападения или качественное вбрасывание шайбы в чужую зону, когда первым к шайбе успевает игрок атакующей команды.
- Игра в зоне нападения, состоящая из подбора ничейных шайб, выигрыша вбрасываний, и более очевидные элементы атакующей игры, такие, как передачи, броски по воротам, своевременный выбор и исполнение вариантов атаки.

### Вход в зону нападения: прорывы и перестроения

Прежде всего, команда должна уметь выполнить эффективный вход в зону, как было описано выше. В таком случае у нее есть два варианта развития атаки: попытаться забить гол сразу после входа в зону; расположиться в зоне нападения и попытаться забить гол после разыгранной комбинации. Без качественного входа в зону невозможно воспользоваться ни первым, ни вторым вариантом атаки.

Первая концепция атакующей игры, описанная в этой главе, состоит в том, чтобы использовать то, что предоставляет вам соперник. Если соперник выстроил четырех игроков на своей синей линии, вам сложно войти в зону через пас или в индивидуальном проходе, но тем самым соперник предоставляет вам возможность вбросить шайбу в зону нападения и подобрать ее, опередив защитников. Если же они применяют активный прессинг, вы можете его преодолеть и, хорошо организовав прорыв или перестроение, получить возможность атаковать ворота с ходу. Требуйте от игроков

следить за действиями защитников противника и быть готовыми аккуратно и дисциплинированно воспользоваться их промахами.

### Скорость и выбор момента

К прорывам и перестроениям, имеющим целью успешный вход в зону, применимы все базовые элементы атакующих действий: поддержка партнера, владеющего шайбой, создание численного большинства на том участке, где находится шайба, создание ситуаций 2×1, заполнение свободных зон, растягивание защиты и так далее. Сюда следует добавить элемент чистой скорости передвижения игроков. Если все указанные элементы применяются в соединении с высокой скоростью, шансы на успех возрастают. Однако одной скорости катания недостаточно! Игроки должны знать, когда включить скорость, а для этого нужно уметь «читать» игру, чтобы открыться на свободное место точно в нужный момент и получить шайбу.

Игрок, проходящий синюю линию зоны нападения с шайбой и на высокой скорости, имеет больше шансов создать голевой момент с прохода или успешно контролировать шайбу в зоне нападения, чем игрок,двигающийся медленно и предсказуемо. Скорость создает давление на защитников, которым часто приходится отступать глубоко к своим воротам, оставляя синюю линию игрокам вашей команды.

Выбор и чувство времени — это понятие, которое так же трудно описать, как и развить. Все мы знаем, что такое выбор времени и что это важное качество для игрока, однако изолировать и тренировать этот элемент бывает нелегко. Имеются упражнения, с помощью которых можно довести до игроков идею выбора и чувства времени, но поскольку чувство времени касается игры в большинстве, лучше всего, если вы разработаете свои собственные упражнения с учетом схем, применяемых вашей командой для выхода из зоны и перестроений. Когда я говорю со своими игроками о выборе и чувстве времени, то предлагаю им прежде всего «читать» действия защиты и предвидеть, где могут возникнуть открытые позиции. Необходимо также следить, насколько уверенно контролирует шайбу ваш партнер и насколько сильный прессинг ему приходится преодолевать. Бессмысленно открываться под пас в ситуации, когда владеющий шайбой партнер из-за прессинга соперника не имеет возможности сделать вам передачу. Поэтому игроки должны

контролировать скорость катания, сохранять нужное пространство на льду и спуртовать в самый нужный момент.

Если вы хотите обеспечить высокую скорость атаки и увеличить шансы вашей команды на успешный вход в зону нападения, нужно передать шайбу скоростному игроку на ранних этапах организации прорыва. Остальные игроки, находящиеся в этот момент на льду, могут своевременно и умно поддержать его проход, чтобы добиться намеченных результатов.

Большинство команд для набора скорости и выхода из своей зоны при численном преимуществе используют схему, при которой защитник с шайбой останавливается за своими воротами, пока нападающий делает разворот, набирая скорость в углу площадки, в то время как в противоположном углу набирает скорость другой защитник. Если в вашей команде есть защитник, обладающий высокой скоростью, который возвращается в свою зону, чтобы подобрать шайбу за воротами, дайте ему указание не останавливаться, а продолжать выход из зоны с шайбой на скорости. Именно такую тактику использовал Пол Коффи в свои лучшие годы.

### Первый пас

Какую бы схему выхода из зоны защиты вы не использовали, должен быть четко исполнен первый пас. Если шайба послана слишком далеко вперед или в спину игроку, получающему ее, или если он долго укрощает шайбу после передачи, неожиданность атаки будет утрачена и защитники соперника, «убивающие» штрафное время, обычно отбирают у вашей команды шайбу и снова бросают ее назад в вашу зону. Чаще всего первый пас не получается из-за таких распространенных ошибок:

- партнеры, поддерживающие игрока, владеющего шайбой, слишком рано отрываются вперед, и тому приходится делать передачу под неудобным углом, возможно, через клошку защитника;
- игроки, отдающие и принимающие пас, недостаточно сконцентрированы и внимательны, потому что со стороны защиты они не ощущают сильного давления;
- владеющий шайбой игрок не «прочитал» маневра защиты и пытается сделать передачу не тому игроку.

Тон игре в численном большинстве задает первый пас для выхода из зоны защиты. Требуйте качественного исполнения первой передачи, особенно на тренировочных занятиях,

так как хорошее исполнение этого паса в игре будет вселять в ваших игроков уверенность.

### Изолирование первого прессингующего игрока или изменение направления атаки

В начале выхода из своей зоны в численном большинстве владеющий шайбой, которого прессингует соперник, может выбрать одно из двух возможных решений (рис. 14.8). Во-первых, он может пойти прямо на первого прессингующего соперника, чтобы тот начал сближаться с ним, после чего отдать пас партнеру.

Первый прессингующий решил сразу же атаковать лоб в лоб игрока, владеющего шайбой. Если прессингующий игрок идет на

владеющего шайбой игрока прямо, а не под углом, тому не составляет труда отыграть обороняющегося первой же передачей.

В случае, если прессингующий хорошо подготовлен тактически и сближается с соперником под углом, удобным для перехвата шайбы, атакующему игроку целесообразно направить передачу в ту зону, откуда начал свой маневр прессингующий. Если же передача послана в том направлении, куда движется прессингующий, тому удастся, не снижая скорости, настигнуть того игрока, который получил эту передачу, и прессинговать его там. На рисунке 14.9, а показана ситуация с неверным решением пасующего игрока, а на рисунке 14.9 б — с правильным выбором.

Другим ключевым фактором успеха первого паса в условиях, когда к пасующему приближается прессингующий игрок, это скорость и расположение игрока, которому должна последовать передача. Если последний находится слишком далеко впереди пасующего, путь движения прессингующего может перекрыть направление передачи. Если же партнер пасующего правильно рассчитал свою скорость, первый пас будет выполнен как скидка или горизонтальная передача, которая не зависит от угла, под которым первый прессингующий сближается с игроком, выполняющим передачу.

Другим тактическим приемом, который можно использовать в начальной фазе разворачивания атаки при реализации численного большинства, является немедленный пас вперед, не дожидаясь сближения с прессингующими, изменяя направление атаки, так что игрокам защищающейся команды приходится реагировать на новое направление вашей атаки раньше, чем они этого ожидали. На рисунке 14.10

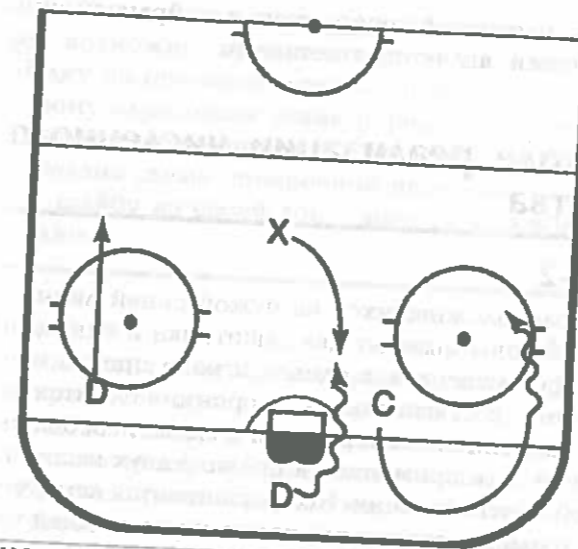


РИСУНОК 14.8 — Игрок, владеющий шайбой, движется прямо к первому прессингующему игроку

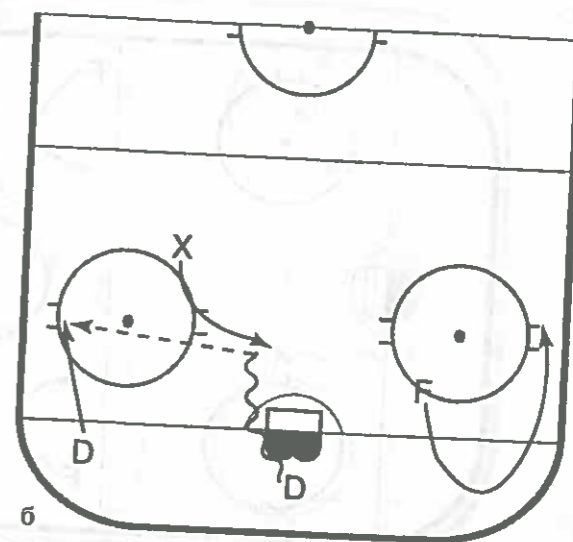
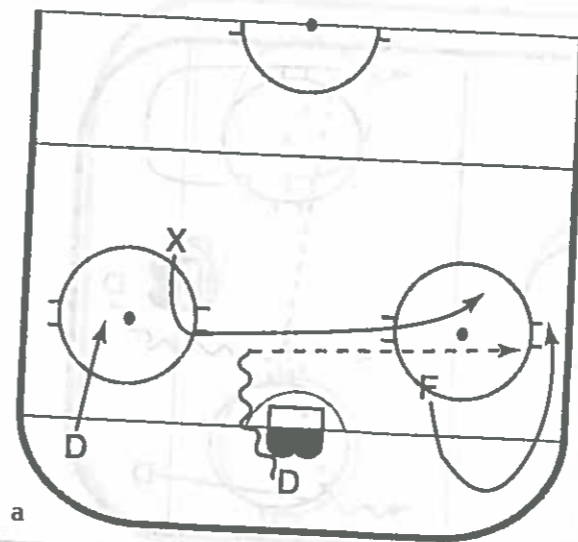


РИСУНОК 14.9 — Неправильный выбор передачи (а), правильный выбор (б)

приведен пример того, как этот прием можно эффективно использовать против агрессивного индивидуального прессинга со стороны игроков защищающейся команды, которые стараются «убивать» штрафное время.

В следующем разделе предлагается обзор и краткие пояснения относительно нескольких схем и их вариантов, применяемых для выхода из зоны при реализации численного преимущества. Просматривая эти варианты, попытайтесь перенести их на свою команду и представить, насколько каждая из предлагаемых схем подходит для игроков вашей команды. Обратите также внимание, какие из базовых концепций атакующей игры используются в конкретных фазах каждой из этих схем. Помните о первом уроке атакующего хоккея: *следует использовать возможности, предоставляемые вам соперниками!* Попытки провести комбинацию, которая в данной ситуации оказывается невозможной вследствие

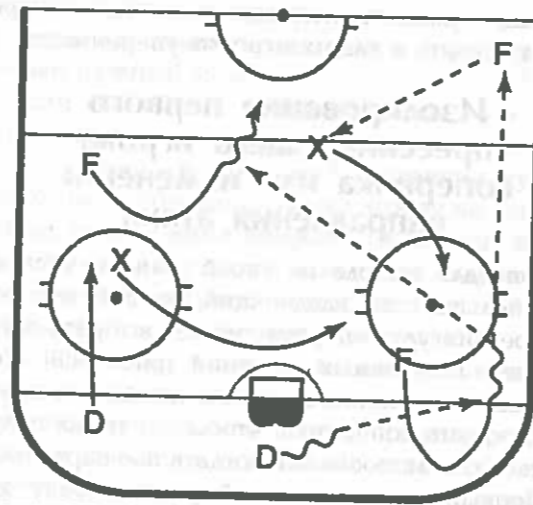


РИСУНОК 14.10 – Изменение атаки против тандема 1-1

расположения соперников и избранной ими тактики, являются тщетными.

## Схемы выхода из своей зоны в ходе реализации численного большинства

### Схема 3-2

В данной схеме задействованы два нападающих, расположившихся на чужой синей линии с целью растянуть защиту соперников. Шайбу из своей зоны выводят два защитника и еще один нападающий, которые, скорее всего, будут иметь преимущество в одного игрока против обороняющихся соперников (схема 3-2). Два нападающих, растягивающих оборону, находятся по краям чужой синей линии, оттягивая на себя двух защитников соперника и создавая свободное пространство для партнеров (рис. 14.11). Если в вашей лиге применяется правило двух пасов, то эти нападающие будут располагаться на центральной красной линии. Когда становится ясно, что шайба будет выводиться из зоны защиты по какой-то одной стороне площадки, игроки вашей команды, растягивающие защиту, смещаются к центру, чтобы создать необходимое пространство для контролируемого входа в зону нападения или для вбрасывания шайбы в зону нападения по борту.

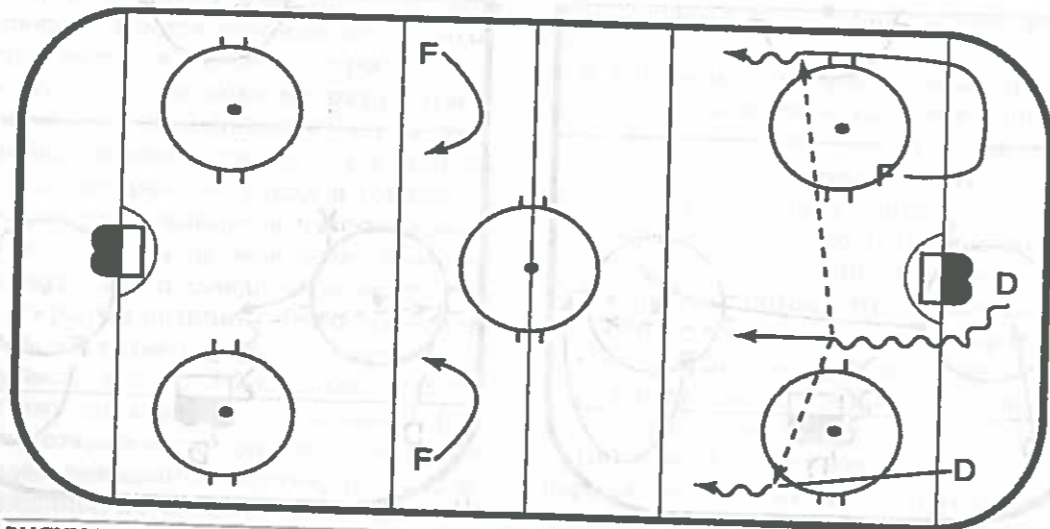


РИСУНОК 14.11 – Схема 3-2

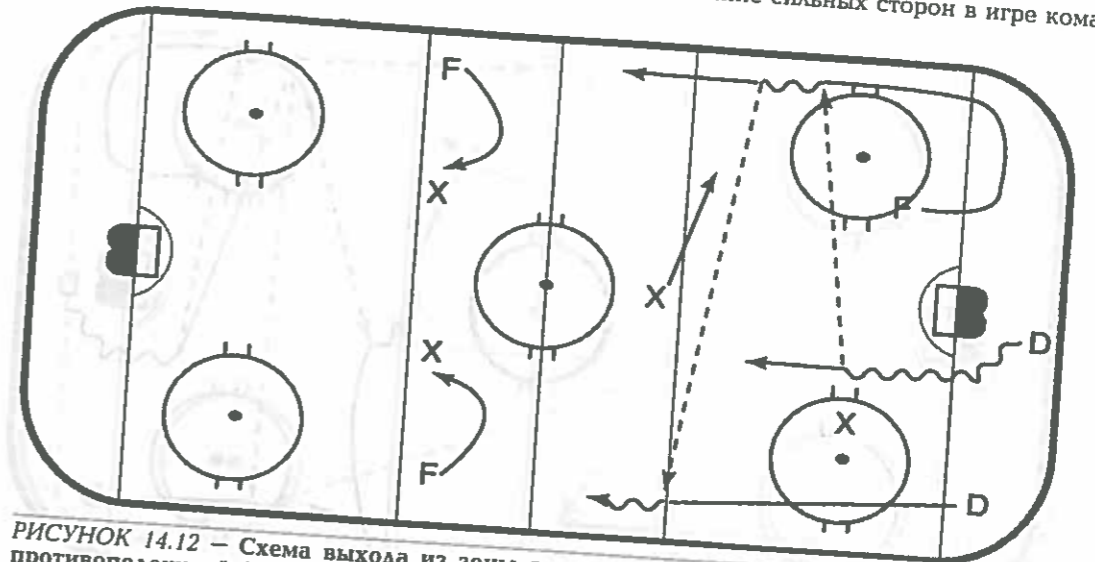


РИСУНОК 14.12 – Схема выхода из зоны с использованием поперечной передачи на противоположный фланг

Если соперник оттягивает обоих своих форвардов для того, чтобы «убить» штрафное время, возможно, придется выполнить вторую передачу, обычно поперечную, через всю площадку на противоположный борт. Чтобы такой пас был успешным, важно, чтобы игрок, которому адресована такая передача, не оказался слишком далеко впереди пасующего. Иначе игрок защищающейся команды сделает шаг навстречу и перехватит шайбу. На рисунке 14.12 показана схема поперечной передачи, использующаяся в ситуациях, когда три игрока выводят шайбу из своей зоны, находясь приблизительно на одинаковой глубине по ширине площадки.

### Схема 3-1-1

В данной схеме задействован один нападающий, расположившийся на чужой синей линии или на красной линии с целью растянуть защиту соперников. Чтобы вывести шайбу из своей зоны, два защитника и форвард атакующей команды раскатываются, стартуя из-за собственных ворот, а четвертый игрок барражирует в средней зоне, чтобы подстроиться и открыться под передачу, набрав скорость или освободить пространство для одного из трех партнеров, выводящих шайбу из своей зоны. Как только шайба выведена в нейтральную зону, игрок, растягивающий оборону соперников, откатывается от борта, чтобы открыться под возможный пас и вход в зону нападения.

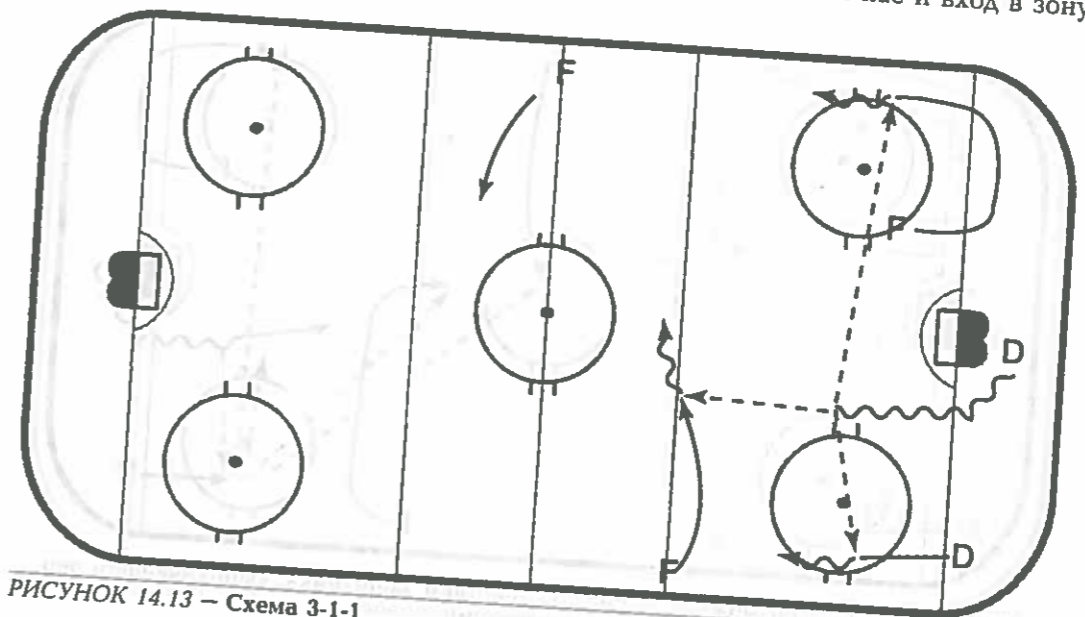


РИСУНОК 14.13 – Схема 3-1-1

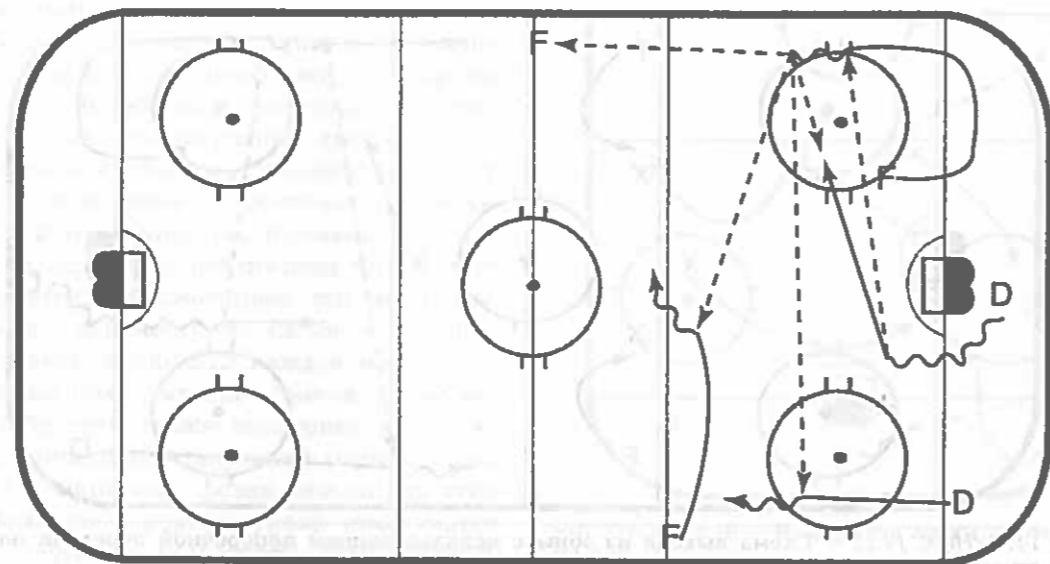


РИСУНОК 14.14 – Возможные варианты действий нападающего для выхода из зоны после получения первой передачи

ния или освободить место для проброса шайбы в чужую зону по этому борту. На рисунке 14.13 показаны три возможных варианта первого паса в такой ситуации.

На последующих рисунках показаны варианты, возможные после успешного выполнения первой передачи. На рисунке 14.13 можно видеть, какие варианты имеются у форварда, разворачивающегося для атаки из угла площадки после получения первой передачи. Он может отдать шайбу назад тому защитнику, от которого он получил первый пас, отправить ее второму защитнику на противоположном фланге, сделать передачу форварду, ожидающему партнеров на рубеже нейтральной зоны, передать шайбу игроку, растягивающему защиту соперников на красной линии, или самому идти вперед с шайбой (рис. 14.14). Окончательное решение как всегда зависит исключительно от того, какой из этих вариантов лучше всего подходит для конкретного расположения игроков соперника.

Если первая передача сделана защитнику, идущему вперед по левому флангу, у него имеются такие варианты действий: отдать пас другому защитнику, который сделал ему первую передачу, выполнить поперечную передачу нападающему, стартующему с левого угла площадки в центр, или отдать шайбу игроку, растягивающему защиту соперников, сместившемуся в центр под передачу (рис. 14.15).

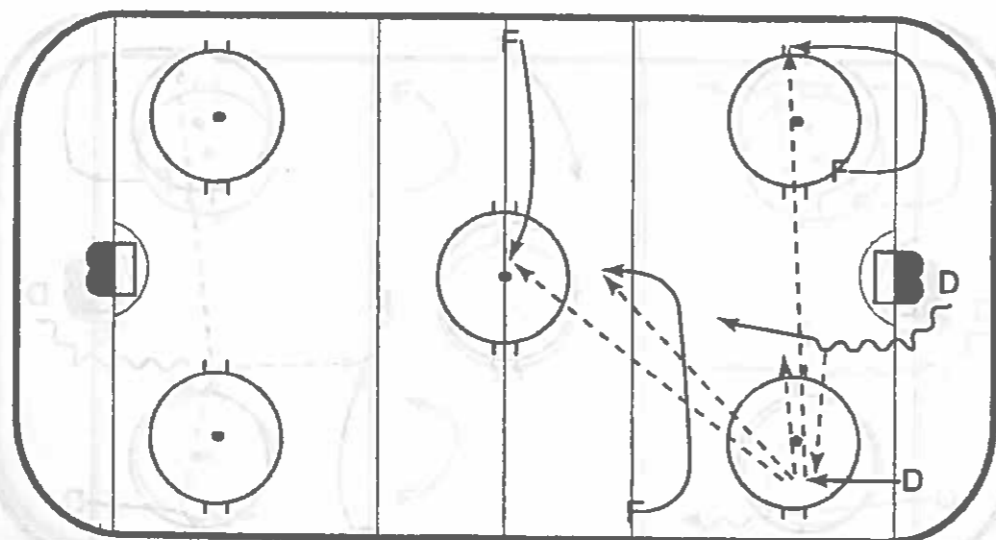


РИСУНОК 14.15 – Возможные варианты действий защитника, выполняющего первую передачу вперед из левого угла площадки

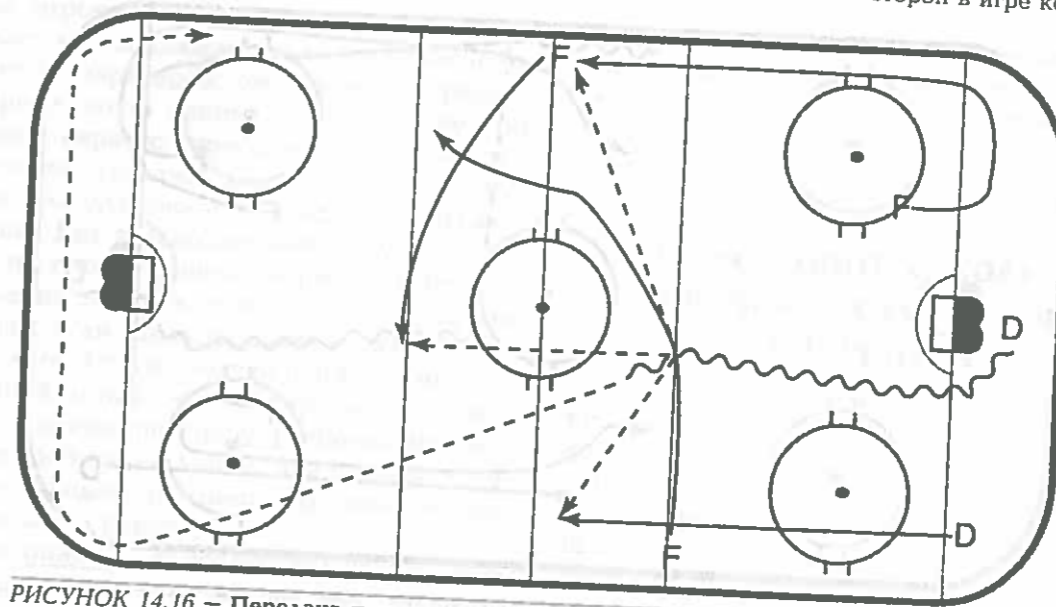


РИСУНОК 14.16 – Передача после паузы на подключившегося защитника или нападающего, поддерживающего атаку

Если соперник не прессингует владеющего шайбой и идущего по центру защитника, тот может идти с ней до красной линии и вбросить шайбу в угол чужой зоны, чтобы она прошла по лицевому борту на противоположную сторону зоны нападения. Другим возможным вариантом может быть проникающий пас вперед по стыку зон ответственности чужих защитников на игрока, растягивающего защиту соперников. Наконец, еще одним вариантом является передача после паузы второму защитнику или нападающему, поддерживающим атаку (рис. 14.16).

### Начало двояной атаки из глубины зоны защиты по схеме 1-2-2

В этой схеме атаки в качестве основных используются концепции скорости и синхронности с заполнением свободных зон. Разворот для атаки в одном углу площадки делают два нападающих, а защитник и еще один нападающий – такой же разворот в углу площадки с противоположного фланга от собственных ворот (рис. 14.17). Для точной синхронизации действий все четыре разворачивающихся для атаки игрока должны сосредоточиться на своем «пятачке», чтобы одновременно начать выполнение разворота в углах площадки. Защитник, контролирующе-

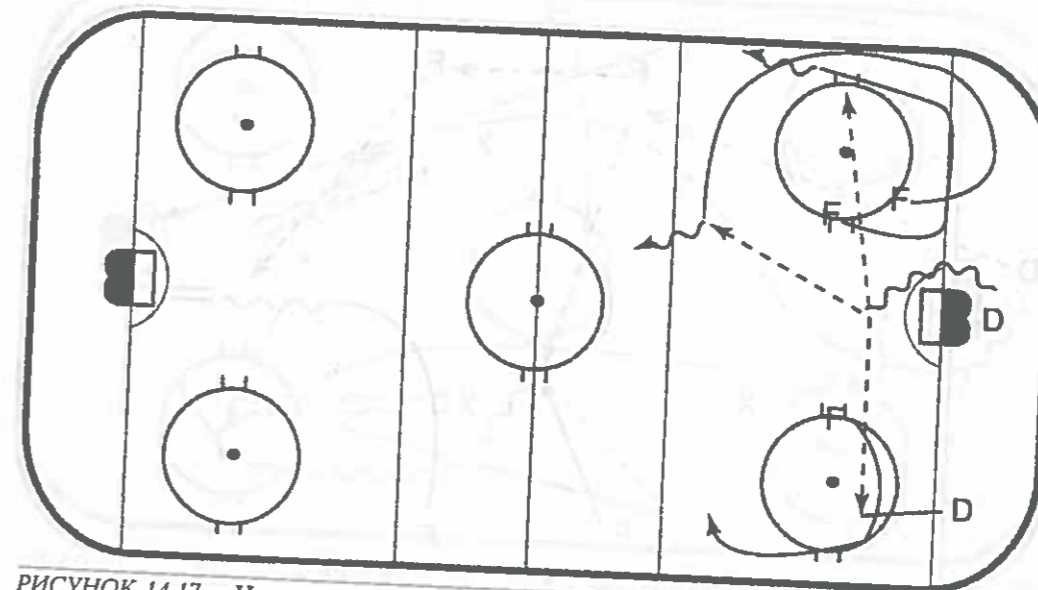


РИСУНОК 14.17 – Начало двояной атаки из глубины зоны защиты по схеме 1-2-2

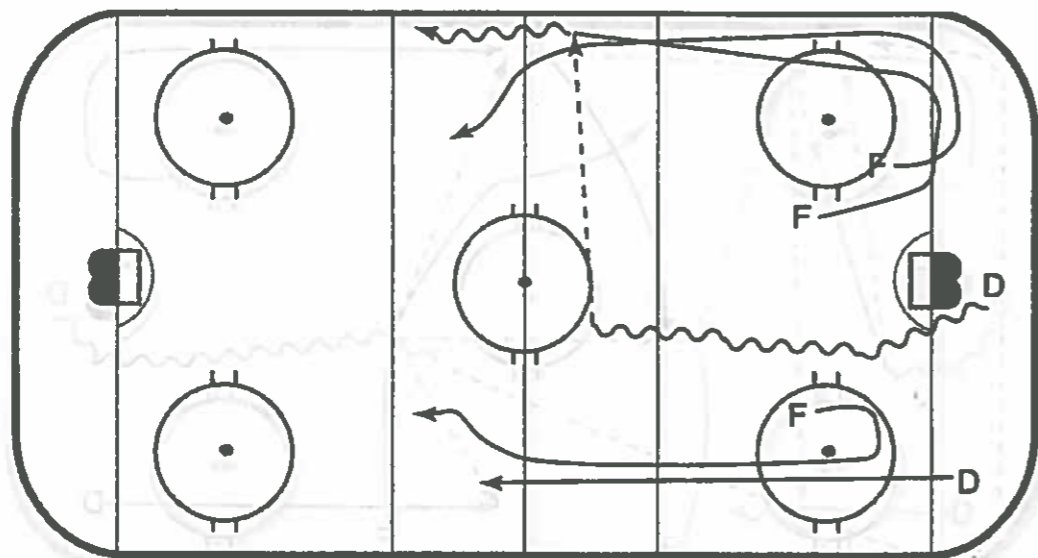


Рисунок 14.18 — Начало двояной атаки из глубины зоны защиты через центр по схеме 1-2-2

щий шайбу за воротами, должен подождать, пока партнеры начнут выполнять разворот, после чего выехать с шайбой из-за ворот. Одна пара игроков, развернувшись для набора скорости и стартовавших первыми по обе стороны от ворот, может продвигаться по флангам, а потом, в условленный момент, по одному или одновременно, сместиться в центр или сделать при этом перекрестную смену мест и продолжить движение вдоль противоположных бортов, увеличив скорость (рис. 14.18).

### Распределение атаки по схеме 1-2-2

Данная схема может оказаться очень кстати в игре против игроков соперника, «убивающих» штрафное время, которые используют глубокий и активный прессинг, преследуя игрока атакующей команды, возвращающегося назад для подбора шайбы. Эта схема может быть также очень эффективным средством при попытке забить с ходу при первом входе в зону атаки, еще до расположения остальных игроков атакующей пятёрки в зоне нападения. Два игрока располагаются на первой синей линии, и еще два — на дальней синей линии (рис. 14.19). Как

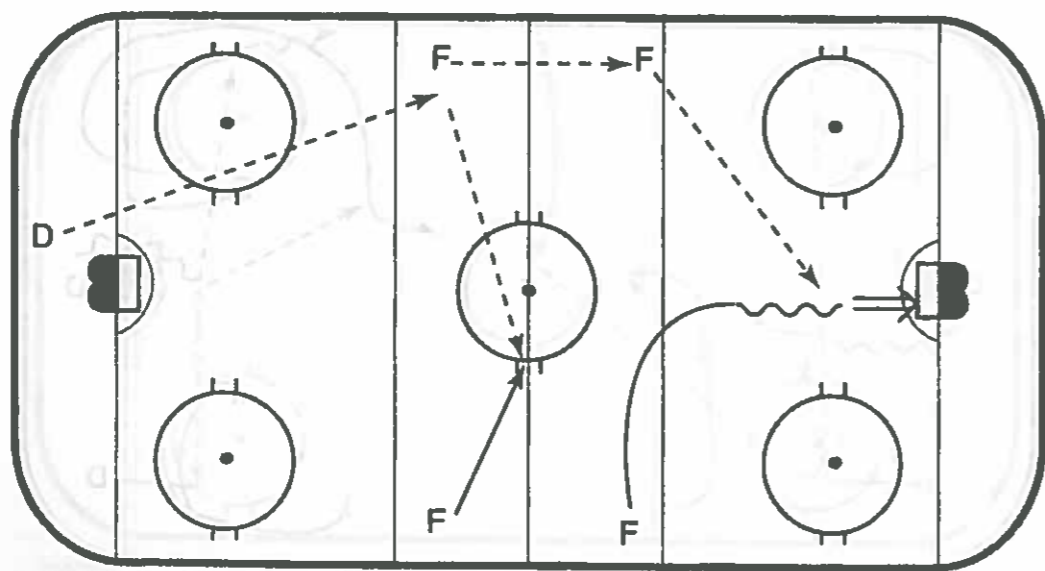


РИСУНОК 14.19 — Распределение атаки по схеме 1-2-2

только игрок, возвращающийся за шайбой, получает ее, он должен сразу же отпасовать одному из партнеров, ожидающих передачу на первой синей линии. Этой передачей он отсекает первого прессингующего игрока соперников, создавая как минимум преимущество 4×3 для своей команды в нейтральной зоне. Как только передача получает ваш игрок на первой синей линии, выполняется требование входа в чужую зону через две передачи, если такое требование действует в вашей лиге. Игрок, получивший пас на первой синей линии, может теперь выполнить передачу вперед партнеру, расположившемуся на второй синей линии, или сделать поперечную передачу партнеру, идущему вперед параллельным курсом.

Выше описаны и объяснены схемы, наиболее широко распространенные в современном хоккее. Каждая схема срабатывает в случае качественного исполнения паса, приема передачи, открывания, набора скорости и синхронных маневров атакующих игроков. Одной хорошо задуманной и исполненной атакующей схемы может оказаться достаточно для успешного входа в зону атаки или для доставки шайбы на красную линию для качественного вбрасывания и подбора шайбы вашей командой в зоне нападения. Полезно также иметь в запасе еще одну схему, которой можно ввести в заблуждение соперников и использовать в своих интересах недостатки их стратегии и тактики «убивания» штрафного времени. Тренер должен решить, способны ли игроки его команды освоить и применить множественные схемы атакую-

щей игры. Качественное исполнение одной схемы выхода из зоны при реализации численного большинства лучше, чем недостаточно уверенное исполнение двух или трех атакующих схем.

### Взятие ворот с ходу при первом входе в зону соперника

Забить гол при первом входе в зону атаки может быть весьма проблематичным, если соперник успел выстроить оборонительный рубеж из четырех игроков на синей линии своей зоны защиты сразу же после того, как шайба вошла в эту зону. Большинство команд организуют прессинг на своей половине льда так, чтобы соперника встречали не менее трех игроков на синей линии зоны защиты. Возможность создать голевой момент при этом возникает только в том случае, если один или два прессингующих игрока застряли в чужой или нейтральной зоне после того, как увлеклись слишком активным прессингом соперника. Если из обороны выпал один прессингующий игрок, соперник, имея преимущество 4×3, теоретически имеет шанс забить гол с прорыва сразу после входа в чужую зону. Если же впереди остались два прессингующих игрока, возможны выходы атакующей команды на чужие ворота в ситуации 3×2 и 4×2. Другой ситуацией, после которой можно забить гол с прорыва в численном большинстве, является момент, когда несколько игроков защищающейся команды

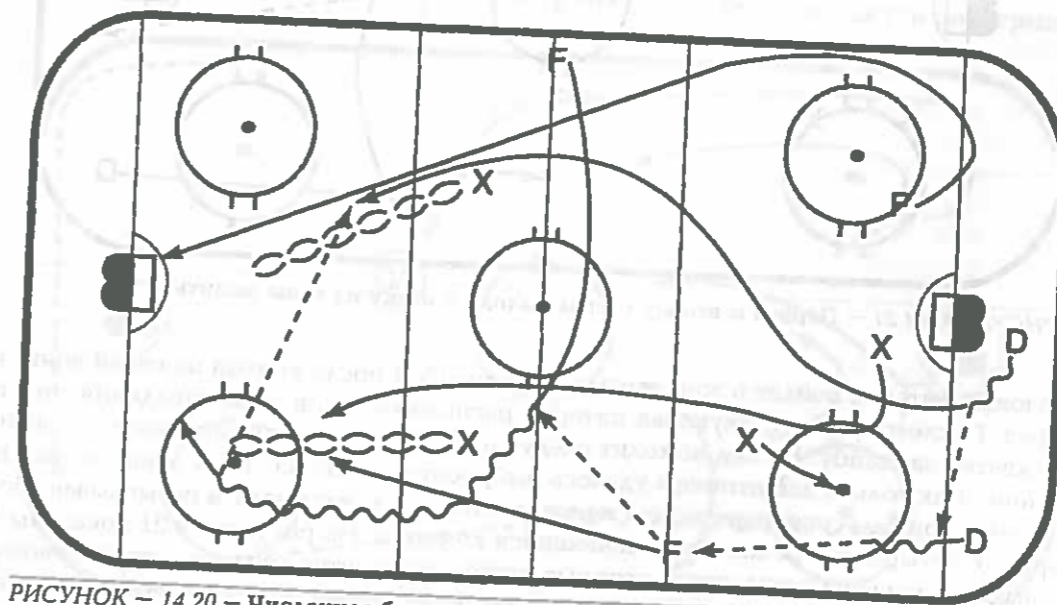


РИСУНОК — 14.20 — Численное большинство в атаке, которая начинается с выхода из-за собственных ворот



проводят контратаку в меньшинстве, промахиваются и остаются у чужих ворот после того, как пошла атака на их ворота.

Чаще всего после перехвата шайбы ваша команда входит в зону атаки и разыгрывает шайбу, имея преимущество 4×3. Наверное, самым эффективным атакующим ходом в такой ситуации является передача шайбы на противоположный фланг подключившемуся из глубины игроку, в то время как другой игрок атакует защитников на чужом «пяточке» с той стороны ворот, куда движется подключившийся игрок. На рисунке 14.20 показана схема такой атаки, которая начинается из-за собственных ворот. Обратите внимание, что один из двух прессингующих игроков соперника застрял на чужой половине, так что в решающий момент атакующей команде противостоит на синей линии собственной зоны защиты только один обороняющийся игрок.

### Упражнения на развитие навыков перехода в атаку из своей зоны защиты

#### Упражнение с тремя выходами из зоны защиты и розыгрышем «лишнего» в зоне нападения

Пятерка игроков, реализующих численное большинство, организует выход из зоны защиты в нейтральную зону. Тренер располагается на синей линии зоны нападения. Игрок атакующей пятерки передает шайбу тренеру, а тот сразу же отправляет ее назад, в зону защиты, для второго выхода в атаку. Пятерка перестраивается, снова выходит из своей зоны и отдает передачу тренеру на синюю линию нападения, который снова возвращает шайбу в зону защиты. Тем временем четверка игроков обороняющейся команды находятся на границе своей синей линии, ожидая,

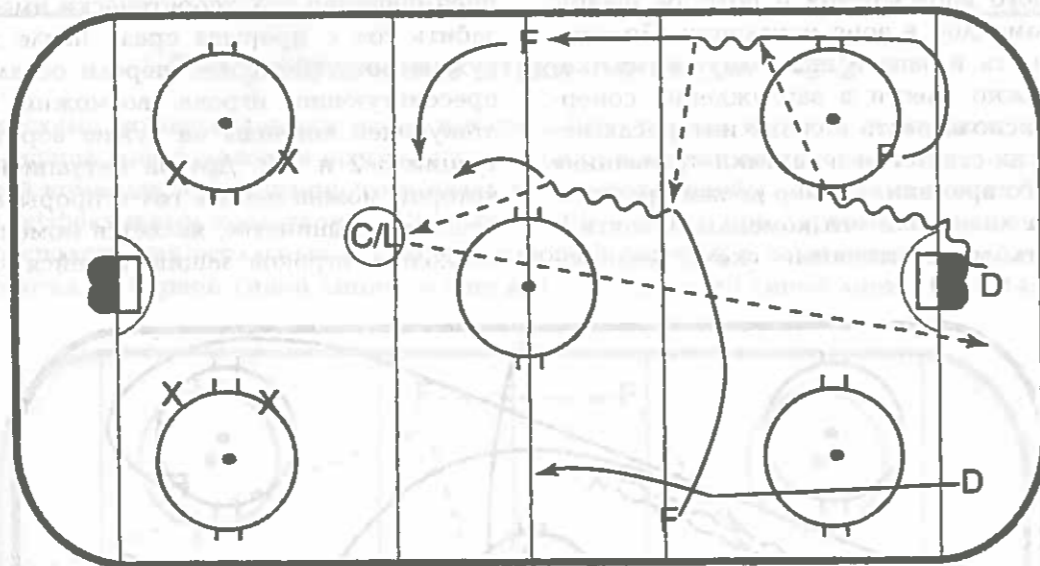


РИСУНОК 14.21 – Первая и вторая схемы выхода в атаку из зоны защиты

пока атакующая пятерка войдет в зону нападения с шайбой после выхода из своей зоны защиты в третий раз. После того как атакующая пятерка расположилась в зоне нападения, там следует реальная схватка за шайбу. На лед выходит следующая пятерка и ожидает своей очереди в нейтральной зоне. Как только защитникам удалось выбросить шайбу из своей зоны, вторая пятерка вступает в игру, трижды совершает выход из зоны, входит в чужую зону и разыгрывает большинство в борьбе с четырьмя игроками защищающейся команды. На рисунке 14.21 показаны первый и второй выходы из своей зоны, после которых шайба передается тренеру, который возвращает ее назад для нового выхода в атаку. На рисунке 14.22 показана схема третьего выхода из своей зоны, который заканчивается розыгрышем 5×4 в зоне атаки.

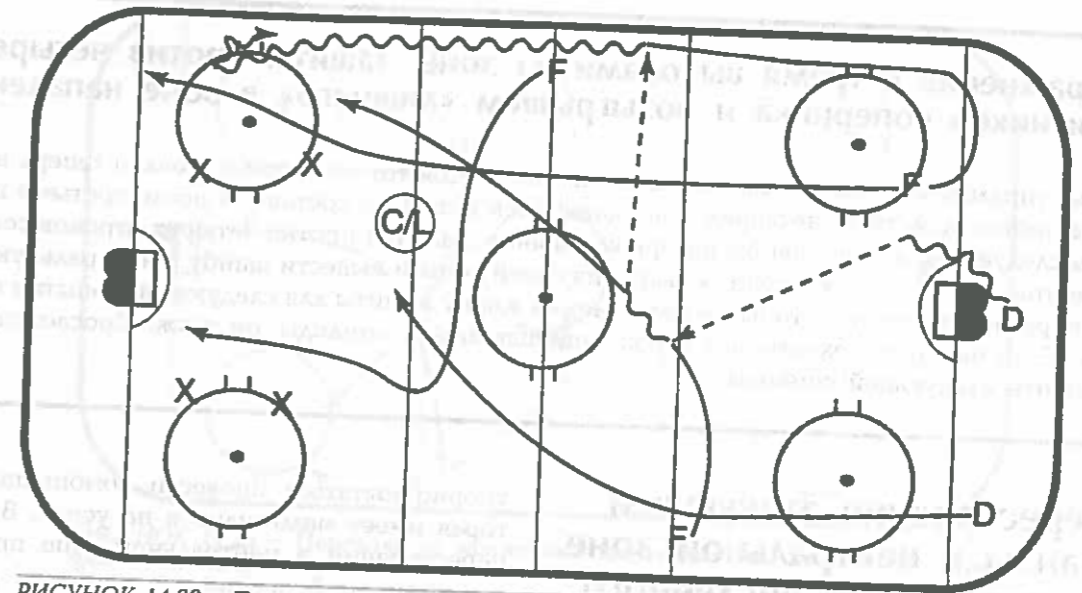


РИСУНОК 14.22 – Третья схема выхода в атаку из зоны защиты

#### Упражнение с тремя выходами из зоны защиты против двух прессингующих игроков соперника и розыгрышем «лишнего» в зоне нападения

Формат данного упражнения подобен формату предыдущего упражнения, где атакующая пятерка трижды выполняет выход из зоны, в первых двух случаях делая в конце передачу тренеру, стоящему на дальней синей линии. Вся разница в том, что теперь против атакующих действуют два прессингующих игрока. Два защитника обороняющейся команды ожидают в своей зоне, чтобы вместе с двумя прессингующими партнерами вчетвером противостоять атакующей пятерке, когда она войдет в зону атаки после третьего выхода из своей зоны защиты. Два игрока, прессингующих атакующую пятерку при ее первом, втором и третьем выходах из зоны защиты, продолжают «убивать» время, когда пятерка входит в зону нападения и разыгрывает шайбу против четверки обороняющихся. На рисунке 14.23 показана схема последнего выхода пятерки из своей зоны, когда им противодействуют два прессингующих игрока соперника; здесь используется вбрасывание шайбы по борту в зону нападения, после чего начинается розыгрыш 5×4.

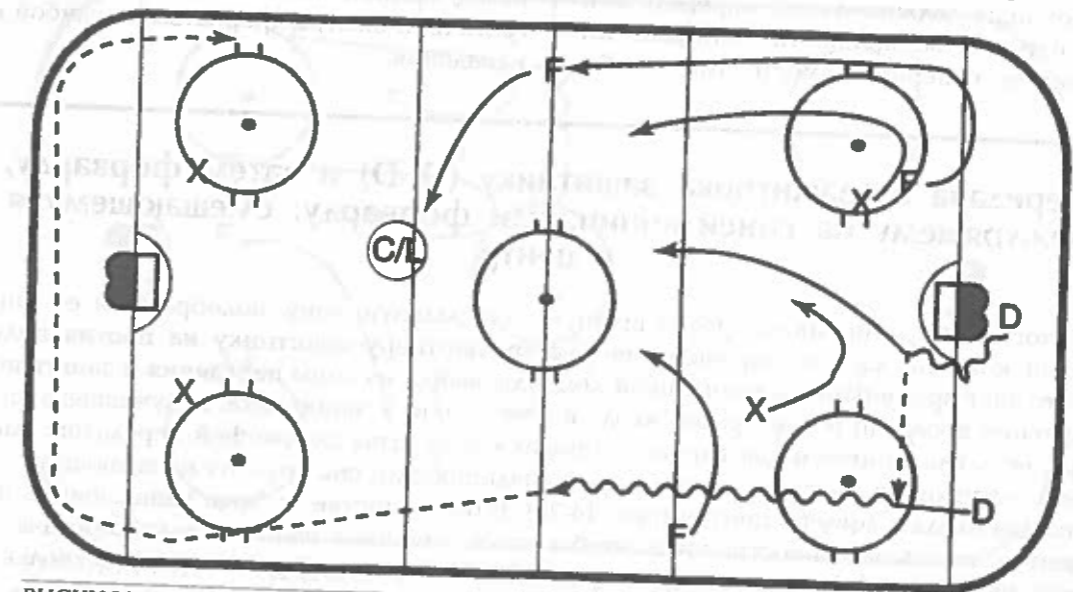


РИСУНОК 14.23 – Атакующие действия пятерки в зоне нападения

### Упражнение с тремя выходами из зоны защиты против четырех защитников соперника и розыгрышем «лишнего» в зоне нападения

В этом упражнении, как и в предыдущем, используется тот же формат, только теперь выходу из зоны противодействует четверка защищающихся в полном составе, и после третьего выхода из зоны следует розыгрыш шайбы пятеркой в зоне нападения против четырех игроков соперника. Если атакующей пятерке удастся выйти из своей зоны и вывести шайбу в нейтральную зону, шайбу передают тренеру, который возвращает ее в зону защиты для следующей попытки выхода в атаку. Если шайбу перехватывает игрок защищающейся команды, он также бросает шайбу в зону защиты атакующей команды.

### Перестроение атакующей команды в нейтральной зоне при реализации численного большинства

Нередко, играя в численном меньшинстве, игрокам, «убивающим» штрафное время, удается выбросить шайбу из своей зоны защиты в нейтральную зону. Полезно иметь подготовленный заранее план для повторного входа в зону нападения, чтобы вашей команде не приходилось отходить далеко назад к своим воротам и начинать там новую атаку. Время и усилия имеют значительную ценность для реализации численного большинства, поэтому чем раньше и чем эффективнее будет организован повторный вход в зону нападения, тем выше будут шансы команды на успешную реализацию численного большинства.

Как и с любой другой стратегией, игроки вашей команды должны уметь определить и использовать те возможности, которые им предоставляет соперник, вместо того чтобы

упорно пытаться провести комбинацию, которая имеет мало шансов на успех. В случае перестроений в нейтральной зоне при игре в численном большинстве, наиболее распространенным и простым способом является вбрасывание шайбы в зону нападения.

К перестроениям в нейтральной зоне при игре в численном большинстве применимы те же принципы, о которых шла речь в разделе о схемах реализации численного большинства. Важно набрать скорость, своевременно открыться под передачу партнера, отдать шайбу идущему первым партнеру и так далее. Однако сдерживающим фактором является ограниченное пространство нейтральной зоны, которую охраняют игроки противника. Вы всегда можете увеличить это пространство, отступив дальше в свою зону, для того, чтобы разогнать атаку. Но в таком случае вы теряете время. Если вам приходится иметь дело с активным прессингом со стороны игроков защищающейся команды, может целесообразно отойти назад, вызвать на себя прессингующих, отыграть их и быстро прорваться с шайбой в зону нападения.

### Передача от защитника защитнику (D-D) и затем форварду, дежурящему на синей линии, или форварду, смещающемуся в центр

После того как противник выбросил шайбу в нейтральную зону, подобранный ее защитник атакующей команды сильно переводит ее своему партнеру-защитнику на противоположный фланг. Это дает время нападающим вашей команды выйти из зоны нападения и занять позиции для получения передачи и повторного входа в зону атаки. У защитника, получившего шайбу от партнера, есть как минимум два варианта продолжения игры следующей передачей: пас нападающему, дежурящему на синей линии зоны нападения, или пас другому нападающему, смещающемуся для входа в зону по центру (рис. 14.24). В большинстве случаев нападающий, получив пас в центре, имеет мало пространства, чтобы что-то сделать с шайбой. Если передача следует на другого нападающего, занявшего позицию на синей линии у борта, имеется несколько вариантов последующих действий: он может ввести шайбу в зону атаки самостоятельно, дать прямой

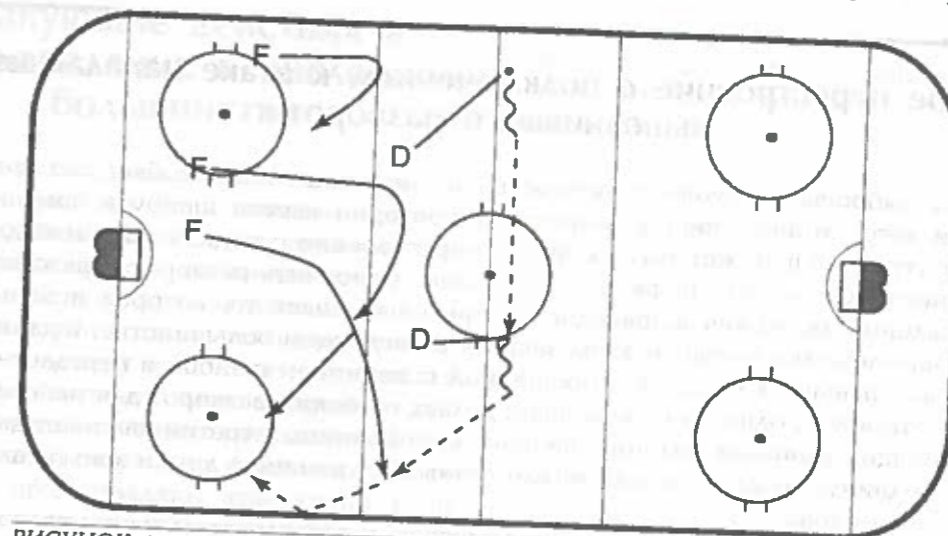


РИСУНОК 14.24 — Передача от защитника защитнику (D-D) и затем вперед одному из нападающих

пас партнеру, врывающемуся в зону атаки по центру, или пробросить шайбу дуплетом от борта за спину защитникам, чтобы ее подобрал в зоне нападения нападающий, прорывающийся через центр.

### Передача от защитника защитнику (D-D) и затем проброс шайбы в зону нападения вдоль борта

Передача одного защитника другому дает время нападающим вашей команды выйти из зоны нападения и занять позиции для получения возможной передачи или для набора скорости, необходимой для подбора шайбы, вброшенной в зону нападения (рис. 14.25). Ключевым моментом является способность нападающих распознать намерение защитника пройти до красной линии и вбросить шайбу в зону нападения. Поняв намерения защитника, нападающие должны разогнаться от собственных ворот или поперек площадки, чтобы использовать набранную скорость для подбора вброшенной шайбы в зоне нападения.

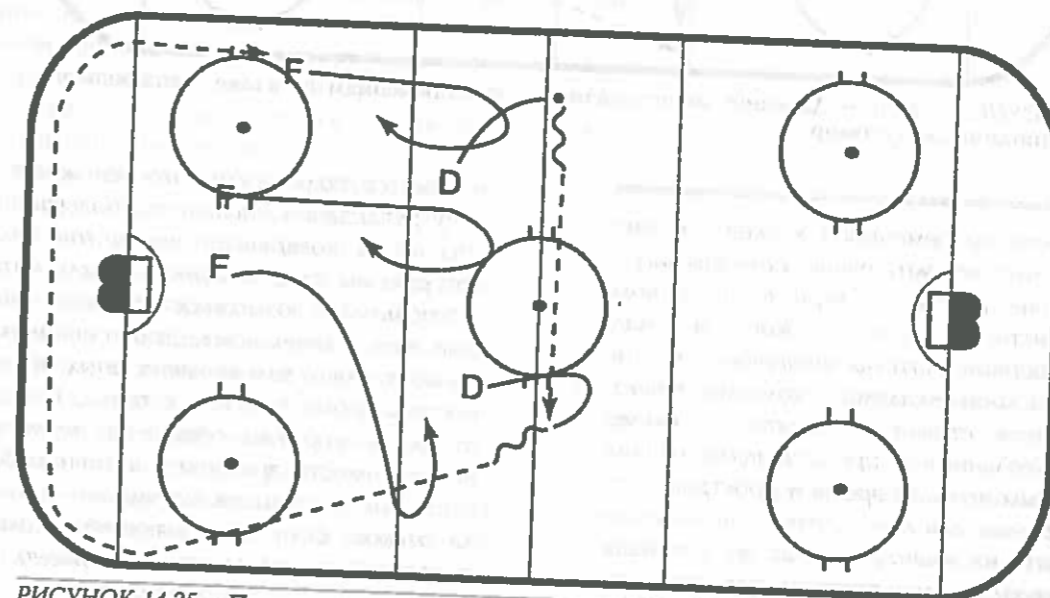


РИСУНОК 14.25 — Передача D-D и затем проброс шайбы в зону нападения вдоль борта

### Длинное перестроение с подключением к атаке нападающего, выполнившего разворот

Если шайба выброшена глубже в нейтральную зону или если необходимо создать пространство для того, чтобы набрать скорость и повторно ввести шайбу в зону нападения, эффективной стратегией может быть длинное перестроение с подключением поддерживающего двух защитников в атаке форварда, успевшего выполнить разворот и разогнаться (рис. 14.26). Направление движения форвардов теперь напоминает то, которое использует ваша команда при начале атаки из своей зоны защиты в численном большинстве. В данном примере защитник возвращается назад за отброшенной соперником шайбой и передает ее другому защитнику. В это время один из нападающих делает глубокий разворот для набора скорости. Второй нападающий занимает позицию на краю синей линии, а третий начинает движение по центру льда. Выдвинутый нападающий может оставаться на синей линии зоны атаки, растягивая защиту соперников.

Для отработки этой ситуации используйте структуру и последовательность упражнений, приведенных в предыдущем разделе о выходе из собственной зоны защиты и начале атаки в численном большинстве. Помните, что перестроение в нейтральной зоне является ничем иным, как пространственно сжатой разновидностью выхода из зоны защиты.

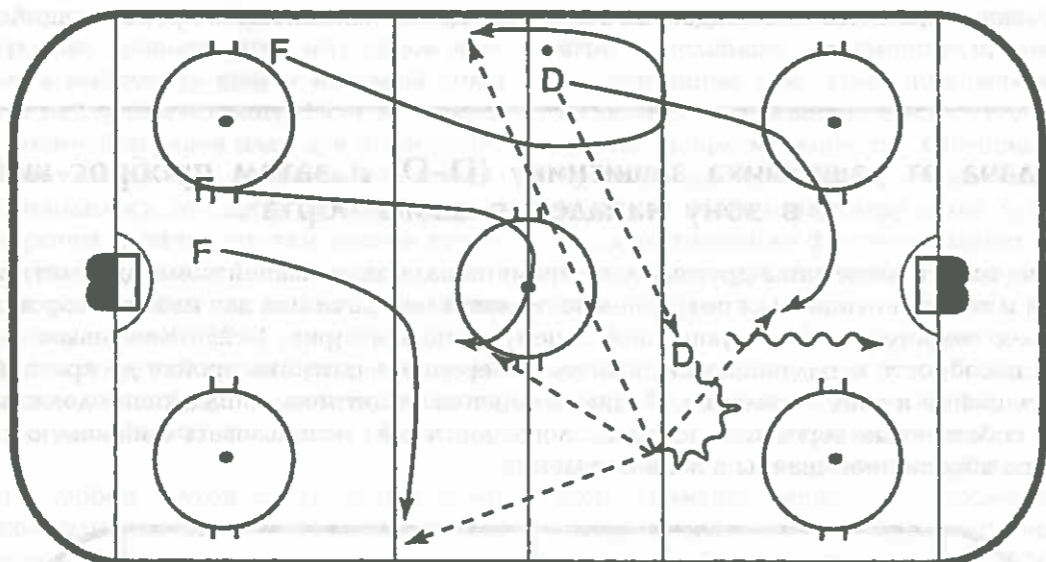


РИСУНОК 14.26 — Длинное перестроение с подключением к атаке нападающего, выполнившего разворот

Реальность современного хоккея состоит в том, что игроки лучше обучены игре в обороне вообще и игре в численном меньшинстве в частности. Когда я делал только первые шаги на тренерской ниве в «Беллоуз Фри Академи», команды наших соперников стояли в защите по схеме «прямоугольник» и предоставляли нашим техническим игрокам время и пространство, достаточные для того, чтобы «в ключья» разорвать их защиту. Сейчас же команды используют тактику постоянного давления, удачно играют клюшками для перекрытия направления для передач и бросков

и ложатся под бросок, что усложняет задачу реализации численного большинства. Это снова возвращает нас к той фразе, которую вы уже, наверное, устали читать: «Используйте возможности, предоставляемые вам соперником». Если соперник не предоставляет вам никаких иных возможностей, кроме бросков с точки, бросайте оттуда по воротам, обеспечив перекрытие видимости вратарю и активную борьбу ваших форвардов на чужом «пятакке» за отскок. Если обороняющаяся команда позволяет вам вольности, прекрасно, проводите изящные комбинации.

### Атакующие действия в зоне нападения в численном большинстве

Вот теперь начинается самое интересное! В этой фазе игры случаются самые интересные голевые комбинации, как при атаке на площадку в баскетболе. Командную игру, когда игроки работают, думают, двигаются, создают и реализуют голевые моменты, приятно смотреть, а тренеру еще приятнее помогать подопечным осваивать такие атакующие действия в зоне атаки. Однако реальные игровые условия в такой ситуации в современном хоккее редко предоставляют атакующим игрокам достаточное время и пространство, чтобы организовать «прекрасный гол». Чаще всего голы забиваются на добивании шайбы, отскок которой после броска от синей линии, или после броска с точки вбрасывания, или после броска издали, когда вратарь, закрытый нападающими, грамотно занятыми чужой «пятак», не видел момента броска. Имеется больше шансов забить после отскока от партнера или даже от соперника, чем забить «идеальный гол».

### Функции разыгрывающего и направление атаки

Точно так же как принцип предоставления шайбы своему лучшему игроку при выходе из зоны защиты, справедлив и принцип начала розыгрыша «лишнего» с паса вашему лучшему игроку после того, как ваша команда вошла в зону нападения и расположилась там для реализации численного большинства. Где будет в основном располагаться этот игрок, должен решить тренер вместе с самим игроком. Во многих командах университетских и юниорских лиг розыгрыш численного большинства зависит от креативного форварда, играющего чуть позади двух других нападающих, в средней части зоны нападения, и выводящего на бросок партнеров, расположившихся на «пятакке» или на точках вбрасывания. Если это так, то его начальная позиция и должна быть на точке «в полборта», и такой игрок будет выполнять функции кватербэка, т. е. разыгрывающего. Если у вас есть защитник с хорошим пасом и видением поля, он может быть оттянутым кватербэком-разыгрывающим, действующим от синей линии при реализации большинства. Можно также использовать в этой роли оттянутого нападающего, который разыгрывает шайбу, находясь на точке у синей линии.

Разыгрывающий игрок может также располагаться при численном большинстве на лицевой линии или даже за воротами соперников. Вы совместно с игроками должны решить, откуда начинать розыгрыш «лишнего» с учетом их технической подготовленности, видения поля и умения действовать на разных участках ледовой площадки.

Если вы встречаетесь с одним соперником несколько раз за сезон, тот изучит ваши излюбленные приемы игры в большинстве и будет готов к отражению этих ходов с определенного направления атаки. В таком случае у вас есть выбор. Можно использовать в качестве разыгрывающего другого игрока, действующего на другой позиции, или же дать указание вашему постоянному разыгрывающему действовать с другого участка льда и под другим углом.

### Принцип быстрого перевода шайбы

Принцип быстрого движения шайбы, включая по возможности передачи в одно касание и избегая в целом более чем двух-трех касаний на ведении шайбы, прежде чем выполнить следующую передачу, является очень эффективным тактическим приемом в ходе реализации численного большинства. Каждый раз когда шайба переходит к другому игроку атакующей команды, меняется направление атаки, и возникают совершенно новые углы атаки и возможные направления для следующей передачи. От таких изменений у игроков, «убивающих» штрафное время, может закружиться голова, потому что им приходится все время перемещаться, чтобы перекрыть эти новые углы и возможные направления атаки. Недостаточно быстрой реакции на передачу или ошибочного выбора позиции всего лишь одним игроком защищающейся команды может быть достаточно, чтобы возник голевой момент. Нам как тренерам нужно постоянно втолковывать это обстоятельство своим игрокам.

Для того чтобы реализовать принцип быстрого перевода шайбы, игрокам прежде всего необходимо хорошо открываться и видеть открытых партнеров, а также уметь «читать» игру на инстинктивном уровне и не экономить силы. Намного легче стоять на месте и ожидать, пока партнеры доставят вам шайбу, чем выйти на свободное место за счет правильного «чтения» ситуации и хорошего катания. К сожалению, игроки, которые не двигаются и не участвуют в командной игре, помо-

гая партнерам передавать и контролировать шайбу, «убивают» штрафное время лучше, чем это могут сделать игроки обороняющейся команды.

Боюсь, у многих из читателей возникает вопрос, почему эта глава об игре в неравных составах такая длинная и когда уже я перейду к различным схемам нападения и защиты при реализации численного большинства. Я бы согласился, что моей задачей является достаточная детализация описания, но не его избыточность, хотя читать длинный текст действительно может быть утомительным. Поверьте, я бы с удовольствием ограничился поверхностным раскрытием темы, так как смог бы таким образом облегчить себе задачу! Однако я твердо убежден, что для успешной игры в большинстве необходимо хорошо понимать все упомянутые выше принципы организации игры.

### Схемы игры в численном большинстве и их различные варианты

Существует ограниченное количество вариантов расположения пятерки игроков в одной зоне. Далее будут объяснены и проиллюстри-

#### Схема «зонтик»

Схема «зонтик» предназначена для осуществления атаки с точки, которая находится в центре зоны возле синей линии (рис. 14.27). Игрок на вершине схемы-зонтика обычно, хотя и не всегда, является разыгрывающим. На этой позиции может оказаться игрок, которому там удобнее открыться для броска с центра без подготовки. Эта схема подразумевает создание численного большинства атакующими 2x1 на некотором удалении от ворот, вначале почти на синей линии. Цель комбинации со схемой-зонтиком состоит в том, чтобы вывести партнера на бросок из центра площадки или с верхней границы круга вбрасывания с обоих флангов. Два выдвинутых форварда двигаются перед воротами и немного в сторону от «пяточка», чтобы закрыть видимость вратарю или открыться под передачу игрока, действующего около синей линии.

На рисунке 14.28 показаны несколько вариантов этой схемы, а именно, простые передачи и броски из центральной зоны или с флангов. Не забывайте, если вы хотите бросать по воротам без подготовки, то игроки, расположенные на вершине «зонтика», должны бросать с правой руки, если они получают шайбу, находясь слева от ворот, и наоборот, с левой руки, если они находятся справа от ворот.

Хорошо тренированные команды со временем переходят на защиту в численном меньшинстве по схеме «ромб», которая позволяет им блокировать

рованы многие из используемых в современном хоккее схем игры в неравных составах. К сожалению, рисунок дает только статическое представление об игре в большинстве. В ходе реализации большинства вся пятерка атакующих и четверка защищающихся игроков могут только на мгновение располагаться точно на тех позициях, которые изображены на схеме. Расположение игроков вашей команды определяется их способностями, тем, что именно они умеют делать хорошо, и, как всегда, теми возможностями, которые предоставляет им противник. Хорошо тренированные команды способны также изменять применяемую схему в зависимости от того, что им диктует реальная игровая ситуация. Например, перейти от «перегрузки», т. е. от схемы создания численного большинства на отдельном участке льда к схеме «зонтика» или 1-3-1, как только вашему игроку с точки на синей линии удалось пройти с шайбой в центр.

Также следует помнить о тактических приемах и принципах, описанных ранее, когда вы анализируете представленные здесь схемы. Ни одна схема игры в большинстве или ее разновидность не может принести успех без качественного выполнения базовых навыков или игровых принципов.

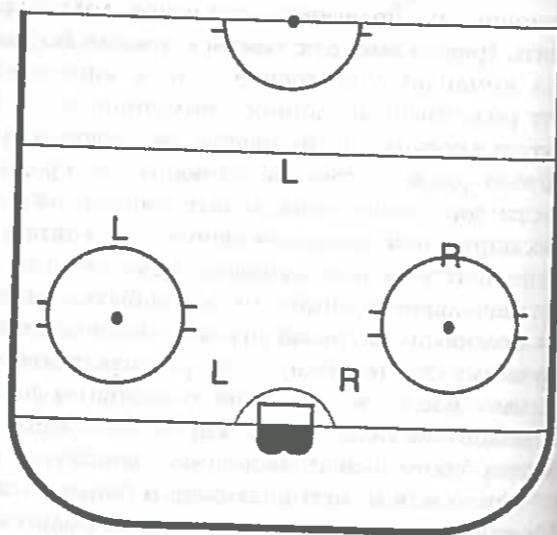


РИСУНОК 14.27 – Расположение игроков по схеме «зонтик»

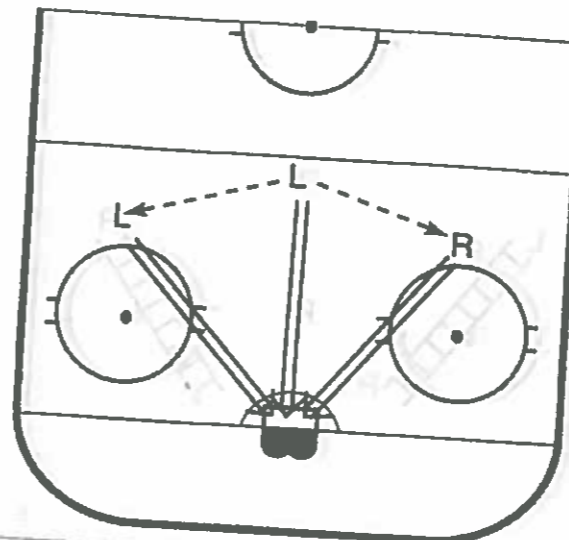


РИСУНОК 14.28 – Передачи и броски по воротам из центра и с флангов

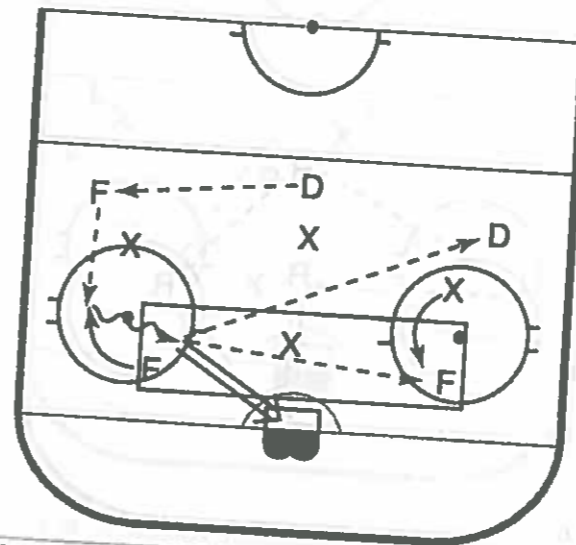


РИСУНОК 14.30 – Передача или бросок по воротам после создания численного большинства 2x1

простые пасы и броски атакующих, описанные выше. В таком случае локальное преимущество 2x1 можно создавать ближе к воротам

### Организация игры в большинстве по схеме 1-3-1

Схема 1-3-1 – это всего лишь простая разновидность атаки по схеме «зонтик», где один из двух выдвинутых вперед форвардов сдвигается с места сбоку от ворот ближе к середине зоны нападения. Преимущественное направление атаки, как и в схеме «зонтик», остается с вершины этой конфигурации игроков. Если расположить одного игрока в середине защитного построения игроков защищающейся команды, на защиту соперника оказывается дополнительное давление в связи с тем, что при этом возникает потенциальная возможность создания более сложных и менее очевидных ситуаций 2x1, против которых должна защищаться команда, пытающаяся убивать штрафное время. Для эффективного выполнения всех имеющихся вариантов атаки и создания максимального давления на защитников, игроки атаки должны бросать с левой или правой руки, как показано на рисунке 14.31.

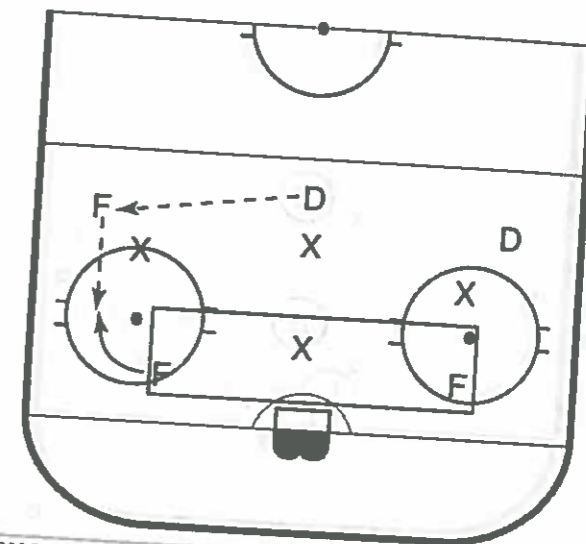


РИСУНОК 14.29 – Расположение игроков защиты по схеме «ромб»

там, а не у синей линии. Игроки атаки при розыгрыше «лишнего» должны уловить такую перестановку у соперника и перевести шайбу ближе к его воротам, используя возможности, предоставляемые им. Шайба может влететь в ворота после прямого броска одного из трех игроков в верхней части схемы или после своевременной передачи. На рисунке 14.29 показана организация игры защиты по схеме «ромб» и передача на одного из нападающих, расположенных ближе к воротам.

Как только шайба дошла до нападающего, расположившегося возле ворот, тот может сразу же атаковать ворота, создавая локальное преимущество 2x1 в атаке с возможностью сделать передачу через «пяточек» или сразу бросить по воротам. Третьим вариантом может быть навязывание силовой борьбы защитнику, замыкающему построение «ромб», особенно если этот игрок прижимается к собственным воротам, чтобы не допустить численного большинства соперников перед его воротами (рис. 14.30).

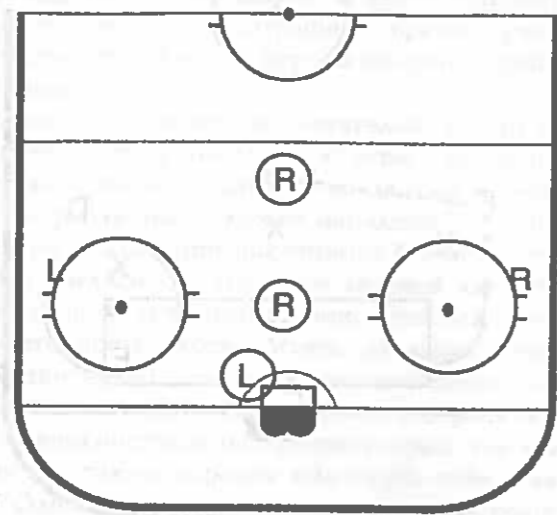


РИСУНОК 14.31 — Организация игры в большинстве по схеме 1-3-1

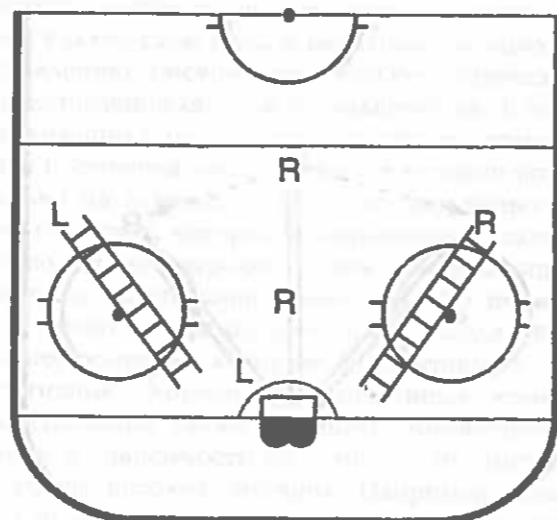
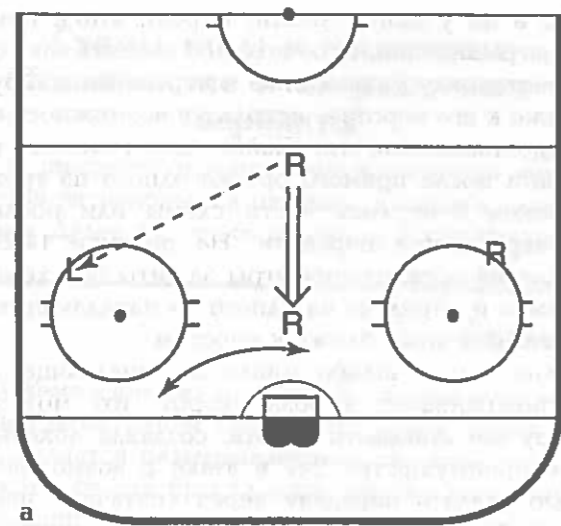
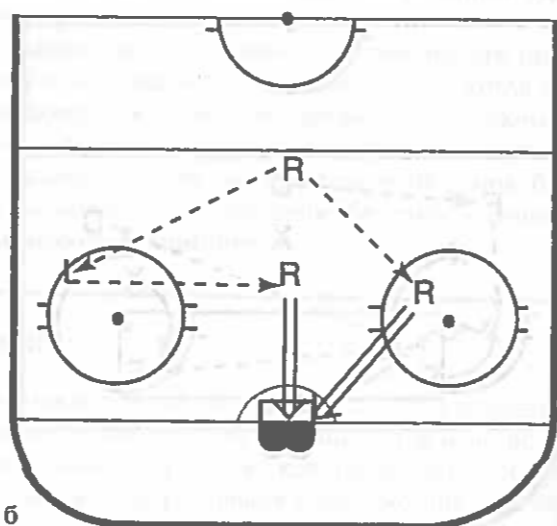


РИСУНОК 14.32 — «Расшивка» швов в схеме обороны противника



а



б

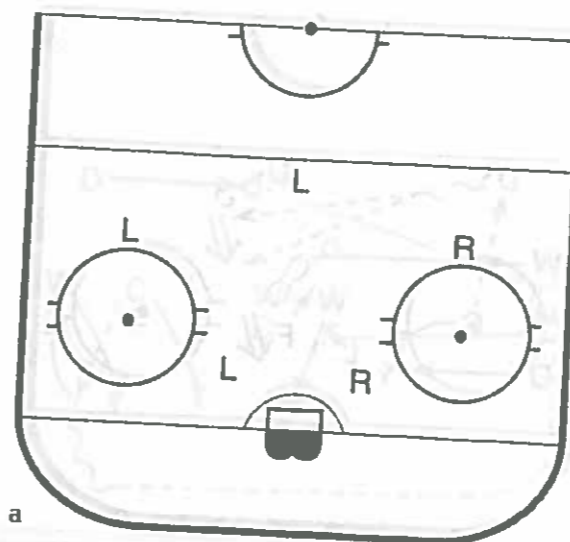
РИСУНОК 14.33 — Несколько возможных вариантов организации игры в большинстве по схеме 1-3-1

Не менее важно движение атакующих, особенно фланговых игроков, необходимое для открытия зон на стыках зон ответственности защиты соперника и приема передачи или выполнения броска (рис. 14.32 и 14.33, а—б). Я описываю эту задачу своим игрокам как воображаемое передвижение по лестнице вверх или вниз, в зависимости от ситуации, места нахождения шайбы, степени надежности контроля шайбы и расположения игроков защищающейся команды.

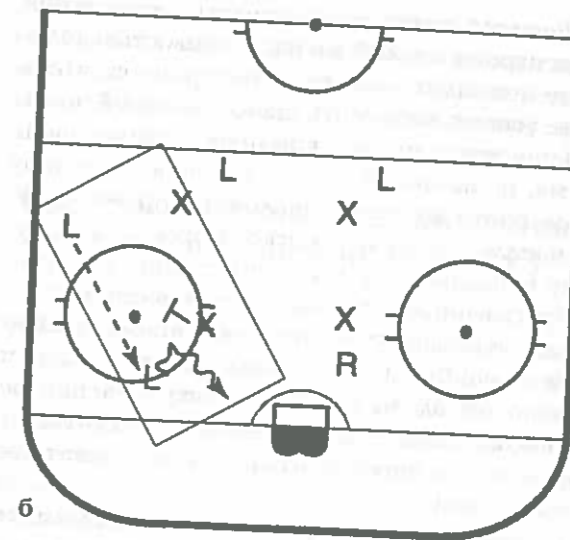
### Схема создания численного большинства на отдельном участке льда («перегрузка»)

Организация реализации численного большинства по схеме «перегрузка» является наиболее часто используемой схемой расстановки игроков в хоккее. В ней участвуют три игрока на той стороне площадки, где находится шайба, и два — на противоположной стороне. Острие

атаки находится на расстоянии в полборта от ворот, что позволяет разыгрывающему создавать оттуда локальное численное большинство 2×1 ближе или дальше от ворот (рис. 14.34, а—в). В зависимости от активности пресингующих, разыгрывающий должен немедленно решить, куда направлять игру, — на «пятак» или к синей линии. И наоборот, если соперник использует в защите более статичную зональную схему, игрок в полупозиции может связать действия своего визави, идя прямо на



а



б

РИСУНОК 14.34 — Создание численного большинства 2×1 возле синей линии (а), вблизи ворот (б, в)

скопились свои и чужие игроки, надеясь, что пас пройдет, несмотря на расположение игроков обороняющейся команды. Вот пример того, как «надежда» становится противником эффективной игры в атаке.

### Выигрыш вбрасывания и реализация численного большинства

Вбрасывания шайбы, особенно в зоне нападения, имеют большое значение для общей эффективности игры в большинстве. Часто реализация численного большинства начинается с вбрасывания судьей шайбы в зоне нападения. Если команда, имеющая численное большинство, выигрывает вбрасывание, она получает возможность разыграть шайбу и подготовить бросок или даже поразить ворота после вбрасывания в результате подготовленной на тренировке комбинации. Если же вбрасывание выигрывает соперник, шайба будет брошена на противоположный конец площадки, и вашей команде придется вернуться к своим воротам и начать атаку с самого начала. В результате одного такого проброса ваша команда теряет 15—20 с драгоценного штрафного времени, к тому же возврат в зону атаки потребует дополнительных затрат энергии.

Главным приоритетом всегда должен быть чистый выигрыш вбрасывания или подбор шайбы вторым движением центрфорварда. Все игроки вашей команды должны быть внимательными и находиться в полной готовности вступить в борьбу за отскочившую шай-

него и создавая локальное численное большинство 2×1, необходимое для продолжения атаки своей команды. Если же пас следует на точку, возможны следующие варианты.

Розыгрыш шайбы вперед и назад от ворот не сработает, если защитники соперника расположились близко к собственным воротам. Если шайбу получил игрок атаки на линии сбоку от ворот, и он видит, что соперник прижался к своим воротам, он должен отдать передачу назад, на точку для броска.

Очень часто игроки атакующей команды пытаются играть поближе к воротам, в то время как все четыре игрока соперника находятся у собственных ворот и получают таким образом численное большинство 4×3 против атакующих игроков. Из своего опыта я знаю, что молодые форварды, подбравшись с шайбой к чужим воротам, с неохотой пасуют назад, на точку у синей линии. Они предпочитают сделать передачу в зону перед воротами, где

бу. Если же шайбу чисто выиграет противник, ваши игроки с такой же настойчивостью должны немедленно накрывать соперников, чтобы те не успели выбросить шайбу из своей зоны.

Чаще всего игроки команды, «убивающей» время, попытаются сильно пробросить шайбу вдоль борта на противоположный фланг своему нападающему или мягко отбросить ее другому нападающему в угол площадки, который выбрасывает ее из зоны. Зная, что обычно команда, «убивающая» штрафное время, выбрасывает шайбу из своей зоны защиты сильным пробросом вдоль борта, ваш игрок в центре площадки должен своевременно сместиться к борту, чтобы перехватить шайбу и оставить ее в зоне атаки.

Форвард на линии, расположившийся ближе всех к воротам, знает, что один из нападающих соперника может уйти в угол за шайбой, поэтому ему следует в случае проигранного вбрасывания сразу же прикрыть этого соперника.

Имеются две причины того, почему важно, выиграв вбрасывание, попытаться забросить шайбу после подготовленной комбинации. Во-первых, при чистом выигрыше вбрасывания у соперника центральную зону перед воротами защищают только два игрока. Обычно один из их защитников находится у борта, а форвард, участвующий в розыгрыше вбрасывания, будет связан соперником. Если быстро перевести выигранную шайбу на «пятак», пока все игроки защищающейся команды не заняли более удобную позицию перед воротами, шансы забить с вбрасывания возрастают. Во-вторых, если соперник хорошо подготовлен тактически и правильно играет в защите, наилучшие шансы им забить возникают сразу же после выигрыша вбрасывания.

Каковы же самые лучшие комбинации для того, чтобы забить гол после выигранного вбрасывания? Есть два ответа на этот вопрос. Во-первых, это зависит от состава ваших игроков. Если у вас есть игрок с сильным дальним броском, целесообразно выводить его на бросок с ходу от синей линии. Если же у вас имеется крайний форвард с хорошим броском, полезно вывести его на бросок с ходу после выигранного вбрасывания. Кроме того, для реализации численного большинства можно использовать несколько вариантов атаки, которые были рассмотрены ранее.

Первая из таких комбинаций предполагает передачу выигранной шайбы назад, под бросок защитнику на синей линии. Крайний форвард на этом фланге и игрок возле точки вбрасывания должны быть праворукими. Крайний форвард смещается от борта в центр, разворачи-

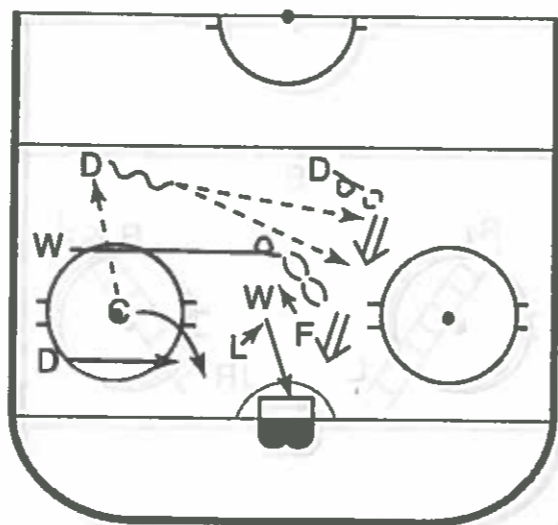


РИСУНОК 14.35 – Передача крайнему игроку

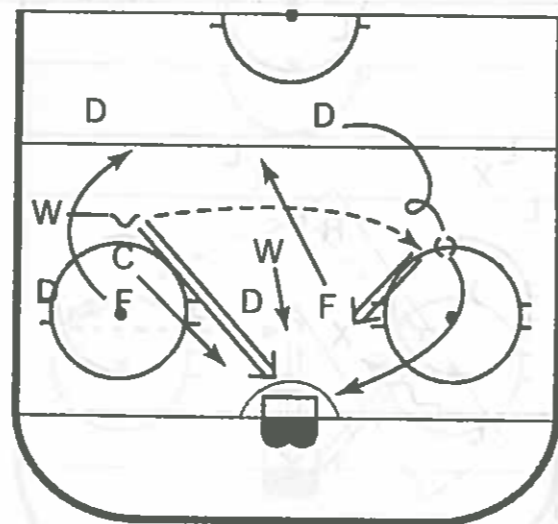


РИСУНОК 14.36 – Защитник открыт для передачи шайбы в один удар

вается и катится спиной вперед, а защитник в центре смещается на противоположный фланг, делает разворот и тоже движется дальше спиной вперед. Защитник у борта движется с шайбой поперек площадки и может сделать передачу крайнему форварду или защитнику на точке под бросок с ходу. Центрфорвард и выдвинутый крайний нападающий смещаются на «пятак», связывая прикрывающих их защитников. Форвард защищающейся команды, закрывающий бросок с точки, остается один против двух игроков противника. Если он выдвигается слишком далеко вперед, фланговый форвард будет открыт под передачу для броска с ходу. Если нападающий защищающейся команды выдвигается медленно и перекрывает путь для передачи вашему крайнему форварду, остается открытым защитник на линии, который также может бросить с ходу (рис. 14.35 и 14.36).

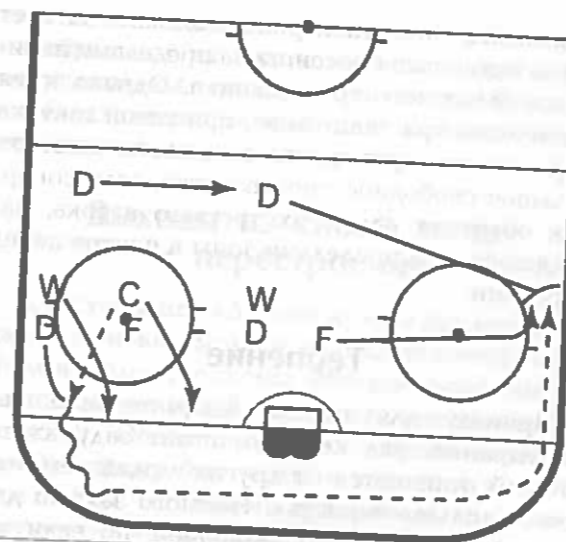


РИСУНОК 14.37 – Начало прессинга после проигрыша вбрасывания

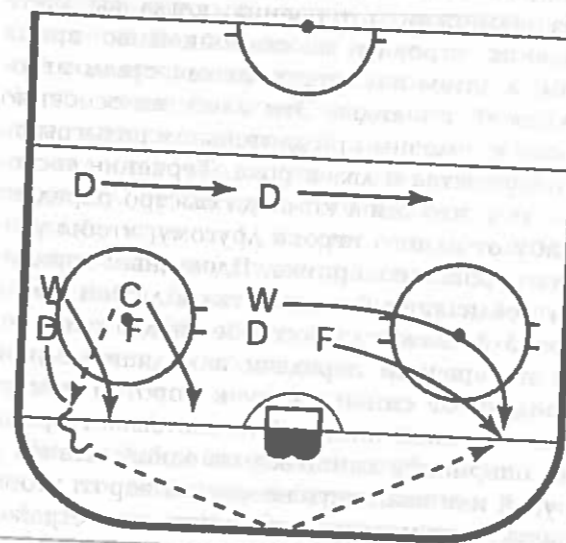


РИСУНОК 14.38 – Начало прессинга после проигрыша вбрасывания

В другой моей любимой комбинации при вбрасываниях участвуют леворукий нападающий с броском возле борта и праворукий защитник с броском, располагающийся по центру. Центрфорвард пытается выиграть вбрасывание и сразу отдать шайбу себе за спину.

Крайний форвард смещается в центр и выходит с шайбой на удобную для броска позицию перед воротами. В то же время защитник на точке посередине синей линии смещается на фланг и затем открывается под передачу возле ворот, возможно, развернувшись и двигаясь спиной вперед. Крайний нападающий с шайбой имеет теперь выбор: он может бросать сам или сделать передачу защитнику, скрытно переместившемуся с точки возле синей линии к воротам. Если нападающий решил бросать, защитник продолжает двигаться к воротам, го-

товый добить отскочившую после броска шайбу. На рисунках 14.37 и 14.38 показаны схемы перекрытия игроков чужой команды и дальнейшей борьбы за шайбу в случае проигрыша вбрасывания в численном большинстве.

### Способы реализации численного большинства при игре 5×3

Если команда получает большинство в два игрока, она сразу же получает также и большое психологическое преимущество, особенно в играх с равным соперником. Реализовав численное преимущество, пятерка атакующих игроков получает в дальнейшем необходимую уверенность. Если же сопернику удастся выстоять и «убить» штрафное время в такой ситуации, психологическое преимущество переходит к ним. Ваша команда должна понимать важность таких ситуаций и быть готовой приложить максимальные усилия для реализации такого значительного численного большинства. Если у соперника удалены подряд два игрока и ваша команда имеет возможность почти 2 мин играть против трех игроков противника, этот факт может задать соответствующий психологический тон всему последующему ходу такого матча. Если соперник остается втроем против вашей пятерки в середине или в конце игры, это может вселить дополнительную уверенность в вашу команду, но если не удастся такое преимущество реализовать, то в выгодном положении будет уже ваш противник, и у него появятся новые силы. С последствиями неудачной реализации большинства можно, конечно, справиться, однако не следует недооценивать того психологического и игрового преимущества, которое получает команда, успешно реализовавшая преимущество при игре 5×3.

При качественном исполнении численное большинство в два игрока, длящееся минуту или больше, должно быть реализовано, если только в воротах ваших соперников не стоит вратарь уровня Доминика Гашека или Мартина Бродера! Если ваша команда не реализовала преимущество, но создала несколько явных голевых моментов, в которых чудеса мастерства проявил вратарь соперников, психологический дискомфорт от того, что гол не удалось забить, будет менее острым, но после этих неудачных попыток реализации преимущества в два игрока ваш соперник может заиграть значительно увереннее.

Какие схемы и тактику игры в обороне может использовать команда, имеющая два удаления подряд? Ответ очень прост, так как

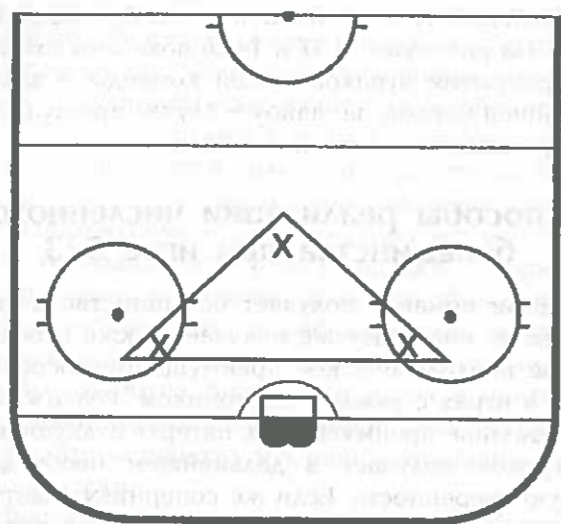


РИСУНОК 14.39 – Треугольник, развернутый в сторону синей линии

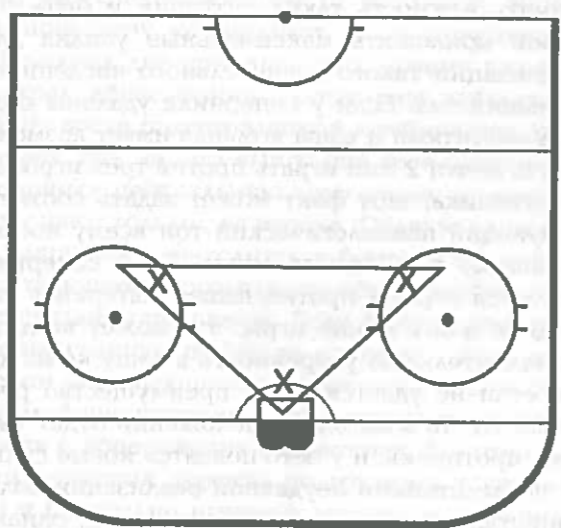


РИСУНОК 14.40 – Треугольник, развернутый вершиной к своим воротам

имеются только два способа расстановки трех оставшихся на поле игроков: в форме треугольника с вершиной, повернутой к синей линии, или треугольника, развернутого вершиной к своим воротам (рис. 14.39 и 14.40).

Давление, которое может ощущать при этом ваша команда, зависит от уровня соперника, который ведет оборону. Игроки тактически хорошо подготовленной команды не будут выходить за периметр, ограниченный точками вбрасывания в их зоне защиты, если только не нужно будет побороться за оставшуюся бесконтрольную шайбу. Они будут автоматически изменять конфигурацию своей обороны со стандартного треугольника на перевернутый треугольник в зависимости от расположения шайбы. Я не раз видел, как защищающаяся команда успешно «убивала» штрафное время,

даже имея на двух игроков меньше, за счет очень активного прессинга за пределами периметра защитного треугольника. Однако имея всего лишь три защитника, при такой тактике двум из них придется закрывать слишком большое свободное пространство, если соперник обыграет пасом их третьего игрока, находящегося за пределами зоны в центре перед воротами.

### Терпение

Приведу для начала замечательное высказывание, над которым стоит задуматься: «Гений отличается от других людей тем, что умеет дольше терпеть». Немного заумно для хоккейного тренера? Наверное, но если вы хотите со временем получить репутацию думающего человека, начните с тренировки у себя выдержки и терпения, когда вы даете указания игрокам за скамейкой во время игры, а затем научите этим качествам игроков своей команды! Эти качества особенно важны и полезны при длительном розыгрыше преимущества в два игрока. Терпение состоит в том, что ваша команда быстро передает шайбу от одного игрока другому, чтобы утомить игроков соперника. Идеальным вариантом реализации большинства в любой схеме игры 5×3 является бросок без подготовки после поперечной передачи или диагональной передачи от синей линии к воротам или от ворот к синей линии. Это заставляет вратаря соперников двигаться от одной штанги к другой или выезжать вперед из ворот, чтобы занять оптимальную позицию для отражения броска. Как уже было сказано в разделе главы 12, посвященном реализации голевых моментов, вероятность гола резко возрастает при увеличении расстояния, которое приходится преодолевать вратарю.

Иногда игроки команды, имеющей на два игрока меньше, защищаются неудачно, так что у вашей команды почти сразу же возникает возможность броска по воротам в одно касание. Напоминайте игрокам, чтобы они не упустили такой возможности и бросали, как только предоставляется такая возможность в ситуации 5×3. Выдержка и терпение важны, но еще важнее уметь использовать возможности, которые вам предоставляет соперник, — это один из главных принципов реализации любого численного большинства.

Помните, что играя перед зрителями, игрокам сложнее проявлять терпение. Родственники, друзья и другие болельщики будут требовать от команды бросков по воротам. Одни

игроки не слышат этих криков с трибун или не обращают на них внимания, а другие не могут отвлечься от таких призывов и бросают в неподходящий момент или нервничают, от чего играют менее эффективно.

### Выходы из своей зоны и перестроения

Для схемы игры 5×3 нет нужды придумывать какие-то новые модели выхода из своей зоны. Вполне подойдут схемы, которые ваша команда использует при большинстве в одного игрока (5×4). Особенно полезно будет передать шайбу игроку быстрому, с хорошим контролем шайбы. Нет ничего хуже, когда, имея преимущество в два игрока, ваша команда теряет шайбу, и тройка защищающихся выбрасывает шайбу из своей зоны.

Другой важный момент, о котором необходимо напомнить своим игрокам, это оказание поддержки игроку, владеющему шайбой. Часто, имея большое численное большинство, игроки атакующей команды без шайбы недостаточно активно открываются под передачу, не ощущая того напряжения, что в схеме игры 5×4, потому что предполагают, что соперник будет прессинговать менее агрессивно. Даже когда ваш лучший игрок получает шайбу на скорости, вход в чужую зону может не получиться, если тройка защитников умело выстроится на своей синей линии.

Целью любой атакующей комбинации с выходом из своей зоны и перестроением в средней зоне при игре 5×3 является чистый вход с

шайбой в зону нападения без использования вбрасывания шайбы в чужую зону. Такая тактика, как правило, более надежная, а успешный вход с шайбой в зону нападения обычно дает вашей команде больше времени для розыгрыша подготовленной комбинации и реализации большинства.

### Схемы расположения игроков в зоне нападения и варианты реализации большинства при игре 5×3

Как только ваша команда вошла в зону атаки с шайбой и расположилась там, схемы и варианты реализации большинства при игре 5×3 должны определяться уровнем мастерства ваших игроков. Помните об этом принципе, читая данный раздел. Не забывайте, что, даже имея преимущество в два игрока, ваши игроки должны уметь воспользоваться теми возможностями, которые может предоставить вам соперник. Поэтому нельзя исключить, что может быть невозможно реализовать те схемы расстановки игроков и варианты игры, которые вы готовили на тренировке. Читая дальше, попытайтесь представить собственных игроков, которые могли бы использовать схемы и варианты реализации большинства, приведенные на рисунках. Если ни один из них не подходит для вашей команды, придумайте свои собственные схемы, которые учитывали бы технические и тактические возможности ваших игроков.

### Расположение игроков 2-1-2

Это, наверное, самая популярная схема расстановки игроков при реализации численного большинства 5×3. Основная цель при игре по этой схеме — выманить на себя одного-двух игроков соперника и передать шайбу ближе к воротам, на точку, или выполнить поперечную передачу на противоположный фланг под бросок с ходу (рис. 14.41, а). Розыгрывающими выступают два защитника на точках, передающие шайбу друг другу и постепенно приближающиеся к верхней дуге кругов вбрасывания. В отличие от реализации большинства 5×4, где защитники должны оставаться возле синей линии, чтобы растянуть защиту соперника, теперь они должны играть ближе к воротам, чтобы разыграть двух лишних игроков. Если же защитники останутся на точках возле синей линии, защита соперника не будет выдвигаться им навстречу, предпочтительнее соответственно буквами R и L). От этого будет зависеть эффективность реализации большинства не только в случае бросков в одно касание, но и для более надежной игры в пас под определенными углами.

Что произойдет, если леворукий игрок слева от ворот получает шайбу от защитника, а игроки обороны соперника быстро переместились и перекрыли его партнера на «пяточке» и на дальней штанге? Ответ очевиден: этот игрок должен вернуть шайбу защитнику на точке, после чего шайба еще несколько раз должна быстро переходить от одного игрока атаки

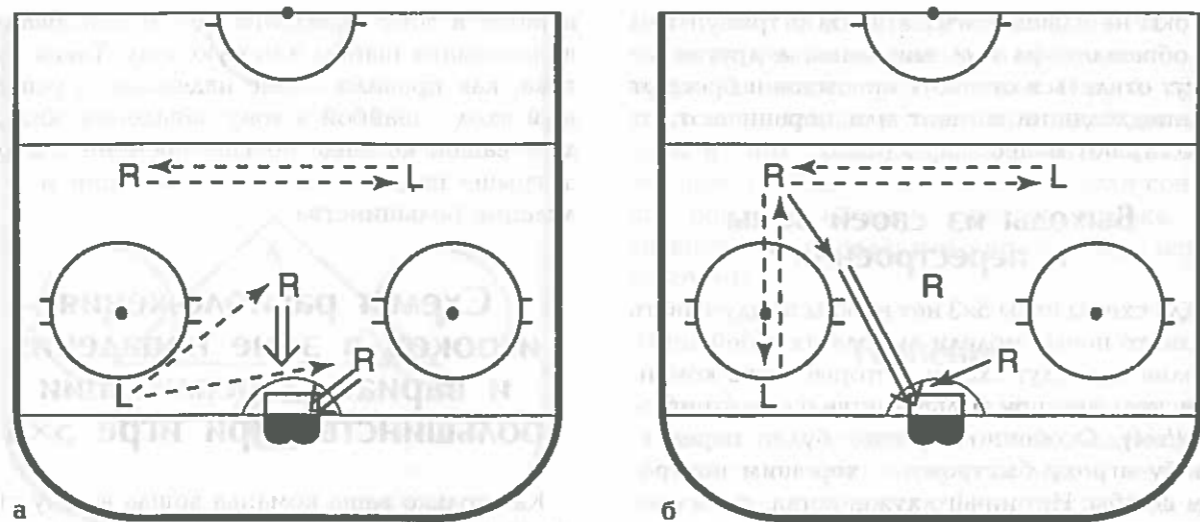


РИСУНОК 14.41 — Расположение игроков 2-1-2

к другому. После нескольких передач возле синей линии защитники атакующей команды приближаются к воротам, угрожая броском, и передачу леворукому форварду можно повторить. Вот где нужно проявить терпение! А если главная цель все же не достигнута? Если направление для передачи на «пяточек» или дальнюю штангу остается перекрытым, это значит, что защитники соперника прижались к своим воротам. Вспомнив о принципе «используй то, что предоставляет соперник», мы переходим к запасному варианту, а именно, отбросу шайбы назад под бросок с ходу одному из защитников, который приблизился и уже находится в верхней части круга вбрасывания.

Вы наверняка уже заметили, что до сих пор мы разбирали только те схемы, где игра идет

слева от ворот. Можно также перевести шайбу на противоположную сторону площадки, однако когда ее получает нападающий на лицевой линии справа от ворот, он имеет только два варианта для передачи под бросок с ходу: пас на дальнюю штангу и откидка на защитника, открывшегося под передачу (рис. 14.42 и 14.43).

Можно также проявить изобретательность и более продвинутой тактический ход со сменой мест игроков у ворот для выведения на бросок свободного партнера. Здесь решающее значение имеет фактор времени, но при наличии игроков с хорошим чувством времени такая тактика может быть весьма успешной.

Если в вашей команде есть два защитника с мощным и точным броском без подготов-

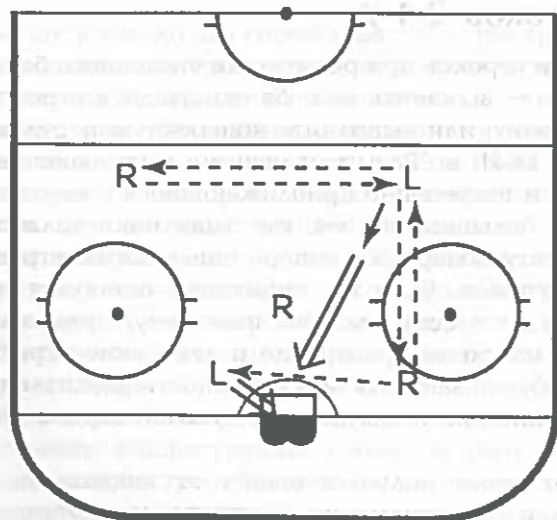


РИСУНОК 14.42 — Пас с лицевой линии на дальнюю штангу

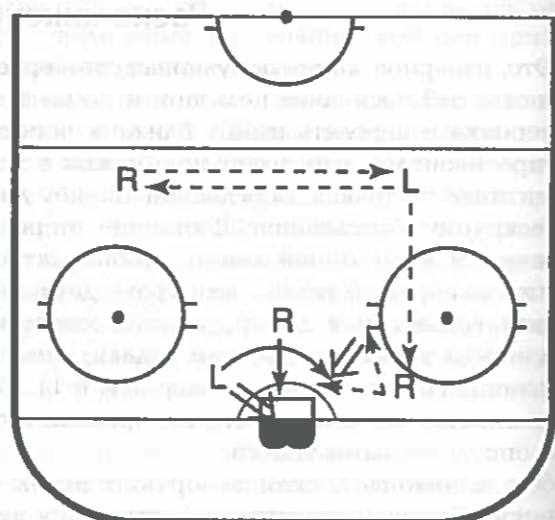


РИСУНОК 14.43 — Передача назад под бросок защитнику

ки, можно сместить их на края синей зоны и передачами назад бомбардировать ворота соперника, создавая помехи их вратарю. Недостаток такой схемы расположения защитников состоит в том, что им сложнее будет передавать шайбу партнеру у ворот, так как под таким углом направление передачи проходит через зону, охраняемую обороняющимся соперником.

Когда атакующая команда применяет такой обстрел с точек на синей линии, соперник обычно переходит на оборону в форме перевернутого треугольника, и на бросающих активно выходят два защитника соперника. Это создает возможность атакующим создать преимущество 3х1 ближе к воротам, если шайба пройдет туда, но, как уже отмечалось выше, для этого передача или бросок должны пройти сквозь зону внутри периметра защищающейся команды, а это сделать сложно, если соперник умеет хорошо пользоваться клюшками на перехватах.

Можно противодействовать такому прессингу со стороны соперников, использующих в обороне схему перевернутого треугольника, если атакующие оперативно перейдут со схемы 2-1-2 на схему «зонтик» или схему 3-1-1, как уже упоминалось ранее. Схемы «зонтик» и 3-1-1 при реализации «лишних» игроков позволяют создавать численное большинство 3х2 возле синей линии при сохранении преимущества 2х1 на «пяточке». Имея трех игроков против двух защитников у синей линии, легче доставить шайбу ближе к воротам, чтобы воспользоваться преимуществом двух игроков атаки против одного защитника, закрывающего «пяточек». Кроме того, возможны различные броски без подготовки от синей линии, поэтому, имея там игроков с сильным броском, такая тактика может быть весьма эффективным способом реализации численного большинства, особенно если два игрока у ворот активно подправляют шайбу, создают заслон вратарю и добивают отскоки. У игроков возле синей линии имеются три варианта игры в одно касание. Если соперник слишком активно применяет высокий прессинг, шайбу можно перевести к воротам, где у нападающих есть еще два других варианта дальнейших действий.

Обратите внимание, как развивается атака, начинаясь слева от ворот соперника, с передачей сначала в центр, а потом на противоположную сторону. Обратите также внимание, что начав обороняться двумя игроками, выдвинутыми к синей линии, соперник оттягивает их назад, как только шайба передана атаку-

ющему игроку у их ворот. Это значит, что время для комбинации с выводом партнера на «пяточек» или на дальнюю штангу под бросок с ходу будет ограничено. Если шансы для успешной передачи туда невысоки, передача должна последовать назад, под бросок защитнику.

### Схемы реализации большинства 4х3

Игра в большинстве 4х3 похожа на игру 5х3 во всех фазах, с выхода из своей зоны и перестроения до вариантов розыгрыша «лишнего» игрока после входа в зону атаки. Для контроля шайбы и входа в зону атаки имеется много свободного пространства, что позволяет быстрее и легче создавать голевые моменты.

Как и в игре 5х3, ключевое значение для успешной реализации преимущества 4х3 имеют умение воспользоваться теми возможностями, которые предоставляет соперник, и терпение. Эта ситуация предоставляет реальную возможность для взятия чужих ворот и является, наверное, таким же сильным средством поднятия духа у команды, как и ситуация в большинстве 5х3.

При реализации численного большинства 4х3 чаще всего используются две схемы расстановки игроков в зоне атаки: прямоугольник, или 2-2; «ромб», или 2-1-2. Какую из этих схем использовать, нужно решить, исходя из уровня мастерства ваших игроков и из той схемы защиты, которую использует соперник. По сути, у соперника выбор невелик: это схема защиты в форме обычного или перевернутого треугольника. В первом варианте атакующим легко применить схему расположения 2-2, а во втором — против защиты в форме перевернутого треугольника проще всего использовать атакующую расстановку «ромбом».

### Схема нападения 2-2

Схема расстановки игроков в атаке 2-2 имеет целью создать возможность для броска с ходу от синей линии с перекрыванием видимости вратарю соперников. Два игрока возле синей линии должны переводить шайбу друг другу, пока у одного из них не возникнет возможность для неприкрытого броска по воротам. В зависимости от технической подготовленности этих игроков, можно использовать броски с ходу.

У двух защитников, передающих друг другу шайбу у синей линии, должно быть достаточно терпения, чтобы ждать удобного момента



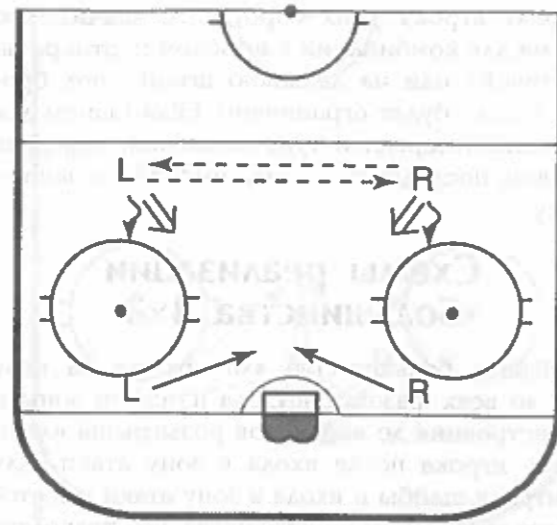


РИСУНОК 14.44 – Обмен передачами защитников с продвижением ближе к воротам

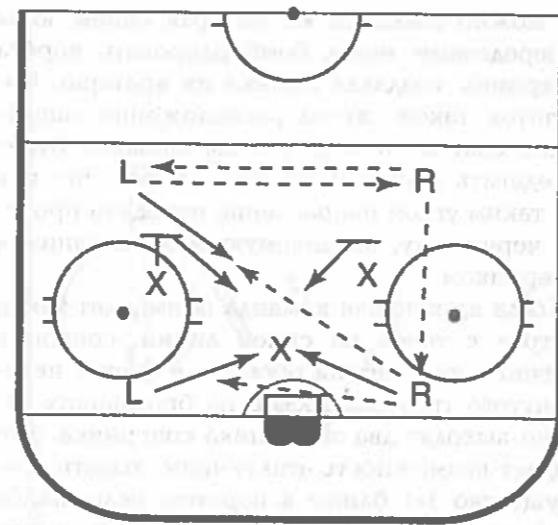
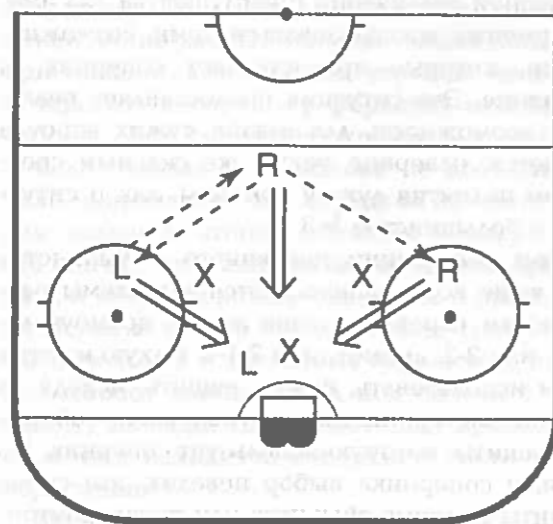


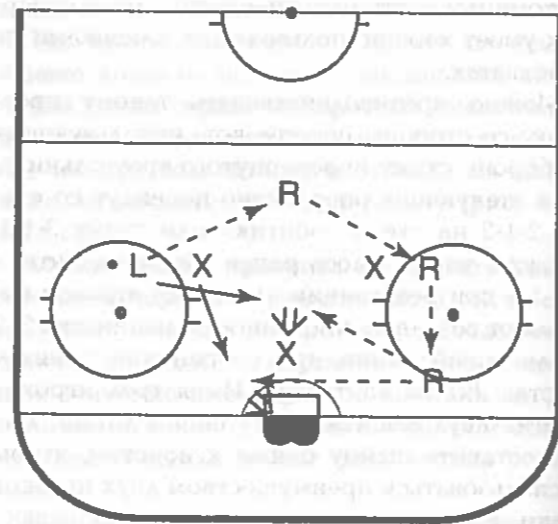
РИСУНОК 14.45 – Комбинации перед воротами соперника при реализации большинства по схеме 2-2



Пример 1

РИСУНОК 14.46 – Схема нападения «ромб»

для броска, продвигаясь потихоньку все ближе к чужим воротам (рис. 14.44). Бросок с верхней дуги круга вбрасывания не является вашей главной целью. Игроки сзади должны уметь создать для себя возможность бросить из пределов круга вбрасывания, чтобы повысить свои шансы поразить ворота. Если соперник выстроил оборону в форме перевернутого треугольника, возникают два варианта атакующих действий (рис. 14.45). Во-первых, игроки на точке могут перейти на свою обычную позицию: праворукий справа от ворот, а леворукий слева. Так легче доставить шайбу партнеру к воротам, чтобы можно было создать мгновенное преимущество 2x1 на «пяточке». Во-вторых, можно перейти на схему нападения «ромб».



Пример 2

РИСУНОК 14.47 – Схема нападения «ромб»

### Схема нападения «ромб», или схема 1-2-1

Эта схема расстановки игроков очень действенна против соперников, обороняющихся по схеме в форме перевернутого треугольника. Она позволяет выводить защитников на бросок с ходу с точки возле синей линии, а также создает возможности для передач шайбы вдоль «швов» на границах ответственности обороняющихся игроков на партнеров вблизи ворот (рис. 14.46 и 14.47). Задание нападающего перед воротами состоит в создании помех вратарю и отвлечения на себя внимания одного из защитников. Это позволяет игрокам с синей линии создавать численное большинство 3x2 против двух обороняющихся игроков (рис. 14.48 и 14.49).

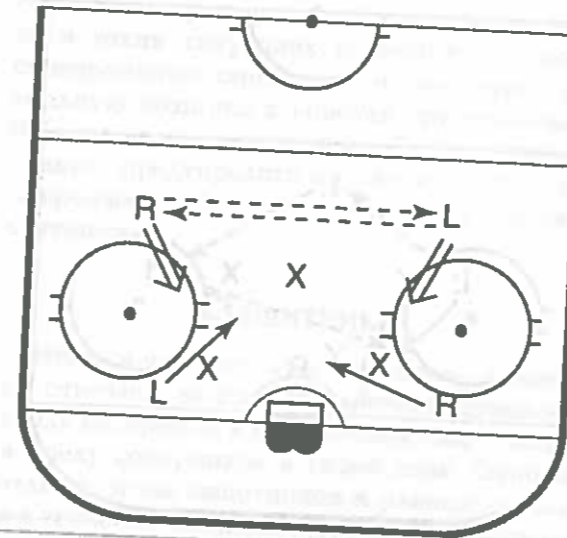


РИСУНОК 14.48 – Схема нападения 1-2-1 против защищающейся команды (пример 1)

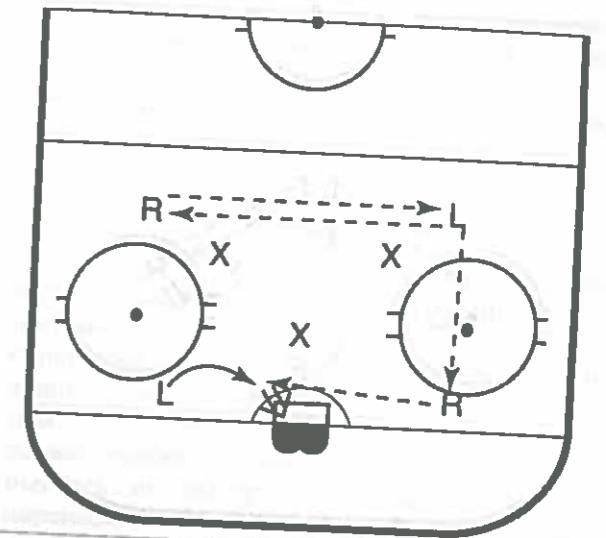


РИСУНОК 14.49 – Схема нападения 1-2-1 против защищающейся команды (пример 2)

### Краткие выводы главы о реализации численного большинства

Как и в любой другой фазе игры, решающим фактором успеха при реализации численного большинства является уровень мастерства игроков. Для успешной реализации численного большинства игроки должны уметь точно пасовать и технично принимать передачи, правильно распоряжаться ими, сильно и точно бросать по воротам, создавать помехи вратарю соперника, играть на добивании, подправлять шайбу и подбирать отскочившие шайбы. Также важно реализовать на практике такие принципы игры, как открывание под передачу и поддержка партнера, владеющего шайбой, использование возможностей, предоставляемых соперником, создание численного большинства на отдельных участках льда, «отдай шайбу и откройся», заполнение свободных зон и терпение. Ваша задача как тренера состоит в том, чтобы оттачивать технические и тактические навыки игроков своей команды и оценивать их способности, давая игрокам задания, которые соответствуют уровню их способностей.

### Игра в обороне в численном меньшинстве

Умение не дать сопернику забить, будучи в численном меньшинстве, точно так же важно для команды, как и умение реализовать численное большинство. Действительно, умение «убивать» штрафное время может решать

судьбу игры не менее часто, чем успешный розыгрыш «лишнего» игрока.

В отличие от игры в численном большинстве, игре в численном меньшинстве команду обучить легче, так как в обороне требуется меньше технических навыков, чем для работы с шайбой. «Убивать» штрафное время легче, если соперник играет без выдумки, и его следующий ход, передачу или бросок легко предвидят защитники. Даже не очень умелая в обороне команда способна не пропустить в численном меньшинстве в 70–75 % случаев.

Оборонительные действия в меньшинстве легче для игроков также и психологически, потому что им достаточно сосредоточиться на обороне в течение всего лишь одной или двух минут. Гол, забитый в численном меньшинстве, это дополнительный бонус, но это не должно рассматриваться как главная задача, разве что ваша команда уступает в счете, а времени остается совсем мало. Думать только об обороне намного проще, чем действовать, думая одновременно о том, чтобы забить и не дать это сделать соперникам.

Хотя в целом игра в обороне в численном меньшинстве менее сложная, чем реализация численного большинства, но и она имеет свои сложности. Качественное и успешное «убивание» штрафного времени требует надежной игры вратаря. Всегда возможны свои ошибки в защите или удачная игра соперника в атаке, в результате чего возникают голевые моменты. Поэтому если вратарь играет надежно, повышается эффективность игры в численном меньшинстве. Невозможно переоценить роль хорошего вратаря при игре в численном меньшинстве. Даже если нападающие и защитники

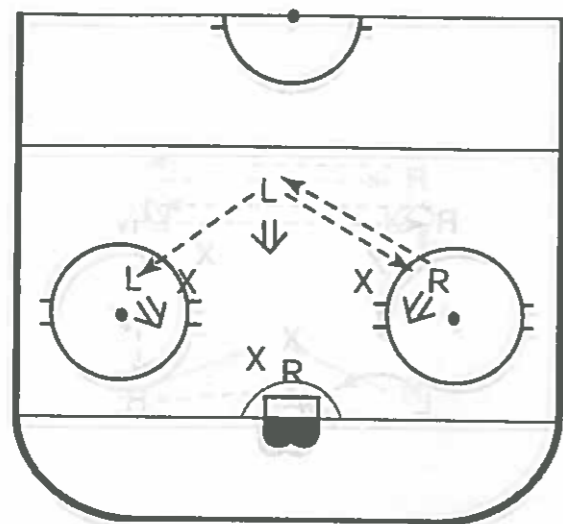


РИСУНОК 14.50 — Варианты построения игроков 1-2-1 против пенальти-киллеров-3

играют плохо, с надежной игрой вратаря можно «убить» штрафное время и сохранить ворота в неприкосновенности (рис. 14.50; 14.51).

Имея классного вратаря, быстрых и умных форвардов и защитников, мастерски играющих клюшками и перекрывающих ворота, можно отстоять ворота в 90 % ситуаций в численном меньшинстве, что является выдающимся результатом. Если ворота остаются сухими в 85 % случаев удалений, это очень хороший результат.

Команде с низким процентом реализации численного большинства еще больше требуется звено, умело «убивающее» штрафное время. Если не удастся регулярно реализовать численное большинство, вам обязательно нужно гарантировать, что соперник также не воспользуется своим численным большинством. Гол дает положительный результат, если вычесть количество голов, пропущенных в численном меньшинстве, из числа голов, забитых при численном большинстве. Если иметь преимущество при игре в неравных составах, не так остро стоит вопрос о необходимости поражать ворота при игре в равных составах. В современном хоккее все сложнее забивать в равных составах из-за высокого мастерства вратарей и тренеров, которые строят командную игру на основе главным образом надежной игры в защите.

Если у вашей команды имеется значительное различие между временем игры в численном большинстве и временем игры в численном меньшинстве, можно, тем не менее, определить показатель эффективности игры вашей команды в неравных составах, если сложить вместе процент «убитого» штрафного времени

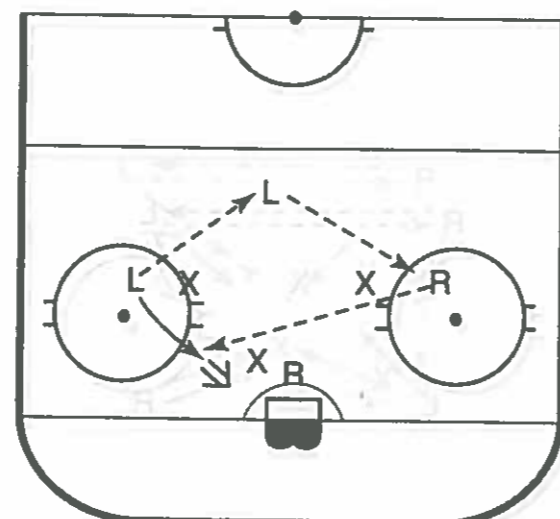


РИСУНОК 14.51 — Варианты построения игроков 1-2-1 против пенальти-киллеров-3

и процент реализации большинства. Например, если ваша команда убивает 87 % штрафного времени и имеет показатель реализации большинства 13 %, показатель эффективности игры в неравных составах составляет 100 %. Это значит, что ваша команда забивает примерно столько же, сколько и ваши соперники. Задача как можно больше превзойти показатель в 100 %.

### Голкиперы

При игре в численном меньшинстве вратарь выполняет две функции: отбить шайбу; отбить шайбу так, чтобы защитнику было легко отбросить ее с «пяточка» или отбросить ее с «пяточка» самостоятельно. Вратарь, который умеет сделать передачу вперед после неудачного проброса соперником в вашу зону защиты, дает большое преимущество звену, «убивающему» штрафное время, так как вы можете использовать прессинг и другие тактические приемы.

Вратарь должен направить шайбу защитнику так, чтобы тот мог сразу отправить ее дальше с удобной руки. В целом всегда лучше, чтобы у защитника было достаточно времени для приема и выброса шайбы, чем чтобы с шайбой играл вратарь.

Если вратарь не может отправить шайбу партнеру или отбросить ее с «пяточка» самостоятельно, он должен об этом сказать рядом стоящим защитникам. Такие подсказки значительно облегчают задачу защитников, подбирающих или выбрасывающих шайбу с «пяточка».

Вратарям полезно просматривать видеозаписи игры соперников в численном большин-

стве. Если вратарь знает, как обычно играет в таких ситуациях соперник, он может своевременно сместиться и занимать оптимальную позицию в воротах при розыгрыше большинства соперником. Однако тренеру следует предупредить вратарей, чтобы те не опережали события и каждый раз играли по ситуации.

### Защитники

Играя в численном меньшинстве, защитники отвечают за противодействие начальному входу соперника в собственную зону защиты и опеку соперников в своей зоне. Основное отличие игры защитников в равных составах и в численном меньшинстве состоит в степени агрессивности персональной опеки. Они не должны проводить до конца силовые приемы возле бортов, поскольку не успеют вернуться, так что опасную зону напротив собственных ворот останутся прикрывать только три защитника. Если после силового приема защитник упадет, то ему потребуется еще больше времени, чтобы вернуться к своим воротам. У лицевого борта силовые приемы проводить можно, так как возвратиться к воротам можно быстрее.

Играя в меньшинстве, защитнику на «пяточке» часто приходится действовать против двух нападающих соперника. Защитникам никогда нельзя позволять сопернику связать себя, особенно при игре в меньшинстве. Для успешной игры в меньшинстве защитнику нужно клюшкой блокировать пасы, перекрывать возможные направления передачи и мешать соперникам бросать по воротам. Когда в вашем составе на одного игрока меньше, дополнительные полтора ярда длины клюшки сужают пространство, которое соперник может использовать для передач под бросок.

Защитники также должны уметь правильно выбрасывать шайбу из зоны защиты при игре в меньшинстве. Для этого большим подспорьем является умение быстро выбросить шайбу сильным кистевым броском. Слишком часто на моей памяти соперник моей команды забивал после неудачной попытки наших защитников выбросить шайбу с «пяточка». Выброс шайбы из своей зоны защиты помогает команде, играющей в меньшинстве:

- провести смену игроков;
- утомить игроков соперника, реализующих численное большинство, которым приходится возвращаться к своим воротам и начинать новую попытку войти с шайбой в зону нападения;

- расстроить атакующую игру соперника, которому не удастся реализовать численное преимущество;
- снизить эффективность игры соперника в атаке.

### Нападающие

При игре в неравных составах форварды выполняют более объемные функции, чем защитники и вратари. Они прессингуют игроков соперника, когда те выходят из своей зоны защиты или делают перестроения в нейтральной зоне, имея численное большинство. Они также участвуют во вбрасываниях шайбы, пытаются их выиграть и дать возможность партнерам выбросить шайбу из своей зоны в зону защиты соперника. Ничего не «убивает» так много штрафного времени, как выигрыш защищающейся командой вбрасывания и удачный проброс шайбы к воротам атакующей команды.

Форварды также должны клюшкой активно блокировать пасы, перекрывать возможные направления передачи и блокировать броски соперника клюшкой и корпусом. Они также должны уметь оттягиваться к собственным воротам для помощи своим защитникам после бросков от синей линии или когда защитники пошли в слишком активный прессинг и на какой-то момент оставили «пяточек» без надзора. Когда защитник выбрасывает шайбу по борту, нападающие должны активно действовать у этого борта, чтобы протолкнуть или сильно выбросить ее из своей зоны защиты.

Форварды защитного плана высокого класса встречаются очень редко. Нередко хорошо «убивают» штрафное время и самые техничные нападающие. Умело «читая» игру, они часто предвосхищают атакующие ходы соперника и перехватывают их передачи. Кроме того, соперник, увлекшись атакой, иногда пропускает опасные контратаки команды, играющей в численном меньшинстве. Когда в большинстве соперник использует на синей линии атаки вместо защитника форвардов, ваши нападающие имеют больше шансов забить в контратаке, так как им противостоят не защитники, а нападающие соперника. Иногда в своей карьере «убиванием» штрафного времени занимался и Яромир Ягр. Этот скоростной и опасный игрок умел хорошо защищаться, угрожая при этом быстрым переходом в контратаку в случае перехвата шайбы, поэтому некоторые команды НХЛ отказались от использования форвардов на месте защитников при позиционной атаке в зоне нападения.

## Использование прессинга

Главная задача прессингующих форвардов — сорвать выход соперника из зоны защиты, перекрыть очевидные направления его передач, заставляя соперника ошибаться, и занимать удобную позицию на льду, которая позволяет форварду в любой момент быстро сместиться в центр. Когда соперник отдает передачу под прессингом, всегда существует возможность допустить ошибку: в такой ситуации либо шайбу может перехватить защищающаяся команда, либо из-за неудачной передачи атакующая команда может сбиться с ритма.

Для качественного прессинга нужно уметь «читать» игру и предвосхищать следующие ходы соперника. Помощники тренера обычно могут в этом помочь, изучив привычные схемы выхода соперников из зоны и сообщив об увиденном своим игрокам. Для успешного прессинга нужно также эффективно использовать приемы отсечения игроков атаки и отклонения их направления, а также уметь регулировать свою скорость, что позволяет пресечь попытки соперников перейти в атаку.

В случае успешного выхода соперника из зоны защиты следующая задача игроков, прессингующих в численном меньшинстве, состоит в том, чтобы с помощью скорости и техники отклонения направления атаки соперника заставить того вбросить шайбу в зону нападения. После вбрасывания шайба какое-то время остается неконтролируемой, так что у игроков, «убивающих» время, есть шанс первыми успеть к шайбе и выбросить ее назад, в зону защиты соперников.

Игрокам, удачно играющим в прессинге, часто атакуя сбоку, удается заставить соперника уйти в сторону и переложить клюшку на неудобную сторону. Хорошие дриблеры сразу понимают это и разворачиваются в сторону прессингующего, удерживая шайбу с удобной стороны, но многим игрокам в такой ситуации не удается выполнить этот простой прием в нападении.

Прессинг важен также, когда шайба выброшена из зоны защиты в нейтральную зону. Один из двух прессингующих должен немедленно и активно атаковать игрока соперника, владеющего шайбой, так как у соперника часто остаются игроки в их зоне нападения, которым необходимо время для перестроения, чтобы избежать офсайда и подстроиться под передачу для нового входа в зону нападения.

Прессинг часто сбивает атакующих с ритма и мешает им выполнять отработанные на

тренировках схемы выхода из зоны. Из-за этого соперник ошибается в передачах и теряет шайбу, еще даже не войдя в зону нападения, а это приводит к разочарованию, дискомфорту и неуверенности, когда игроки соперника наконец вошли и расположились в зоне атаки.

Прессинг помогает также притормозить движение игрока, идущего с шайбой впереди остальных игроков пятерки при численном большинстве. В свои лучшие годы Пол Коффи любил не останавливаясь подобрать шайбу за собственными воротами и с ускорением пройти с ней через всю площадку до чужих ворот, включив феноменальную скорость. Команды, хорошо умеющие «убивать» штрафное время, сопровождали его, когда он возвращался для приема шайбы, и, используя прессинг и отсечение, заставляли его остановиться за воротами, откуда ему было трудно разогнаться для выхода из зоны. Таким образом защищающаяся команда снижала нагрузку на игроков, «убивающих» штрафное время.

При любой возможности попытайтесь заставить соперника отдать шайбу наименее технически подготовленному игроку при реализации численного большинства. И помните, чем больше времени ваши защитники не пропускают шайбу себе в зону, тем меньше штрафного времени остается у соперников, чтобы реализовать численное большинство.

## Прессинг вдогонку и на откате

Когда соперник выбросил шайбу из зоны по борту, ближайший форвард защищающейся команды сразу же начинает преследование защитника соперников, устремляющего за шайбой. Создавая максимальное давление на соперника в его зоне защиты, можно расстроить его планы и не дать провести отработанные комбинации для перехода в нападение. Первому из прессингующих следует применять силовые приемы только тогда, когда есть уверенность, что так можно сразу остановить атаку. Если же силовой прием следует после того, как соперник уже избавился от шайбы, можно пропустить атаку четырех игроков соперника против оставшихся трех игроков защищающейся команды.

Если первый прессингующий заставил соперника отдать неудобную передачу, и он возвращается на удобную для обороны позицию в центре льда, второй форвард может применять активный прессинг. Если же первому прессингующему не удалось помешать соперникам, которые продолжают контролировать

шайбу, второй игрок защищающейся команды должен откатиться назад и занять удобную для обороны позицию.

Одна полезная подсказка для игры по такой системе: смените первого прессингующего, когда ваша команда начинает откатываться назад. Если этот игрок успешно выполнил свою функцию, он уже истратил много энергии. Успев провести смену, вы получаете свежего форварда на льду, если шайба окажется в зоне защиты. Игроки должны быть внимательными и готовыми произвести смену, делая это не торопясь, но так, чтобы не заработать удаление.

Прессинг вдогонку будет неэффективным, если смена форвардов происходит при выбросе шайбы в зону защиты противника. На это уйдет много времени, так что соперник успеет откатиться за ворота и организовать выход из зоны. Если ваши форварды устали после большого игрового фрагмента в зоне защиты, важнее провести смену, чем преследовать соперников. Это значит, что следующее звено игроков, убивающих штрафное время, должны будут использовать другую систему защиты.

## Сдвоенный прессинг, или схема 1-1-2

Сдвоенный прессинг является самым простым и наиболее распространенным способом прессинга в численном меньшинстве. Если соперник остановился с шайбой за своими воротами, первый прессингующий останавливается напротив ворот, а второй располагается позади него, в центре зоны. Первый форвард не должен выдвигаться слишком далеко в зону нападения, иначе он может быть отрезан простым пасом на быстрого флангового нападающего, разогнавшегося в углу зоны и прорвавшегося вдоль борта в нейтральную зону. Вместо этого первый прессингующий должен вначале перекрывать одну сторону льда, пытаясь заставить соперника избрать нужное защищающемуся направление атаки. Прессингующий может заставить игрока, владеющего шайбой за воротами, выйти оттуда и идти по центру, ведя шайбу клюшкой с неудобной стороны, или же отклонить направление атаки соперника так, чтобы с большей вероятностью шайбу получил самый слабый из игроков соперника.

Задача второго прессингующего форварда состоит в том, чтобы оказывать давление на соперника, принимающего первую передачу, с целью заставить того сместиться под углом с центра на фланг. Тем временем, пока второй прессингующий пытается перехватить первый

пас, его партнер впереди как можно быстрее возвращается назад по центру льда, чтобы заблокировать поперечные передачи, оказать поддержку своим защитникам и не допустить, чтобы соперник получил численное большинство 3×2 на синей линии вашей зоны защиты.

Это хорошая схема прессинга, с которой можно начать обучение команды. Ее легко выполнить, но и сломать такую схему прессинга тоже легко, если против вас играет умелый и грамотный противник. Слабостью этой схемы является то, что вначале оба прессингующих стоят на месте, и соперник может их легко отыграть точной передачей из-за ворот на идущих в прорыв форвардов. Для этого соперник часто использует пас набравшему скорость форварду, после чего следует немедленный проброс вдоль борта на противоположный фланг.

## Сдвоенный прессинг с набором скорости

Сдвоенный прессинг с набором скорости похож на простой сдвоенный прессинг, с исключением его слабых сторон, а именно, невозможностью противодействия скорости соперников. В данной схеме первый прессингующий набирает скорость по дуге вместе с одним из разгоняющихся игроков соперника. Как только чужой игрок выходит с шайбой из-за ворот, набравший скорость форвард вашей команды может переключиться на него, заставляя соперника побыстрее отдать пас.

Как видно на рисунке 14.52, в результате отсекающих действий прессингующего владеющий шайбой игрок вынужден перевести ее на неудобную левую сторону, как и в предыдущем разделе о сдвоенном прессинге. Разница

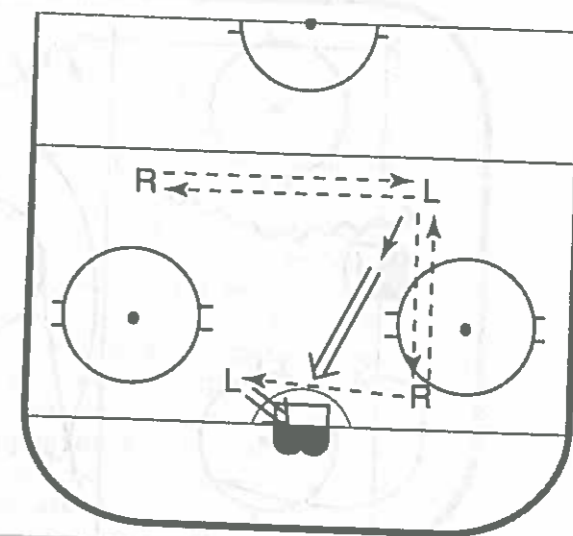


РИСУНОК 14.52 — Сдвоенный прессинг с набором скорости

в том, что теперь первый прессингующий уже набрал скорость и может прессинговать соперника в движении. Как только первый прессингующий оставил соперника, с которым до этого вместе разогнался по дуге, угол, под которым он атакует владеющего шайбой, не позволяет тому отдать шайбу партнеру, которого только что оставил без присмотра соперник. Задача первого прессингующего теперь состоит в том, чтобы с помощью блокировки клюшкой и выбора правильного угла атаки не дать сопернику передать шайбу свободному партнеру на скорости. Как и в предыдущей схеме, второй прессингующий пытается перехватить первую передачу, а первый прессингующий откатывается назад по центру.

### Поправка на схемы выхода из зоны, часто применяемые соперником

Предположим, вы играете против команды, у которой несколько игроков часто забивают с ходу при первом же входе в зону атаки. Они также очень хороши при розыгрыше шайбы в зоне атаки, но менее успешны, если им приходится для организации атаки в большинстве «выковыривать» шайбу у бортов.

Ключом для защиты против этого соперника, как и против любого другого, является принимаемое вами решение, что нельзя позволить ему делать, а что можно. Невозможно справиться со всеми схемами атаки соперника. Однако у каждой команды есть любимые приемы игры, которые она пытается навязать, даже если становится очевидным, что ваша команда не предоставит ей такой возможности.

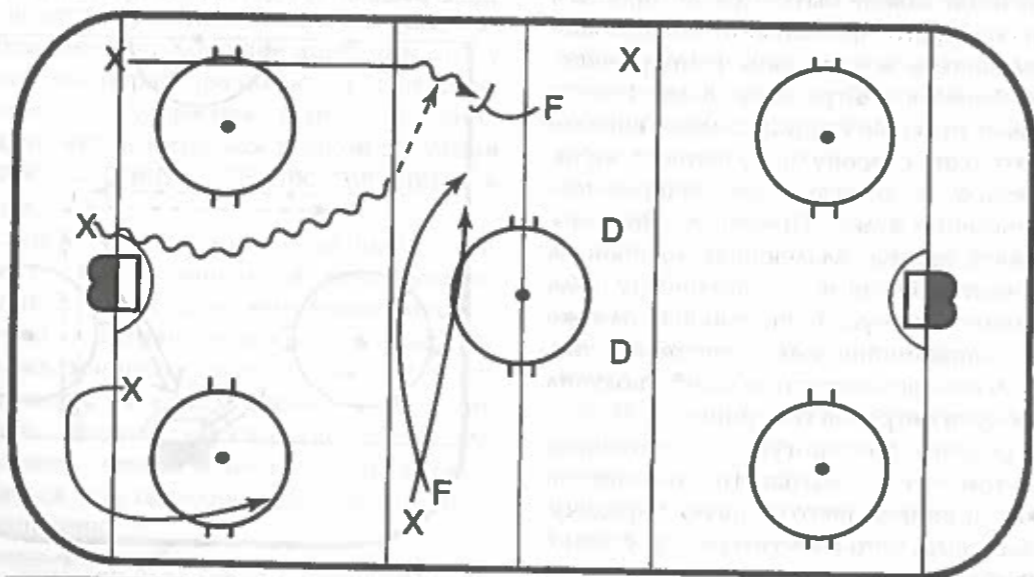


РИСУНОК 14.53 – Гамильтонская ловушка № 1

### Прессинг-«ловушка»

Этот тип прессинга, применяемый защищающейся командой для противодействия переходу в атаку соперника, имеющего численное большинство, когда ваша команда позволяет ему выйти без сопротивления из зоны защиты в нейтральную зону, а затем, поймав там его в ловушку, заставляет расстаться с шайбой. В таком случае уменьшается площадь участка льда, который нужно защищать вашей команде, вплоть до синей линии зоны нападения, до центральной красной линии, а в университетском хоккее — даже до дальней синей линии или синей линии зоны защиты. Недостатком прессинг-«ловушки» является то, что соперник получает возможность беспрепятственно раскатиться из своей зоны защиты.

### Одиночный и двойной прессинг-«ловушка»

Вероятно, лучше других исполняли прессинг-«ловушку» на моей памяти, игроки команды «Гамильтонские бульдоги» в конце 1990-х годов. Они применяли две разновидности этой системы защиты, которая заставляла нашего игрока, владеющего шайбой, быстро «читать» игру и принимать своевременные решения. Если ваш игрок неправильно рассчитал действия соперника и ошибся с направлением передачи, атака вашей команды срывается.

Первый вариант ловушки используется, когда форвард, «убивающий» время, атакует сбоку соперника, ведущего шайбу, на первой синей линии или сразу после нее и наводит его на второго прессингующего, который отсекает соперника от центральной красной линии (см. рис. 14.53).

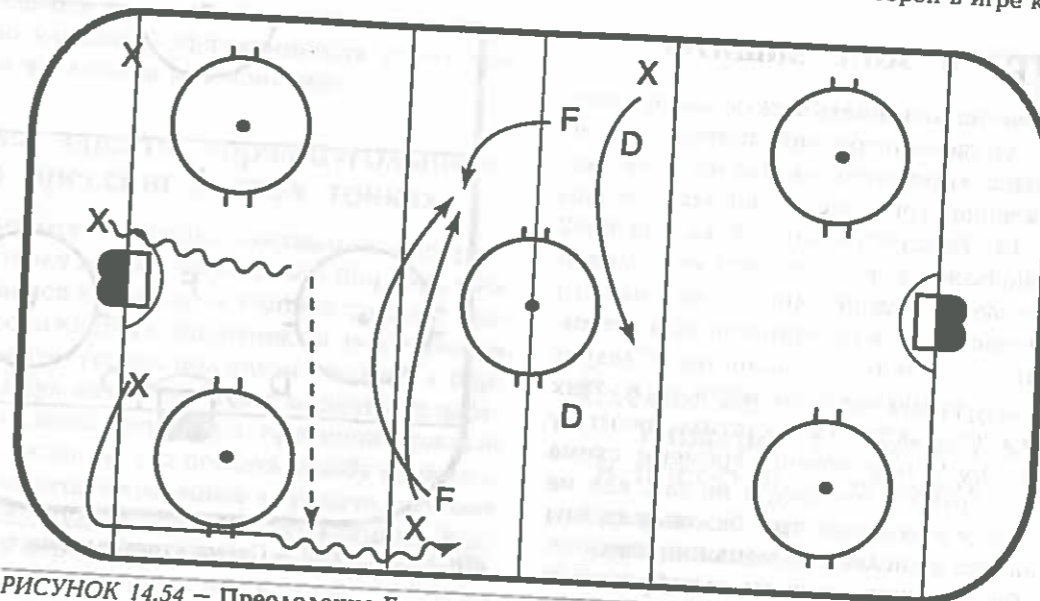


РИСУНОК 14.54 – Преодоление Гамильтонской ловушки

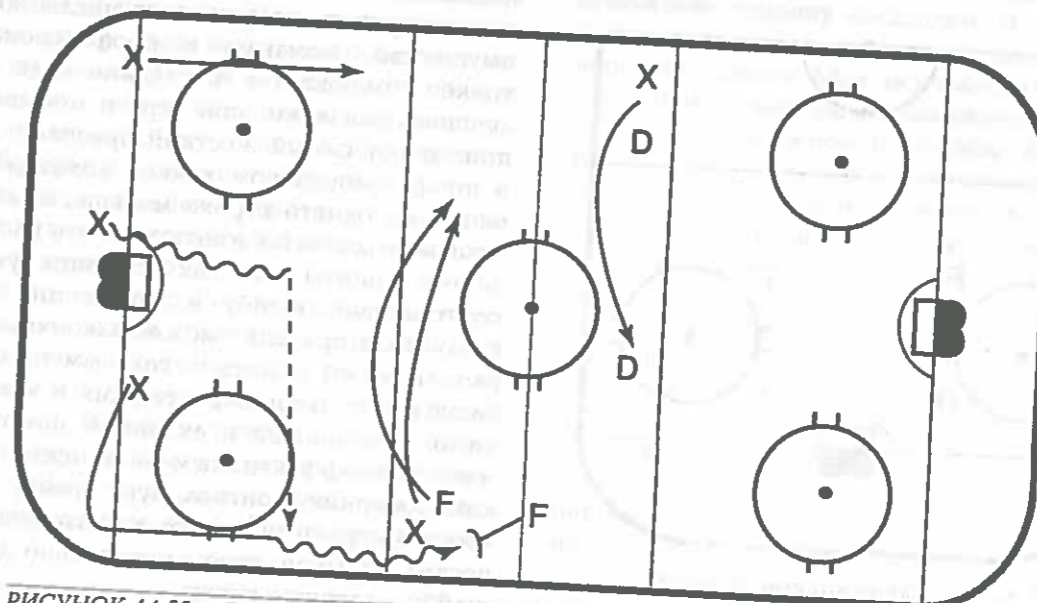


РИСУНОК 14.55 – Гамильтонская ловушка № 2

Эту ловушку также можно легко преодолеть. Если игрок, ведущий шайбу, идет прямо навстречу прессингующему, ловушка не срабатывает. Именно так мы и делали, как только выходили из своей зоны защиты (рис. 14.54). Тогда «Гамильтонские бульдоги» стали использовать двух прессингующих на одном фланге. Теперь, когда мы разворачивали атаку пасом на фланг, там нашего флангового игрока поджидал заслон, и атака срывалась. Это была вторая разновидность ловушки «бульдогов» в нейтральной зоне (рис. 14.55).

Впоследствии «Гамильтонские бульдоги» применяли удачную комбинацию этих двух разновидностей ловушки, чем создавали нам

проблемы каждый раз, когда мы получали численное преимущество и выходили в среднюю зону. Может показаться, что такие коррективы в игре соперника легко увидеть игроку, идущему с шайбой, но сделать это в пылу борьбы бывает очень непросто.

Одиночный и двойной прессинг-«ловушка» «Гамильтонских бульдогов» создавала нам проблемы в нейтральной зоне, так что нам было нелегко прорываться с шайбой в зону нападения. Помните, один из важнейших принципов прессинга в численном меньшинстве состоит в том, чтобы вынудить соперника делать то, чего он не любит делать. Это создает ему неудобства, и от этого страдает качество его действий в атаке.

### Игра в зоне защиты

Вы можете использовать три основные схемы игры, «убивая» штрафное время в своей зоне защиты: «прямоугольник», или 2-2 (используется чаще всего; рис. 14.56); «ромб», или 1-2-1 (рис. 14.57), «треугольник + 1», или 1-1-2 (рис. 14.58). Каждая из этих схем имеет свои преимущества и недостатки, в зависимости от уровня мастерства соперников при реализации ими численного большинства. Следует помнить, что расположение игроков в этих схемах не всегда остается в статике, поэтому в каждый отдельный момент времени схема может выглядеть по-другому, а не так, как на рисунке. Покажем далее три базовые схемы игры в защите в численном меньшинстве.

Какую бы базовую схему вы не выбрали для своей команды, все зависит от того, когда и

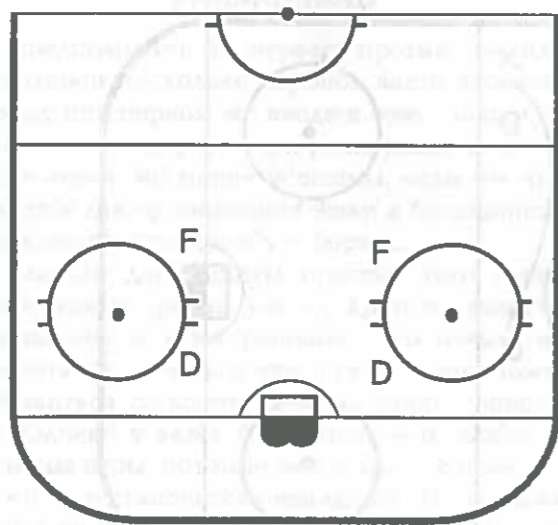


РИСУНОК 14.56 – Схема «прямоугольник»

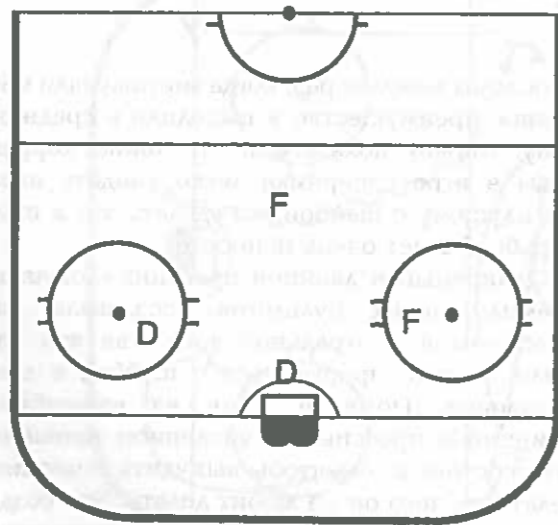


РИСУНОК 14.57 – Схема «ромб»

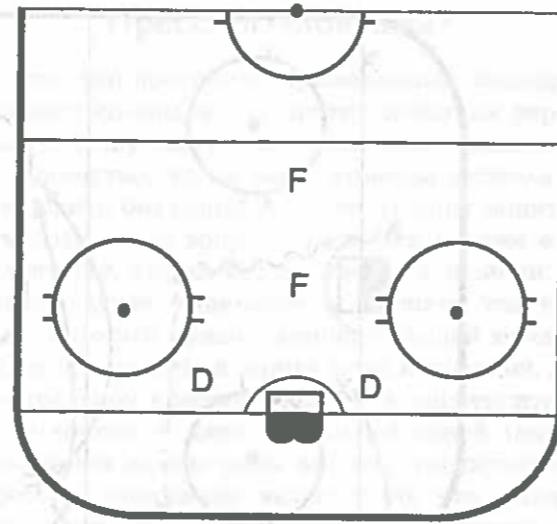


РИСУНОК 14.58 – Схема «треугольник + 1»

насколько активно применять прессинг против соперника, получившего численное преимущество. Команды в профессиональном хоккее, имеющие в последние годы самые лучшие показатели при игре в меньшинстве, применяют самый жесткий прессинг. Иногда в профессиональном хоккее командам, имеющим на одного игрока меньше, приходится откатываться назад и использовать пассивную форму защиты, так как соперник уверенно контролирует шайбу в нападении, поэтому бездумный прессинг может закончиться прорывом вашей защиты и голевым моментом у ваших ворот. В университетских и юниорских лигах синхронный и активный прессинг может быть эффективным независимо от того, как соперник контролирует шайбу, потому что его игроки не имеют достаточных технических навыков, чтобы оперативно доставить шайбу в нужную точку.

### Здравый смысл и давление

Какую бы систему защиты вы не выбрали и каким бы активным не был прессинг, применяемый игроками вашей команды в численном меньшинстве, вам нужно прежде всего руководствоваться здравым смыслом. Например, каждый раз, когда шайба скользит вдоль борта, нужно активно прессинговать соперника. Когда соперник неудачно принимает шайбу, нужно включать активный прессинг. После каждого вброса шайбы соперником в вашу зону защиты по борту ваши игроки должны прессинговать соперника там, куда идет шайба. Важно, чтобы ваши игроки понимали этот принцип, распознавали изменение ситуации на льду и немедленно принимали

необходимые решения. Так они могут существенно улучшить эффективность своих действий в численном меньшинстве.

### Схема защиты «прямоугольник» и прессинг в трех точках

Предположим, шайба доставлена соперником на точку возле синей линии. Форвард обороняющейся команды на этой же стороне площадки сближается с защитником, получившим шайбу, и атакует его под углом с центра к борту, блокируя возможный пас защитника партнеру по синей линии на противоположный фланг и заставляя его послать шайбу по борту. Для перехвата возможной передачи другому защитнику нужно использовать клюшку. Когда шайба передается вперед по борту, защитник уже готов к этому и включает прессинг против адресата, также отгесняя его из центра к борту. Если передача следует форварду на лицевую линию, ваш защитник оставляет позицию на ближнем или дальнем «пяточке» и немедленно атакует соперника, получившего шайбу на линии сбоку от ворот. Одновременно свободную зону на «пяточке» занимает ваш форвард, вернувшийся к воротам от синей линии. Эта схема прессинга в трех точках показана на рисунке 14.59.

Чтобы эта схема сработала, каждый из прессингующих должен сблизиться с игроком соперников, получающим шайбу, в момент приема шайбы или через мгновение после приема передачи. При этом нужно далеко выставлять клюшку, чтобы сократить расстояние, которое должен преодолеть защищающийся игрок, прежде чем сблизится с соперником.

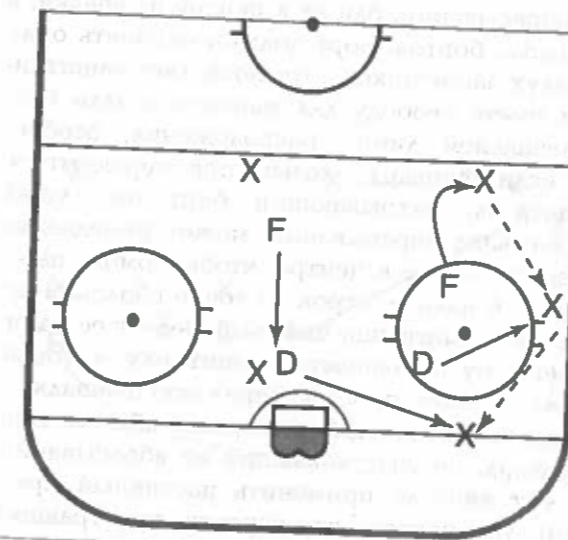


РИСУНОК 14.59 – Образование «коробочки» и давление с трех точек

Вся четверка обороняющихся игроков должна понимать друг друга без слов и одновременно принимать своевременные решения. В любой момент при такой игре каждый из обороняющихся может использовать здравый смысл и отказаться от прессинга, если видит, что это чревато риском провалиться и пропустить атаку. Это относится к обоим защитникам на точках вбрасывания, но особенно это касается защитника, охраняющего «пяточек».

### Схема, применяемая командой Университета штата Мэн, и прессинг в четырех точках

Один из способов ослабить давление со стороны команды, прессингующей соперника в трех точках на льду, состоит в том, чтобы пробросить шайбу за воротами на противоположную сторону площадки. В свое время один из тренеров хоккейной команды университета штата Мэн использовал прессинг в четырех точках, разрешая своему форварду на противоположном от шайбы фланге (который уже сместился на «пяточек» напротив своих ворот) атаковать третьего форварда соперников, оставляя свободную зону на противоположном фланге или за воротами (рис. 14.60).

В такой ситуации форвард, который первым начал прессинг, отходит назад, к центру зоны, и смещается на противоположную сторону, куда перешла шайба, готовый помешать броску с точки от синей линии. Другой форвард, который прессинговал соперника за линией ворот, возвращается из-за ворот на «пяточек», чтобы сблоки-

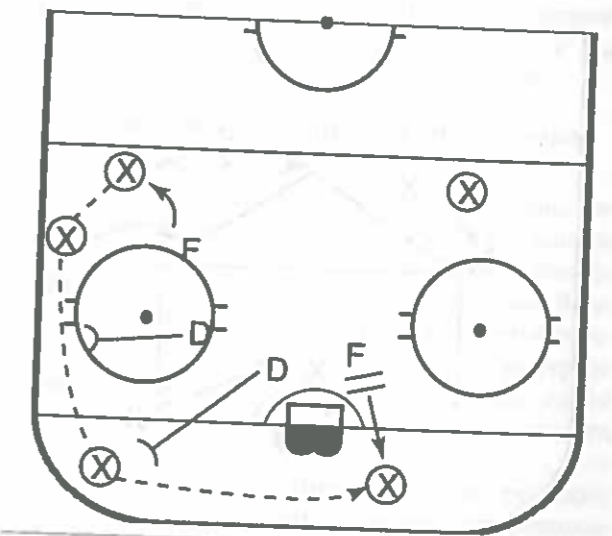


РИСУНОК 14.60 – Прессинг в четырех точках

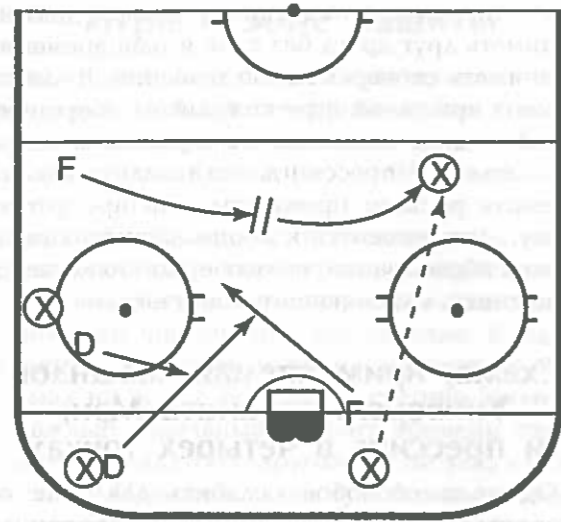


РИСУНОК 14.61 – Прессинг в четырех точках

ровать бросок с противоположной точки (рис. 14.61).

### Построение защиты «ромбом»

«Ромб» — это система защиты, применяемая обычно против такой схемы реализации численного преимущества, как «зонтик», или построение 1-3-1. Если вы играете против команды, в которой на точке у синей линии расположен лучший защитник, сообразительный и способный смещаться в центр, ваши игроки должны учитывать это и сразу же переходить на схему защиты «ромб». В идеале вы, наверное, предпочли бы исключить вероятность выхода чужого защитника в центр, потому что тогда вашей команде не пришлось бы менять расположение игроков и переходить на защиту «ромб» (рис. 14.62). Однако как только

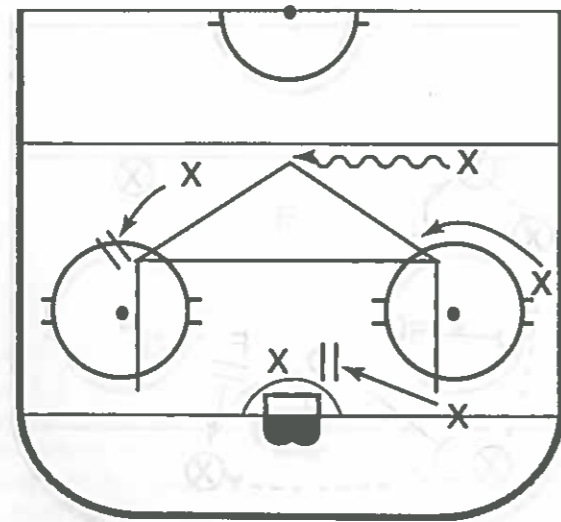


РИСУНОК 14.62 – Соперник в зонтичной конструкции

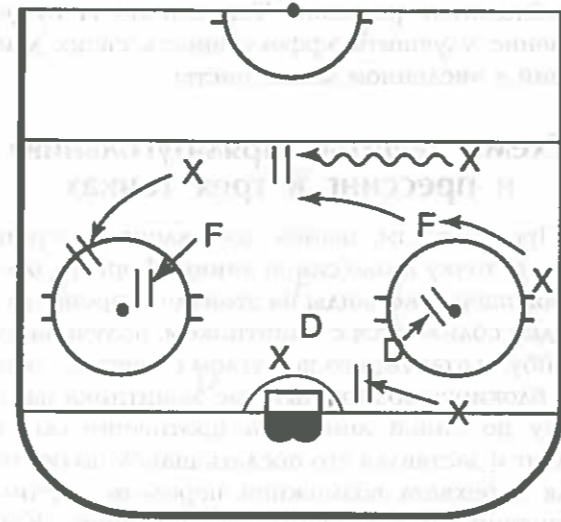


РИСУНОК 14.63 – Повороты в схеме защиты «ромб»

вы переходите на защиту «ромб», становится сложнее применять крайне агрессивный прессинг. На рисунке 14.63 показано, как соперник может сменить расположение своих игроков и перейти на схему «зонтик».

### Вбрасывание шайбы в нейтральной зоне

При вбрасывании мало времени, поскольку в большинстве случаев элемент атакующей игры исключается как реальная возможность. Психологически нужно всегда подходить к ситуации борьбы за вбрасывание с точки зрения оборонительных действий, и это почти всегда правильно, кроме случаев, когда времени остается мало, а ваша команда уступает в счете сопернику. Ключевой момент — расставить игроков, не участвующих во вбрасывании, ближе к центру площадки, а не вдоль бортов. Борт должен охранять один из двух защитников. Это позволяет защитникам иметь свободу для маневра позади первоначальной линии расположения, особенно если форвард оказывается перекрытым. Защитник, закрывающий борт на случай проигрыша вбрасывания, может немедленно перейти ближе к центру, чтобы помочь партнерам. В идеале, игрок на точке вбрасывания в случае выигрыша шайбы передает ее единственному оставшемуся защитнику, который может сделать проброс через всю площадку к чужим воротам. При проигрыше вбрасывания форвард, не участвовавший во вбрасывании, может вначале применить пассивный прессинг, убедившись, что партнер, проигравший вбрасывание, успел занять достаточно удобную для защиты позицию.

### Игра в зоне защиты

В случае проигранного вбрасывания форвард, проигравший его, должен выдвинуться в сторону точки на той стороне, где находится шайба. Форвард на противоположной стороне площадки медленно выкатывается, перекрывая соперникам возможные направления для паса. Один защитник остается у борта, а другой — на точке вбрасывания перед воротами. Как только шайба проиграна и передана игроку соперника на точке, ваш защитник у борта немедленно смещается на «пятак» (рис. 14.64).

Готовясь к вбрасыванию, защитники вашей команды должны располагаться так, чтобы в случае выигрыша вбрасывания они могли провести комбинацию и выбросить шайбу из

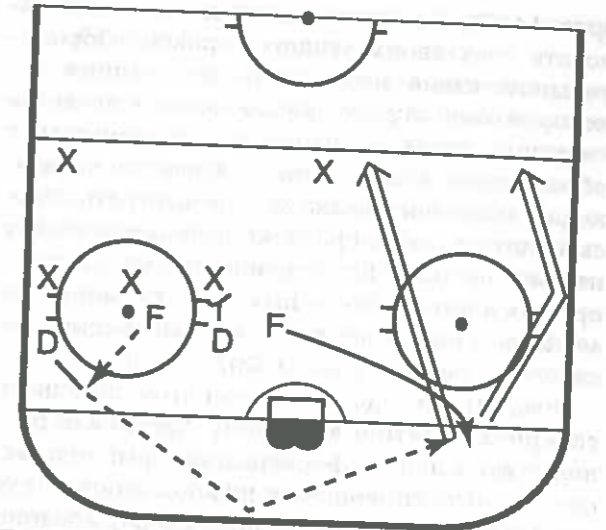


РИСУНОК 14.66 – Отброс шайбы на противоположный фланг после выигранного вбрасывания

зоны защиты. В идеальном варианте защитник со стороны борта должен принять шайбу на удобную руку. Это позволяет укрыть шайбу и, если нужно, сильно пробросить ее из своей зоны. На рисунке 14.65 проиллюстрирован сильный проброс вдоль борта на противоположную сторону площадки после выигранного вбрасывания.

Немного отличается от этой схемы вариант, в котором форвард на стороне, противоположной шайбе, отходит в угол площадки. В такой ситуации защитник, расположившийся у борта, не обязательно должен принимать шайбу на удобную руку.

Защитнику у борта достаточно просто отбросить шайбу в противоположный угол, где форвард подбирает ее и выбрасывает из зоны защиты. Защитник на «пятак» должен перекрыть форварда соперника перед воротами, чтобы партнер успел подобрать шайбу и выбросить ее к чужим воротам (рис. 14.66).

### Организация защиты в численном меньшинстве 3×5 и 3×4

Ничто не может так поднять дух защищающейся команды и расстроить игру соперника, как безуспешные попытки атакующей пятёрки преодолеть защиту трех защитников. Важнейшим принципом организации защиты в такой ситуации является ограничение пространства, которое должны защищать игроки вашей команды. Обычно тактика высокого прессинга здесь не помогает.

Один из самых важных вопросов, стоящих перед тренером в этой ситуации, это использовать двух форвардов и одного защитника или одного форварда и двух защитников

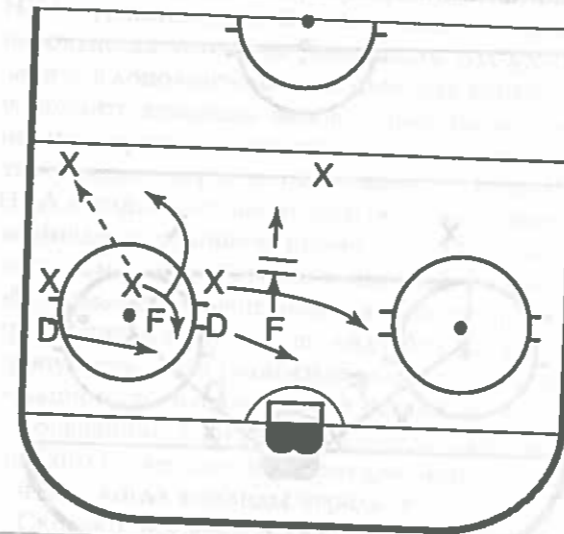


РИСУНОК 14.64 – Схема «убивания» штрафного времени при вбрасывании шайбы в зоне защиты

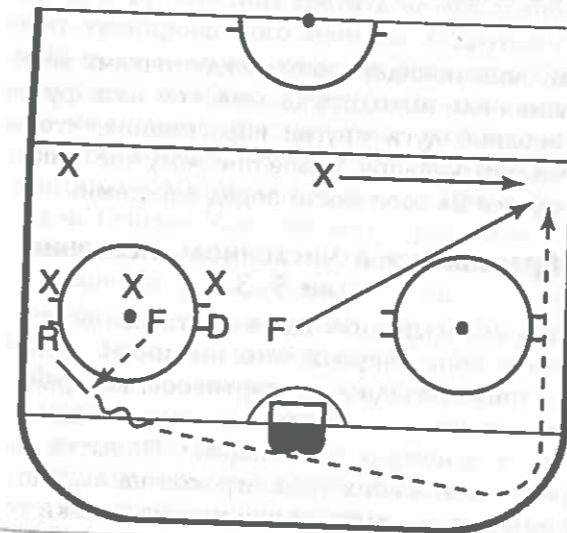


РИСУНОК 14.65 – Выброс шайбы вдоль борта после выигранного вбрасывания

(рис. 14.67). Я считаю, что вы должны использовать трех своих лучших игроков оборонительного плана независимо от позиции, на которой они играют. Исключением является ситуация, когда вы начинаете обороняться с вбрасывания в зоне защиты. Хороший нападающий защитного плана может выиграть вбрасывание и помочь сразу же выбросить шайбу из зоны защиты. Естественно, после длинного проброса вместо этого игрока со скамейки на лед может выйти партнер, который защищает лучше, чем он (рис. 14.68).

Вряд ли вам удастся прессингом помешать сопернику войти в вашу зону, кроме как расположить в центре форварда, который пытается оттеснить соперника с шайбой к борту, где его жестко встретит защитник. Рискованно бросать большие силы на защиту по синей линии, так как если соперник пройдет с шайбой защитника, слишком агрессивно атакующего его на синей линии, можно получить выход на ваши ворота превосходящих сил соперника.

После того как шайба вошла в вашу зону защиты, нужно стянуть своих игроков для компактного перекрытия клюшками и корпусом «пяточка», чтобы шайба у соперника ходила по периметру зоны напротив ворот. Тем не менее вратарю предстоит часто вступать в игру. Важно, чтобы броски следовали сбоку или с более дальней дистанции, чем с верхней дуги кругов вбрасывания. Важно также правильно использовать клюшки и обеспечить компактное расположение игроков. Если клюшки выставлены под должным углом, соперник не сможет отдавать передачи через защищаемую зону, поэтому вашему голкиперу будет легче передвигаться в воротах и отбивать броски соперника. Вторым ключевым принципом является своевременный откат к воротам сразу после броска и немедленное включение в борьбу за отскоки. Наконец, нельзя забывать, что вытянутая вперед клюшка добавляет полтора ярда к защищенному участку льда. Если защитники, выкатываясь на бросающего, будут держать клюшку перед собой, этим они сокращают дистанцию, которую им нужно преодолеть. Играя втроем против пятерки соперников, сложно ложиться под бросок, но намного легче блокировать броски или хотя бы отбивать шайбу в сторону клюшкой.

Правило игры в защите, имея на двух игроков меньше, состоит в том, чтобы шайбу встречали два защитника. Если шайба далеко от ворот, два защитника выдвигаются вперед, а один остается сзади. Если шайба переведена вправо, два защитника сдвигаются вправо, а один остается слева. Защищающиеся игроки

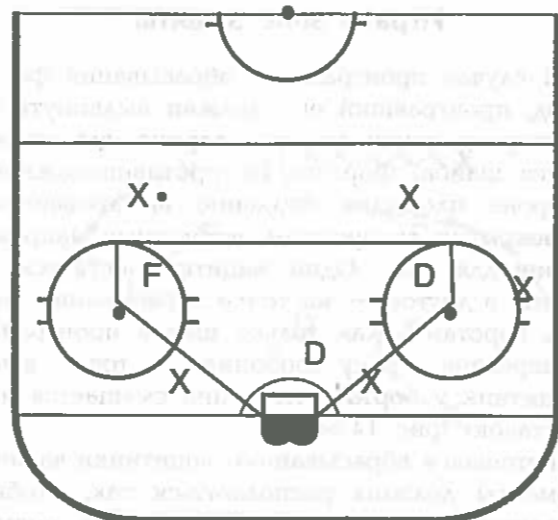


РИСУНОК 14.67 — Расположение игроков при защите в численном меньшинстве 5×3

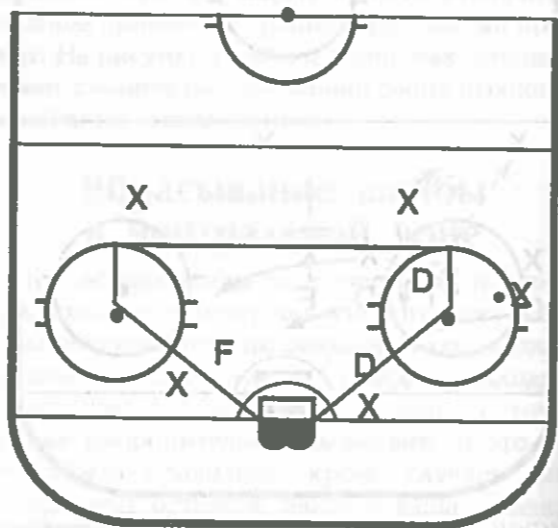


РИСУНОК 14.68 — Расположение игроков при защите в численном меньшинстве 5×3 в статике

не должны покидать зону между точками вбрасывания или выходить дальше, чем пять футов до верхней дуги кругов вбрасывания, чтобы перехватить шайбу, иначе они могут не успеть вернуться на свое место перед воротами.

#### Вбрасывания в численном меньшинстве 5×3

При вбрасываниях как в нейтральной зоне, так и в зоне защиты, полезно иметь одного защитника позади двух партнеров, который в случае выигрыша вбрасывания может сделать проброс в чужую зону защиты. Попытка выстроить всех своих трех игроков на льду при вбрасывании в одну линию против тройки соперников обычно заканчивается тем, что шайба достается соперникам.

## Игра в неполных составах 4×4

При игре в неполных составах 4×4 обеим командам предоставляется больше свободного пространства, чем при игре 5×5. В неполных составах преимущество получают скоростные и более техничные игроки. Идеальный вариант — выставить в таком случае группу универсальных игроков, которые будут играть и в атаке, и в защите.

### Игра 4×4 в овертайме

В последнее время НХЛ ищет возможности для более активной и результативной игры в нападении. Одна из идей состояла в том, чтобы в полных составах команды играли 4×4, а не 5×5. Овертаймы в регулярном чемпионате НХЛ играют не 5×5, а 4×4, чтобы повысить вероятность того, что решающий гол удастся забить в дополнительные 5 мин. Для того чтобы успокоить команды, недовольные таким изменением правил, и поощрить более активную атакующую игру в овертайме, руководство НХЛ согласилось начислять по очку командам за ничью в основное время и прибавить еще очко команде, забившей в овертайме. Раньше обе команды в овертайме играли осторожно, предпочитая получить по очку без риска, чем пропустить из-за ошибки и остаться ни с чем. Большинство наблюдателей согласны, что это нововведение в правилах сделало овертаймы намного более интересными для зрителей, чем раньше, когда команды играли 5×5.

Сколько времени нужно уделять отработке игры 4×4? Если ваша команда забивает в такой ситуации в среднем не более одного гола за игру, не стоит тратить на это слишком много тренировочного времени. С другой стороны, если в вашей команде есть способные атакующие игроки, эффективно использующие свободное пространство, возникающее при игре в неполных составах, как это делали игроки «Эдмонтон Ойлерс» в 1980-е годы, игра 4×4 может быть не менее реальной возможностью забить гол, чем игра в численном большинстве. Если в составе вашей команды имеются игроки, умеющие остро атаковать, бывает полезно провоцировать соперника, чтобы получить обоюдное удаление за небольшое нарушение. Мы использовали такую тактику в команде университета штата Мэн, когда уступали в счете в конце игры. На свободном льду очень хорошо проявляли себя игроки типа Пола Карийи. И наоборот, если у вас нет игроков, способных хорошо атаковать и защи-

щаться в неполных составах 4×4, нужно всеми способами избегать таких ситуаций.

Ключом к успешной игре 4×4 является умение быстро переходить из защиты в нападение и наоборот. Когда на льду остается меньше игроков, становится легче получить численное большинство в момент перехода шайбы от одной команды к другой. С быстрой контратаки в такой ситуации легче заставить соперника врасплох и забросить шайбу, а быстрое перестроение всех игроков в защиту при потере шайбы может помешать сопернику создавать голевые моменты.

Когда я еще играл в хоккей в колледже, мои тренеры не разрешали нам вбрасывать шайбу в зону атаки при игре 4×4, потому что невозможно применить эффективный прессинг, когда защитников преследуют в чужой зоне только два нападающих вашей команды. Я согласен с такой логикой, но предпочитаю отдать шайбу сопернику, а самим занять удобное положение в защите, чтобы свести к минимуму процент реализации соперника в атаке, вместо того, чтобы пытаться удерживать у себя шайбу и пропустить контратаку. Когда же соперник переходит к пассивной форме нападения, мы должны перехватить шайбу и выйти в опасную контратаку.

### Организация оборонительных действий в зоне защиты при игре в неполных составах 4×4

При игре в полных составах принцип защиты в своей зоне предусматривает наличие одного защитника на «пяточке» перед воротами. При игре 4×4 это правило изменяется. Если два нападающих соперника контролируют шайбу в углу площадки, им должны противодействовать оба защитника вашей команды. Форвард на той стороне, где находится шайба, должен перекрывать защитника на точке возле синей линии, а второй ваш форвард на противоположном фланге должен сместиться к воротам, помогая двум защитникам, ведущим борьбу в углу, и в то же время следить за защитником соперника на синей линии, сместившимся в центр (рис. 14.69).

Чаще всего схема расположения игроков защищающейся команды в своей зоне при игре 4×4 больше похожа на персональную опеку по сравнению со схемой защитных действий в полных составах. Если защитники играют каждый со своим нападающим, а нападающие отвечают за защитников соперника, опекаю-

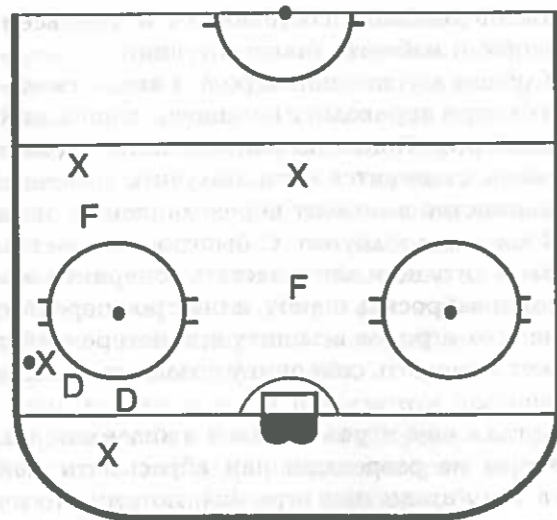


РИСУНОК 14.69 — Расположение игроков, опекающих соперников при игре 4x4

сих их, проблемы у защищающейся команды могут возникнуть только в том случае, если сопернику удалось чисто обыграть кого-то из ваших игроков 1x1. Каждый раз, когда соперник проходит одного из ваших защитников при игре 4x4, где-то возникает локальное численное большинство 2x1, и в этой ситуации следует играть так, как было описано в разделе главы 13, посвященном организации игры в зоне защиты.

Для успешного перекрытия возможностей для передач соперника защищающимся необходимо правильно использовать клюшки. Также важно сразу же сблизиться с игроком, владеющим шайбой близко от ваших ворот. Если дать ему слишком много времени возиться с шайбой, его партнеры успеют сменить

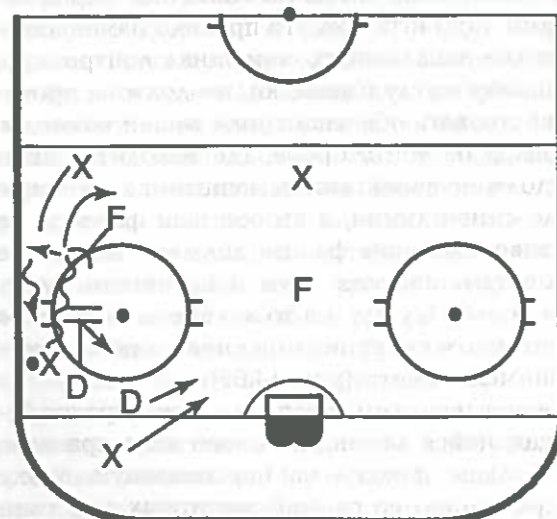


РИСУНОК 14.70 — Расположение игроков в своей зоне защиты при игре 4x4, когда к атаке скрытно подключается защитник соперника

позиции, а это усложняет задачу их опеки вашими защитниками.

Если соперник пытается создать возможность для скрытного приближения одного из защитников от синей линии к вашим воротам, сопровождать его обязан обороняющийся форвард вашей команды. Сложности для защиты возникают, когда атакующий защитник соперника приближается к вашим воротам, а на его место у синей линии перемещается атакующий форвард. Ваш защитник, охраняющий «пятак», будет сомневаться, стоит ли оставлять эту зону и смещаться в сторону точки у синей линии, и ему этого, наверное, действительно не стоит делать. Эту ситуацию распознать сложнее всего, потому что обороняющийся форвард должен подсказывать своему защитнику, чтобы тот присмотрел за атакующим защитником соперника, а сам тем временем должен смещаться на свою обычную позицию, перекрывая возможный бросок противника с синей линии (рис. 14.70).

Другой способ опека соперника в своей зоне при игре 4x4 состоит в том, чтобы использовать последовательный прессинг, описанный в разделе об игре в численном меньшинстве. Последовательный прессинг, часто используемый командами, «убивающими» штрафное время, состоит в оказании постоянного прессинга на игроков соперника, владеющих шайбой, в то время как игроки защищающейся команды сменяют друг друга.

### Выход из зоны при игре 4x4

В ситуации, когда на льду остаются только два нападающих, игрокам необходимо скорректировать свои ходы при выходе в атаку из своей зоны защиты. Вместе с тем игроки, участвующие в игре, должны выполнять все те функции, которые на них возлагались при выходе из зоны в полных составах. Единственным изменением для защитников является необходимость одному из них подключаться к атаке, как только шайба выведена в нейтральную зону. Атака будет иметь значительно больше шансов на успех, если в ней участвуют не два, а три игрока, а для этого крайне важно участие в ней одного из защитников.

Когда шайбу принимает защитник и разворачивается или объезжает ворота для начала атаки, под его передачу должен открыться у борта один из нападающих. Другой нападающий должен сместиться с противоположного фланга в центр, чтобы поддержать атаку. Как

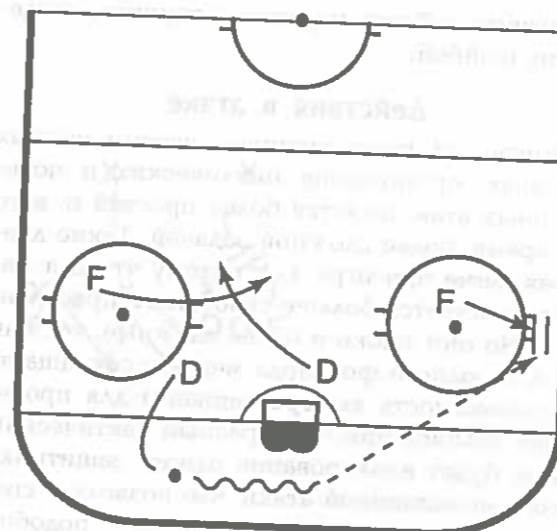


РИСУНОК 14.71 — Выход из зоны при игре 4x4

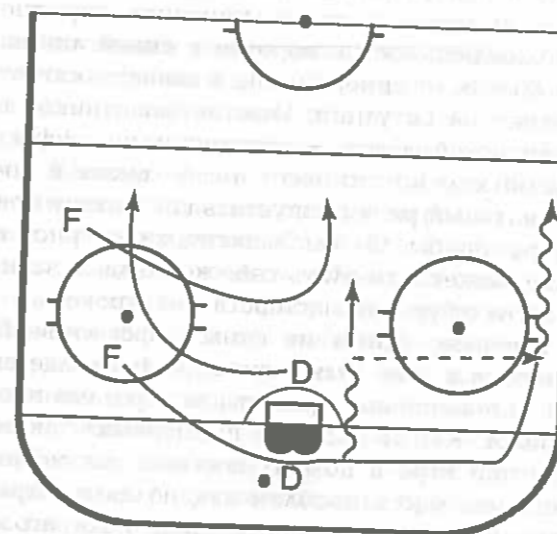


РИСУНОК 14.72 — Подготовленный выход из зоны при игре 4x4

видно на рисунке 14.71, защитник на «пятак» готов присоединиться к атаке, создавая ее ширину.

Защитник, поддерживающий выход из зоны, должен учитывать уверенность контроля шайбы своей командой и активность прессинга со стороны соперника. В случае потери шайбы его командой, он должен успеть быстро вернуться в защиту. Если защитник бездумно бросается в нападение, этим он, скорее всего, забьет гол в собственные ворота. И наоборот, если защитник вообще не помогает форвардам, его команда вряд ли забьет гол сопернику.

Разработайте структуру схемы выхода вашей команды из зоны защиты при игре 4x4. Такая схема позволяет набрать скорость, если все три игрока, участвующие в атаке, начи-

нают двигаться вперед одновременно по обоим флангам и по центру. Как и во всех подготовленных, или стандартных схемах выхода из зоны, ключевым фактором является расчет времени.

На рисунке 14.72 показано, как один защитник останавливается с шайбой за воротами, а второй вначале занимает позицию на «пятак». Один из нападающих делает разворот и проходит за воротами с набором скорости; он может получить передачу или продолжить двигаться вперед. Второй нападающий находится на противоположном фланге, ближе к синей линии, когда первый форвард начинает заход за ворота. Но как только игрок с шайбой смещается ближе к синей линии, второй нападающий смещается в центр, помогая игроку, ведущему шайбу. Второй защитник выдвигается с «пятка» вперед, занимая место, оставленное поддерживающим атаку форвардом.

Вы можете придумать много других схем, в зависимости от навыков ваших игроков и своих креативных талантов. При этом нужно помнить о принципах командной игры в атаке, скорости и заполнении трех секторов атаки с учетом расположения игроков соперника и возможностью немедленного возврата на оборонительный рубеж возле своих ворот при срыве атаки.

### Игра 4x4 в нейтральной зоне

Следует учитывать возможность следующих ходов для организации прессинга и атаки в нейтральной зоне.

#### Прессинг

Первая базовая схема прессинга состоит в оказании одним нападающим бокового прессинга на двух защитников соперника и построении защитного треугольника возле синей линии зоны защиты, а вторая — это активный встречный прессинг со стороны двух ваших форвардов, заключается в выставлении против каждого из защитников соперника своих защитников и сокращении дистанции между ними и форвардами соперника.

#### Действия в атаке

Если только мастерство ваших форвардов не оказывается значительно выше мастерства игроков соперника, вашей команде не обойтись без поддержки со стороны одного из защитников после того, как шайба войдет в зону нападения. Этот защитник должен по возможности избегать ситуаций, когда он оказывается первым среди атакующих. В идеале, все



ваши игроки должны уметь меняться местами и выполнять функции как нападающего, так и защитника. Из собственного опыта тренера я знаю, что это доступно далеко не всем, особенно нападающим, которые оказываются на месте защитников, когда шайбу перехватывает соперник. Как только шайба пересекла синюю линию и вошла в зону нападения, форварды должны быть очень осмотрительными, выполняя передачи назад, на подключившегося к атаке защитника. Если пас направлен закрытому соперником защитнику, следуют перехват и контратака на ваши ворота, но уже с численным большинством противника.

Самый лучший способ преодолеть оборону противника при игре 4×4 — изолировать одного из защитников противника. Если они обыграют этого защитника и пойдут в прорыв, у них будет достаточно свободного пространства, куда может подключиться один из ваших защитников и создать голевой момент. Может также помочь отлаженная командная игра с одним форвардом, пресингующим двух защитников, или со скрещиванием, но для этого требуется высокий уровень технического и тактического мастерства и синхронных действий всей четверки.

Для развития нужных навыков и чувства времени можно использовать любое из упражнений с прорывами 2×2 или упражнений на переход из обороны в атаку, где защитники выполняют атакующие действия, а нападающие обороняются.

### Игра 4×4 в зоне нападения

Следует учитывать возможность следующих ходов для организации прессинга и атаки в зоне нападения.

#### Прессинг

Можно использовать схему прессинга 4×4 в любой системе защиты в численном меньшинстве, описанную в этом разделе. Еще важнее помнить при этом о двух общих концепциях. Во-первых, ни один из пресингующих не должен позволить сопернику, которого он пресингует, проскочить мимо него с шайбой или без шайбы. В противном случае, естественно, соперник немедленно получит локальное численное большинство. Это особенно касается второго пресингующего. Пресингующие должны разумно подходить к выполнению силовых приемов, чтобы успеть после этого вернуться в нужную для обороны точку. Во-вторых, игроки должны помнить принцип защиты центрального сектора зоны и пытаться

направить к борту игроков соперника, владеющих шайбой.

#### Действия в атаке

В игре 4×4, по сравнению с игрой в полных составах, организация циклических и позиционных атак является более простой и, в то же время, более сложной задачей. Такие действия легче при игре 4×4, потому что для маневров остается больше свободного пространства. Но они также и более сложные, так как имея на одного форварда меньше сокращается возможность выбора варианта для проведения комбинации. Прекрасным тактическим ходом будет изолирование одного защитника в ходе позиционной атаки, что позволяет создать локальное преимущество 2×1, подобно тому, что было описано в разделе о начальной атаке в нейтральной зоне. Полезным является подключение к атаке защитника, скрытно приближающегося к воротам с синей линии, или бросок от синей линии, в зависимости от конкретной ситуации. Участие защитников в циклической атаке — потенциально эффективный ход, но это несет в себе также и потенциальный риск пропустить контратаку при потере шайбы. От вас зависит, какой риск в атаке может позволить себе команда, в зависимости от уровня мастерства ее игроков.

Наверное, одним из самых эффективных маневров в зоне атаки при игре 4×4 является использование пространства за воротами противника. Как и в случае применения такого хода при игре в полных составах, он может доставить массу проблем как полевым игрокам, так и вратарю противника. Если игрок нападения полностью контролирует шайбу за воротами, это значительно осложняет задачу противника, который должен закрывать остальных трех игроков атакующей четверки; на своем тренерском опыте я также убедился, что в этой ситуации проще всего делать передачу защитнику, скрытно подключившемуся к атаке с точки на синей линии.

#### Тактика команды в последние минуты игры

Все усилия на протяжении матча и добытое преимущество в один гол могут быть сведены на нет в последние минуты игры, если ваша команда не готова играть в ситуациях 6×5 или 5×6. Начнем с рассмотрения сценария игры, когда ваша команда имеет преимущество в одну шайбу.

Играя под конец матча и ведя в счете с разрывом в один гол, нужно помнить два ключевых слова: *просто* и *надежно*. Передачи в цен-

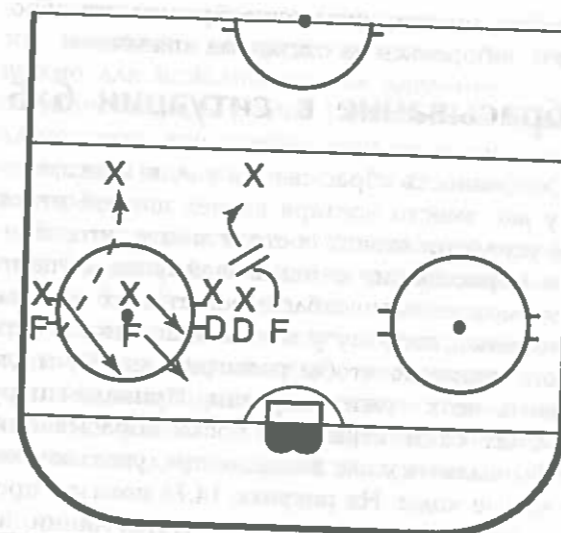


РИСУНОК 14.73 — Вбрасывание в зоне защиты против шести игроков соперника

тре площадки можно выполнять только в том случае, если вы на 100 % уверены, что шайба дойдет до партнера. Борты по всему периметру площадки становятся вашими помощниками. Конечно, если у ваших игроков имеется возможность сделать прямую передачу, пусть они ее используют. Один из гарантированных способов оградить себя от пропущенного гола — это взять шайбу под свой контроль. Проброс шайбы к противоположным воротам, когда у соперника остается еще достаточно времени для того, чтобы провести атаку или довести шайбу до центральной красной линии и вбросить ее в вашу зону, — это не очень хорошая идея. С другой стороны, бросать шайбу по центру в надежде, что все обойдется, хуже, чем сделать проброс.

Встречая атаку соперника, применяйте умеренно активный прессинг. Помните, что на соперника давит сознание того, что ему нужно сравнять счет, так что качественный встречный прессинг может быть весьма эффективным. Обычно имеет смысл начинать с активного прессинга по схеме 1-2-2, надежно закрыв борт. Защитникам нельзя пытаться выбивать шайбу у атакующих игроков соперника клюшкой, если только они могут сделать это без сопротивления и послать шайбу глубже в зону атаки. Все нападающие, применяющие прессинг, должны надежно противодействовать своим оппонентам. На этом этапе матча не стоит применять силовые приемы в глубине зоны нападения, так как после этого ваш игрок может застрять в зоне атаки, возможно окажется на льду или же его просто могут обогнать перешедшие в атаку соперники.

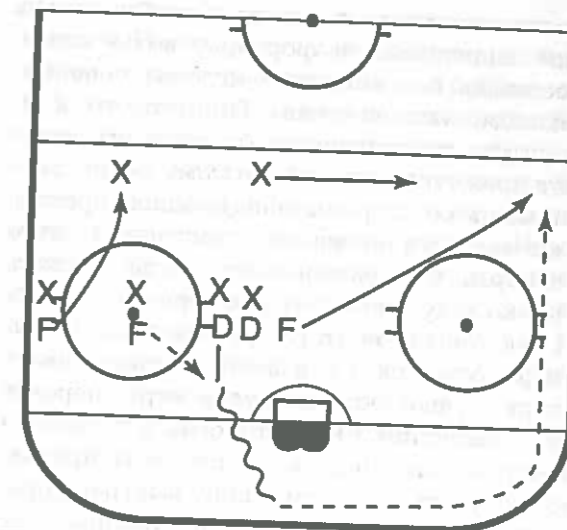


РИСУНОК 14.74 — Игра с контратакой в защитной зоне против шести нападающих

Если соперник снимает вратаря, вашим игрокам следует сначала дойти с шайбой до центральной линии и только потом пытаться поразить пустые ворота. Это исключает вероятность проброса и вбрасывания шайбы в вашей зоне защиты.

В случае вбрасывания в вашей зоне обычно имеет смысл расположить обоих защитников перед собственными воротами (рис. 14.73). Пусть ближний форвард закрывает борт, а потом выходит на того игрока соперников, который участвовал в розыгрыше вбрасывания. Ваш форвард на противоположном фланге должен прикрывать середину зоны и быть готовым заблокировать бросок с ходу, если при выигрывании вбрасывания соперник отбросит шайбу назад под бросок. Полезно также выпустить на лед двух центрфорвардов или двух игроков, способных выиграть вбрасывание, если одного из них оттеснят от шайбы.

Чаще всего игроку, выигравшему вбрасывание, следует попытаться отправить шайбу назад вратарю. На рисунке 14.74 первый защитник подбирает шайбу и отправляет ее через борт на противоположную сторону. Форвард на той стороне знает, что защитник сильно пошлет шайбу, поэтому он должен как можно быстрее подъехать к борту. В ситуации, изображенной на рисунке, вбрасывание разыгрывается слева от ворот, поэтому лучше всего использовать праворукого защитника, который может бросить шайбу вдоль борта с удобной руки. Форвард на противоположном борту должен оттеснить соперника и дать шайбе выйти из зоны.

Когда сопернику удастся доставить шайбу в зону нападения, ваши крайние форварды

должны откатиться к воротам, чтобы помочь своим защитникам и форварду возле ворот, не оставляя без внимания игроков соперника, находящихся на точках. Помните, что в таких ситуациях противник будет иметь возле ворот преимущество 4х3, поэтому очень важна помощь со стороны нападающих. Вратарь также является активным участником этого кроссворда. Он должен знать, когда прижать шайбу ко льду, а когда отдать передачу в удобный для этого момент. Например, если до конца игры остается 3 с и шайбу останавливает вратарь, лучше оставить ее в игре, передав своему защитнику или отбросив в угол, чем прижать ко льду и дать возможность противнику получить еще один шанс, выиграв вбрасывание в вашей зоне. С другой стороны, если до финальной сирены остается 15 с и ваши игроки, отыгравшие смену, устали, правильно будет прижать шайбу ко льду и взять тайм-аут или произвести смену.

### Проведение атаки после замены вратаря на шестого полевого игрока

Проигрывая по ходу игры одну шайбу, за сколько секунд до конца игры можно заменить вратаря и выпустить шестого полевого игрока на лед? Я бы предпочел подождать, пока на секундомере не останется 60—90 с. Лучше всего заменить вратаря, когда ваша команда получает возможность побороться за вбрасывание в зоне нападения. Это дает время вам и вашей команде подготовиться и использовать это время для того, чтобы договориться, кто что будет делать при вбрасывании и после него.

Главная задача при игре 6х5 выиграть вбрасывание и контролировать шайбу поближе к чужим воротам, желательно за воротами. Если вам это удастся, расположите двух форвардов между точками вбрасывания, но не слишком близко к воротам, а четвертого — на «пяточке» напротив вратаря.

Из этого положения ваши игроки просто пытаются выжать все, что возможно. Игрок с шайбой начинает двигаться из-за ворот, желая удерживая ее на крюке клюшки с удобной руки, и смотрит, какому из трех открывающихся форвардов отдать передачу. Защитники должны оставаться на точках подальше от ворот, потому что пятерка противника наверняка прижмется к своим воротам. Ваши защитники должны понять, что, получив шайбу на точке, они должны бросить так, чтобы шайба обязательно дошла до ворот. Иначе лучше вернуть ее по борту за ворота и начать атаку сначала.

Главное — доставить шайбу к воротам. Ожидать красивой игры здесь вряд ли стоит,

поэтому вполне достаточно бросить по воротам и побороться за отскок на «пяточке».

### Вбрасывание в ситуации 6х5

Особенность вбрасывания в зоне атаки, когда у вас вместо вратаря вышел шестой игрок для усиления атаки, состоит в том, что, выиграв вбрасывание и отдав шайбу назад партнеру, можно легко заблокировать всех игроков соперника, поэтому у ваших защитников есть много времени, чтобы разыграть шайбу и доставить ее к чужим воротам. Приведем пару простых схем игры 6х5 после вбрасывания, чтобы вызвать у вас желание придумать какие-то новые ходы. На рисунке 14.75 показан простой бросок с ходу с точки у синей линии, на рисунке 14.76 защитник у борта смещается в центр с броском или бросает после передачи с ходу с правой или левой стороны от ворот.

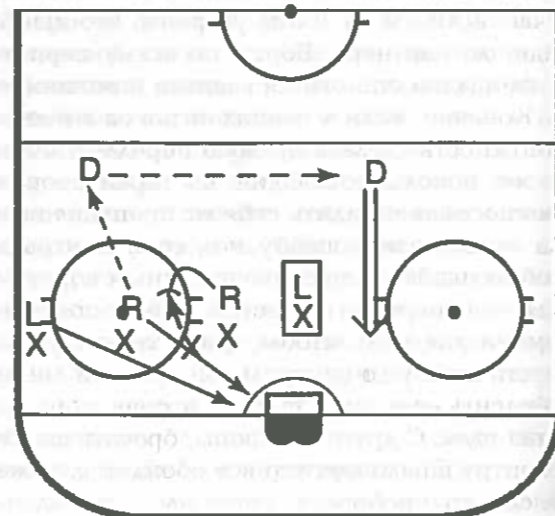


РИСУНОК 14.75 — Игра 6х5 в зоне нападения

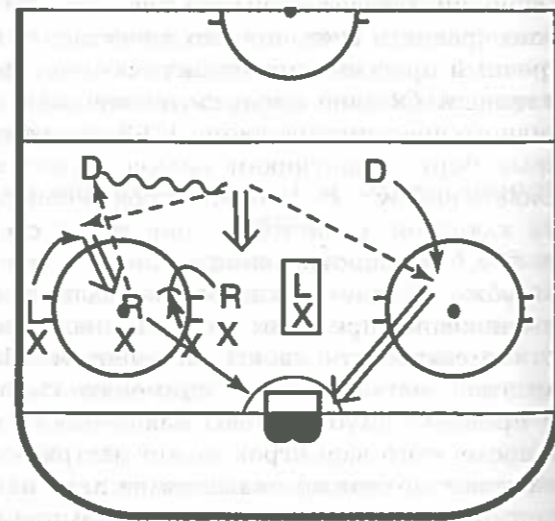


РИСУНОК 14.76 — Игра 6х5 в зоне нападения

Приведенные четыре варианта одной схемы несложно выучить игрокам, что очень важно для исполнения под давлением в последние секунды матча. Главное, нужно всегда помнить, что комбинации на вбрасывании возможны только в том случае, если вы его выиграете.

Все, что я рассказал в этой главе о реализации численного большинства, хорошо выглядит на бумаге. В реальном матче эти схемы срабатывают только в случае синхронного использования технического мастерства, понимания базовых принципов игры, «чтения» игры и своевременного исполнения задуманного. Но иногда даже при полной синхронности этих

компонентов реализовать преимущество не удастся! Помните, что даже самые лучшие команды не могут реализовать, по крайней мере, 70 % случаев, когда они имеют численное большинство, а это может угнетающе действовать на игроков. Им приходится еще тяжелее, если тренер при этом тоже не скрывает или даже открыто проявляет свое недовольство. Игроки, которые не уверены в своих силах или боятся совершить ошибку в численном большинстве, редко показывают свою лучшую игру. Поэтому вам как тренеру следует поддерживать в них оптимизм и уверенность в своих способностях при реализации численного большинства.

## Глава 15

### РУКОВОДСТВО ИГРОКАМИ СО СКАМЕЙКИ, АНАЛИЗ ИГРЫ КОМАНДЫ И СБОР ИНФОРМАЦИИ О СОПЕРНИКАХ

**Н**аконец, мы переходим к последней главе книги! Какой бы у вас ни был опыт, ни один серьезный тренер не может позволить себе пропустить информацию, содержащуюся в этой главе. Несмотря на все ваши тренерские навыки, понимание ключевых элементов управления игрой со скамейки, умение анализировать свою игру и информацию, собранную об игре соперника, могут означать разницу между выигрышем и проигрышем вашей команды. В этом разделе я поделюсь с вами своими мыслями о значимых личностях и важных событиях, которые сформировали эти аспекты моей тренерской жизни.

#### В раздевалке перед игрой

Когда я думаю о беседах с игроками перед матчем, я сразу же вспоминаю время, проведенное под руководством хоккейного тренера Жака Лемера. Он был мастером проведения установки на игру, имел особую методику планирования, что именно сказать игрокам своей команды. Для этого так любил посидеть на солнышке, выкурить сигару и «хорошо подумать». В городах типа Буффало или Виннипег не часто можно увидеть солнце зимой, но когда оно появлялось на небосводе, Лемер тут же выходил из дому на воздух с ручкой и блокнотом в руках. Наслаждаясь солнечными лучами, он записывал те идеи, которые собирался довести до подопечных, и пытался предсказать себе их возможную реакцию. Жак собирал игроков перед каждой игрой и проводил установку не более 10–15 мин, хотя подготовка к ней занимала у него не меньше часа, а то и двух. Он прекрасно подготовил команду «Нью-Джерси Девилз», когда она выиграла Кубок Стэнли, и я часто задаю себе вопрос: сколько бы еще он одержал побед, если бы тренировал команду во Флориде или в Фениксе, где столько солнечных дней в году!

Когда я жил в штате Вермонт, мне очень понравилось давнее выражение, часто используемое жителями Вермонта: «Сено уже в сарае». Когда игроки приходят на стадион, они любят подбирать и готовить клюшки, посоветоваться с тренером, если нужно, и пообщаться с партнерами, послушать музыку, — иначе говоря, они хотят расслабиться, и занимаются для этого привычными делами перед игрой. Предматчевые установки в большинстве случаев необходимы, но не должны затягиваться: желательно, чтобы установка занимала не более 10 мин. Но, в любом случае, тренер должен убедиться, что все «сено» уже надежно сложено в сарай, т. е. все готово еще до приезда игроков команды в раздевалку.

Если есть возможность, хорошо бы прокрутить игрокам видеоклипы, иллюстрирующие содержание главной идеи вашей предматчевой установки, или видеозапись ключевых моментов предыдущих матчей с музыкальным сопровождением. Помните, что много информации не всегда хорошо, иногда на установке самым лучшим вариантом является небольшая информационная выжимка.

На предматчевой установке можно сказать несколько слов о сопернике, но важно не перегнуть палку. Важнее сосредоточиться на задачах вашей команды, а не на том, как играет ваш соперник. Можно также вывесить в раздевалке состав команды соперника, чтобы ваши игроки еще до установки знали, против кого им придется играть. Если в начале игры вы хотите выставлять какие-то конкретные звенья против звеньев соперника, хорошо бы вывесить эту информацию рядом с составом соперника. Неплохо также распечатать несколько экземпляров информации о сопернике, собранной помощниками, чтобы ваши игроки могли ознакомиться с ней до предматчевой установки.

Я всегда старался сосредоточить внимание своих игроков на трех-четырёх ключевых моментах, необходимых команде для того, чтобы победить в данном матче. Некоторые тренеры называют эти моменты целями отдельной игры. Для того чтобы эффективно донести эти ключевые идеи до сознания своих игроков, важно выразить их в простой и доступной форме, избегая многословных объяснений.

Решая, что именно сказать подопечным перед матчем, нужно всегда исходить из здравого смысла. Если они засыпают на установке, не повредит добавить немного грома и молний. Если игроки зажаты, уместно рассказать им, в чем они превосходят соперника и почему им не нужно нервничать. Внимательно учитывайте настроение команды и все у вас получится.

#### Руководство игроками со скамейки

Результат матча зависит от решений, принимаемых тренером со скамейки во время игры, или изменений, которые он вносит в план на игру в перерывах между периодами матча. Примером может быть баскетбол, где исход игры часто определяется решениями тренера со скамейки. Тренер баскетбольной команды не только определяет стартовый состав и то, кто будет выходить на замену в конкретных обстоятельствах, но и принимает решения о схеме игры в защите или нападении каждый раз, когда игроки выходят на площадку. В хоккее дать задание команде прямо со скамейки, какую следует применить комбинацию схему, нереально, так как это слишком быстрая игра, и владение шайбой — далеко не постоянный фактор, чтобы у тренера была возможность давать такие команды.

Руководство игрой со скамейки включает в себя два существенных элемента. Во-первых,

тренер должен попытаться послать на лед оптимальный состав, учитывая сложившуюся ситуацию и способности игроков, выпущенных на площадку тренером соперников. Во-вторых, тренер ответственен, пусть и частично, за эмоциональное состояние игроков.

Исходя из здравого смысла, в соответствующих моментах игры на льду должны быть игроки с нужными в данной ситуации качествами. Но иногда достичь этого может быть нелегко. Для вас как тренера важно как можно лучше продумать использование игроков в различных ситуациях против конкретных игроков соперника, чтобы с большей вероятностью обеспечить присутствие на льду наилучшего звена против соответствующего звена соперников. Если это возможно, следует знать очередность смен звеньев, которую обычно применяет тренер соперника, чтобы предвидеть, какое звено выйдет у противника на лед в очередной смене.

Один из самых важных вопросов, на который нужно заранее иметь ответ, — это кого из соперников тренер выпустит на лед в численном большинстве или меньшинстве и кто войдет в игру, когда команды снова будут в равных составах. Зная привычные схемы соперника, будет легче организовать переход после реализации большинства или «убивания» штрафного времени назад, на игру в равных составах, если для результата игры вам важно выставить конкретное звено против соответствующего звена соперников.

Я всегда беру с собой на игру карточку с составами своей команды и команды соперников, очередностью смен, составами в меньшинстве и большинстве, а также звеньями при игре 4×4, 6×5 и 5×6 в конце игры. Следует включить на карточку любую другую информацию, существенную для данной игры или с конкретного соперника. В горячке поединка мозг иногда может отключиться. Имея нужную информацию под рукой, легче принимать решения и вносить коррективы в план на игру. В ходе матча я также записываю на карточку информацию, которую можно использовать при разборе игры в перерывах, разговаривая со всей командой или отдельными игроками. Можно также брать с собой незаполненные бланки с рисунком хоккейной площадки, используя которые можно рисовать и объяснять нужные комбинации игрокам во время игры. Или же вместо этого можно взять с собой доску и фломастеры и с помощью рисунка нагляднее объяснить игрокам, что вы от них требуете.

В баскетболе замены делаются только после того, как судьи остановили игру. А в хоккее



Перед матчем дайте игрокам расслабиться и настройте их на оптимистичный лад

заменять игроков можно не только после остановки игры, но и во время игры. В последнем случае это называют сменой состава по ходу игры. В результате таких замен на льду возникают временные сочетания составов, которые могут быть благоприятными и неблагоприятными для вашей игры. Однако предварительно изучив схемы, используемые тренером соперников, вы можете обеспечить себе предпочтительные сочетания составов на площадке и избежать нежелательных сочетаний. Если у соперника тренер с быстрой реакцией, в игре возможны моменты, когда вы выпускаете на лед не тех игроков, которых нужно. Если же быстрее реакция окажется у вас, в неудачной ситуации может оказаться команда тренера ваших соперников.

После остановки игры команда гостей должна первой проводить смену, позволяя команде хозяев выставить то звено, которое они хотят использовать против звена вашей команды. Поэтому получить необходимые сочетания звеньев всегда легче на своем льду, чем в гостях. Для того чтобы сохранить жела-

тельное сочетание составов, важно выиграть вбрасывание и начать свою комбинацию. Если же вбрасывание проиграно, противник будет диктовать расположение шайбы, после чего сможет заменить одно звено своих игроков на другое.

Поработав с Жаком Лемером в Нью-Джерси, я был свидетелем его настойчивых и последовательных усилий, направленных на получение желательного сочетания звеньев в играх с соперниками, что было одним из факторов успеха нашей команды в розыгрыше Кубка Стэнли в 1995 г. В тот период, когда я тренировал команду «Беллоуз Фри Академи», мне не приходилось ломать голову над тем, как бы выставить нужное звено против звена соперников. В Университете штата Мэн этот аспект также был неважен, так как часто игроки моего третьего звена не уступали игрокам первой пятерки соперников. Но когда я стал тренировать команду Олбани, первое, что я заметил со скамейки, это то, что у нашей команды нет явного преимущества по составу, поэтому мне пришлось задуматься, как выходить из такой ситуации.

*Несколько лет назад, когда я тренировал команду Олбани, старший тренер Джон Кунифф как-то отлучился в Ванкувер на заседание, где рассматривались вопросы подготовки олимпийской сборной команды США. Ему пришлось пропустить матч нашей команды с командой Герши, которую в то время тренировал Боб Хартли, который позже был назначен тренером команды НХЛ «Колорадо Аваланш». В отсутствие Кунни обязанности старшего тренера исполнял я. Те четыре года, которые я проработал в Американской хоккейной лиге, Боб Хартли был известен как один из самых хитрых тренеров лиги, ведущих игру команды со скамейки.*

Он был мастером организации смен таким образом, чтобы получить преимущество перед соперником даже в играх на выезде. Он часто затягивал игру, чтобы ведущие игроки его команды успевали передохнуть и провести больше времени на льду. Многим коллегам-тренерам это, конечно, не нравилось, так как, по их мнению, эти уловки Боба Хартли противоречили неписанным правилам хоккея. Однако Бобу надо отдать должное, так как он старался использовать любые тактические приемы, чтобы его команда победила. Проанализировав предыдущие игры команды Хартли, мы знали, какие сочетания звеньев при смене были ей предпочтительны. Исходя из этого, я подготовил свой план смен еще до матча. Мы играли на своей площадке, поэтому я был уверен, что, выпуская на лед смену после Боба, я пошлю на лед то сочетание игроков, которое будет оптимальным для нас. Однако я не учел одного обстоятельства: его центрфорварды прекрасно умели выигрывать вбрасывания. Поэтому после каждой остановки я выставлял нужное мне звено, но через 5—15 с после вбрасывания шайбы Хартли проводил смену звена по ходу игры и получал то сочетание составов на льду, которое было нужно ему. Из-за этого мне не оставалось ничего другого, кроме как тут же менять своих игроков. Какое-то время это срабатывало, но команда Боба была такая дисциплинированная, что ее игроки в ответ стали немедленно вбрасывать шайбу глубоко в нашу зону и снова успевали смениться. По ходу игры я увидел, что все мои усилия с вариациями смен не приносят успеха; более того, они мешали организации нашей игры. Мы отставали в счете, и нам нужно было забить пару шайб, чтобы сравнять счет. Я мог бы упорно придерживаться избранной тактики и дальше делать смены, но вместо этого я решил ускорить игру, чаще меняя игроков, независимо от того, какие звенья выпускает тренер соперников. Поскольку мы редко выигрывали вбрасывания и уступали в счете с самого начала матча, нам пришлось отказаться от попыток выставить нужное сочетание звеньев уже с середины игры. Ту игру мы проиграли, но я получил ценный урок.

### Расположение игроков на скамейке и базовые элементы руководства игроками со скамейки

Еще до игры вы, ваш помощник или кто-то другой из тренерского состава должны проверить расположение скамейки запасных и убедиться, что ничего не мешает нужному расположению и свободному проходу игроков во время матча. Важно изначально знать, где вы будете стоять во время игры, и достаточно ли надежен обзор скамейки и площадки с того места. Если вы заранее знаете недостатки расположения скамейки, это поможет внести нужные коррективы в руководство игрой еще до ее начала.

Очень важно, как именно рассадить игроков на скамейке. Защитники всегда должны сидеть с того конца, который ближе к воротам вашей команды. Если им нужно будет со скамейки проехать пару лишних метров до своего «пяточка», этого может быть достаточно, чтобы соперник забил, пока ваша смена будет изо всех сил спешить к месту событий. Если в бортике возле скамейки есть дверца, ее должен открывать и закрывать запасной голкипер или один из тренеров. Игроки, выходящие на смену, должны перепрыгивать через бор-

тик, а те, что возвращаются на скамейку со льда, могут пользоваться дверцей.

Имеются несколько точек зрения на схему расположения игроков на скамейке. Некоторые тренеры считают, что звенья и пары защитников должны сидеть вместе, вплотную друг к другу. Так тренеру легче давать им указания, а им самим договориться о совместных действиях, когда подходит время их выхода на лед. Другие тренеры считают, что игроки будут быстрее выскакивать на лед, не мешая друг другу при смене, если будут сидеть в разных местах на скамейке. Лично я считаю, что защитники никогда не должны сидеть плечом к плечу с партнером, вместе с которым они должны выходить во время следующей смены. Если мешать друг другу во время смены будут нападающие, то это, конечно, нехорошо, но с этим можно смириться; а вот если друг другу мешают защитники, последствия могут быть более серьезными.

Если перед вами стоит задача обеспечить нужное сочетание звеньев на льду, а ваш соперник также пытается варьировать смены так, чтобы получить преимущество, вы должны давать команды своим игрокам так, чтобы вас не мог подслушать тренер со скамейки соперника. Некоторые тренеры предпочитают в такой ситуации хлопнуть по плечу тех игроков, кому нужно выходить на смену. Это

помогает вашим игрокам точно знать, когда наступает их время, но эти жесты может видеть ваш соперник. Когда вы дали указание, кому выходить в следующей смене, каждый из сменщиков должен сказать, кого именно он меняет. Этот простой прием позволяет избежать ситуации, когда ваша команда получает удаление за появление «лишнего» игрока и нарушение численного состава на площадке. Это происходит, как правило, потому, что два сменщика одновременно думают, что они выходят на лед вместо одного и того же игрока. Чаще всего на площадку выходит «лишний» игрок, когда те игроки, что находятся на скамейке запасных, невнимательны и не следят за игрой. Игроки, конечно, не имеют права отвлекаться, однако активный тренер может помочь им своими напоминаниями.

Еще одна часто возникающая ситуация — это когда соперник получает отложенный штраф, и ваш вратарь возвращается на скамейку, чтобы вместо него на лед выскочил шестой полевой игрок. У вас как у тренера есть выбор. Первый и традиционный ход — это дать указание центрфорварду следующей смены войти в игру вместо вратаря. В зависимости от вашего решения, это может быть также один из крайних форвардов следующей смены. Другой вариант — назвать фамилию игрока, сидящего на скамейке запасных, который меняет вратаря. Лично я рекомендую посылать на лед в такой ситуации центрфорварда следующей смены — так можно избежать неразберихи и обеспечить



Тренер дает указания игрокам на скамье запасных

быструю и надежную смену без каких-либо сомнений.

### Кто играет хорошо

Возможно, вы имеете заранее составленный план сочетания звеньев, противоборствующих конкретному звену противника, но видите, что кто-то из ваших игроков выпадает из игры или играет хуже, чем обычно. Возможно, кто-то из игроков противника играет сегодня лучше, чем вы ожидали. В таком случае вы должны быть готовы внести коррективы в свои планы. Если какое-то звено или пара защитников играют хорошо, имеет смысл чаще выпускать их на лед. Многие тренеры играют в два, три или четыре звена и редко меняют очередность их выхода на лед. Я убедился, что лучше всего чаще выпускать на площадку тех игроков, которые играют хорошо, и отказаться от механической ротации звеньев. Такой подход является также хорошим воспитательным приемом. Игроки вашей команды быстро поймут, что если они будут играть хорошо, то будут проводить больше времени на площадке, а те, кто играет неудачно, получают дополнительную мотивацию к улучшению качества игры, если они хотят чаще выходить на лед.

### Эмоции и действия тренера на скамейке

На ваших игроков влияет то, как вы себя ведете на скамейке, когда игра получается и

когда ваша команда проигрывает. Наверное, самый лучший подход для тренера состоит в том, чтобы поддерживать игроков и призывать их играть лучше, а не критиковать. Естественно, бывают ситуации, когда в игру необходимо внести коррективы. То, каким тоном вы вносите коррективы, имеет не менее важное значение, чем сами изменения.

Некоторые старшие тренеры предпочитают не говорить во время игры с игроками о тактике и конкретных ситуациях на льду, перекладывая эту функцию на помощников. Такая практика имеет смысл, поскольку если главный тренер будет давать указания игрокам по ходу игры, он может упустить что-то более важное или ошибиться, определяя выход на лед той или иной смены против конкретного состава соперников.

Если с вами на скамейке работают еще один или два опытных помощника, полезно возложить на одного из них ответственность за смены и разговоры с парами защитников, в то время как вы работаете со звеньями нападающих. Будучи помощником старшего тренера команды Олбани, я отвечал за игру защитников, а работая в команде штата Мэн, мне приходилось вести игру форвардов, а с нападающими работал старший тренер Шон Волш. Некоторые тренеры предпочитают лично руководить всеми сменами. Вам просто нужно решить, какой из этих вариантов лучше всего подходит для вас и вашей команды.

### Умение видеть всю картину на поле, а не только какой-то один ее элемент

Чтобы эффективно руководить игрой команды со скамейки, нужно видеть все, что происходит на поле. Еще начинающим тренером в команде Сент-Олбани (штат Вермонт) я допускал много ошибок на скамейке, и не потому, что был невнимателен, а потому, что не знал на что обращать внимание. Иногда, уделяя слишком много времени какой-то одной детали в игре команды, я упускал всю картину игры в целом.

Полная картина игры команды состоит из пяти основных компонентов. Во-первых, насколько усердно работают игроки вашей команды? Во-вторых, насколько успешно ваша команда исполняет простые игровые приемы, такие, как быстрые переводы шайбы, открывания и движение без шайбы, а также «чтение» игры соперника и применение ответных мер? В-третьих, кто из ваших подо-

печных хорошо играет сегодня? В-четвертых, какие действия вашего противника создают проблемы для вашей команды или предоставляют хорошие возможности для ваших игроков, и кто из состава соперников показывает хорошую игру и не очень? В-пятых, особенно играя на выезде, следует обращать внимание на то, какие звенья тренер соперников пытается выставить против ваших звеньев. Ответы на эти вопросы должны быть очевидными к середине или в конце первого периода. После анализа ответов на эти вопросы становится яснее, какие решения принимать по многим из более мелких элементов общей картины, таких, как схемы прессинга, звенья для игры в неравных составах, игра на вбрасываниях, а также каким именно образом расставить приоритеты и оценить значение этих элементов для результата матча.

### Руководство игрой команды со скамейки во время матчей на выезде

В играх на выезде тренер хозяев имеет преимущество, так как он после вас выпускает игроков на лед, и может решать, какое сочетание звеньев двух команд будет играть после вбрасывания. Важнее всего уделить внимание игре при вбрасывании в вашей зоне защиты. Здесь нельзя допускать, чтобы игрокам соперника у своих ворот противостояла наихудшая пара ваших защитников. В идеале, у вас должны быть две пятерки, на которых можно положиться, даже если против них соперник выставил свою первую пятерку. В вашей команде должна обязательно быть одна, а лучше две пары защитников, с которыми вы чувствуете себя в полной безопасности.

Самым важным моментом при определении, какое звено должно выходить на лед против конкретного звена соперника, является правильный подбор пары защитников, которые будут играть против нападающих команды соперника. Многие телекомментаторы говорят о соперничестве атакующих звеньев команд, но на самом деле самым важным элементом и элементом, который легче всего обеспечить в ходе матча, является подбор пары защитников против звена нападающих. Если вам удалось выпустить на лед оптимальный состав нападающих и защитников против пятерки соперников, это значит, что вы успешно выполнили свою работу, в отличие от тренера соперников.

### Несколько идей, которые вам следует учесть

Один из способов получить преимущество над соперником, играя дома, состоит в том, чтобы выпустить на лед свежих игроков, когда тренер соперников не сменил свой состав на вбрасывании в своей зоне защиты. Если вашим игрокам удастся выиграть вбрасывание и установить контроль над шайбой, у них возрастает шансы забить гол.

Если против вас играет команда тренера, который озабочен нужным сочетанием пятерок на льду и не меняет своей стратегии, можно получить преимущество, выпуская на лед те звенья, против которых тренер соперников не выпускает своих лучших игроков и те остаются на скамейке запасных. Такая тактика особенно полезна, если ваша команда ведет в счете.

Каждый раз, когда предстоит важное вбрасывание, особенно в зоне защиты, имеет смысл выпустить на лед двух центрфорвардов или двух нападающих, у которых высокий процент выигрыша шайбы на вбрасывании. Если одного из них оттеснят от шайбы, остается второй. После выигрыша вбрасывания и перевода шайбы вперед можно сменить одного из этих игроков на другого. Нужно обеспечить хорошее понимание вашими игроками своих защитных функций при вбрасывании. Если участвовать во вбрасывании вы посылаете крайнего нападающего, нужно быть уверенным, что после проигрыша шайбы он остается прикрывать центрфорварда соперников, а не возвращается сломя голову на привычную для него точку на синей линии. В таком случае соперник может получить численное большинство 3х2 перед вашими воротами.

Очень важно, чтобы кто-то из игроков или ваш помощник вел по ходу игры статистику выигранных и проигранных вбрасываний. Так вы можете получить информацию о том, кто из ваших игроков и против кого из игроков соперника имеет наилучшие показатели, и эта информация будет для вас очень ценной в самом конце игры, когда выигрыш вбрасывания может решить ее исход.

Многие тренеры предпочитают иметь нужный баланс между звеньями нападающих и парами защитников, и я тоже в большинстве случаев рекомендую такую практику. Однако в ряде ситуаций по ходу матча бывает полезно для коллективных действий добавить в такую пятерку своих лучших форвардов. Это может создать проблемы для тренера соперников, нарушив упорядоченность их состава.

Иногда полезно заготовить этот стратегический вариант на конец игры, особенно при равном счете. Это может помешать планам тренерского состава соперника, которому придется «поломать голову» для поиска ответа к такой ситуации в спокойной обстановке во время перерыва. Можно также свести в одну пару ваших лучших защитников и ввести их в первую пятерку своей команды.

### Заключительный комментарий о руководстве игрой команды со скамейки

В целом руководство игрой со скамейки основывается на здравом смысле. Да, конечно, я тоже помню выражение о том, что «Невозможно руководить здравым смыслом!» Однако если вы к этому готовы, не зажаты и способны видеть всю картину игры, вам будет легко подходить ко всем ситуациям с точки зрения здравого смысла и принимать оптимальные решения. Здесь я дал вам несколько рекомендаций, касающихся руководства игрой со скамейки, но вы, несомненно, придете к своим выводам, продвигаясь вверх по ступенькам собственной тренерской карьеры. Важно при этом помнить, что звездами на льду являются игроки, а не тренер. Если вы понимаете это, то обязательно сумеете прекрасно руководить игрой команды со скамейки.

### Работа тренера в перерывах между периодами

Первое, что следует сделать после окончания периода, дать возможность игрокам успокоиться, попытаться расслабиться и обеспечить наличие напитков. Во-вторых, обсудите с тренерским составом предыдущий период прежде всего с точки зрения общей картины игры, оставляя конкретные детали на конец обсуждения. После этого выберите две-три детали, на которые следует обратить внимание игроков команды. Если вы просите игроков учесть слишком много моментов в их игре, это только нивелирует, а не подчеркивает ключевые требования для успеха в следующем периоде.

Иногда следует уделить внимание игроку, у которого плохо идет игра, чтобы поддержать его. Это должен сделать помощник тренера до того, как в раздевалку войдет старший тренер для разбора игры в закончившемся периоде. Старшему тренеру нужно выждать и зайти в раздевалку за две-три минуты до того, как

игрокам пора возвращаться на площадку. За эти две-три минуты нужно коротко и четко расставить нужные акценты, посылая игроков на лед.

Это всего лишь общие рекомендации, которые я вынес из собственного тренерского опыта и считаю полезными. Возможны ситуации, которые требуют отхода от такой модели поведения. Например, если ваша команда «проспала» весь первый период, не вкладывая в игру душу, вам нужно будет встряхнуть их сразу же после окончания периода, до того как они расслабятся в раздевалке. Очевидно, если в первом периоде они были слишком расслаблены, не мешает их разбудить во время перерыва. Иногда бывает полезным взрыв негативных эмоций у тренера. Как и при руководстве игрой со скамейки, ваше поведение в раздевалке в перерывах также должно диктоваться здравой логикой.

### После окончания матча

Мне всегда нравится в заключение сказать команде несколько слов после игры. Вместе с тем мне приходилось работать с тренерами, которые предпочитали вместо этого прокомментировать игру своих подопечных на тренировке через день после матча. Я считаю, что вы сами должны решить, стоит ли говорить с игроками сразу после матча. Но одно я знаю наверняка. Если вам нечего сказать, не говорите ничего, пока не просмотрите видеозапись матча. Еще никто не пострадал от того, что тренер ничего не сказал игрокам после игры. А вот если сказать что-то лишнее сразу по горячим следам после болезненного проигрыша, можно создать проблемы значительно более острые, чем само поражение.

### Анализ фрагментов видеозаписи матча

Самый распространенный способ фрагментации видеозаписи матча — это выделение голевых моментов, созданных обеими командами за игру. Просматривая запись и созданные моменты, можно обратить больше внимания на все другие элементы игры своей команды. Помните, что мы говорили о соотношении всей картины матча и отдельных ее компонентов, описывая организацию руководства игрой со скамейки? Разбивая запись игры на фрагменты, я прежде всего обращаю внимание на главное в действиях игроков, а уже потом на микроэлементы типа голевых моментов у чужих и своих ворот, выхода из своей зоны в

численном большинстве, прессинга в численном меньшинстве, вбрасываниях и пр.

Можно извлечь разную статистику из просмотра видеопленки, но вам необходима прежде всего та статистика, которую вы с помощниками считаете важной для успеха команды.

Можно использовать данные создаваемых моментов для оценки качества игры команды и отдельных игроков. Голевые моменты можно разбить на ряд категорий по их типу (например, голевые моменты после перехвата или начального входа в зону атаки, после контратаки из нейтральной зоны, после прессинга, в численном большинстве и меньшинстве). Если ваша команда пропускает много контратак из нейтральной зоны, это может быть сигналом, подсказывающим, на что следует обратить внимание на следующих тренировочных занятиях. Вы можете также оценить игру отдельных игроков с помощью их рейтинга на основе количества голевых моментов у чужих и своих ворот в момент их нахождения на льду. Я бы рекомендовал придумать свои собственные рейтинги игроков, исходя из конкретных обстоятельств игры команды.

Самая важная сфера применения видеозаписей — это закрепление навыков, обучение и мотивация ваших игроков. Когда игроки качественно выполняют прием или комбинацию, не пожалейте своего времени и сделайте фрагменты таких эпизодов, чтобы продемонстрировать их всей команде или отдельным игрокам. Если же у какого-то игрока что-то не получается, покажите ему фрагменты с эпизодами его ошибок и, если возможно, найдите моменты, где он действовал успешно, чтобы наглядно отличить правильные действия от неправильных. Игроки обожают смотреть свои успешные игры, поэтому всегда приятно демонстрировать им фрагменты победных матчей команды с музыкальным сопровождением.

Просматривая кинофильмы у себя дома на видео, запишите смешные или воодушевляющие фрагменты, которые можно будет позже использовать как зрительный ряд, подтверждающий информацию, которую вы доводите до сознания подопечных. Работая в составе тренеров сборной юниоров США на юниорском чемпионате мира 2000 г. в России, мы эффективно использовали эту технологию для иллюстрации значения боевитости и активности в командной игре.

Еще один полезный способ использования этой технологии — запись на пленку телевизионных трансляций матчей университетских команд и команд НХЛ. Если найти в таких

записях удачные технические и тактические приемы, исполняемые студенческими или профессиональными командами, вам будет легче с помощью таких клипов довести до сознания ваших подопечных суть задач, которые вы ставите перед ними.

Что бы вы не демонстрировали из таких видеоматериалов, помните:

- краткость лучше, чем развернутость;
- положительный пример лучше, чем отрицательный.

### Изучение особенностей игры соперника до матча

Прежде чем рассказать, на что я обращаю внимание, изучая соперника перед предстоящим поединком, я бы хотел еще раз повторить: главное — то, как действует ваша команда, а не то, что умеет делать ваш соперник. Никто не сомневается, что полезно знать, с кем вам предстоит иметь дело, но если перегнуть палку и слишком высоко охарактеризовать соперника, можно парализовать и запугать своих игроков еще до выхода на лед.

Необходимо внимательно изучить игру атакующих звеньев и пар защитников, а также вратаря соперника. Определите, кто у него является ведущими игроками и как их использует тренер в разных ситуациях. Во-вторых, поймите, в чем их главная сила. За счет чего они создают давление на соперников, когда играют в свою игру? Как они забивают голы и в каких ситуациях их пропускают? Каковы их слабые стороны, особенно в игре вратаря? Это те вопросы, из которых складывается общая картина игры соперника, поэтому нужно, чтобы после изучения будущего соперника у вас были ответы на все приведенные выше вопросы.

Изучая эти основные составляющие игры соперника, нужно одновременно брать на заметку особенности их прессинга, как они опе-

кают соперников в собственной зоне защиты, насколько успешно выигрывают вбрасывания, реализуют численное большинство, обороняются в численном меньшинстве и так далее. Это не операция на мозге, поэтому все должно быть достаточно просто.

### Несколько заключительных комментариев

Начиная работу над этой книгой, я не подозревал, что она получится такой содержательной. Но еще раз просмотрев написанное, я считаю, что мне удалось затронуть все важнейшие компоненты тренерского искусства, от которых зависит успех команды. Во введении сказано, что книга предназначена для тренеров университетских и юниорских команд, и это действительно так. Однако я надеюсь, что многие философские аспекты, отраженные на страницах этой книги, пригодятся также тренерам, работающим в лигах всех уровней.

Наконец, независимо от того, с кем вы работаете, с начинающими или профессионалами, большинство проблем, с которыми нам всем приходится иметь дело, одни и те же. Единственное отличие, возможно, состоит в соответствующем контексте или уровне сложности используемой терминологии! Это означает, что представители нашей тренерской профессии не знают различий и не зависят от уровня лиги, пола играющих или географических границ. Я надеюсь, вы делитесь собственными мыслями с другими тренерами, и что мы все как профессионалы можем расти и обеспечивать прогресс наших игроков, свой собственный прогресс и прогресс нашей игры.

Желаю вам успеха в вашей деятельности и надеюсь, что после прочтения моей книги вы еще больше будете наслаждаться хоккеем.

Как всегда, ... «Держите свою клюшку прижатой ко льду»!!

## ЛИТЕРАТУРА

### Использованная

- Blatherwick, Jack. *Over Speed: Skill Training for Hockey*. USA Hockey.
- Brown, N. and Vern Stenlund. 1997. *Hockey Drills for Scoring*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cady, Steve, and Vern Stenlund. 1998. *High Performance Skating for Hockey*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chambers, Dave. 1995. *The Incredible Hockey Drill Book*. New York, NY: McGraw-Hill, NTC/Contemporary Publishing Company.
- Chambers, Dave. 1997. *Coaching: The Art and Science*. Toronto: Key Porter Books.
- Chu, Donald. 1998. *Jumping into Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Daccord, Brian. 1998. *Hockey Goal-tending*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Davidson, John. 2000. *Hockey for Dummies*. New York, NY: Wiley Publishers, Inc.
- Gwozdecky, G. and Vern Stenlund. 1999. *Hockey Drills for Passing and Receiving*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Johnston and Renney. *40 of the Best: Canadian National Team Drill Manual*.
- Lloyd Percival's *Total Conditioning for Hockey* by Lloyd Percival
- Finnish Dryland Training Manual*
- Percival, Lloyd. 1999. *The Hocy Handbook*. Toronto: Firefly Books.
- Stenlund, Vern. 1996. *Hockey Drills for Puck Control*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- The BCAHA Coach's Drill Book* (British Columbia, Canada)
- The USA Coach's Drill Book*
- Twist, Peter. 1996. *Complete Conditioning for Ice Hockey*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Young, Ian. 1998. *Behind the Mask*. Vancouver: Polstar Book Publishers.

### Рекомендованная

- The Off-Ice Officials Handbook*
- Officials Development Guide*
- Referee-in-Chief Handbook*
- The Hockey Administrators Handbook*
- Score! An Administrative Manual for All Sports*
- Parents in Hockey (video)*
- Stretching/Emergency Action Plan (video)*
- The Game of Her Life*