

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

Методическое пособие

Тема: «Подготовка хоккейного вратаря».

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Прохоренко Алексей Николаевич

г. Прокопьевск

2024 г.

Содержание:

1. Роль вратаря в хоккее.....	3
2. Физическая подготовка.....	4
3. Техническая подготовка.....	5
4. Техничко-тактическая подготовка.....	5

Подготовка вратаря

Вратарь в хоккейной команде занимает особое положение. Успешная игра стража ворот вселяет уверенность в действия партнеров на площадке, позволяет им больше внимания уделять атаке.

Вратарю должны быть присущи качества большинства представителей игровых видов спорта, такие, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, т. е. выполнять все то, что умеет делать полевой игрок.

Вместе с тем вратарь должен обладать и рядом специальных качеств: смелостью (часто подставляет себя под удар), психологической устойчивостью (ответственность вратаря намного выше, чем у полевых игроков), отличным зрением и реакцией (должен уметь быстро фиксировать взгляд на шайбе, летящей с большой скоростью, реагировать на внезапные броски).

Технико-тактические действия вратаря во многом отличаются от игры полевого игрока, а это требует его специализированной подготовки. Специализированная тренировка вратаря обычно проводится в каждом занятии (вратари выполняют серию специальных упражнений). Отдельные занятия только для вратарей целесообразно проводить 1—2 раза в неделю, в зависимости от этапа подготовки. Эффективны учебно-тренировочные сборы вратарей, проводимые под руководством опытных специалистов.

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку вратарей следует начинать с 10-летнего возраста.

Высот спортивного мастерства хоккейный вратарь, как правило, достигает только в результате упорных, непрерывных тренировок на протяжении многих лет.

Физическая подготовка

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Учитывая специфику игры хоккейного вратаря, дополнительный акцент должен быть сделан на воспитании:

— быстроты реакции на движущийся объект и реакции антиципации; быстроты одиночного движения; стартовой скорости на отрезках 2—3 м при стартах из различных исходных положений; скорости перемещения в стойке вратаря, при перемещениях прыжками в полуприседе и в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево; скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря;

— гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; специальной гибкости и подвижности суставов в полушпагате, шпагате;

— ловкости и координации движений при беге приставными и скрестными шагами, в челночном беге лицом и спиной вперед, в стартах правым и левым боком, в прыжках (типа «маятник»), при перемещениях и прыжках с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, в акробатических упражнениях (кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах), безопорной координации движений в упражнениях на батуте;

— силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук.

Для развития качества быстроты могут быть использованы упражнения, требующие мгновенных реакций, быстрых, резких движений, эстафеты и подвижные игры; такие виды спорта, как теннис, настольный теннис, бадминтон, волейбол, бокс и т. п.

Упражнения связанные с бросками и ловлей теннисного мяча, можно легко усложнить, используя не один, а два или несколько мячей, посылая теннисный мяч из-за спины вратаря, что значительно увеличивает элемент неожиданности.

Вратарю целесообразно использовать следующие упражнения на льду: игры в воротах двух вратарей, когда первый, закрывая обзор второму, пропускает шайбу; ловлю шайбы, брошенной из-под защитника; ловлю меньшей по размеру шайбы (она летит значительно быстрее).

В тренировку вратаря должны быть включены такие прыжковые упражнения, как: прыжки вперед-назад, вправо-влево типа «маятник», в стойке; прыжки приставными и скрестными шагами, с разведением ног вперед-назад, в

стороны; прыжки со сгибанием ног в коленях и подтягиванием их к груди; прыжки в глубоком приседе вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах, в приседе со сменой положения ног («казачок»); прыжки пятки вместе, колени развернуты, с подтягиванием коленей к груди, касаясь руками ступней.

Технико-тактическая подготовка

В процессе этой подготовки юные вратари обучаются мастерски владеть всеми сложными техническими приемами ведения игры, а также учатся правильно выбирать тот или иной технический прием для успешного решения поставленной задачи (в зависимости от создавшейся ситуации).

Техническая подготовка юных вратарей предусматривает последовательное обучение: стойке вратаря (основной, низкой, высокой); принятию стойки вратаря после бега лицом, спиной вперед, после выполнения различных упражнений, например выпада влево или вправо; ловле и отбиванию мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в стойке вратаря; ловле шайбы ловушкой, на «блин», туловищем; отбиванию шайбы «блином», клюшкой, щитками, коньком; выбиванию шайбы клюшкой в падении; выкатыванию навстречу игроку, бросающему шайбу; отбиванию высоко летящей шайбы грудью, плечом, предплечьем; накрыванию шайбы ловушкой, щитками, корпусом; катанию на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, боком приставными шагами (короткими и длинными), без отрыва коньков ото льда; передвижению по дуге; стартам и торможениям на коротких отрезках; выпадам и полушапкатам; умению сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий; овладению отскочившей шайбой; отбиванию скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой; выпадам с одновременным движением клюшки в сторону выпада; падениям на правый и левый бок, ногами вперед и опусканию на одно и два колена; обманным действиям.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении: правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях; действиям при отскоке шайбы от вратаря; выбору места в воротах при комбинационном действии противника; умению определять момент и направление завершения атаки; взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной; обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения; тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы, при ее подправлениях и добиваниях; умению следить за противником, находящимся за воротами; умению предвидеть передачу шайбы на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку; навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скученности игроков перед воротами.

Если вратарь хочет стать мастером своего дела, то ему необходимо прежде всего научиться хорошо владеть коньками.

Начинается освоение азов техники с отработки основной стойки, так как она является исходным положением любого последующего движения и имеет очень важное значение.

Основная стойка вратаря характеризуется (Королев Ю. В., 1982) тем, что: ноги слегка расставлены и согнуты в коленных суставах ($125—130^\circ$); середина щитков находится на одной линии с плечами; верхняя часть туловища слегка наклонена вперед ($40—45^\circ$); голова чуть подана вперед, держится без напряжения и находится в таком положении, чтобы взглядом можно было постоянно следить за шайбой; центр тяжести тела распределен по всей поверхности лезвий коньков; крюк клюшки находится на льду перед коньками, ловушка несколько отставлена в сторону и выдвинута вперед, руки согнуты в локтевом суставе ($100—110^\circ$).

Юному вратарю необходимо помнить, что в основной стойке не следует держать в напряжении все мышцы. Очень важно быть в игре не скованным, ведь известно, что расслабленные мышцы реагируют гораздо быстрее и эффективнее, чем напряженные.

В зависимости от маневров атакующих игроков вратарь должен перемещаться в воротах, занимая то или иное место.

Когда игра идет в непосредственной близости от ворот, вратарю целесообразно принять низкую стойку, чтобы не потерять шайбу из поля зрения. В низкой стойке туловище еще больше наклоняется вперед, ногигибаются, таз опускается, голова отклоняется назад.

Когда шайба переходит на другую половину поля, вратарю можно отдохнуть и принять высокую стойку. Тогда туловище, ноги и руки выпрямляются, мышцы расслабляются.

При атаке с фланга или из-за ворот вратарь занимает позицию у ближней штанги ворот. В таком положении ноги у вратаря сомкнуты и прижаты к штанге, клюшка прижата к конькам, рука с ловушкой опущена вниз и прижата к щиткам.

Вратарь обычно перемещается в пределах площади ворот, однако при дальних бросках для сокращения угла попадания шайбы целесообразно выйти дальше из ворот. Если противник угрожает в непосредственной близости, выходить из ворот нет смысла, ведь нападающий, сместившись несколько в сторону, может поразить незащищенные ворота.

При вбрасывании шайбы вратарь должен определить, кто из игроков может ею овладеть, и послать в ворота, а затем немного выдвинуться в направлении этого игрока.

Вратарь, таким образом, всегда старается располагаться перед шайбой и закрывать как можно большую площадь ворот. Вместе с тем вратарь постоянно должен следить за шайбой и не упускать ее из поля зрения. Для этого вратарю кроме способности хорошо видеть передний план необходимо развивать периферическое зрение.

Во время игры вратарь перемещается различными способами.

Скольжение вдоль ворот без разворота ноги происходит на коньке, который находится ближе к направлению движения. При этом конек скользит перпендикулярно к направлению движения. Толчковая нога подтягивается к скользящей. При более длинных перемещениях конек разворачивается в сторону движения. Одновременно другой ногой производится толчок, и центр тяжести переносится на скользящую ногу. Приставными шагами вратарь перемещается так, чтобы корпус был всегда перпендикулярен к воображаемой линии, соединяющей шайбу с центром линии ворот.

В том случае, если вратарю необходимо сделать выпад вперед и в сторону, он перемещается выпадами со скольжением без отрыва коньков ото льда. Толчковая нога подтягивается к ноге, на которой вратарь скользит.

Торможения (остановки) вратарь выполняет на коньке, ближнем к шайбе, при этом клюшка должна скользить по льду перед коньками.

При передвижении спиной вперед вратарь переносит центр тяжести на скользящую ногу, а толчковую отводит за нее по дуге, толчок производится передней частью лезвия конька.

Вратарь должен стремиться как можно дольше оставаться на льду на коньках. Однако в игре бывают ситуации, когда ему целесообразно опускаться на одно или два колена.

Например, в том случае, если вратаря пытаются обвести, он может резко развернуть конек в сторону обыгрывания и сделать выпад, одновременно опустившись на одно колено. На два колена (колени вместе, пятки врозь) вратарь обычно опускается, когда шайба находится в непосредственной близости от ворот. При этом крюк клюшки остается на льду.

Бывают также ситуации, когда единственным способом предотвращения гола является падение. Падение должно быть молниеносным. При правильном его выполнении вратарь лежит на льду на боку, ноги, боковая часть туловища, плечо плотно прижаты ко льду, а ноги лежат одна на другой, чтобы создать

более высокое препятствие. Такое положение дает возможность прикрыть максимальную площадь ворот.

Отличительная особенность техники катания вратаря заключается в том, что вратарь не имеет права поворачиваться боком или спиной к шайбе. Основная задача вратаря — постоянно быть лицом к ней.

В пылу борьбы вратарь может «потерять ворота», а чтобы этого не случилось, он должен при перемещении использовать различные ориентиры (точки вбрасывания линии площади ворот, линии на бортиках). Боковые штанги также помогут ему определить свое положение, для этого достаточно протянуть руку или клюшку назад и коснуться боковой штанги.

Шайбу, брошенную в ворота, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), клюшкой, ногами (щитками, коньками), а также туловищем.

При ловле шайбы ловушкой ладонь должна быть все время открыта. После того как шайба попала в ловушку, она фиксируется большим пальцем. Никогда не надо ловить шайбу встречным движением ловушки.

При ловле шайбы, летящей в верхнюю зону ворот, свободная рука совершает движение снизу вверх. Пока шайба не окажется в ловушке, она должна быть в поле зрения вратаря.

Шайбу, летящую со стороны руки, держащей клюшку, вратарю целесообразно остановить наружной стороной «блина» и тут же накрыть ее ловушкой так, чтобы шайба не отскочила в поле. Если этого не удастся сделать, то вратарь должен стремиться отразить шайбу «блином» в сторону за ворота.

Надежным способом защиты ворот является ловля шайбы на туловище с последующим прижатием ее ловушкой.

В непосредственной близости от ворот, когда вратарь не успевает поймать или отразить шайбу «блином» или ловушкой, ее отбивают, подставляя предплечье или плечо. Вратарь, как правило, должен играть только той частью тела, которая находится на пути движения шайбы.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отбивает клюшкой, подстраховывая ее ногой, для этого он обычно выполняет полувывод. Вратарю нужно следить за тем, чтобы при таких перемещениях крюк клюшки не отрывался ото льда. Клюшку вратарю надо держать несколько под углом, тогда шайба будет отлетать от нее низом в углы. Если все же шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, ее надо немедленно отбить в угол площадки.

Вратарь может отбивать шайбу клюшкой и как теннисист. Такое случается, если шайба отскочила от его груди, щитков или летит верхом с небольшой скоростью.

Особенно активно вратарь должен действовать клюшкой при перемещениях шайбы из-за линии ворот. Это необходимо, чтобы выбить шайбу и прервать передачу, адресованную нападающему перед воротами.

Способ выиграть дуэль у форварда при выходе один на один — это выбивание шайбы у нападающего за счет резкого движения клюшкой. В этом случае клюшку держат за самый конец ручки, чтобы использовать всю ее длину.

Обычно же вратари держат клюшку в том месте, где заканчивается утолщение ручки, — именно в этом месте находится центр тяжести вратарской клюшки и такой хват позволяет им легко выполнять самые разнообразные движения клюшкой.

Шайбу, брошенную в промежуток между щитками, вратарь чаще всего принимает на сомкнутые щитки, клюшка располагается перед коньками, рука с ловушкой находится сбоку от щитков и подготовлена для подбора шайбы.

В непосредственной близости от ворот опасны броски низом. В таких случаях вратарь должен стремиться отбить шайбу щитками, клюшкой и в положении на коленях.

Юному вратарю необходимо научиться заранее предугадывать направление броска. Хорошим ориентиром в этом случае может служить положение клюшки атакующего, так как крюк клюшки всегда повернут в сторону броска. Кроме того, как правило, шайба посылается в верхний угол, если игрок контролирует шайбу перед собой. Если шайба находится сзади форварда, то нужно ожидать бросок низом. По льду шайба посылается и в том случае, если атакующий держит клюшку одной рукой.

Вратарь должен изучать игроков противника, их излюбленные броски и приемы обыгрывания вратарей. Изучение манеры игры противников очень помогает вратарю выбрать для противодействия тот или иной технический прием. При этом необходимо также учитывать место расположения противников, особенно игрока с шайбой, способ выполнения броска, направление и скорость полета шайбы.

Восприняв, таким образом, игровую ситуацию, вратарь сможет проанализировать ее, принять решение и выполнить соответствующий технический прием.

Вместе с тем вратарь должен по возможности заставить форварда первым сделать движение и лишь затем постараться сорвать его намерения.

Вратарь может и сам ввести в заблуждение соперника (например, оставить преднамеренно открытым тот угол ворот, который ему будет легче защищать). Вратарь лучше других игроков видит все поле и поэтому должен уметь руководить действиями своих партнеров, особенно защитников. Вратарь может подсказать, например, своим игрокам, что надо остановить игру и сделать замену, обратить внимание на свободного форварда противника, сказать о том, чтобы игроки не закрывали видимость поля и шайбы, подсказать хорошие ходы на площадке и т. д.

При необходимости вратарь может замедлить или ускорить темп игры за счет частых остановок, медленного и быстрого вбрасывания шайбы.

Для обучения и совершенствования технико-тактической подготовки вратаря рекомендуем упражнения, разработанные Ю. В. Королевым (1982):

— скольжение без разворота конька от одной штанги к другой с переносом центра тяжести на скользящую ногу. В конце скольжения принять основную стойку;

— выкатиться вперед к границе вратарской площадки и затем возвращение спиной вперед в исходное положение к ближней и дальней штангам;

— выход на 5—6 м вперед и в сторону под различными углами и возвращение спиной вперед в исходное положение;

— перемещение по линии ворот к левой штанге. Выкатиться на середину линии площади ворот, вернуться спиной вперед к правой штанге. Затем тоже в другую сторону;

— перемещение по линии ворот из левого угла в правый (имитирует атаку соперника из-за ворот справа);

— перемещение в воротах в зависимости от положения шайбы у игроков, передающих ее в различных направлениях;

— перемещение приставными шагами по линии ворот в зависимости от положения соперника, ведущего шайбу поперек поля;

— выход из ворот на 4—5 м навстречу сопернику, а затем возврат в ворота спиной вперед;

— падения на лед поочередно вправо и влево. Вратарь закрывает щитками один угол, быстро встает и закрывает щитками другой угол;

— падение на лед на два колена с быстрым подъемом, затем то же поочередно на правое и левое колено;

— движение с подбиванием шайбы коньком, остановка ее клюшкой с последующим направлением ее себе под ноги и повторным подбиванием коньком;

— передвижение на коньках спиной вперед с изменением направления движения;

— старт от линии ворот спиной вперед. Объехать зигзагом три стойки (стойки расположены на ближней синей, красной и дальней синей линиях поля), поворот на 360°, объезд ворот. То же, но лицом вперед;

— дальний выход из ворот до ближней синей линии (у бортов и по центру ставится три стойки). Нужно сделать рывок к правой стойке и от нее спиной вперед откатиться точно к правой штанге, сразу же рывок к средней стойке и откатывание точно в центр ворот, затем рывок к левой стойке и откатывание к левой штанге.

Упражнения для совершенствования техники ловли и отбивания шайбы:

— игрок с расстояния 8—10 м бросает шайбу в левую от вратаря сторону (низом, на уровне щитков, на уровне плеч). Вратарь, поймав шайбу, кладет ее на лед и клюшкой возвращает нападающему;

— то же в правую от вратаря сторону;

— бросок во вратаря. Вратарь стоит на линии ворот, выходит вперед на 0,5; 1; 1,5 м;

— игроки с точек конечного вбрасывания поочередно бросают шайбу в дальний от себя угол на различной высоте. Вратарь, перемещаясь, ловит шайбу различными способами;

— игроки располагаются веером на расстоянии 7, 10, 12 м от ворот. Броски выполняются игроками справа налево, слева направо, поочередно с каждой стороны или поочередно от центра; разновидности: вратарь стоит на линии ворот, перемещается на линии площади ворот, перемещается в площади ворот, вратарю мешают, закрывают обзор и подправляют шайбу;

— игроки располагаются на среднем и дальнем «пяточках» и поочередно производят броски по воротам в разные части ворот и на различной высоте. Вратарь, перемещаясь, ловит или отбивает шайбу, а один или два игрока после каждого броска партнеров идут на добивание шайбы;

— несколько игроков располагаются перед воротами на расстоянии 5—10 м и производят поочередно броски на разной высоте в различные части ворот.

Один или два игрока при этом располагаются непосредственно перед воротами, закрывая обзор вратарю, подправляют и добивают шайбу в ворота;

— игрок, двигаясь от синей линии с 8—10 м, бросает шайбу по воротам в дальний угол низом или двигается дальше, пытаясь обвести вратаря. Вратарю отбивает шайбу клюшкой, коньком, «блином», предплечьем;

— то же, но в ближний угол;

— хоккеист из-за ворот выкатывается к любой штанге и отдает пас партнеру, который стоит перед воротами, а тот сразу же бросает по воротам. Вратарю нужно перехватить пас из-за ворот, а если это не удалось, то выкатиться навстречу бьющему игроку;

— два игрока за воротами передают шайбу друг другу. По сигналу тренера следует пас партнеру, находящемуся перед воротами, который бросает шайбу по льду в ближний или дальний угол в сторону руки с клюшкой, в щитки;

— игроки выкатываются к воротам под острым углом попеременно слева и справа и бросают по воротам (по заданию тренера). Центральный нападающий идет на добивание;

— то же, но центральный нападающий мешает вратарю в момент броска;

— два игрока поочередно из угла поля делают диагональную передачу партнерам, которые выкатываются от синей линии. Игрок, приняв шайбу, может бросить или сделать голевую передачу партнерам, которые выкатились на удобную позицию. Вратарь должен правильно среагировать на действия соперников, после броска откатиться спиной вперед на линию ворот;

— то же. Игрок, принимающий шайбу, имеет продолжения: бросок, пас одному из игроков;

— то же, но в момент приема шайбы одним из игроков другой мешает вратарю.

Литература:

А.В. Тарасов – Тактика хоккея М., 1963г.

Л. Персиваль Хоккей М., 1957г.

Букатин А.Ю. Колузганов В.М. Юный хоккеист М., 1986г.

Спасский О.Д. Хоккей. – М., 1980г.

Третьяк В.А. Когда льду жарко. – М., 1981г.