

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

**Методическое пособие**

**Тема: «Правила игры вратаря».**

**Автор-составитель:**  
Тренер-преподаватель  
Прохоренко Алексей Николаевич

**г. Прокопьевск**

**2023 г.**

## **Содержание:**

1. Стили игры: «Баттерфляй» и основная стойка.....	3
2. Контроль над шайбой.....	5
3. Выбор позиции.....	8
4. Движение и участие в игре.....	11
5. Советы вратарю.....	13

## Стили игры: «Баттерфляй» и основная стойка

В современном хоккее мы видим разнообразные стили игры вратарей. Некоторые школы и тренеры преподают стиль «баттерфляй», а некоторые - старый стиль игры «в стойке». То что я хочу показать, это активный стиль игры в воротах, который можно назвать «современным» или «гибридным».

Что это означает?

Вратари не должны играть в таком стиле, когда одно и то же движение является эффективным для разных игровых ситуаций. «Баттерфляй» - очень эффективен, когда используется правильно и в нужное время. Однако он не спасает, когда необходимо больше тактического движения для максимального охвата игрового пространства.

Смысл этого правила заключается в том, что необходимо оставаться в «стойке», пока это возможно и опускаться на колени, когда ситуация требует этого. Это то, что я называю современным, гибридным стилем. Помните, что голкипер всегда быстрее реагирует на шайбу из его основной стойки, нежели из любого другого положения. Это результат практики и наиболее удобно для вратаря. Также, находясь в основной стойке, вратарь имеет наилучшую возможность для перемещения в любом направлении, требуемом игровой ситуацией.

У некоторых людей может возникнуть вопрос: «Почему нельзя использовать стиль «баттерфляй» постоянно?». Ответ прост: если вратарь при различных игровых ситуациях действует по шаблону, то противник это очень быстро начинает понимать и заставит голкипера поплатиться за это. Также, используя этот стиль очень тяжело перемещаться при передачах с фланга на фланг. Молодые вратари могут избежать ошибок со стилем «баттерфляй», особенно обладая хорошей техникой, но, более старшим вратарям гораздо сложнее при увеличении скорости игры полагаться только на движения данного стиля. Если голкипер, отражая бросок на коленях отбивает шайбу ему будет очень тяжело переместиться под возможное добивание. В случае же когда голкипер отбивает шайбу «в стойке» гораздо легче занять позицию для отражения последующих бросков.

Используйте стиль «баттерфляй», когда не известно направление броска, если необходимо перекрыть наибольшее пространство при игре непосредственно у ворот, при подставлениях, рикошетах и т.д. Если вы видите бросок, просто парируйте его, находясь в стойке, и будьте готовы переместиться для отражения следующих бросков.

Я достаточно много говорил здесь об игре в стиле «баттерфляй», но это правило относится и к другим ситуациям, когда вратари опускаются на

колени. Чаще всего это происходит с юными голкиперами, которые падают на колени при любой ситуации. Это распространенная ошибка, которая может быть исправлена, совершенствованием основных навыков и основываясь на принципе, что вратарю гораздо удобнее защищать ворота находясь в стойке, нежели играя на коленях.

Так когда же необходимо играть внизу? Есть очень много ситуаций, когда голкиперу следует это делать. Например:

- Передача на угол вратарской площадки,
- Выходы 2 в 1,
- Броски сходу при передачах из-за ворот ,
- Рикошеты,
- При скоплении большого количества игроков перед воротами,
- Подставления,
- Потеря контроля шайбы,
- И т.д.

Резюмируя, хочу сказать: учите ваших вратарей находиться в стойке настолько долго, насколько это возможно. Таким образом, они имеют возможность двигаться и перемещаться. Опускаясь на лед вратарь ограничивает себя в игре и может случиться так, что это сделает вратаря хуже.



*Вратарь находится в стойке «баттерфляй» и хорошо перекрывает направления броска. Но использовать для всех игровых ситуаций нельзя.*



*На этой фотографии вратарь закрывает меньше площади ворот. Однако*

*этот вратарь имеет возможность двигаться и при отскоках, обыгрышах и т.д. может занять правильную позицию.*

## **Контроль над шайбой**

Вратарь должен быть активным участником игры и контроль над шайбой становится одним из ключевых вопросов помощи его команде.

Есть несколько способов лучше контролировать шайбу:

Первый и самый главный – при отражении бросков все отскоки шайбы хорошо контролируемы вратарем, и он знает, где находится отбитая шайба. Задача вратаря состоит в том, чтобы направить шайбу из опасной зоны в углы площадки сразу после её отражения.



Отражение шайбы в угол площадки с помощью "блина"

Собственная команда также извлечет выгоду из того, что вратарь контролирует шайбу и отбивает ее в определенные места - игроки знают, где необходимо «подбирать» шайбу и им не надо бороться за потерянные шайбы на «пяточке» слишком часто.

Давайте взглянем на некоторые типичные возможности контроля шайбы вратарем.

Высокие / средней высоте броски по воротам. Почему большинство вратарей допускают отражения бросков телом и отскоки таких шайб на «пяточку»? Эта общая проблема сегодня, вызванная большим акцентом вратарей на стиль «баттерфляй», где голкиперы очень часто отводят ловушки слишком далеко назад и не могут достаточно быстро переместить её к передней части туловища. В данном случае, очень важно находиться в правильной стойке. В противном случае вы не сможете контролировать шайбу, так хорошо, как вы должны и рискуете получить много ненужных отскоков.



Осуществление контроля шайбы с помощью ловушки, исключая её отскок.

Наиболее типичными ошибками подобного характера является отражение вратарями бросков щитками. Большинство молодых вратарей рады просто отбить такие броски, потому что никто не учил их действовать правильно и они не считают удобным ловить такие шайбы ловушкой потому что:

А. В стойке неправильно располагают ловушку (не впереди тела, а на уровне боковой линии)

В. Они не тренируют это.

Мне хотелось бы продолжить разговор о контроле шайбы с помощью ловушки. Все шайбы, летящие со стороны ловушки, в подавляющем большинстве случаев ловятся ей. В этом случае, вратарь полностью контролирует шайбу.

Рассмотрим пример, когда шайба летит в угол ворот ниже ловушки. Большинство вратарей выбросят щиток и отобьют её. На фото вы видите, как мы стараемся учить наших вратарей ловить ловушкой такие шайбы перед щитком. Имеется огромная разница между тем, отобьете вы шайбу щитком или поймаете ловушкой. Позиция вратаря, находящегося на льду на шпагате достаточно уязвима для добивания отбитой им шайбы.



Теперь давайте обратим внимание на некоторые другие моменты игры, где вратарь может помочь своей команде осуществляя более лучший контроль шайбы. Прежде всего, хорошей тенденцией является то, что судьи стали

вынуждать голкиперов чаще вводить шайбу в игру, вместо остановки встречи. Мне бы хотелось видеть, что все больше тренеров стремится использовать вратарей в качестве шестого полевого игрока. Что я имею ввиду: когда голкипер овладевает шайбой, он должен понимать имеет ли он в сложившейся ситуации возможность передать шайбу игроку своей команды. Естественно, необходимо обучать вратарей работе клюшкой с шайбой с самого раннего возраста. Когда вратари становятся старше, этому элементу игры следует уделять больше внимания.

В качестве аксиомы можно использовать принцип, что лучше вратарю отыграть шайбу своему игроку, чем удержать ее, что приведет к вбрасыванию в своей зоне. Другими словами, каждый раз вратарь передавая отраженную после броска шайбу партнеру по команде, выигрывает вбрасывание. Естественно, бывают моменты, когда передать партнеру шайбу невозможно или нецелесообразно, исходя из игровой ситуации. Кроме того, у вратаря, хорошо играющего клюшкой, партнеры по команде меньше вынуждены возвращаться в свою зону для подбора шайбы, а также имеют возможность быстро организовывать атаки на ворота соперника. Также, хотелось бы видеть, чтобы вратари как можно раньше стали помогать своей команде, осуществляя остановку проброшенной шайбы за воротами. Этот прием должен осуществляться таким образом, чтобы партнеры знали, как будет действовать вратарь и где им находиться для подбора шайбы, что даст значительное преимущество перед соперниками. Также, безусловно, должно быть хорошее понимание между защитниками и вратарем при остановке проброшенной шайбы.



Остановка

шайбы

Кроме того, голкипер должен уметь останавливать шайбу, вброшенную в зону,

особенно, когда партнеры находятся в такой ситуации, что не могут ее подобрать. В этой ситуации для предотвращения быстрого прохода нападающего, вратарю следует сильным броском отбросить шайбу высоко в борт/заградительное стекло. Таким образом, он дает возможность игрокам вернуться в защиту, прежде чем соперник получит контроль над шайбой в зоне обороны.



Выброс

шайбы

Наконец, хотелось бы отметить, насколько важно голкиперу хорошо владеть клюшкой при игре на пятачке. В наших статьях мы обязательно будем возвращаться к этому наиважнейшему элементу вратарского мастерства - игре клюшкой.

## Выбор позиции

Почему так важно правильно выбирать позицию (угол обстрела)? Подумайте об игровых ситуациях с которыми вы сталкиваетесь как вратарь. Как часто шайба поражает ворота и как часто вы делаете «сэйв», основанный на реакции, после того как вы увидели момент броска? Вы также можете провести маленький тест, записав матч на видео. Найдите хороший момент, когда вратарь ловит шайбу ловушкой, и проанализируйте его в замедленном режиме или по фрагментам. В большинстве случаев вы увидите, что вратарь переместился и занял позицию, прежде чем был произведен бросок, и шайба была поймана ловушкой. Примерно в 90% случаев движение ловушкой совершались уже после того, как в ней оказывалась шайба. Однако когда вы видите эти движения, у вас создается впечатление, что вратарь спас ворота прилагая значительные усилия. Математическим фактом является то обстоятельство, что невозможно



парировать большинство бросков, если вратарь находится на линии ворот и надеется на свою реакцию. Вы можете самостоятельно убедиться в этом, проведя нехитрый расчет по формуле:  $ВРЕМЯ = РАССТОЯНИЕ / СКОРОСТЬ$ . Например, шайба, брошенная с расстояния 60 футов (чуть более 18 метров) со скоростью 90 миль в час (около 145 км/ч) достигнет ворот через 0.456 секунды. А при расстоянии 20 футов и при той же скорости время составит 0.152 секунды. Такова должна быть скорость вашей реакции. Итог таков: в большинстве случаев гораздо важнее, что вы делаете до того, как совершен бросок, чем после. Поэтому, вратарь должен занимать такую позицию, чтобы закрывать как можно большую площадь ворот еще до броска. Это позволяет получить наилучшую возможность для отражения шайбы. Разумеется, умение правильно выбирать позицию (угол обстрела) не решит всех задач, но является одной из основных частей вратарского мастерства.

Постарайтесь понять, как уменьшить угол обстрела и используйте это. Как вратарь вы должны понять, как игроки видят его. На фотографиях изображены позиции вратаря из разных положений.



Вид на ворота из положения игрока



Вид на ворота из положения шайбы. Шайба находится на том же месте, что и на предыдущей фотографии.



Вратарь находится на линии ворот. Камера расположена на льду при броске с  
левого фланга.



Играя на выходе и занимая правильную позицию вратарь сокращает угол  
обстрела. Мы видим перекрываемую площадь ворот.

Давайте рассмотрим, как из положения шайбы видны различные ситуации, поскольку это основы для правильного выбора позиции. Вратарь должен занимать позицию на одной линии между шайбой и центром ворот. Общей ошибкой молодых вратарей является то, что они остаются на середине ворот, когда нападающий перемещает шайбу (не играют «по шайбе»). Делая это, они оставляют слишком много свободного пространства с одной из сторон ворот. Это вызвано тем, что вратарь находится на одной линии с нападающим, а не с шайбой, а шайба может быть на несколько футов справа или слева от него. Поэтому, вратарь не находится на линии броска.

Большинство нападающих не думают об этом или не понимают этого. Это заметно в ситуациях, когда, например, игроки имеют тенденцию бросать слева «верхом» «под ловушку» праворукому вратарю. Это было правильной целью, если бы шайба летела с линии направления взгляда форварда на незакрытое место ворот. Если мы опустимся на уровень шайбы и посмотрим с этой точки зрения, то увидим, что вратарь, занимающий правильную позицию и находящийся в правильной стойке закрывает ловушкой и блином верхние углы, и единственные незащищенные места – небольшая область под

перчатками и «5 отверстий». Тренерам необходимо демонстрировать этот эффект вратарям, привязывая к углам ворот веревки и натягивая их к шайбе. А вратарю следует, двигаясь вперед и назад определить правильное положение, когда перекрыта наибольшая площадь ворот. Передвигая шайбу в разные положения, вы поможете вратарю понять правильную позицию. Повторяйте это упражнение постоянно в течение сезона. Вратарям необходимо отрабатывать правильное положение и при прямолинейном движении вперед и в стороны. Использование веревки поможет выбрать правильное положение и расстояние выхода для сокращения угла обстрела при перемещении шайбы в стороны от ворот. Как правило, чем меньше угол направления броска, тем на меньшее расстояние нужно выходить из ворот и наоборот. Следует помнить также правило о перчатках, закрывающих верхние углы, если вратарь не находится в правильной позиции. Кроме того, бывают ситуации, когда вратарь не имеет возможность выйти из ворот настолько, насколько необходимо и тогда следует приспособлять игру голкипера к подобным ситуациям. Примером может служить ситуация, когда игрок с шайбой находится с одной стороны у ворот, а другой игрок – на дальней штанге. Если вратарь выкатится под бросок – может последовать передача и шайба влетит в пустые ворота.

Выкатывайтесь из ворот достаточно рано, так чтобы вы имели пространство для движения назад, когда это необходимо. Если идет быстрая атака на ваши ворота, вы можете оказаться в «стоячем» положении, что не даст возможности быстро перемещаться при поперечных передачах или обыгрышах.

Последнее о чем я хотел бы упомянуть в данной статье: когда должен вратарь начинать откатываться к воротам, как быстро и на какое расстояние? В основном, вратарю следует подстраивать свою скорость к скорости нападающего, тогда легче приспособится к движениям форварда и финтам. Правильным расстоянием является такое, при котором вратарь, сделав резкую остановку и вытянув клюшку как можно дальше, сможет выбить шайбу у нападающего.

Мне нравится, когда мои вратари выходят на уровень «усов круга вбрасывания» и начинают откатываться назад, когда нападающий выходит на расстояние броска и становится более опасно. Хотя естественно, это индивидуально и должно основываться на навыках и опыте.

## **Движение и участие в игре**

Здесь мы рассмотрим 4-е правило, которое я называю «Двигайся и участвуй в игре». Что я подразумеваю под этим правилом? Современный вратарь имеет гораздо больше обязанностей, чем просто находиться в воротах и парировать шайбы. Вратарь должен быть более активным участником игры, что будет способствовать успеху команды, нежели просто защищать ворота.

### **Основные требования.**

Мы всегда возвращаемся к этому, поскольку движение и участие в игре вратаря невозможно без хорошего катания и отличного чувства равновесия. Эти навыки должны отрабатываться на каждой вашей тренировке. Катание и равновесие дают возможность хорошо перемещаться и находиться в нужном месте, но как участвовать в игре? Вы должны уметь «видеть поле». Хорошее видение и способность «прочитать игру» это тот аспект, которым вы либо можете обладать, либо нет. Его можно немного скорректировать, но не развить.

Вы должны хорошо взаимодействовать с игроками, чтобы помочь защите. И последнее по порядку, но не по значению – вы должны иметь хорошие навыки игры клюшкой.

Так как я должен играть, используя это правило?

Это слишком большая тема для одной статьи, поэтому я отражу здесь основные аспекты:

Договоритесь с игроками обороны об использовании коротких слов-команд друг другу. Например: «Стой!», «Играй!», «Отдай!», «Время!», «Один!» и т.д. Используйте их постоянно на тренировках для того, чтобы отработать навык применения их в игре.

Тренируйте остановку сброшенных по борту шайб для облегчения игры защитникам.

Если вы имеете возможность – делайте передачу вашим партнерам, вместо подбора ими шайбы у ворот.

Для увеличения активности в игре станьте «шестым полевым игроком».

Например, сделав передачу «в прорыв» при смене соперника по ходу игры.

Будьте «шестым полевым игроком» на площадке и изучите схему атакующей игры вашей команды для быстрых передач при организации контратак.

Выходите вперед вместе с командой при быстрых атаках, тогда вы сможете иметь достаточно глубины при движении назад для перехвата шайбы и т.д., если необходимо.

Будьте готовы к игре на перехватах и т.д. всегда, даже находясь в стойке и в других неожиданных ситуациях.

## Советы вратарю

Доля вратаря нелегка. Как бы ни был хорош голкипер, как бы ни выручал своих партнеров, отражая самые немыслимые шайбы, все равно его место в команде - второе. Хоккей - в первую очередь, атакующая игра, которая интересна не тем, как команда обороняется, а тем, какие красивые голы она забивает. И ты вынужден будешь с этим смириться, иначе конфликт с самим собой неизбежен.

Уже потом, когда ты переболеешь тем, что не каждую шайбу можно отбить, ты сможешь растить в себе мастера, который в любой ситуации старается выложиться до конца, проявить все свои способности. Какие именно? В первую очередь, отсутствие страха перед шайбой: вратарь не может ее бояться, если он настоящий вратарь;

Во-вторых, это концентрация внимания, неразрывно связанная с реакцией на происходящее. Это искусство. Вратарь не может находиться в постоянном напряжении - он не выдержит такой нагрузки в течение всего матча. Нужно уметь вовремя расслабляться и моментально собирать себя воедино при необходимости. Но рефлекс, направленный на то, чтобы шайба была отбита или поймана, должен постоянно, ежеминутно работать во время матча.

Вот что говорит по этому поводу Владислав Третьяк: "У вратаря много рефлексов, основанных на одном общем побуждении не пропустить шайбу. Даже если, будучи на льду, голкипер случайно снимет перчатки, а в это время в ворота бросят шайбу, он станет ее ловить голой рукой. Это рефлекс". Вратарь видит всю картину атаки и может помочь своим защитникам дельными и краткими советами. Но имей в виду, здесь надо быть очень аккуратным. В игре лучше недоговорить, чем сказать лишнее. Особенно это касается критики в адрес товарищей по команде. Береги их, и они будут бережно относиться к тебе. Вратарь, как правило, очень сильно переживает пропущенную шайбу, особенно в начале своей карьеры. И тут критика со стороны партнеров может сыграть убийственную роль. Тренер все понимает и ругать не станет, но тренер в момент гола далеко, на скамейке запасных, а разгоряченные и огорченные партнеры рядом.

Не от каждого можно в такой момент услышать ободряющие слова, вроде: "Все нормально, отыграемся, ты - молодец". Но даже если ты услышишь от товарища по команде грубость и обвинение в пропущенной шайбе, не позволяй себе киснуть от этого - так ты скорее всего пропустишь еще одну шайбу после первого же броска по твоим воротам. Умей справляться с собой, умей прощать себе свои ошибки, умей проигрывать и продолжать игру, начиная сначала. Только так ты сможешь стать хорошим вратарем, а не неврастеником.

Вратарю, как никому другому, нельзя "перегореть" перед матчем, переволноваться, подпасть под власть своего страха перед соперником и поражением. Это такое простое правило, и именно его чаще всего не соблюдают, причем с своими эмоциями часто не справляются самые именитые мастера. Так, Владислав Третьяк по поводу одного матча, который наша команда в свое время проиграла сборной Чехословакии, сказал, что проигрыш состоялся еще до начала матча, до выхода на поле: "Мы боялись самих себя". Поэтому очень важно суметь настроиться перед игрой. На это у разных людей может уйти разное количество времени и сил. Одному достаточно просто взять себя в руки, и через минуту он - в полной форме, другой будет ходить и собирать свою волю и силы в течение целого часа, для третьего достаточно спокойно посидеть минут пятнадцать, занимаясь самовнушением или просто расслабившись, ни о чем не думая.

Никогда не спеши садиться на колени в момент броска - это распространенная ошибка начинающих вратарей, которые таким образом стараются перекрыть как можно больше пространства ворот и преградить тем самым путь шайбе. А шайба все равно находит себе дорогу, в то время как вратарь находится в малоподвижном состоянии на коленях и не может уже среагировать на её полет. У него просто не хватает времени. Всего каких-нибудь полсекунды.

Все время смотри, не "уехали" ли ворота - ты всегда должен находиться в том месте вратарской площадки, которая подвергается атаке, чтобы отбить или поймать шайбу было легче. Хоть хоккейные ворота невелики, но достать шайбу из левого угла, находясь в правом, ты, увы, не сможешь. Даже если ты успеешь на нее быстро среагировать, допрыгнуть до нее, как футбольный вратарь, ты вряд ли сможешь: в коньках, на льду, да еще и во всей вратарской амуниции это почти невозможно.

Не отвлекайся на противников, находящихся перед воротами и ведущих борьбу за шайбу. Они, конечно, будут тебе мешать, но толкаться с ними дело защитников, твоя цель - шайба, за ней и следи, за остальным пусть смотрит судья: не забудь, что вратаря атаковать нельзя, поэтому гол, забитый с нарушением правил против голкипера, не будет засчитан.

И еще один важный момент: старайся как можно дольше уберечь ворота от первого гола. Нападающие противников обычно из сил выбиваются, лишь бы заколотить гол на первых минутах встречи, создать задел и destabilизировать вратаря. Если им это удастся, победа в матче часто одерживается уже в первом периоде, последние два хоккеисты просто удерживают свое преимущества.

## **Литература:**

Третьяк В.А. Лед и пламень – М., 1985г.

Литвинов Е.Н., Любимирский П.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 1984г.

Третьяк В. – Советы юному вратарю. М., 1987г.

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