

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

**Методическое пособие**

**Тема: «Техника игры вратаря».**

**Авто-составитель:**  
Тренер-преподаватель  
Прохоренко Алексей Николаевич.

**г. Прокопьевск**

**2023 г.**

## Содержание:

1. Техника игры вратаря.....	4
2. Тактика игры вратаря.....	7
3. Подготовка вратаря.....	10
4. Психологическая подготовка.....	13

## Характеристика игры вратаря

Хоккейный вратарь — центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность партнеров, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 60 мин чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения.

Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость.

Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора, на движущийся объект и антиципации, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельного движения и частоты движений.

Координационные (ловкостные) качества проявляются в сложных и одновременно выполняемых движениях ногами и руками, отягощенными другими предметами (клюшка, щитки, ловушка и «блин»), а также в различных элементах акробатических упражнений (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.).

Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям — о его устойчивости.

Способность контролировать сразу несколько объектов — движение шайбы, игроков противника и партнеров — и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства».

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

## **Техника игры вратаря**

### ***Основная стойка***

В ходе игры вратарь находится преимущественно в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность к защите ворот, позволяет свободно перемещаться в различных направлениях. Основная стойка вратаря характеризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, стопы несколько развернуты носками наружу; туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, ОЦМ приходится на середину лезвия коньков. Ключку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк ключки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены. В зависимости от игровой ситуации вратарь изменяет основную стойку на более низкую или более высокую. Если в игровом эпизоде шайба находится близко от ворот, вратарь принимает низкую стойку, чтобы лучше контролировать движение шайбы. При этом туловище больше наклоняется вперед, а ноги сильнее сгибаются в коленных суставах. Когда шайба находится на половине поля соперника, вратарь принимает высокую стойку, позволяющую снять большое напряжение с мышц ног и спины, так как туловище и ноги в этом положении выпрямляются.

### ***Передвижение***

Своевременный и рациональный выбор позиции вратаря зависит от техники его передвижения. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, короткими шагами, спиной вперед, торможения. Приставными шагами вратарь перемещается на небольшое расстояние вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для этого, если передвижение вправо, выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конька, а скольжение осуществляется на правом коньке, расположенном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка ОЦМ переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, для того чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать

высоко. Таким же образом осуществляется передвижение влево. При передвижении приставными шагами туловище вратаря располагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу. Выпадами со скольжением вратарь передвигается вперед и в сторону - вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой, несколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда. Передвижение спиной вперед осуществляется за счет попеременных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах и отведения пятки наружу, с переносом ОЦМ на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание передней частью конька. В современном хоккее значительно увеличился радиус передвижений вратаря относительно ворот. В этой связи многие квалифицированные вратари при передвижении вперед - в сторону и за ворота стали успешно применять бег короткими шагами, техника которого аналогична технике бега короткими шагами полевого игрока. Торможения (остановки) вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Торможение осуществляется на внутреннем ребре конька, развернутого перпендикулярно или под углом к направлению движения («полуплугом»). Значительно в меньшем объеме вратари выполняют торможение «плугом», т. е. на внутренних ребрах двух коньков, развернутых под углом пятками наружу. В процессе игры для контролирования пространства перед воротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмотренные способы передвижения в различных сочетаниях.

### ***Ловля и отбивание шайбы***

Шайбу, брошенную соперником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, животом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно схватывает ловушкой, потому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звеньями тела. При ловле шайбы ловушкой вратарь, мгновенно определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловушкой с открытой ладонью. Как только шайба попадает в ловушку, он прикрывает ее большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и предотвращение ее отскока происходят за счет амортизирующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Ловля шайбы, летящей в верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх, при этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от направления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локтевом суставе

и высотой ее подъема в плечевом суставе. Шайбу, летящую в сторону руки, держащей клюшку, вратарь принимает на «блин» и сразу, чтобы шайба не отскочила, накрывает ее ловушкой. Этот прием относительно сложен и требует своевременных и согласованных движений обеих рук. Значительно проще отбить шайбу «блином». Для этого вратарь коротким и быстрым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент соприкосновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близкого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как можно и не успеть поймать ее ловушкой или отбить «блином». Если шайба летит на туловище, ее принимают на живот или на грудь, а в момент касания туловища тут же прижимают ее ловушкой. Шайбу, скользящую по льду, вратарь отражает клюшкой и подстраховывает ногой, выполняя полувыпад. Если шайба скользит в сторону ловушки, то отражение ее клюшкой подстраховывается ловушкой. При отбивании шайбы клюшкой в процессе передвижения вратаря крюк должен всегда касаться льда всей нижней плоскостью. Это нелегко выполнить, когда шайба скользит в угол со стороны клюшки; обычно пятка крюка отрывается ото льда и ворота становятся уязвимы. Отбивая шайбу клюшкой, крюк клюшки в момент касания шайбы нужно держать несколько под углом, чтобы парировать шайбу в стороны - в углы площадки. Если шайба отскочила и находится в опасной зоне перед воротами, ее выбивают клюшкой. За линией ворот у лицевого борта вратарь может ее накрыть или прижать ловушкой или туловищем. Иногда приходится отбивать шайбу, летящую с небольшой скоростью верхом. Прием «отбивание шайбы коньком» выполняется в движении ногой, согнутой в коленном суставе (в полувыпаде). Конек, не отрываясь ото льда, скользит вдоль продольной оси. В настоящее время этот прием вратарями высокой квалификации используется относительно редко, чаще шайба отражается щитками. Для этого шайбу, скользящую по льду и низко над льдом, вратарь парирует щитком, лежащим на льду всей боковой плоскостью или двумя щитками в положении шпагата. Эти приемы более надежны, так как при их выполнении перекрывается большее пространство ворот и затрачивается меньше времени. В современном хоккее большее значение приобретает игра вратаря клюшкой: умение перехватить клюшкой шайбу адресованную нападающему противника, остановить ею шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партнеру. Или выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль. Важно также первым подобрать шайбу, сброшенную соперником в лицевой борт, и точной передачей (возможно острой) начать контратаку. Вратарю нередко приходится отбивать шайбу в падении. Он падает на бок, чтобы перекрыть возможно большую площадь ворот. Падение начинается со сгибания дальней (относительно направления падения) ноги. При касании бедром льда она резко выносится в сторону падения, разгибаясь

в коленном суставе, как бы подбивает опорную ногу, обеспечивая быстрый переход в положение лежа на боку, когда нога, бедро, туловище и руки с клюшкой прижаты ко льду.

## **Тактика игры вратаря**

Игра высококвалифицированных вратарей носит в основном оборонительный характер, и в их арсенале лишь около 1% атакующих действий. Наибольшая доля оборонительных действий приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (89,3%), а также ловлей и отражением шайбы (7,7%). Меньше всего вратарь участвует в групповых оборонительных действиях. Поэтому основные тактические действия вратаря — передвижения и выбор позиции.

### ***Выбор позиции и передвижения***

Основополагающим при выборе вратарской позиции является положение шайбы относительно ворот. Если шайба находится напротив ворот, вратарь располагается по центру; если шайба на границе площади ворот сбоку или за ними, вратарь должен быть у ближней к шайбе стойки. При нахождении шайбы в зоне перед воротами вратарь должен занять позицию на границе площади ворот, при этом фронтальная плоскость плеч должна быть перпендикулярна воображаемой линии, соединяющей центр ворот с шайбой.

Когда шайба за линией ворот, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки. В этом случае он коньком, щитком и локтем касается стойки так, чтобы между ним и стойкой не было просвета. Клюшку вратарь держит так, чтобы ее крюк касался льда всей плоскостью и находился перед ногами. В таком положении можно отразить любой бросок или перехватить передачу нападающему противника. Если позиция вратарем выбрана неправильно, шайба может оказаться в воротах после отскока от конька, клюшки, щитка или туловища вратаря. Когда шайба находится за воротами, вратарь также располагается у ближней к шайбе стойки, защищая угол ворот. При этом он должен следить за передвижениями игроков и шайбы поворотом головы, так как туловище должно быть обращено в поле. При перемещении шайбы на другую сторону вратарь быстро передвигается вдоль ворот к другой стойке, с тем, чтобы успеть занять там надежную позицию и предотвратить взятие ворот. При вбрасывании шайбы в центре поля вратарь занимает позицию на линии площади ворот посередине. Если шайба вбрасывается в средней зоне или зоне соперника, — на линии площади ворот напротив точки вбрасывания, хотя соперник может непосредственно и не угрожать воротам. После розыгрыша шайбы вратарь передвигается в зависимости от ситуации. При вбрасывании шайбы в зоне защиты вблизи ворот вратарь занимает позицию на линии площади ворот, напротив точки вбрасывания шайбы, а не у стойки ворот. Такая позиция позволяет более надежно защитить ворота, если

противник выиграл шайбу. Даже если он отыграет ее партнеру, находящемуся на ударной позиции, вратарю из такого положения более удобно передвинуться вслед за шайбой и занять позицию напротив хоккеиста принимающего передачу.

При вбрасывании вратарь сосредоточивает внимание на шайбе и реально оценивает возможные действия противника. В момент вбрасывания вратарь всегда должен быть готов вступить в игру. Для уменьшения угла обстрела он должен выкатываться навстречу игроку, выполняющему бросок, с сомкнутыми щитками. Правда, такой выход нельзя делать опрометчиво, так как игрок противника может выгодно передать шайбу партнеру в сторону или обвести вратаря.

При игре вблизи своих ворот вратарю нужно быть особенно внимательным и контролировать движение шайбы и игроков. Если противник с шайбой движется за воротами, к дальней стойке, вратарь, оценив его действия, быстро перемещается к другой стойке. Если игрок из-за ворот передает шайбу партнеру, находящемуся в выгодной позиции перед воротами, вратарь мгновенно выпадом выкатывается на него.

Выбор рациональной позиции при быстрой смене игровых ситуаций требует от вратаря оперативной оценки и точной ориентировки. Когда шайба находится у ворот или за ними, вратарь ориентируется в воротах, касаясь стойки ворот рукой. Если же вратарь выкатывается из ворот, то ориентируется по линии площадки ворот, по кругам для вбрасывания шайбы, по обозначениям на бортах, по линиям зон. При вынужденном выходе далеко из ворот возвращение назад всегда должно быть в движении лицом к шайбе.

### ***Ловля и отбивание шайбы***

При атаке ворот прямо - спереди вратарь несколько выкатывается навстречу, сокращая углы обстрела. Он должен быть готов отразить шайбу, летящую в различные секторы ворот. При броске шайбы в нижний угол со стороны ловушки вратарь отбивает ее клюшкой, страхуя ногой и ловушкой. Если шайба брошена в нижний угол со стороны клюшки, вратарь отражает ее крюком клюшки, подстраховывая ногой. Шайбу, брошенную верхом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь ловит ловушкой, а шайбу, летящую со стороны клюшки, отбивает «блином» или ловит на «блин» с последующим прижиманием ловушкой. Шайбу, летящую низко надо льдом, иногда целесообразно отбивать щитками, а шайбу, брошенную в среднюю зону ворот, - ловить на туловище и сразу прижимать ловушкой. При атаке ворот сбоку вратарь, выкатываясь чуть навстречу, прикрывает ближний от шайбы угол, оставляя несколько открытым дальний. В этом случае наиболее вероятные броски — в нижние и верхние дальние углы. Способы защиты ворот от бросков сбоку в дальние углы аналогичны рассмотренным. Шайбу, скользящую по льду в углы, ловить ловушкой нецелесообразно. При броске шайбы между ног вратарь останавливает или отражает ее клюшкой, если она скользит по льду, сомкнутыми щитками и ловит ловушкой, если она



летит надо льдом. Для отражения кувыркающейся в полете шайбы, летящей с небольшой скоростью, вратарь выезжает к месту возможного ее приземления, при этом принимает более низкую стойку с сомкнутыми щитками, а свободную руку держит сбоку щитка у самого льда. Ключка находится перед ногами. В таком положении надежно закрывается створ ворот при непредвиденном отскоке шайбы. Если вратарь успевает, то лучше поймать шайбу до приземления.

Всегда надо стремиться играть на ногах, так как лежащего вратаря обыграть легче. Однако в некоторых случаях падение бывает оправданным. Выполняя его, вратарь должен перекрывать телом возможно большую площадь ворот. Для этого падение осуществляется на бок, с тем чтобы нога, бедро, туловище и рука с клюшкой были прижаты ко льду. Другая рука в этот момент вытянута вдоль тела и готова к ловле шайбы. Нога, находящаяся сверху, готова к отражению шайбы, летящей в верхний сектор ворот. При падении важно занять правильную позицию по отношению к шайбе, чтобы весь створ ворот был закрыт, а шайба была ближе к ногам. Кроме того, падение должно быть своевременным: чрезмерно раннее падение позволит нападающему легко перебросить шайбу через вратаря.

При выходе нападающего один на один с вратарем вратарь должен своими действиями заставить нападающего раскрыть свои намерения и первым начать движение. После этого, быстро оценив ситуацию и подготовительные движения противника, вратарь выполняет соответствующие действия. При движении нападающего спереди вратарь, внимательно следя за шайбой, выкатывается навстречу на 2 — 3 м и занимает положение на воображаемой линии, соединяющей шайбу с серединой ворот, плечи в этот момент развернуты в направлении шайбы. Таким расположением вратарь закрывает всю площадь ворот и вынуждает нападающего идти в обводку. Откатываясь назад спиной вперед, вратарь пласируется перед нападающим. Он должен не поддаваясь на финт, всегда находиться в правильной позиции по отношению к шайбе. Если нападающий противника обыграл защитника в углу поля и выкатывается один на один на ворота, вратарь должен быть в основной позиции у ближней стойки ворот и внимательно контролировать шайбу. В этом случае нападающий вынужден пойти в обводку, выкатываясь в центр. Вратарь же передвигается по дуге и сохраняет позицию между шайбой и воротами. Посланную в ворота шайбу он может отразить клюшкой ногой и ловушкой.

В групповых тактических действиях вратарь участвует относительно редко. Его роль здесь сводится главным образом к руководству действиями своих партнеров в обороне и к некоторым взаимодействиям с защитниками, выражаемыми в страховке и переключениях. Так как вратарь большей частью находится сзади игроков и лучше видит поле, он должен руководить оборонительными действиями партнеров. Конечно, для успешного руководства обязательное условие — взаимопонимание вратаря и партнеров. Кроме этого, вратарь должен хорошо знать тактические построения, применяемые командой в обороне, «читать» игру, прогнозировать возможное

развитие атаки противника, быстро и объективно оценивать создавшуюся игровую ситуацию.

### ***Игра в нападении***

В современном хоккее вратарь стал чаще участвовать в атакующих действиях. Овладев шайбой, он первым начинает контратаку. Для этого вратарь откидывает ее на крюк клюшки партнера, находящегося в стороне, или в свободную зону, где находится свой игрок. Если есть время, вратарь может начать контратаку длинной продольной или диагональной нацеленной передачей партнерам, открывающимся в центре и на бортах, и этой передачей отыграть нападающих противника.

### **Подготовка вратаря**

Методика подготовки вратаря значительно отличается от методики подготовки полевого игрока. У него больше объем индивидуальной тренировки и самоподготовки, специализированность тренировочных нагрузок, иные направленность и содержание физической, технико-тактической и психологической подготовки.

### ***Физическая подготовка***

Общезначительная подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды, преимущественно вне льда. Специализированная подготовка организуется также вне льда, и она направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые отличают деятельность вратаря. К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);
- скоростно-силовые проявления различных мышечных групп: рук, ног, туловища;
- статическая выносливость мышц ног и спины;
- гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;
- координационные качества.

Специализированная подготовка состоит из специально-подготовительных упражнений.

Для развития скоростных качеств используют следующие упражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной вперед и т.д.); скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой

и без клюшки; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; теннис, настольный теннис, баскетбол, бадминтон; специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью). Скоростно-силовые качества развивают в специализированных движениях с небольшими отягощениями. Статическая выносливость мышц спины и ног развивается с помощью различных изометрических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме того, в занятия включают упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время. Для развития гибкости используют упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты), в том числе стретчинг. Координационные качества развивают с помощью комбинированных сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений (например, ловля теннисного мяча после кувырка или жонглирование двумя-тремя мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке). Специальная физическая подготовка проводится на льду хоккейного поля в структуре основных двигательных навыков. Ее осуществляют с помощью сопряженного метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих на развитие специальных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения на скорость передвижения вратаря в воротах с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном или двух коленях и др.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической и направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию шайбы рукой, клюшкой, ногами, туловищем, выбору позиции и взаимодействиям с партнерами. На начальном этапе обучения большое внимание уделяют изучению техники, а совершенствование тактики начинают с освоения навыка основной стойки, так как это главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов. Обучение основной стойке, как и любому другому технико-тактическому приему, проходит в такой последовательности:

- создание представления о приеме на основе рассказа, показа и объяснения;

- выполнение подводящих упражнений и приема в упрощенных условиях;
- выполнение приема в усложненных условиях;
- закрепление и совершенствование приема в условиях соревновательной деятельности.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем включаются упражнения в ловле и отбивании шайбы ловушкой, «блином», клюшкой, ногами, туловищем. Начинают обучение этим приемам с упражнений, выполняемых вне льда. Можно использовать при этом специализированные подводящие упражнения, в том числе с теннисными мячами и мячами для русского хоккея. Для воспитания умения ориентироваться и «чувства ворот» большинство упражнений надо выполнять в хоккейных воротах с разметкой площадки

ворот.

При выходе на лед большое внимание уделяется технике катания. Для этого помимо упражнений общего характера используют специальные упражнения, направленные на изучение и совершенствование различных способов передвижений и выбор позиции вратарем. В занятия включают, например, перемещение вдоль линии ворот от стойки к стойке приставными шагами и выпадами, выход вперед по центру на 3 - 4 м и возвращение назад спиной вперед, выход вперед - в сторону влево и вправо и возвращение назад спиной вперед к ближней штанге, перемещение в воротах в соответствии с движением шайбы, передаваемой игроками друг другу в различных направлениях. В процессе выполнения этих упражнений внимание вратаря должно быть сосредоточено на технике передвижений, выборе позиции, своевременности передвижений, на ориентировке в воротах по линии площадки ворот, по кругам вбрасывания, по разметке на бортах. Для обучения ловле и отбиванию шайбы используют броски, выполняемые с различных точек зоны нападения (по центру, сбоку, слева, справа, с близкого и отдаленного от ворот расстояния), разные по силе и направлению (низом, верхом, в сторону клюшки, в сторону ловушки, между щитков). В качестве примера приводим такие упражнения:

- Игроки располагаются веером на расстоянии 10 м от ворот, выполняют броски поочередно справа налево и наоборот, разной силы и в различные секторы ворот.
- Два игрока за воротами передают шайбу друг другу, затем следует неожиданная передача находящемуся перед воротами партнеру, который незамедлительно выполняет бросок в ворота.
- Игроки располагаются на расстоянии 12 м от ворот в трех точках по центру и на бортах и поочередно выполняют броски в разные секторы ворот.

Одновременно два игрока, вкатываясь в площадь ворот, мешают вратарю контролировать шайбу и при необходимости добивают ее. Большое число подобных упражнений проводится с целью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловушкой щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении.

При выполнении упражнений тренер дает задание игрокам, как и куда бросать, а вратарям — как перемещаться и выбирать позицию, как ловить и отбивать шайбы.

Броски выполняют в определенной последовательности:

- сначала слабые по силе броски из одной точки в другую (например, серия бросков с 7 м в ловушку, затем также в «блин» и другие секторы ворот);
- из одной точки в разные секторы ворот;
- из разных точек зоны в разные секторы ворот, разные по силе;
- из разных точек с загромождением видимости вратарю;
- с передач, идущих из-за ворот;
- после передач и обводки, в сложных игровых ситуациях соревновательной деятельности.

В ходе упражнений вратарь должен не только совершенствовать технику выполнения разных приемов ловли и отбивания шайбы, но и рационально выбирать позицию, отрабатывая своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего шайбу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу. Среди задач общей психологической подготовки вратаря особое внимание уделяется:

- воспитанию моральных черт и качеств личности;
- развитию процессов восприятия;
- развитию внимания;
- способности управлять своими эмоциями;
- волевым качествам, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладанию.

Говоря о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, нужно прежде всего остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций. В зависимости от индивидуальных особенностей вратаря, типа нервной системы подбирают и соответствующие средства и методы, среди них:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
- аутогенная или психорегулирующая тренировка.

## **Литература:**

Костка В. – Современный хоккей. М., 1976г.

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

Савин В.П. О скоростной подготовленности хоккеистов М., 1982г.

Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: Техника и тактика. М., 1957г.

Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М., 1983г.