

*В.М. Костюкевич*

***Управление соревновательной  
деятельностью спортсменов  
высокой квалификации  
в хоккее на траве***

Киев – 2010

УДК 796.355:796.09 001.57  
ББК 75.579  
К 72

Рекомендовано к печати  
Президиумом Федерации  
хоккея на траве Украины  
(пр. № 2 от 9.02.2010 г.)

**Рецензенты:** **И.Ю.Шишков**, главный тренер мужской национальной сборной команды России по хоккею на траве, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России.

**С.Н. Макаева**, главный тренер женской национальной сборной команды Украины, заслуженный тренер Украины.

**П.М. Мазур**, главный тренер мужской национальной сборной команды Украины по хоккею на траве, заслуженный тренер Украины.

**Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве./ В.М.Костюкевич. – Киев: «Освіта України», 2010. – 270 с.**

В книге изложены основные аспекты управления соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Характеризируются тактические взаимодействия игроков, изложена методика контроля и анализа соревновательной деятельности игроков и команды

Для тренеров, игроков, специалистов хоккея на траве.

ISBN № 966 22.220

@ В.М. Костюкевич, 2010.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	5
УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ.....	6
1. Роль тренера в управлении соревновательной деятельностью хоккейной команды.....	7
2. Основные аспекты тактической подготовки команды к соревнованиям.....	25
3. Основные аспекты тактических взаимодействий игроков в фазе владения мячом.....	28
4. Основные аспекты тактических взаимодействий хоккеистов в фазе отбора мяча.....	106
5. Штрафные угловые удары: розыгрыши и противодействия им...	146
6. Непосредственная подготовка команды к соревнованиям.....	160
7. Модельные показатели подготовленности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве на соревновательном этапе годичного тренировочного цикла.....	172
8. Управление командой в процессе непосредственных соревнований.....	184
Литература .....	242
Приложения.....	249

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга предназначена в первую очередь для тренера хоккейной команды, на которого возложены функции не только проведения тренировочного процесса, но и, что не менее важно подготовку команды к соревнованиям и эффективное управление командой во время самих соревнований.

В книге освещаются вопросы, связанные: с характеристикой тренера хоккейной команды, с точки зрения его способностей, качеств, педагогического мастерства, стиля руководства и т.д.; с построением тактико-технической подготовки игроков в процессе тренировочных занятий и соревнований; с анализом тактических взаимодействий игроков в фазах владения и отбора мяча; с построением быстрых атак (контратак) и позиционного нападения; с применением прессинга, зонной, персональной и комбинированной систем защиты, а также розыгрыша стандартных положений, в т.ч. и штрафных угловых ударов. Отдельно освещаются вопросы непосредственной подготовки команды к соревнованиям, управления командой во время соревнований, тестирования, восстановления спортивной работоспособности игроков и т. пр.

Автор будет признателен всем специалистам хоккея на траве за критические замечания по содержанию книги, которые будут учтены в дальнейшей работе.

## СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

**ИО** – интегральная оценка

**СД** – соревновательная деятельность

**ТТД** – технико-тактическое действие

**ШУ** – штрафной угловой удар

**ШБ** – штрафной бросок

**РКС** – режим координационной сложности

**ТТМ** – технико-тактическое мастерство

**МТЗ** – модельное тренировочное задание

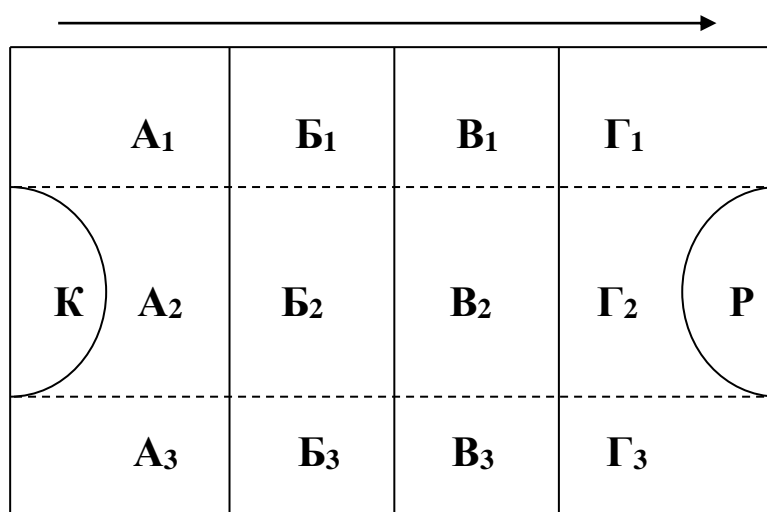
**ТТП** – технико-тактическая подготовка

**ФИХ** – Международная организация хоккея на траве

**ЕХФ** – Европейская федерация хоккея на траве

**ФХТУ** – Федерация хоккея на траве Украины

### Условное обозначение игровых зон поля



## **УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ**

Управлять соревновательной деятельностью спортсменов в хоккее на траве значит воздействовать на все процессы которые происходят вне, но в основном на хоккейном поле. Во время матча идет соревнование с одной стороны между игроками двух противоборствующих команд, а с другой – между их тренерами. Так как высококлассная команда – это команда управляемая, на поле она отражает как бы самого тренера, его профессиональный уровень, понимание современных тенденций развития вида спорта, возможно лишь на первый взгляд нетрадиционное построение игры, которое в перспективе может оказаться новым направлением в развитии тактики ведения спортивной борьбы в том или ином командном игровом виде спорта.

Следовательно, соревновательная деятельность спортсменов в хоккее на траве должна быть управляема тренером, который является главным дирижером слаженного оркестра, музыкантами в котором выступают игроки. Ведь в развитии каждого игрового вида спорта принимают участие тренеры, игроки, функционеры, работники СМИ, научные сотрудники. Все они как бы участвуют в изготовлении продукта для основного потребителя – болельщиков, которые оценивают качество этого продукта, т.е. саму игру команды, ее содержательность и зрелищность. Из всех названных категорий людей, участвующих в развитии вида спорта главная ответственность возлагается на тренера команды.

## **1. Роль тренера в управлении соревновательной деятельностью хоккейной команды**

В процессе практической работы на тренера команды возложены ряд функциональных обязанностей, среди которых необходимо выделить учебно-воспитательную и селекционную работу, планирование тренировочного процесса, непосредственное проведение тренировочных и теоретических занятий, подготовку и участие в научно-методической работе, материально-техническое обеспечение и т.пр.

Одна из этих функциональных обязанностей, а именно – подготовка и участие команды в соревнованиях, выступает в какой-то степени как интегральная оценка качества работы тренера по всем другим направлениям, потому что, если он не проявит себя как раз в этом компоненте своей работы, тогда будет снижена общая результативность его профессиональной деятельности. Способен ли каждый тренер эффективно управлять соревновательной деятельностью? По всей вероятности – нет. По мнению известного психолога Б.М. Теплова [16], тренер встречается с многообразными, иногда внутренне противоречивыми интеллектуальными задачами, требующими незамедлительного и верного решения. В атмосфере опасности ему присуща способность к максимальной продуктивности умственной деятельности, характеризующейся глубоким анализом, умение видеть сразу и целое, и детали, синтезировать многообразные факторы, резко менять план при изменении ситуации. Он обладает равновесием сильного ума и сильной воли, глубокой интуицией, являющейся результатом длительной, сложной и кропотливой подготовки.

Таким образом, тренер – это личность неординарная и лишь определенный комплекс составляющих его нервной системы, свойств характера и способностей, которые имеют психолого-педагогическую

направленность позволяют ему эффективно осуществлять управленческую деятельность в команде. Среди способностей выделяют перцептивные, проектировочные и конструктивные, организационные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, академические и специальные [8, 9, 11, 13].

*Перцептивные способности* отражаются в педагогической наблюдательности и прежде всего, в умении концентрировать свое внимание как на отдельном ученике, так и на всем коллективе спортсменов.

Во время наблюдения необходимо придерживаться правила – наблюдаем, анализируем и делаем выводы, которые будут зависеть от профессиональных знаний.

*Проектировочные и конструктивные способности* в значительной мере зависят от профессиональных знаний тренера теории спорта, а также сведений о спортсмене, на которого будет направлено педагогическое влияние.

Проектирование или более точное планирование учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе решения трех основных заданий – оздоровительной, образовательной и воспитательной. В планировании предусматривается соответствие всех мероприятий уровня подготовленности спортсменов, их вековым и психологическим особенностям. Ведь планируется как годовая, так и многолетняя подготовка спортсменов.

Во время разработки программы тренировки для спортсменов тренер должен позаботиться о том, чтобы она включала элементы нового, а не была «традиционной» из года в год. Успех в подготовке квалифицированных спортсменов может быть обеспечен только



нестандартным подходом к организации тренировочного процесса, постоянным поиском нового, своего – в методике тренировки, технике.

*Организационные способности* проявляются в умении организовывать учебно-тренировочные занятия, организовывать участие в соревнованиях, а также организовать деятельность спортсменов для спортивных занятий – дома, в клубе и т. п. Большое значение имеют организационные способности в проведении спортивных собраний и работа во время учебно-тренировочных сборов.

В жизненных ситуациях эта способность оценивается по таким качествам, как: умение общаться, способность притягивать к себе людей, умственные и волевые качества, умение разбираться и иметь подход к людям и т. д.

*Дидактические способности* проявляются в методах передачи знаний с отрасли теории и методике спортивной тренировки спортсменам, проведении занятий творчески, с учетом их возрастных особенностей.

Известный педагог А.С. Макаренко говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела. Эти слова имеют прямое отношение и к тренерской деятельности.

Стоит помнить, что большинство спортсменов не пытаются «выкладываться» на тренировках, если их наставники слабо интересуются своим видом спорта (практикой и методикой), плохо владеют технологией тренировочного занятия, не считаются с интересами спортсменов.

*Экспрессивные способности* проявляются в наиболее эффективном, с педагогической точки зрения, высказывании своих

мнений, знаний, убеждений, ощущений с помощью языка, мимики и пантомимики.

Вся деятельность тренера строится на разном общении – деловом, учебном, воспитательном, профессиональном. Каждый раз это требует разных форм внешней выразительности.

Язык спортивного тренера всегда должен отличаться внутренней силой, убедительностью. Важное значение имеет темп речи и громкость, а также взгляд, мимика, жесты, которые окрашивают речь.

*Коммуникативные способности* помогают спортивному тренеру устанавливать с воспитанниками гармоничные взаимоотношения. Коммуникативность проявляется в педагогическом такте, умении избегать конфликтов и предупреждать их, эмоционально откликаться на переживание других людей.

Основой наиболее плодотворного общения между тренером и воспитанниками служит их творческая увлеченность избранным видом спорта, которая основывается на высоких профессионально этических установках тренера, а также на его отношении к тренерской деятельности в целом.

Форма общения с тренером проявляется в отношении воспитанников к своему виду спорта, общему настроению спортсменов, в эмоциональной атмосфере команды. Приобретение тренером собственного стиля общения со спортсменами – сложный процесс, тесно связанный с формированием творческой тренерской индивидуальности в целом. Верно найденная форма тренерского общения, которая отвечает личности тренера, способствует решению многих заданий: тренерское влияние становится адекватным индивидуальности наставника, упрощается сам процесс общения с командой, общение становится приятным, органическим для самого тренера. Существенно облегчается

налаживание взаимоотношений, повышается эффективность такой важной функции тренерского общения, как передача информации.

Тренерский авторитет приходит через взаимопонимание в процессе тренировки или жизненных ситуациях.

*Академические и специальные способности* являются основой практически любой профессиональной деятельности. Академические способности свидетельствуют об общей эрудиции тренера, а специальные определяют его профессиональные успехи в построении системы и организации спортивной тренировки.

Своеобразие работы тренера заключается в особенностях проявления личностных качеств, которыми окрашено профессионально-педагогическое мастерство любого тренера. Анализ спортивной литературы позволил выделить пять групп качеств [8, 24, 25, 27]:

- 1 – нравственные качества;
- 2 – волевые качества;
- 3 – творческие качества;
- 4 – эстетическую воспитанность;
- 5 – педагогическое мастерство.

К *нравственным качествам* относятся коллективизм и ответственность, дисциплинированность, требовательность, доверие, товарищество, дружелюбие, искренность, благородство, трудолюбие, честность, спокойствие, достоинство, справедливость, чуткость, внимательность, скромность и т.д.

Среди *волевых качеств* выделяют пронзительность, уравновешенность, собранность, надежность, волю, сдержанность, хладнокровие, настойчивость, строгость, решительность, смелость, сосредоточенность и др.

*Творческие качества* характеризуются наблюдательностью, способностью к импровизации, фантазией, интеллектуальностью, выразительностью слова и другими.

Составляющими *эстетической воспитанности* являются одухотворенность, высокая культура, увлеченность, жизнерадостность, юмор.

Педагогическое мастерство главным образом проявляется в умении объяснить и показать. Педагогическое мастерство приобретается с опытом работы. Но сам по себе опыт работы не гарантирует тренеру овладение в полной мере педагогическим мастерством. Лишь постоянное самовоспитание, самообразование, совершенствование в избранной профессии позволит тренеру достичь настоящего профессионализма. Тогда не будет остановки в творческом росте как тренера-педагога.

Русский публицист и критик В.Г. Белинский утверждал: «Кто не будет идти вперед, тот идет назад – стоячего положения нет». В этом плане каждый тренер должен ставить перед собой задачи самовоспитания, самообразования и самосовершенствования. Для этого тренер должен составить для себя определенную программу повышения своего профессионального уровня. Так, например, Лев Николаевич Толстой сделал для себя критический анализ собственной личности, в котором отметил: «Я дурен собой, неловок, скучен для других, нескромен, нетерпим (intolerant) и стыдлив как ребенок. Я почти невежда, что знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку и то так мало. Я невоздержан, нерешителен, непостоянен, глупо тщеславен, пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой. Я умен, но ум мой еще никогда ни на чем не был основательно опытен. У меня нет ни ума практического, ни ума

светского, ни ума делового. Я честен, т.е. я люблю добро, сделал привычку любить его, и иногда отклоняюсь от него, бываю недоволен собой и возвращаюсь к нему с удовольствием. Но есть вещи, которые я люблю больше добра – славу».

Критическое осмысление своей жизни позволило Л.Н. Толстому разработать программу самовоспитания и самообразования, в которую вошли следующие требования:

1. Изучить весь курс юридических наук, нужных для окончательного экзамена в университете.
1. Изучить практическую медицину и часть теоретической.
2. Изучить языки: французский, русский, немецкий, английский, итальянский, латинский.
3. Изучить сельское хозяйство как теоретическое так и практическое.
4. Изучить историю, географию и статистику.
5. Изучить гимназический курс математики.
6. Написать диссертацию.
7. Достигнуть средней степени совершенства в музыке и живописи.
8. Писать правила.
9. Получить некоторые познания в естественных науках.
10. Составить сочинение из всех предметов, которые буду изучать.»\*

Приведенный пример позволяет каждому из нас стараться быть самокритичным с одной стороны и всегда исправлять свои недостатки – с другой.

Современный тренер должен обладать высоким уровнем мышления. *Мышление тренера* основывается на таких качествах как проблемное видение и проблемное мышление, обладание чувством нового, антиномичностью, протокольность мышления, умением

---

\* Толстой Л.Н. Полн. собр. соч. Т. 46 – С. 31, Т. 47 – С. 8-9

мыслить кибернетически, открытостью мышления и т.пр. [8, 13].

Под *проблемным видением и проблемным мышлением* руководителя команды понимается его способность видеть возможности, совершенствования команды в том, что, как кажется, не нуждается в совершенствовании. В этой связи следует отметить постоянное совершенствование розыгрышей штрафных угловых ударов. Еще несколько лет назад практически всеми элитными командами использовались розыгрыши ШУ с преимущественным использованием сильного прямого удара, на как только вратари приспособились к таким розыгрышам, тренеры стали искать другие варианты (прямые броски, розыгрыши с подставкой клюшки и т.пр.).

Тренеру очень важно обладать чувством нового. Тренер, который не обладает таким чувством, останавливается в самосовершенствовании, а с ним обречена на стояние на месте команда, которой он руководит.

Проблемное видение и умение чувствовать новое позволяет тренеру обладать одним из наиболее необходимых свойств для практической работы – *способность прогнозировать*.

Тренер не должен заикливаться на собственных установках, принципах и правилах, которые может быть в силу недостаточного опыта, знаний и умений не являются для его нынешней работы достаточно правильными. Здесь весьма важно, чтобы тренер обладал *антиномичностью мышления* – умением использовать предложения, противоречивые собственным.

Несмотря на то, что тренер хоккейной команды работает в одной из самых эмоциональных сфер деятельности, он должен обладать *протокольностью мышления*, то есть, способностью к качественной и количественной точности в отображении особенностей людей и явлений, независимой от его состояния и настроения. Такая способность

позволяет объективно оценивать игру своих подопечных. Тренер, изучающий игроков с целью управления их развитием, не может позволить себе давать характеристику хоккеистам в зависимости от собственного состояния или настроения.

Тренер должен обладать *кибернетическим мышлением* – всегда искать оптимальные пути решения той или иной проблемы.

И, наконец, тренер должен владеть таким качеством как *открытость мышления*, которое помогает ему осуществлять свои идеи через продуктивную интеллектуальную работу в ходе коллективной деятельности.

Деятельность тренера в таком эмоциональном виде спорта как хоккей на траве обусловлена *эмоционально-волевыми характеристиками*. В основе которых лежат такие качества как устойчивость нервной системы, адекватность психики, высокая скорость реакции на внешние воздействия, решительность, оптимизм, страстность, выдержка, терпение, напористость, упорство, инициативность и консерватизм.

Кроме вышеперечисленных качеств для тренера очень важное такое психологическое качество как *эмпатия* – способность перевоплощаться в других людей, на время становиться «другим человеком» и видеть мир его глазами. Тренер должен уметь поставить себя на место игрока, ощутить ту психологическую и физическую нагрузку, которую тот получает в процессе матча и тогда он с одной стороны сможет более объективно оказывать на него определенные воздействия, а с другой развивать в себе качество *дидактичности*. Дидактичность проявляется в умении доводить свои идеи, принятые решения или программы до подчиненных в такой форме, которая обеспечивает понимание, освоение и переработку информации, необходимой для эффективной работы, а также доверие к ней.

Для тренера важна такая психологическая характеристика как *общительность*. Различают такие уровни общительности как экстравертированность, интравертированность, амбавертированность.

*Экстравертированность* характеризуется максимальной общительностью, а также предельной безынертностью в установлении контактов с людьми.

Прямо противоположной характеристикой общительности является *интравертированность*. Интравертная личность обращена на себя, контакты ее с другими людьми затруднены.

Промежуточной характеристикой психики между экстра и интравертированностью считается *амбавертированность*.

Управленческая деятельность тренера требует не только познания других, но и себя. Этот процесс является *саморефлексией*, который включает единство *самоанализа* (т.е. познания и знания личных интеллектуально-психических возможностей), *самонаблюдения* (способности к слежению за процессом собственной работы), *самоконтроля* (умения объективно оценивать результаты своего труда), *самокритики* (установки на поиск слабых мест, просчетов, недостатков, ошибок, а также путей улучшения стиля, приемов и методов работы).

Тренер, которому присуща саморефлексия способен к *самосовершенствованию*, что является весьма важной характеристикой для развития его интеллектуальных и психических качеств.

### ***Стиль руководства тренером хоккейной командой***

Стиль руководства – постоянная совокупность личностных и индивидуально-психологических характеристик тренера, управляющего спортивной командой, с помощью которых он реализует тот или иной метод руководства. Эффективность руководства зависит от степени



выраженности и оптимального эффективного сочетания в личности тренера врожденных задатков приобретенного профессионального и жизненного опыта [8].

В практической работе тот или иной тренер придерживается определенного стиля руководства.

Впервые классификацию стилей руководства людьми предложил в 1938 г. немецкий психолог Курт Левин, который использовал для обозначения стиля термины «авторитарный», «демократический», «либеральный».

Авторитарный (директивный) стиль характеризуется высокой централизацией руководства, единоличным принятием решений, строгим контролем, требовательностью, нацеленностью на дело, отсутствием внимания к взаимоотношениям в коллективе.

Демократический (коллегиальный) стиль обозначается распределением полномочий между руководителем и коллективом, опорой на общественные организации, требовательностью и справедливостью, внимательностью к отношению между людьми.

Либеральный (попустительский) стиль отличается малой активностью участия руководителя в управлении коллективом, решением лишь назревших вопросов, ограничением личной ответственности, низким требованиям к подчиненным, формализмом.

Следует отметить, что в руководстве спортивной командой в чистом виде какой-то определенный стиль практически не встречается.

Характеристика стилей руководства представлена в табл. 1 [13, 24].

Таблица 1

## Стили руководства спортивной командой и их характеристика

Стиль	Характеристика
Авторитарный стиль	<p>Полное единоначалие тренера. Стремление оставить за собой исключительное право в принятии решений. Уверен в ценности харизматической власти, не терпит возражений, категоричен в суждениях, требует от воспитанников пунктуального выполнения указаний, оставляя минимум возможностей для проявления личной инициативы, не передает своих полномочий. Все связи при таком стиле руководства замыкаются на тренере, спортсмен получает минимум информации. Общение со спортсменами имеет форму категорических указаний, которым необходимо следовать неукоснительно. Недостатки: создается состояние напряженности в команде, снижается уровень межличностных связей, повышается вероятность конфликтных ситуаций, работа выполняется зачастую формально, что снижает ее эффективность. Целесообразность применения: низкая подготовленность спортсменов, отсутствие единых целей и стимулов, в ситуации неопределенности и риска, а также в командах с большим количеством агрессивных спортсменов, отсутствуют порядок и дисциплина, запущена воспитательная работа.</p>
Демократический стиль	<p>Регулярное привлечение спортсменов к решению основных вопросов повседневной деятельности, принятию определенных решений, взаимным распределением прав и обязанностей с целью развития самостоятельности и инициативы, расширения взаимного контроля. При таком стиле учитываются индивидуальные и психологические особенности личности спортсмена. Базой для демократического стиля руководства является высокий уровень личностных и профессиональных качеств тренера; с другой стороны этот стиль руководства требует достаточной подготовленности спортсменов, благоприятного психологического климата в коллективе, совпадении общих и частных целей деятельности команды и спортсменов, учет формальных и неформальных структур спортивного коллектива.</p>

	<p>Тренер минимально вмешивается в процесс тренировки и тем самым представляет ученикам выполнять свои обязанности так, как те считают нужным. Тренер не требует ответственности за невыполнение задач со стороны спортсменов и пускает работу на самотек, ограничиваясь функцией посредничества. Базой для такого стиля руководства является высокий уровень подготовки спортсмена и особенности характера тренера, например его личность (мягкость характера, нетребовательность). Опасность такой стратегии руководства в том, что субъект управления постепенно навязывает свою волю не только тренеру, но и всей группе.</p>
--	---

В то же время В.И. Воронова [22, 23] характеризует все три стиля руководства спортивной командой с формальной и содержательной сторон (рис. 1).

Формальная сторона	Содержательная сторона
<b><i>Авторитарный стиль</i></b>	
<p>Деловые краткие распоряжения. Запреты без снисхождения, с угрозой. Четкий язык, неприветливый тон. Похвала и порицание субъективны. Эмоции не принимаются в расчет. Показ приемов – не система. Позиция тренера как лидера – вне команды.</p>	<p>Дела в команде планируются заранее (во всем объеме). Определяются лишь непосредственные цели, длительные – не известны. Голос руководителя – решительный</p>
<b><i>Демократический стиль</i></b>	
<p>Инструкции в форме предложений. Не сухая речь, а товарищеский тон. Похвала и порицание – с советами. Распоряжения и запреты – с дискуссиями. Позиция тренера как лидера – внутри группы</p>	<p>Мероприятия планируются в команде. За реализацию плана отвечают все. Все планы и предложения членов команды обсуждаются всеми</p>
<b><i>Попустительский стиль (либеральный)</i></b>	
<p>Тон – договаривающийся. Отсутствие похвалы и порицаний. Никакого сотрудничества. Позиция тренера как лидера – в стороне от команды</p>	<p>Дела в команде идут сами собой. Тренер не дает указаний. Разделы работы складываются из отдельных интересов или исходят от нового лидера</p>

Рис. 1. Формальная и содержательная стороны стилей руководства

По мнению автора неэффективное руководство спортивной командой может быть в силу таких причин:

1. Мания величия, иллюзорная вера в свою непогрешность, в то, что ты имеешь исключительное право распоряжаться судьбами людей.

2. Чрезмерная подозрительность, ошибочная убежденность в том, что когда ты не прав, то все вокруг похоже на тебя.

3. Амбициозность и, как следствие, взгляды свысока, непривлекательность во взаимоотношениях с окружающими.

4. Незнание потребностей и интересов подчиненных тебе тренеров и спортсменов.

5. Неумение стимулировать за хорошие показатели и наказывать за плохие.

6. Неумение или нежелание быть приветливым с членами команды, окружающими.

7. Неверие в способности своих подчиненных.

8. Руководство делами команды непосредственно, вместо того, чтобы умело распределять ее между подчиненными.

9. Удержание руководства в одних руках, вместо того, чтобы дать подчиненным самим принимать решения и, тем самым, сдерживание инициативы.

10. Неверие в профессионализм своих людей и выполнение за всех ответственной работы.

11. Неумение разрабатывать стратегию и тактику деятельности, планировать работу и предугадывать последствия.

Для устранения этих причин Е.С. Жариков, А.С. Шигаев [13] рекомендуют 43 совета тренеру хоккейной команды:

1. Не делай замечания игрокам в присутствии посторонних.

2. Не кричи: кричащего плохо слышно.

3. Без нужды не критикуй: критика — средство, а не цель.
4. Не повторяй (ни публично, ни один на один) критические замечания в адрес того, кто уже исправился.
5. Тренер не обижается — он анализирует.
6. Умение отказываться от своего неверного решения важнее ложного престижа.
7. Убеждая, не пользуйся властью, пока не исчерпал все остальные средства.
8. Всегда благодари подопечных за хорошую игру.
9. Объектом критики чаще всего должна быть плохая игра, а не человек.
10. Критика ошибок не должна убивать чувства самостоятельности.
11. Умей говорить, разговаривать, слушать.
12. Никогда не раздражайся, имей бесконечное терпение.
13. Никогда не бранись.
14. Помни: все хоккеисты хотели бы увидеть у тебя чувство юмора.
15. Не стыдись элегантности.
16. Учись и на своих ошибках. Эта возможность — единственное, что в них полезно.
17. Будь внимателен к чужому мнению.
18. Будь объективен в оценке предложений, исходящих от неприятных для тебя лиц.
19. Будь внимателен и к «бесполезным» предложениям: грубо отвергнуть «бесполезное» предложение сейчас — значит лишить себя возможности получить новые полезные предложения в дальнейшем.

20. При отклонении предложений будь тактичен и вежлив, однако тактичность и вежливость не должна менять существа принимаемого решения.

21. Команда не может работать успешно, если в ней создана атмосфера незаменимости тренера.

22. Не бойся талантливых подчиненных.

23. Дай игрокам максимальную свободу для достижения целей команды.

24. Знание возможностей игроков — достоинство и преимущество хорошего тренера.

25. Умение сочетать гуманность с требовательностью — предпосылка здорового морального климата в коллективе.

26. Высшая форма неуважения к команде — задержка начала тренировки из-за опоздания или неподготовленности тренера.

27. Задержка работы в личном звене — прямой путь к утрате авторитета.

28. Хороший тренер делает замечания по мере обнаружения недостатков, плохой — копит их для публичного разноса.

29. Уверенность руководителя в успехе дела — уверенность всего коллектива.

30. Никогда не покидай команду вечером, если на следующий день игра.

31. Личная жизнь тренера принадлежит команде (так считают 97% опрошенных).

32. Решай только те вопросы, в которых твое участие (опыт, кругозор, авторитет) обязательно.

33. Ничто так не разлагает команду, как приписывание заслуг коллектива одному лицу (безразлично — игроку или тренеру).

34. Будь самокритичен.

35. Будь начальником лишь на тренировках и в играх. В остальных случаях ты — старший товарищ.

36. Помни: сомнительные источники информации (сплетни, пересуды) вредны прежде всего тебе.

37. Будь справедлив, давая характеристику игроку, даже если отношения с ним оставляют желать лучшего. Вполне возможно, что его отношение к тебе — следствие твоих несовершенств.

38. Начиная работу в команде, позаботься о том, чтобы твои рациональные организационные принципы с самого начала стали известны всем.

39. Будь бдителен к хвоящим тебя: ищи мотивы их действий.

40. Не пренебрегай знаниями мелочей жизни игроков, но не афишируй эти знания.

41. Согласование целей коллектива с личными целями игроков не менее важно, чем согласование личных целей игроков с целями коллектива.

42. Не забывай, что у каждого из игроков семья, а у членов каждой семьи есть знаменательные даты.

43. Требуя выполнения определенных правил, проверь, выполняешь ли их сам.

К этим 43 советам следует добавить еще один: «Во всяком деле 80% успеха зависит от того кто руководит и только 20% - от подчиняющихся ему» [8].

Таким образом, тренер хоккейной команды, который может успешно управлять соревновательной деятельностью должен обладать следующими основными качествами:

- ✓ профессиональным отношением к делу;

- ✓ знанием основ теории и практики хоккея на траве;
- ✓ желанием и умением постоянно совершенствоваться;
- ✓ рациональным (для его способностей и уровня команды) стилем руководства;
- ✓ смелостью в принятии решений;
- ✓ выдержкой и самообладанием в экстремальных ситуациях;
- ✓ целеустремленностью;
- ✓ умением доводить каждое начатое дело до конца;
- ✓ не бояться затрагивать сложные проблемы;
- ✓ умением придерживаться определенных принципов и методов работы;
- ✓ быть в определенной степени харизматической личностью и др.

Кроме этих качеств тренеру необходимо быть:

- ✓ в свое время хорошим игроком;
- ✓ дальновидным человеком;
- ✓ хорошим организатором;
- ✓ коммуникабельным человеком;
- ✓ индивидуальным руководителем;
- ✓ преподавателем (педагогом);
- ✓ аналитиком;
- ✓ уметь противодействовать другим;
- ✓ обладать чувством справедливости;
- ✓ пожизненным тренером;
- ✓ уважать других;
- ✓ вызывать уважение к себе со стороны игроков.



## **2. Основные аспекты тактической подготовки команды к соревнованиям**

Управление командой в соревнованиях основывается на критериях контроля и анализа тактических аспектов игры. Каждый игровой момент в матче характеризуется определенным содержанием в зависимости от постоянно возникающих задач, которые должны решать хоккеисты, то ли индивидуально, то ли при взаимодействии группы игроков. При всем многообразии игровых моментов их можно объединить в две большие группы в соответствии с тем владеет команда мячом или отбирает его. Другими словами действия игроков на поле характеризуются специальным содержанием тактических взаимодействий в фазе владения мячом и фазе отбора мяча (рис. 2).

В фазе владения мячом основные тактические взаимодействия игроков направлены на противодействие активному прессингу со стороны соперника при розыгрышах мячей в четверть-зоне (зоны сектора «А»), проведения быстрой и позиционной атак, а также розыгрыш стандартных положений.

В фазе отбора мяча тактические взаимодействия игроков осуществляются при построении персональной или зонной систем защиты, применения прессинга, а также использование смешанной системы защиты.

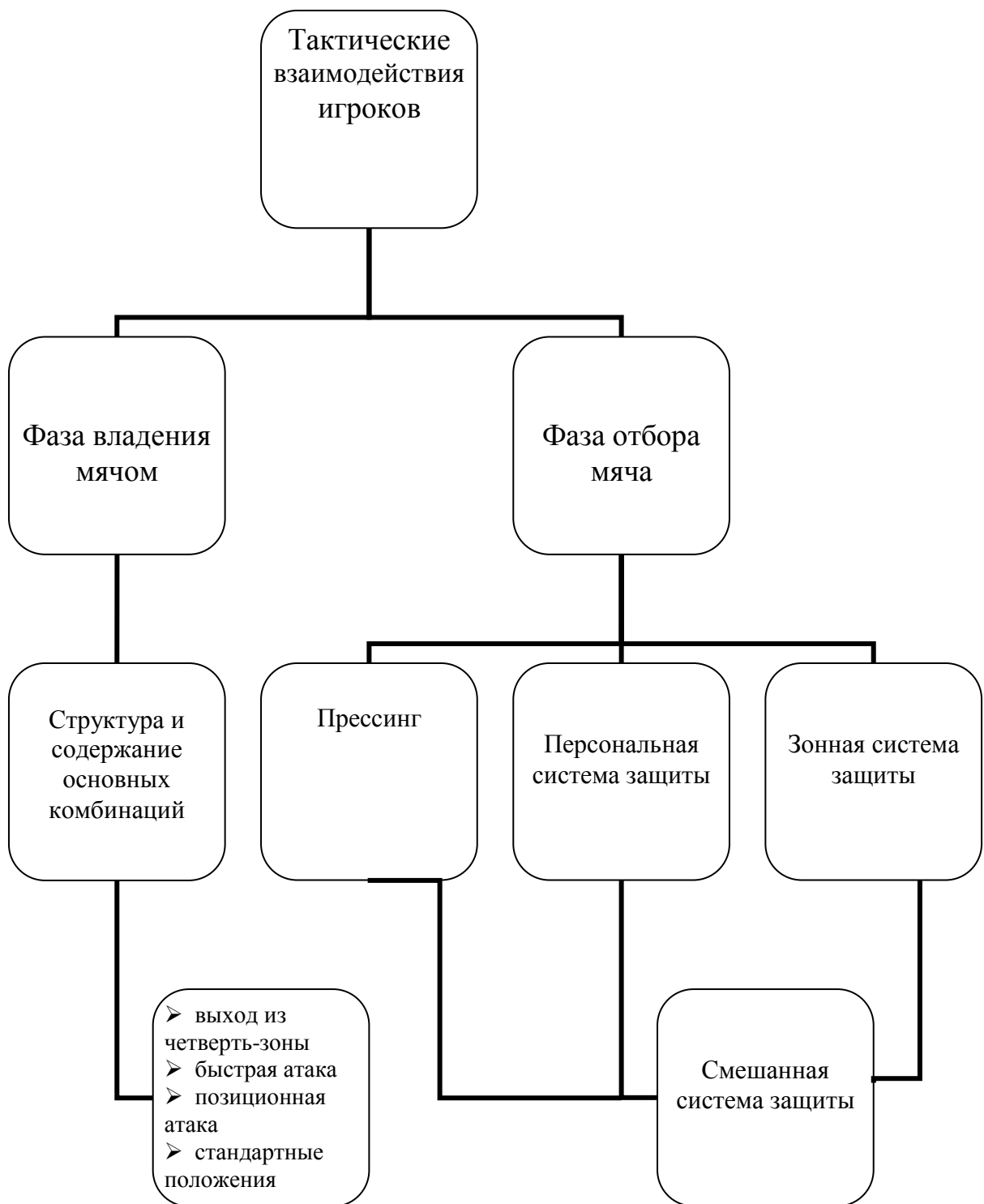


Рис. 2. Основные тактические взаимодействия игроков в процессе соревновательной деятельности в хоккее на траве

<b>Условные обозначения</b>	
	полевой игрок команды, владеющий мячом
	вратарь команд, владеющий мячом
	полевой игрок команды, отбирающий мяч
	вратарь команд, отбирающий мяч
	правый защитник
	центральный защитник (задний)
	центральный защитник (передний)
	левый защитник
	правый полузащитник
	опорный полузащитник
	левый полузащитник
	нападающий (правый)
	центральный полузащитник (центральный нападающий)
	нападающий (левый)
	перемещение игрока без мяча
	перемещение игрока с мячом (ведение мяча)
	передача мяча низом
	передача мяча верхом (заброс)
	предполагаемая передача мяча
	направление движения игрока
	мяч
	удар по воротам
	бросок по воротам
	игрок, владеющий мячом
	стойка
	свободная зона

Рис. 3. Условные обозначения тактико-технических взаимодействий игроков

### **3. Основные аспекты тактических взаимодействий игроков в фазе владения мячом**

Фаза владения мячом характеризуется моментом игры в котором команда осуществляет контроль над мячом (ведение, передачи, остановки, обводки, удары по воротам). Каждый раз как только команда овладевает мячом она решает следующие тактические задачи:

- установление четкого контроля мяча;
- проведение быстрой атаки (контратаки);
- проведение позиционной атаки;
- розыгрыш стандартных положений.

#### **Контроль мяча командой\***

Игра команды всегда строится по определенным принципам. В фазе владения мячом команда должна придерживаться таких принципов:

- ✓ обеспечение ширины и глубины атакующих действий;
- ✓ коллективная игра;
- ✓ быстрая игра;
- ✓ игра флангами;
- ✓ постоянное движение на мяч и от мяча (в зависимости от игровой ситуации);
- ✓ рациональная агрессивность в завершении атакующих действий.

Соблюдение этих принципов позволяет команде не только успешно контролировать мяч, но и рационально строить атакующие действия.

При контроле мяча всегда важно расположение игроков таким образом, чтобы команда смогла обеспечить себе как глубину, так и ширину построения атакующих действий. В этом плане наглядным

---

\* Условные обозначения тактических взаимодействий представлены на рис..3

примером может служить финальная игра Европейской хоккейной лиги (ЕХЛ) сезона 2008-2009 гг. между мужскими командами «Холлехостер» (Германия) и «Блюменталь» (Нидерланды). Так, команда «Холлехостер» контроль мяча в основном осуществляла с использованием двухромбового расположения игроков (рис. 4).

Как видно из рис. 4 четыре защитника команды «Холлехостер» образуют большой ромб. При этом задний центральный защитник (№3) располагается достаточно глубоко к линии своих ворот, что обеспечивает ему свободное пространство для выполнения ГТД. Крайние защитники (№2 и №5) располагаются у боковых линий и перемещаются вдоль их с целью создания флангового продолжения атакующих действий с одной стороны и перевода мяча с фланга на фланг – с другой. Передний центральный защитник (№4) выдвигается вперед между четверть и центральной линиями. Он постоянно совершает движение в направлении того крайнего защитника, который владеет мячом, обеспечивая таким образом для него дополнительный тактический ход. Второй (малый ромб) образуют четыре полузащитника. При этом опорный полузащитник (№7) располагается между средней и четверть линиями. Крайние полузащитники смещаются к середине, освобождая таким образом пространство для крайних защитников, особенно для создания возможностей выполнять длинные продольные передачи в зоны  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$  для нападающих (№11 и №9). Такое расположение крайних защитников позволяет им принимать более активное участие в завершении атакующих действий команды, перемещаясь по ходу атаки в направлении дальней штанги ворот соперника с целью замкнуть обостряющую передачу.

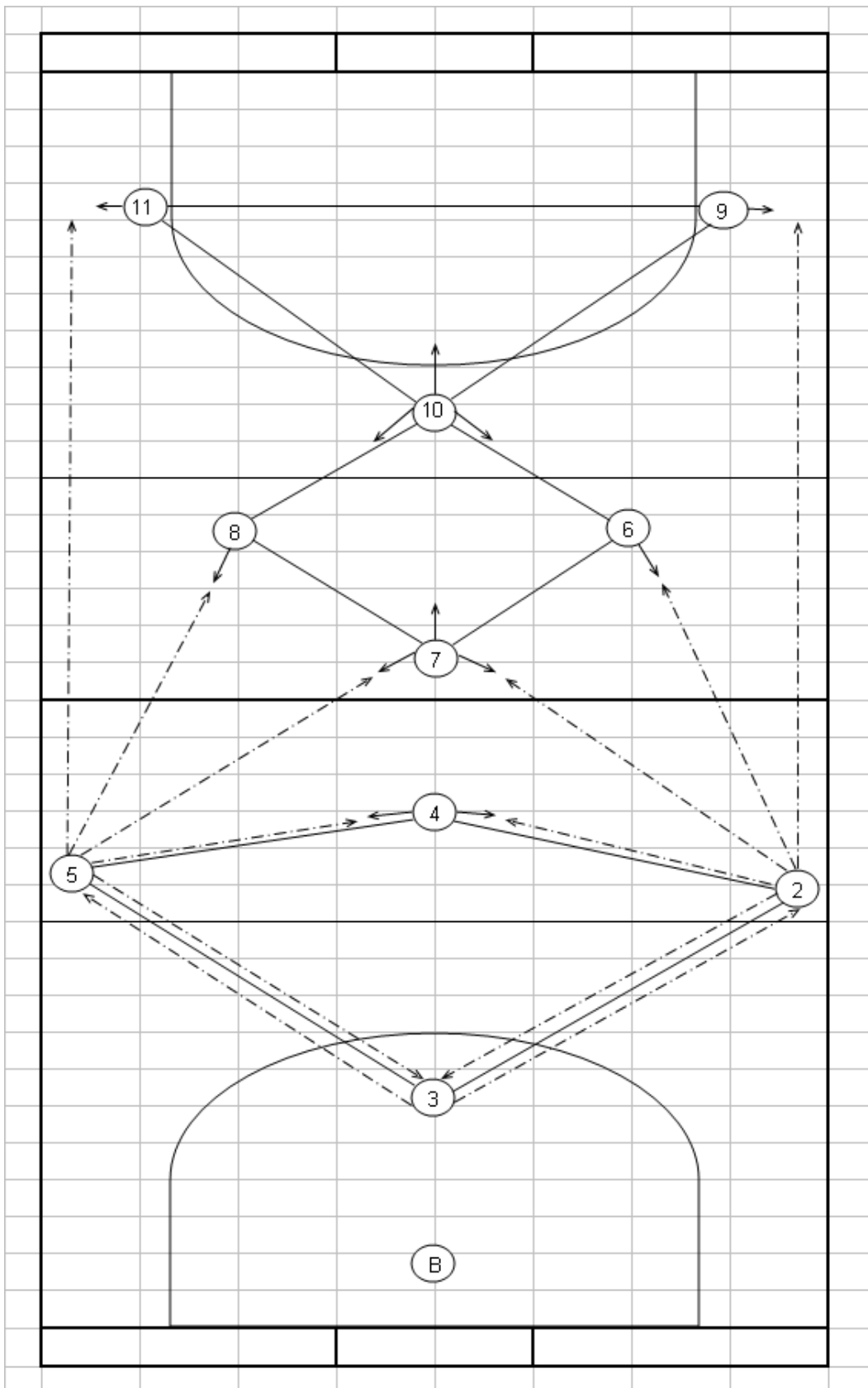


Рис. 4. Обеспечение глубины и ширины атакующих действий командой "Холлехостер" (Германия) во время финального матча ЕХЛ (2009 г.)

Расположение крайних полузащитников позволяет вести игру в треугольнике при позиционных атакующих действиях. Например, игра в треугольнике между 2-6-9-м или 5-8-11-м номерами. Центральный полузащитник – инсайд (№10) при таком расположении перемещается или навстречу передачам от защитников с глубины поля или с фланговых зон. Опорный полузащитник (№7) в основном играет перед кругом удара соперника, берет активное участие в организации атакующих действий и в то же время его позиция позволяет одним из первых переключиться на отбор мяча, в случае контратакующих действий команды соперника.

Нападающие (№9 и №11) при этой схеме перемещаются по всему фронту атаки, но в основном из центра на фланг. При этом если, например №11 перемещается для получения мяча в зоны В<sub>1</sub> или Г<sub>1</sub>, то №9 в этом случае находится в круге удара.

Несколько другой схемы расположение игроков при контроле мяча в финальном матче за звание чемпиона ЕХЛ придерживалась команда «Блюменталь» (Нидерланды), которая, кстати, и выиграла этот матч (рис.5). Особенности расположения игроков как бы напоминает две чаши – большую, которую образуют два центральных защитника (№3 и №4), два крайних защитника (№2 и №5) и опорный полузащитник (№7) и малую, которую образуют два крайних полузащитника (№6 и №8), два нападающих (№9 и №11) и инсайд (№10). При этой схеме расположения игроков крайние защитники (№2 и №5) выдвигаются несколько вперед, располагаясь примерно возле центральной линии. Центральные защитники (№3 и №4) располагаются примерно на одной линии, но в зависимости от игровой ситуации, для получения игрового пространства, каждый из них может опуститься назад к лицевой линии, что улучшает позицию для тактического маневра. При такой схеме

расположения игроков увеличивается роль опорного полузащитника (№7), который постоянно перемещается в направлении игрока, владеющего мячом с целью обеспечить контроль мяча командой на своей половине поля и развития атакующих действий. Сравнивая рис. 4 и 5 мы видим, что на рис. 5 у опорного полузащитника значительно больше игрового пространства и вариантов для тактического взаимодействия с другими игроками. Сильной стороной этой схемы является треугольник, образованный опорным полузащитником (№7) и крайними полузащитниками (№6 и №8), позволяющий успешно контролировать мяч в середине поля. Данная схема позволяет практически играть в три нападающих, расширяя при этом тактические функции инсайда (№ 10), действия которого направлены не только на получение мячей из глубины поля, но и главным образом, на завершение атакующих действий команды. Что касается нападающих (№9 и №11), то они больше действуют в фланговых зонах, в определенные моменты занимая позиции крайних полузащитников.

Следует уточнить, что приведенные схемы расположения игроков при позиционном контроле мяча являются базовыми в современном хоккее на траве. Классная команда должна уметь успешно использовать обе эти схемы не только в разных матчах, но порой в одной и той же игре.

Анализ первого принципа игры команды в фазе владения мячом – обеспечение ширины и глубины атакующих действий, включает в себя и второй принцип – коллективная игра. Коллективная игра предусматривает рациональное сочетание индивидуальных и групповых тактико-технических действий игроков.



**Индивидуальная игра** основывается на прикладной тактике хоккея на траве. В структуру прикладной тактики в фазе владения мячом входят передачи и остановки мяча, ведение, обводки и удары по воротам.

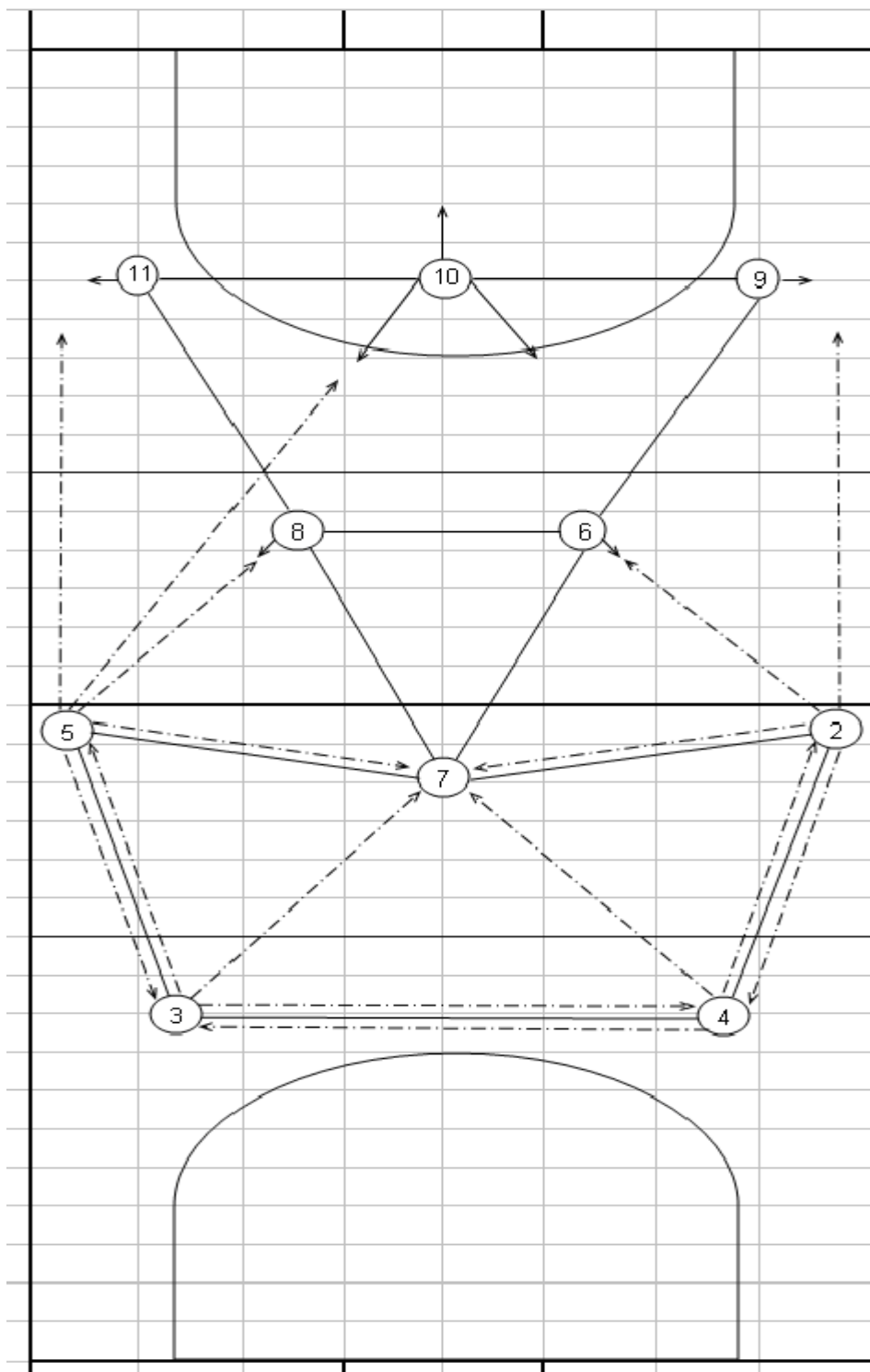


Рис. 5. Обеспечение глубины и ширины атакующих действий команды «Блумменталь» (Нидерланды) во время финального матча ЕХЛ (2009 г.)

Для эффективного **выполнения передач мяча** следует придерживаться следующих принципов:

- необходимо маскировать выполнение передачи мяча. Если перед игроком, владеющим мячом находится соперник, который, как правило, решает две задачи – или отобрать мяч или перехватить его. Следовательно, он может находиться или в фазе отбора и в фазе перехвата мяча. Поэтому перед тем как выполнить передачу мяча необходимо ложное движение на обводку соперника и тем самым перевести его в фазу отбора мяча, а затем лишь выполнить передачу мяча. К принципу маскировки действий относятся также те игровые моменты, когда игрок движется с мячом в одном направлении, а выполняет передачу мяча в другом;
- выполнение передачи мяча не снижая скорость бега. Хоккеист должен уметь выполнить передачу в движении практически не изменяя структуру движения. В этом случае он не только выигрывает в скорости выполнения игрового приема, но и маскирует свои действия для соперника. Как правило, такие передачи выполняются лишь кистями рук;  
При выполнении передачи мяча необходим молниеносный анализ:
  - а) места нахождения партнера по команде;
  - б) своего местонахождения и исходного положения.После этого хоккеист принимает решение каким способом, в каком направлении и с какой силой выполнить передачу мяча;
- не бояться делать длинные развивающие и обостряющие передачи мяча, но и не злоупотреблять ими. Игрок должен

уметь контролировать пространство. Очень важно, если он охватывает взглядом все игровое поле. Передачи мяча должны выполняться в такой предпочтительной последовательности:

- а) обостряющие – развивающие – удерживающие;
- б) длинные – средние – короткие.

То есть, сначала хоккеист должен сделать анализ, сможет ли он выполнить длинную (среднюю, короткую) обостряющую передачу и лишь затем развивающую или удерживающую передачу;

- необходимо избегать выполнения передач мяча через игровое пространство, которое перекрывается соперником (на рабочем хоккейном языке «через клюшку соперника»). Также необходимо помнить, что между точкой «А», где находится игрок с мячом, и точкой «Б», где находится его партнер по команде, должно быть свободное игровое пространство. Это не относится к тем силовым передачам, которые выполняются в круг удара соперника;
- передача мяча всегда должна быть своевременной. В связи с этим необходимо придерживаться еще одного принципа игры – не передерживать мяч. Этот принцип также требует, чтобы передача выполнялась быстро и точно;
- необходимо избегать поперечных передач, которые часто перехватываются.

**Остановки мяча** должны выполняться при соблюдении таких положений:

- в большинстве случаев необходимо двигаться навстречу лета мяча;

- очень важно останавливать мяч по ходу движения, не снижая скорости бега;
- сразу после остановки мяча необходимо начать движение с мячом в свободное пространство. В этом случае сопернику более сложно будет вступить в отбор мяча;
- необходимо останавливать мяч с одновременным разворотом в предполагаемое направление движения;
- необходимо довести остановку мяча до совершенства, т.е. «обрабатывать» мяч одним касанием клюшки;
- при необходимости перед остановкой мяча выполнять маскировочные действия. Например, сделать ложное действие на передачу мяча в одно касание или удар по воротам.

Тактика выполнения *ведения мяча* должна основываться на таких рекомендациях:

- необходимо двигаться с мячом в свободное пространство. Например, с центра на фланг. Особенно это важно в собственном круге удара, где следует вести мяч не через центральную зону круга, а в направлении боковых линий;
- всегда использовать возможность «спурта с мячом», т.е. поглощение игрового пространства на высокой скорости бега с мячом;
- стараться менять скорость и направление ведения мяча; т.е. ведение мяча должно быть ритмичным;
- техника ведения мяча должна быть совершенной. Во время бега с мячом, он постоянно должен находиться под контролем.

Тактические принципы выполнения **обводки** должны быть следующие:

- следует помнить, что обводка может быть эффективной только в зоне атаки. В зоне защиты обводка в основном используется игроками только на противоходе соперника;
- всегда, по возможности, необходимо использовать скоростную обводку;
- в зависимости от исходного положения оппонента необходимо применять рациональный способ обводки. Если, игрок отбирающий мяч, находится в низкой стойке, более эффективной будет обводка с перебрасыванием мяча через его клюшку. В случае когда он находится в высокой стойке, более эффективной может быть обводка с использованием дриблинга.

Тактические принципы **ударов по воротам** основываются на:

- психологической готовности наносить удары по воротам из любых положений;
- удары по воротам должны наноситься быстро, точно и сильно;
- игрок, находящийся в круге удара соперника всегда должен быть готов нанести удар по воротам. Имеется в виду исходное положение игрока (постоянно находится в низкой стойке, готовность сыграть в падении и т.д.).

**Групповые тактические действия** хоккеистов базируются на игровых комбинациях. Структура и содержание этих комбинаций определяют характер и стиль игры команды. Игровые комбинации выполняются в динамической части игры и при розыгрышах стандартных положений. Многолетнее наблюдение за соревновательной

деятельностью в хоккее на траве позволяет определить наиболее типичные игровые комбинации, которые выполняются на импровизированном уровне.

К таким комбинациям относятся:

1. **Перепас в парах.** Достаточно часто возникает игровая ситуация когда два игрока передают мяч между собой. В большинстве случаев эту комбинацию выполняют два центральных защитника в свободной игровой зоне (рис. 6).

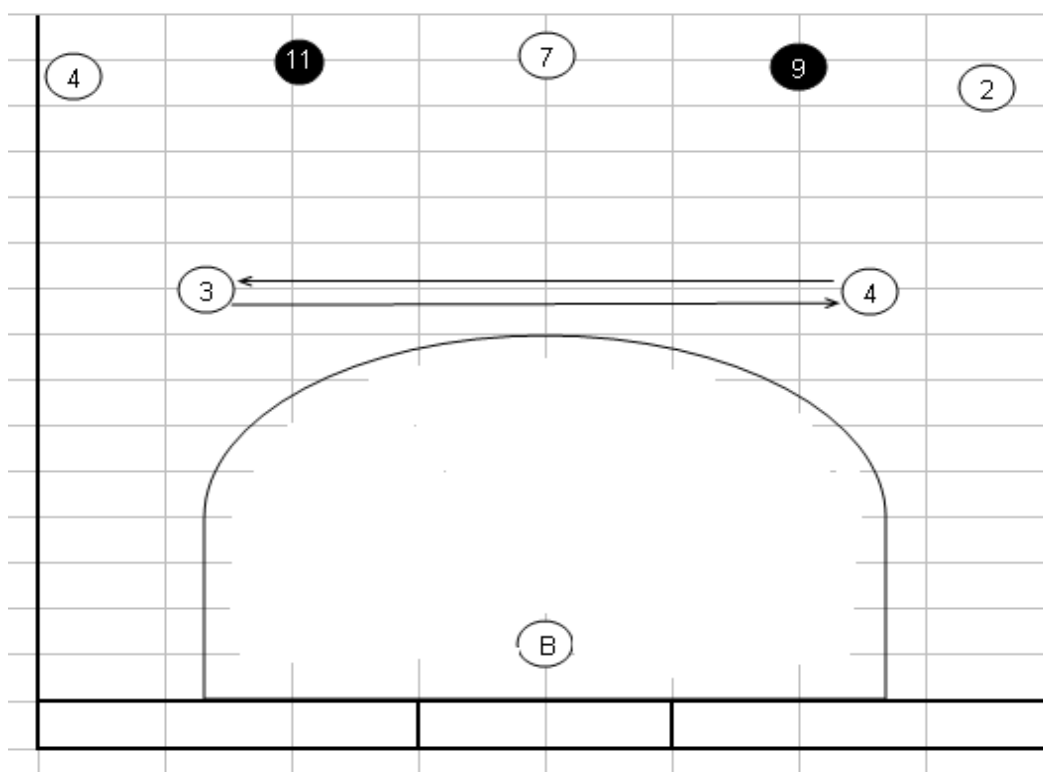


Рис. 6. Игровая комбинация – перепас в парах

2. **Стяжка** – перевод мяча с фланга на фланг через ближнего игрока (рис. 7). В хоккее на траве очень часто применяется такая комбинация с целью выхода из четверть-зоны или проведение атакующих действий на противоположном фланге.
3. **Квадрат** – удержание мяча на определенном участке поля (рис. 8). как правило, эта комбинация выполняется когда игроки,

владеющие мячом имеют численное преимущество, но в то же время они не могут активно проводить атакующие действия.

4. **Фланговое продолжение атакующих действий** – игровая комбинация, в которой мяч переводится на фланговые зоны (рис. 9).

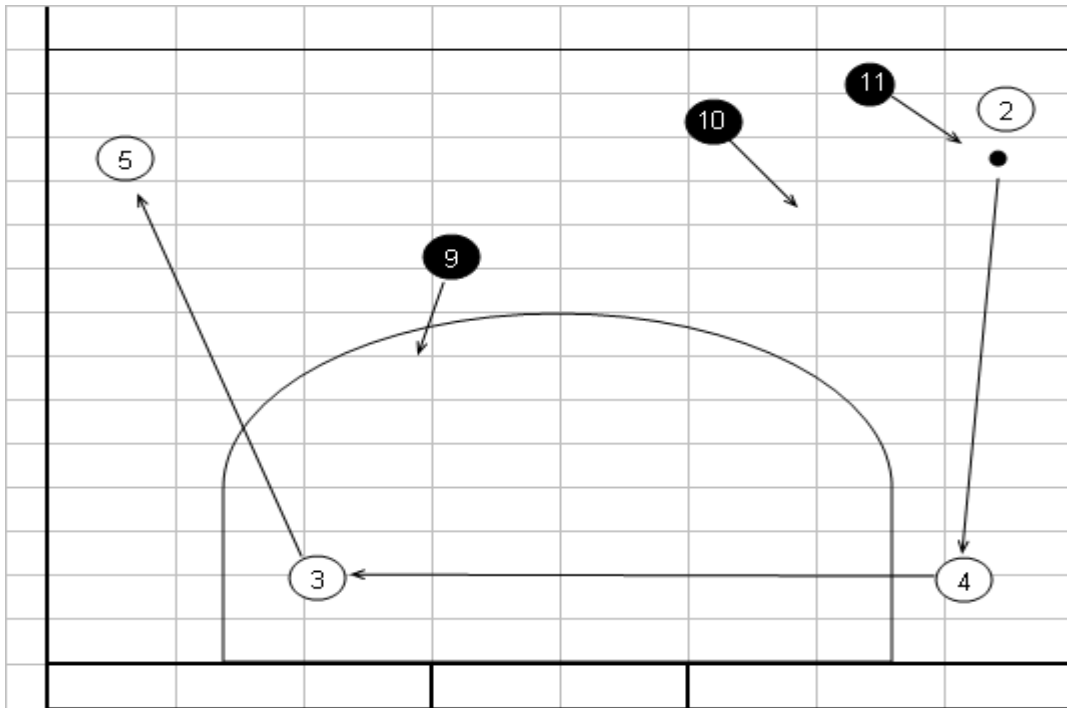


Рис. 7. Игровая комбинация – стяжка

В процессе игры таких комбинаций достаточно много. Использование этих комбинаций соответствует принципу – игра флангами. Эффективность таких комбинаций в первую очередь обусловлена тем, что в центральных зонах поля всегда больше сосредоточивается игроков команды соперника (с целью противодействия фронтальным атакам).





моментах короткой) развивающей передачи «обрезается» группа игроков соперника и возникают условия для реализации быстрой атаки на ворота соперника.

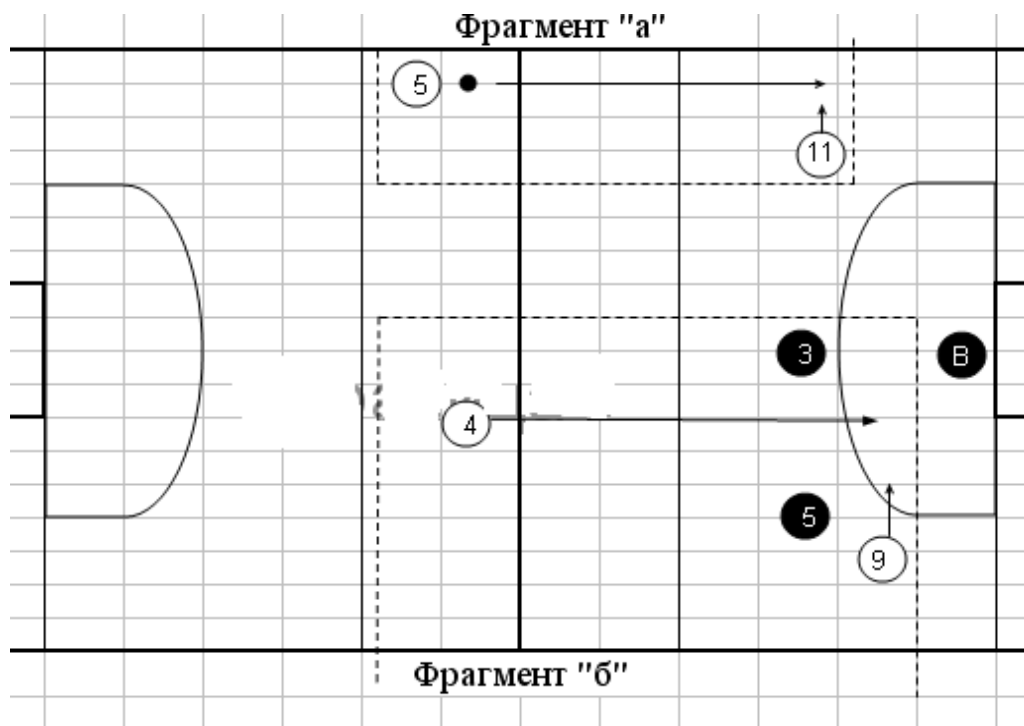


Рис. 10. Игровая комбинация – развивающая продольная передача – фрагмент «а»; обостряющая продольная передача фрагмент «б».

6. **Обостряющая продольная передача** – игровая комбинация, сутью которой является обострение игровой ситуации у ворот соперника за счет продольных обостряющих передач (рис. 10, фрагмент «б»).
7. **Диагональ** – игровая комбинация, основной целью которой является содействие развитию или обострению атакующих действий команды за счет длинной и средней диагональной передачи. Используется как с целью удержания мяча (рис. 11, фрагмент «а»), так и с целью развития атаки (рис. 11, фрагмент «б») или ее обострения (рис. 11, фрагмент «в»). Такие комбинации весьма эффективны. Основным условием их является сильная и точная передача

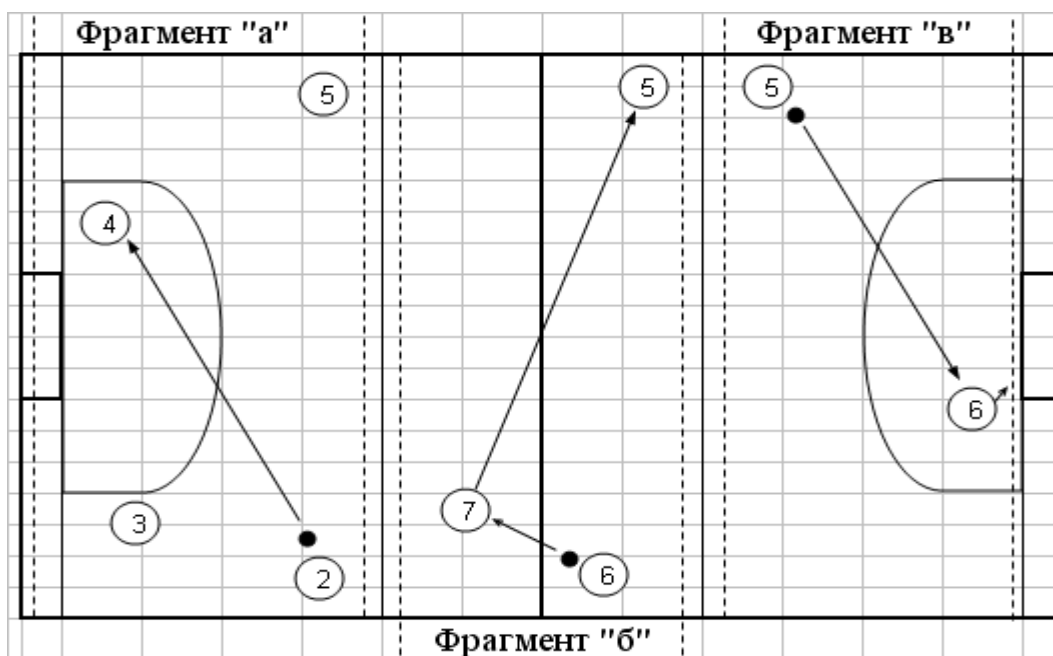


Рис. 11. Игровая комбинация – диагональ: удержания мяча – фрагмент «а»; развитие атаки – фрагмент «б»; обострение атаки – фрагмент «в».

8. **Фланговое обострение** – основной целью такой комбинации является обострение атакующих действий команды посредством обостряющей передачи в круг удара соперника из зон Г<sub>1</sub> или Г<sub>3</sub> (рис. 12).

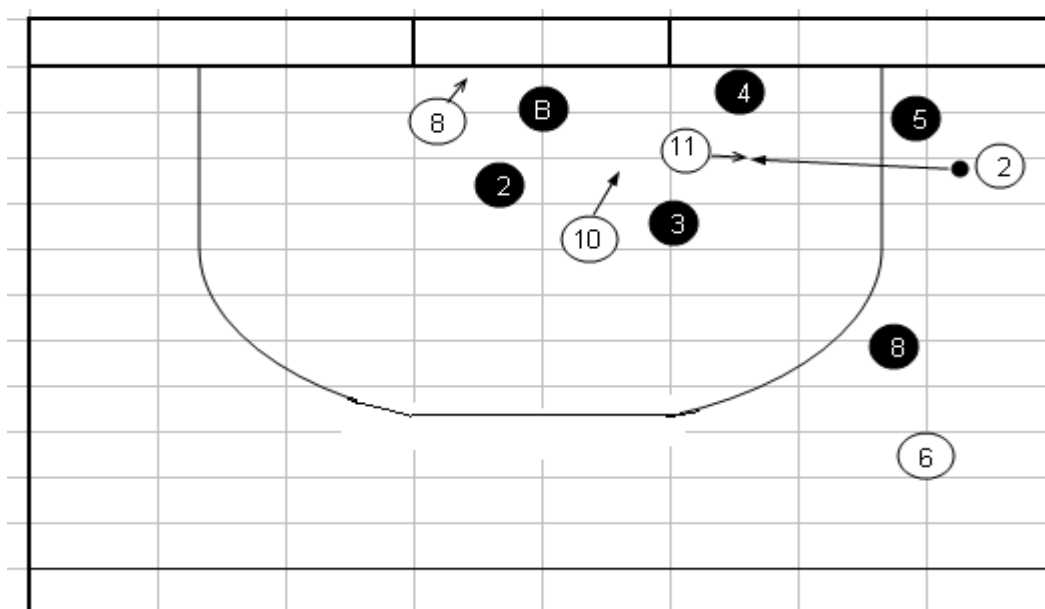


Рис. 12. Игровая комбинация – фланговое обострение

9. **Стенка** – основной сутью этой комбинации является тактическое взаимодействие двух игроков с целью передачи мяча в

свободную зону (рис. 13). Как правило, для этого используется передача мяча в одно касание.

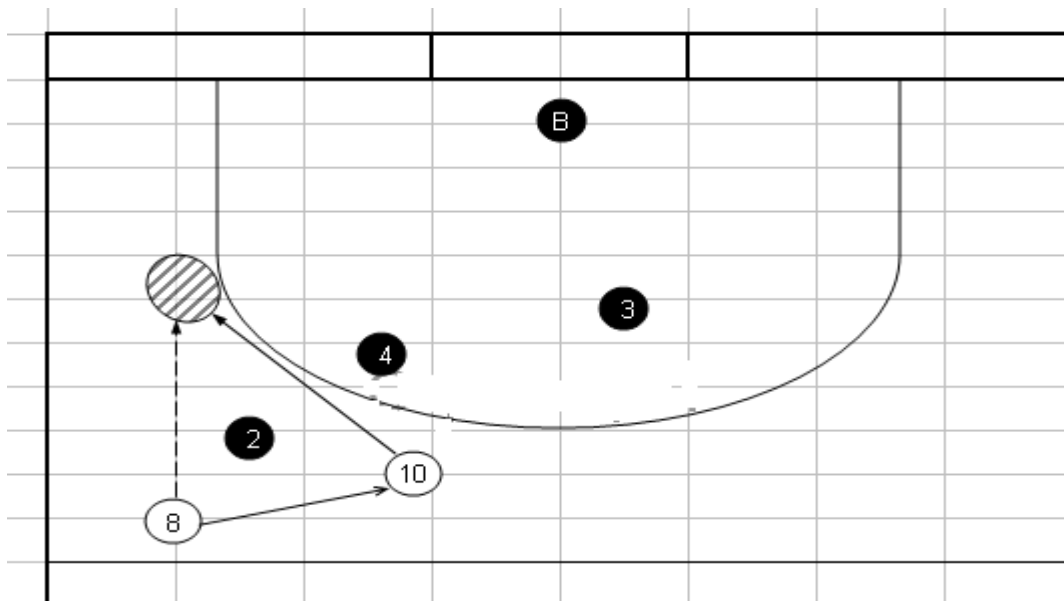


Рис. 13. Игровая комбинация – стенка

10. *Игра через третьего* – одна из самых популярных комбинаций в спортивных играх. Основной смысл этой комбинации заключается в том, что игроки защищающейся команды перестраиваются для противодействия взаимодействию двух игроков атакующей команды, но в последний момент к взаимодействию подключается третий игрок, что ставит в затруднительное положение игроков защиты (рис. 14). Для эффективного выполнения таких комбинаций игроки должны владеть хорошим тактическим мышлением и видением поля.

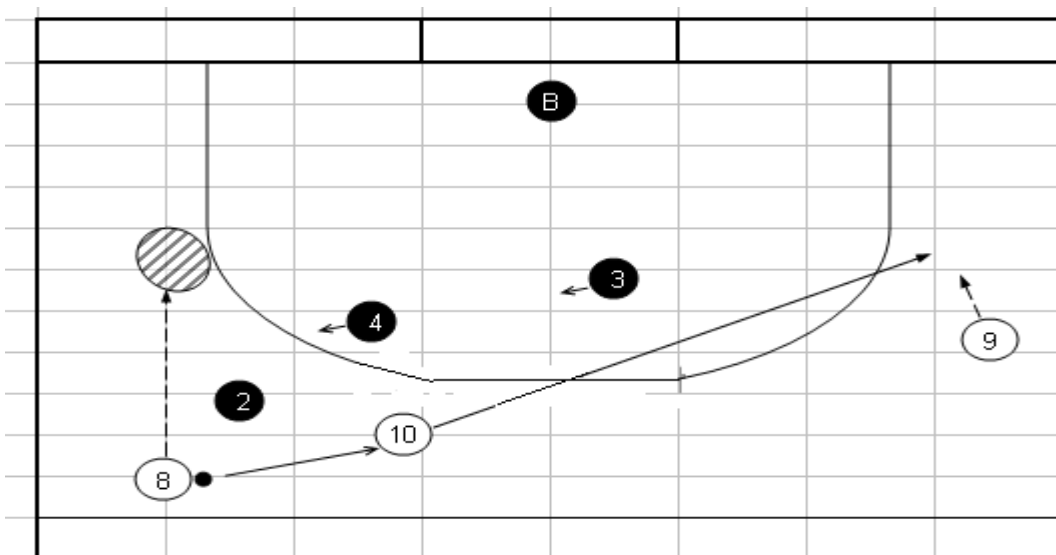


Рис. 14. Игровая комбинация – игра через третьего.

11. **Скрещивание** – основной целью этой комбинации является с одной стороны затруднить действия защитников команды соперника и с другой – обеспечить более лучшие условия для развития атакующих действий. Как правило, в этой комбинации участвуют опорный (центральный) и крайний полузащитники (рис. 15, фрагмент «а») или два нападающие (рис. 15, фрагмент «б»). Следует подчеркнуть, что успех этой комбинации зависит от очень четких согласованных действий игроков.

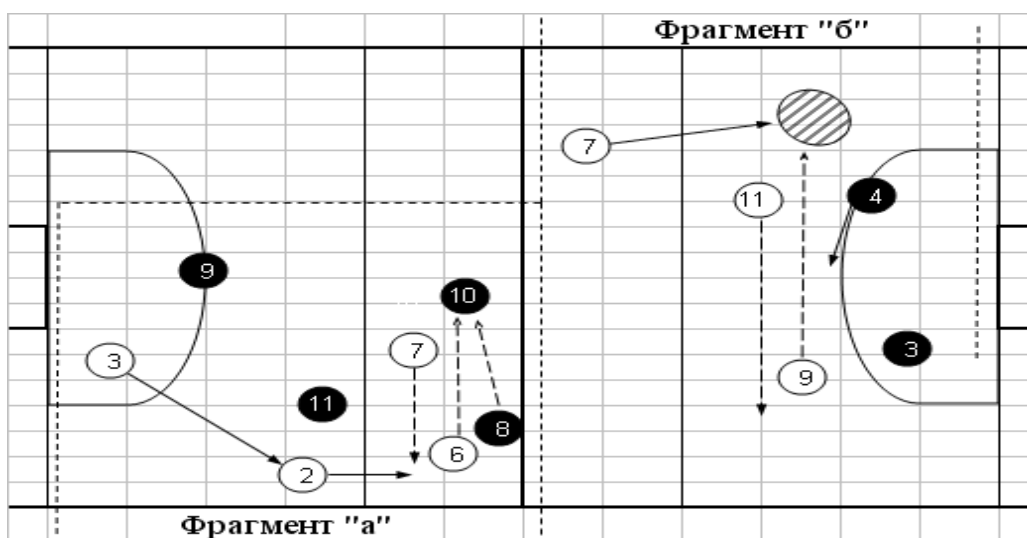


Рис. 15. Игровая комбинация – скрещивание: взаимодействие между опорным и крайним полузащитниками – фрагмент «а» и между нападающими – фрагмент «б».

12. **Забегание** – суть этой комбинации состоит в том, что атакующие игроки за счет численного преимущества в определенной зоне (чаще всего на фланге) обыгрывают игрока защищающейся команды (рис. 16).

Как видно из рис. 16 игроку защищающейся команды (№5) довольно сложно противодействовать атакующим двум игрокам (№6 – с мячом и №2 – забегаящим в свободную зону с целью получить мяч).

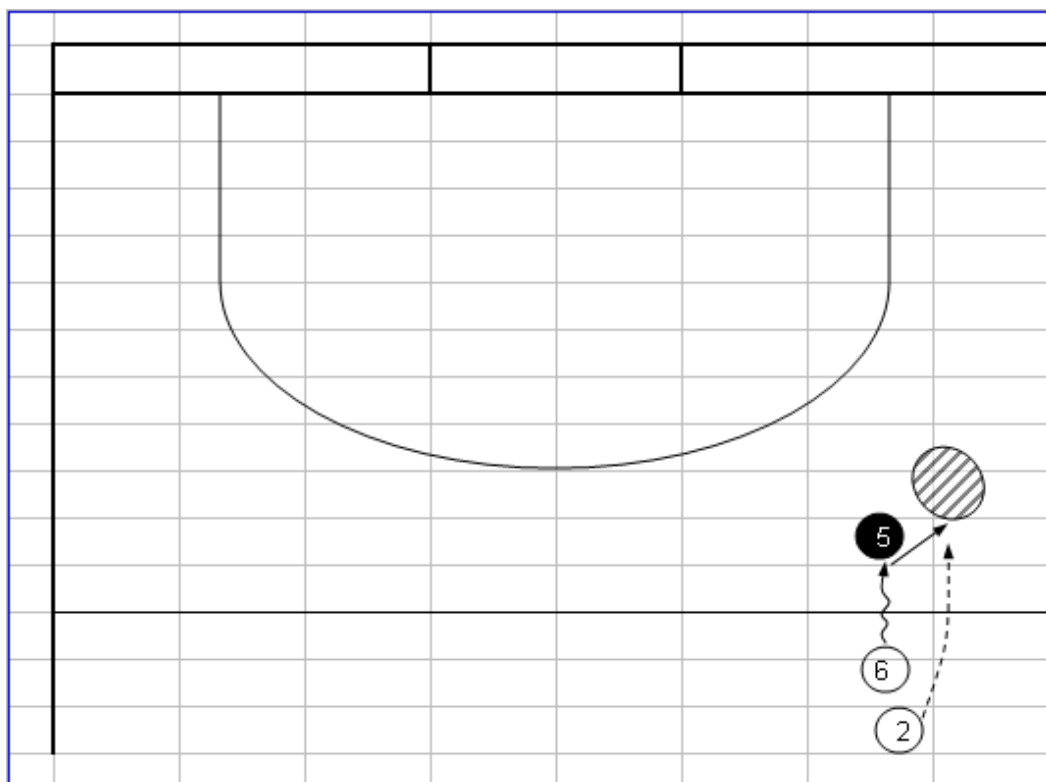


Рис. 16. Игровая комбинация – забегание.

13. **Скидка** – игровая комбинация является необходимой в тех игровых эпизодах, когда игрок защищающейся команды достаточно плотно оказывает давление на нападающего, пытающегося получить мяч из глубины поля (рис. 17). В этом случае нападающий №9 в одно касание «скидывает» мяч игроку №2.

14. **Удержание мяча** – основной целью такой комбинации является удержание мяча (как правило на своей половине поля). В этой комбинации используются удерживающие передачи (рис. 18). Как это не парадоксально, но, как правило, команды более высокого класса больше используют в игре эти комбинации. В первую очередь это связано с тем,

что такие команды дорожат мячом и с большей основательностью готовят последующие развивающие и обостряющие комбинации.

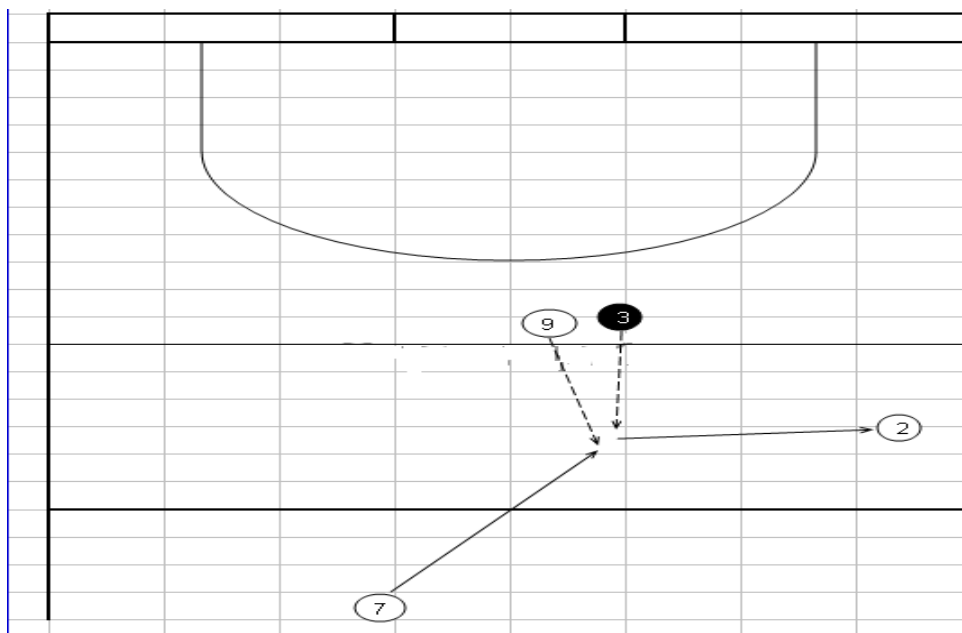


Рис. 17. Игровая комбинация – скидка.

Как видно из рис. 18 игроки команды, владеющей мячом (№5, №3, №7, №4 и №2) удерживают мяч между собой, не передавая его половину поля соперника.

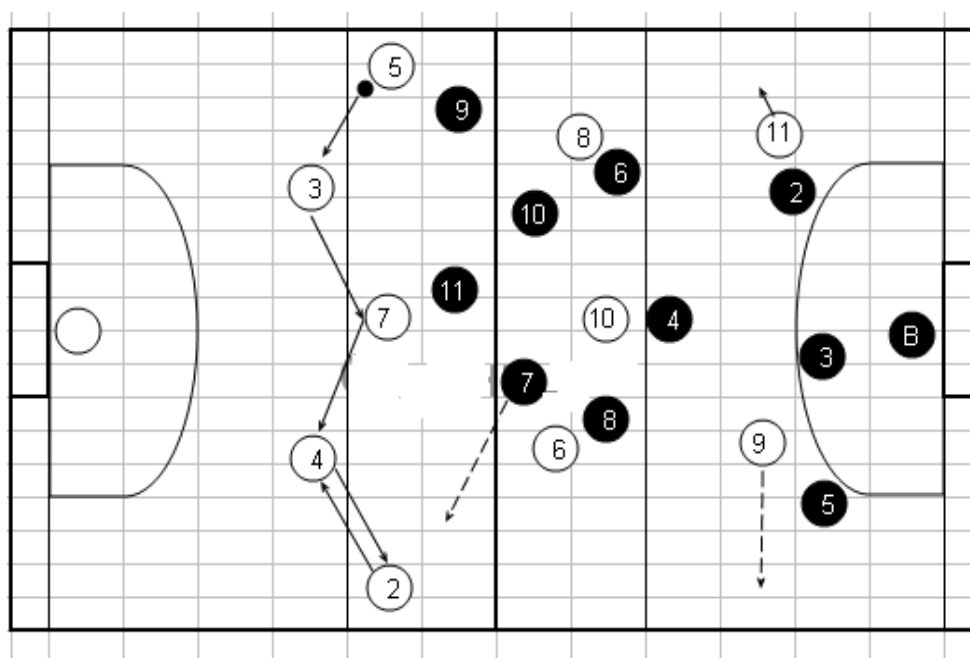


Рис. 18. Игровая комбинация – удержание мяча.

15. *Индивидуальная игра* – в этих комбинациях основным фрагментом являются индивидуальные действия игрока. Например, игрок отобрав или перехватив мяч самостоятельно действует в том или ином игровом эпизоде, но в процессе этой комбинации участвуют и партнеры по команде, которые совершают отвлекающие действия (рис.19).

Игроки атакующей команды (№11 и №9) уводят из центральной зоны круга удара защитников (№3 и №4), освобождая тем самым игровое пространство для игрока №10, который обыграл игрока №7, входит с мячом в круг удара и наносит удар по воротам.

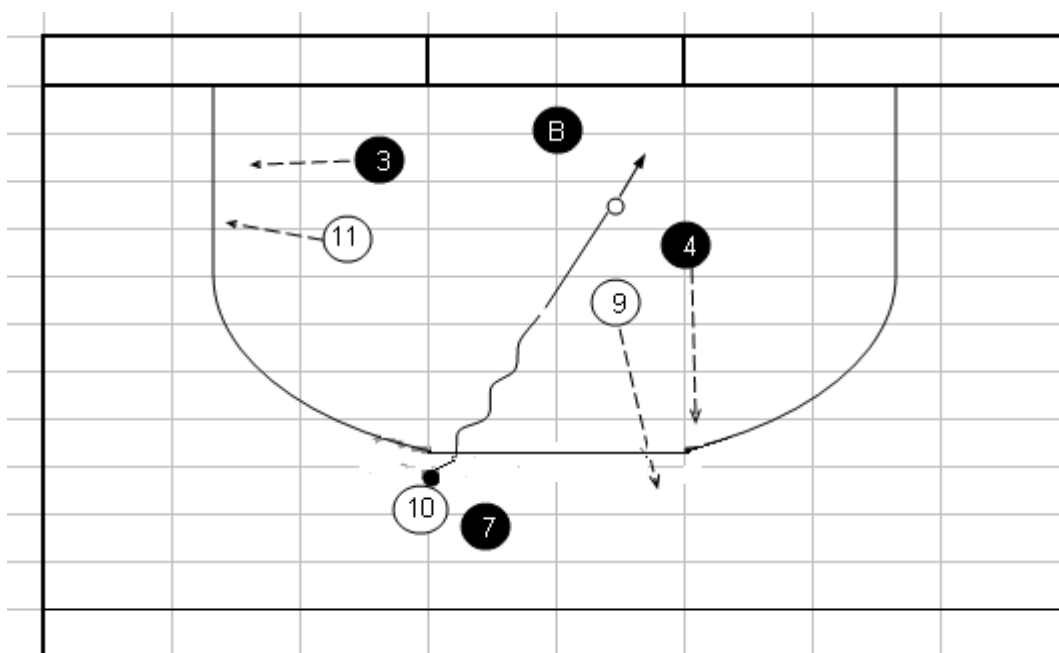


Рис. 19. Игровая комбинация – использование индивидуальной игры

Приведенные выше 15 видов игровых комбинаций охватывают практически весь тактический спектр (кроме стандартных положений) содержания соревновательной деятельности команды в фазе владения мячом. При проведении игровых комбинаций необходимо придерживаться следующих принципов:

➤ каждая игровая комбинация должна проводиться с определенной целью;

➤ от начала и до конца игровой комбинации, каждый из ее участников должен быть достаточно активным и логически правильно выполнять свою роль в этой игровой комбинации. Например, при проведении игровой комбинации «скидка» игрок, владеющий мячом должен сделать передачу мяча из глубины поля в направлении ворот соперника. Игрок принимающий мяч, должен двигаться навстречу мячу (при этом ему необходимо быть первым «на мяче» чем защитник соперника). Другой игрок должен тут же открыться под этого игрока таким образом, чтобы он смог в борьбе с защитником сделать ему передачу. Если один из трех игроков не выполнит точно свое действие, игровая комбинация не будет проведена;

➤ игровая комбинация должна разыгрываться по определенному алгоритму, предусматривающему пошаговое выполнение задания с соблюдением пространственно-временных параметров. Хоккеисты должны понимать какую игровую комбинацию они должны разыграть. Каждый из них должен знать свою роль на каждом этапе, при этом их действия должны быть согласованными во времени и пространстве. Например, при проведении игровой комбинации «Скрещивание» (рис. 15, фрагмент «а») алгоритмическая последовательность ее выполнения должна быть следующей: 1-й шаг – игрок №3 передает мяч игроку №2 (игроки №7 и №6 находятся на своих местах); 2-й шаг – игрок №2 принимает мяч и выражает готовность сделать передачу. В этот момент игрок №6 движется в центр поля, уводя за собой своего оппонента (игрока №8 команды соперника), а игрок №7 смещается на его место с целью получить мяч в свободной зоне. 3-й шаг – игрок №2 выполняет передачу игроку №7 или игроку №6 (если игрок команды соперника №8 остался в зоне Б<sub>3</sub>). В случае, когда в этой игровой комбинации игроки №6 и №7 начнут меняться местами на 1-м



шаге, то во-первых еще неизвестно остановит ли мяч игрок №2, во-вторых – преждевременное движение игроков №6 и №7 позволит соперникам разгадать их намерения и сделать соответствующие перестроения, т.е. взять под опеку игроков №6 и №7, в третьих – игроку №2 некому будет передать мяч, так как игрок №6 и игрок №7 будут находиться под опекой игроков соперника;

➤ игровые комбинации должны выполняться в логической последовательности, исходя из тактического построения игры. Например, если команда избирает тактику ведения игры посредством длинных передач из глубины поля, то логическая цепочка тактических взаимодействий будет в основном состоять из таких игровых комбинаций:

- стяжка – развивающая продольная передача – фланговое обострение;
- фланговое продолжение – диагональ развивающая – диагональ обостряющая;
- перепас в парах – развивающая продольная – скидка.

Если команда избирает тактику ведения игры с использованием коротких и средних передач, тактико-технические взаимодействия игроков направлены на позиционный розыгрыш мяча, то в этом случае последовательность игровых комбинаций может быть примерно такой:

- стяжка – скрещивание – квадрат – фланговое продолжение – забегание – фланговое обострение;
- квадрат – фланговое продолжение – стяжка – игра через третьего.

В любом случае игровые комбинации должны постоянно совершенствоваться в тренировочном процессе, а их структура и содержание обуславливается тактической системой и методами ведения игры той или иной командой.

Как уже отмечалось, в фазе владения мячом команда решает четыре основные задачи: выход из зоны защиты (в случае прессинга со стороны соперника), проведение быстрой атаки, проведение позиционной атаки, розыгрыш стандартных положений.

### **Выход из зоны защиты**

В современном хоккее на траве одним из ключевых аспектов игры высококлассной команды является прессинг. Наиболее эффективное его применение в зоне защиты команды соперника, в которой команда, владеющая мячом, лишается игрового пространства. Поэтому, одним из важных аспектов игры команды является умение эффективно контролировать мяч в зоне защиты (сектор А) и организовывать атакующие действия. Команда должна владеть несколькими вариантами тактико-технических взаимодействий игроков для решения этой тактической проблемы.

В связи с этим можно выделить следующие варианты выхода команды из зоны защиты:

- передача мяча в зоны секторов Б, В и Г прямым силовым ударом;
- заброс мяча;
- применение коротких передач;
- позиционный розыгрыш мяча с использованием различных комбинаций;
- применений индивидуальной обводки.

Следует подчеркнуть, что все эти варианты применяются в той или иной мере командами в зависимости от содержания игровой ситуации, складывающейся на поле. В первую очередь, это зависит от расположения и действия игроков команды соперника. Если соперник не успел перегруппироваться для перехвата и отбора мяча, и для команды, владеющей мячом, возникает возможность первой передачей перевести

мяч в средние зоны поля или зоны нападения, то в этой ситуации такой вариант выхода из зоны защиты будет наиболее эффективным. Значительно сложнее становится задача выхода из зоны в ситуации когда соперник применяет активный командный прессинг. В этом случае вариант розыгрыша мяча прямой передачей будет не только неэффективен, но и неправилен, так как в случае перехвата мяча у команды соперника возникает реальная возможность для результативной атаки (рис. 20).

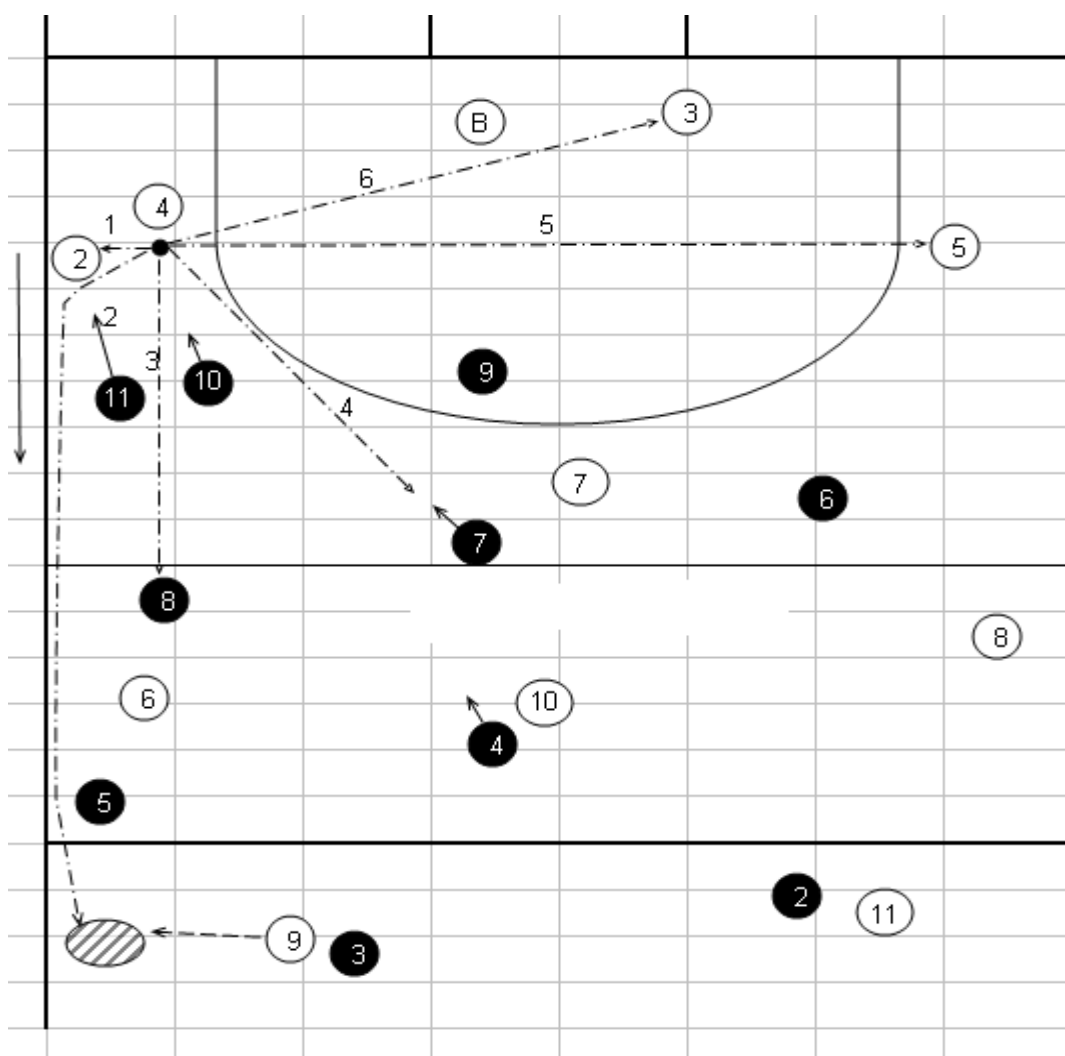


Рис. 20. Типичное расположение игроков двух команд при разыгрывании мяча в четверть-зоне.

Как видно из рис. 20 у игрока №4, который находится возле мяча есть шесть вариантов его розыгрыша. В данной игровой ситуации при

таком расположении игроков команды соперника наиболее эффективными могут быть лишь 2-й и 6-й варианты. При 1-м варианте выполняется короткая передача на игрока №2, который будет лишен игрового пространства игроком команды соперника №11. 3-й и 4-й варианты перевода мяча за счет силовой передачи в среднюю зону могут привести к потере мяча и острой контратаке команды соперника. 5-й вариант несет в себе опасность перехвата мяча игроком №9 команды соперника. При 2-м варианте розыгрыша выполняется короткая передача игроку №2, который выполняет заброс мяча в свободную зону. В этом случае игроки команды, владеющей мячом, перемещаются вперед с целью развития атакующих действий (если мячом овладеет игрок №9) и лишения игрового пространства соперника (если мяч перехватит игрок №5) (рис. 21).

2-й вариант выхода из зоны защиты является весьма эффективным, но с одной стороны для его реализации необходимый игрок владеющий хорошим забросом мяча на 35-50 м, однако не в каждой (особенно женской) команде есть такие игроки, а с другой – команда лишается права контроля мяча. В большинстве случаев при забросах мячом овладевает противоположная команда.

Таким образом, из создавшейся игровой ситуации (рис. 20) наиболее рациональным вариантом является – 6-й: игрок №4 выполняет передачу игроку №3, в это время игрок №5 перемещается к боковой линии с целью получить передачу мяча от игрока №3 и дальше переадресовать его в средние зоны или зоны атаки. При этом другие игроки перемещаются с таким условием, чтобы обеспечить ширину и глубину атакующих действий (рис. 22). В этом случае команда сохраняет контроль над мячом, а сопернику необходимо время, чтобы перестроиться для эффективных защитных действий.

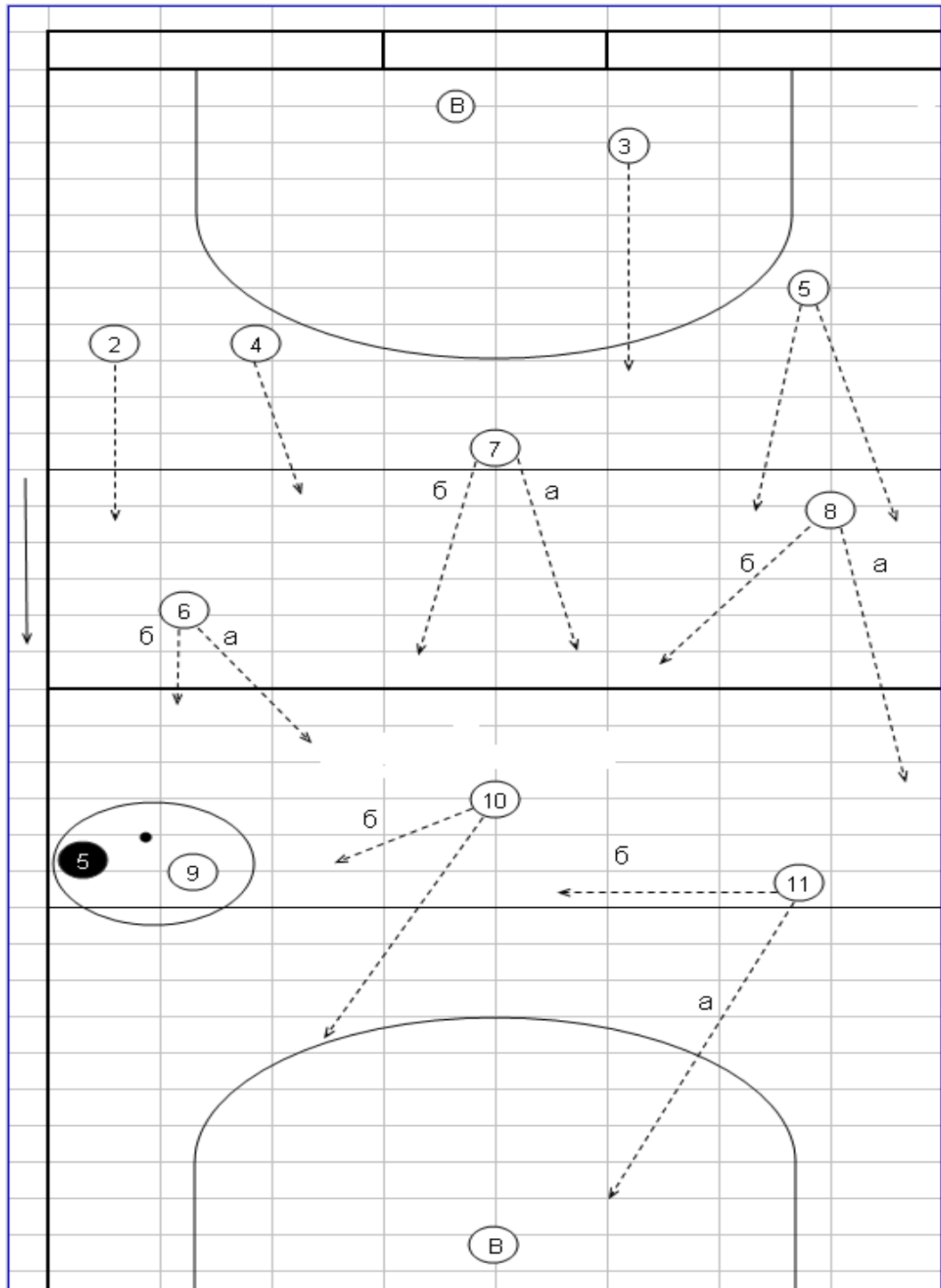


Рис. 21. Направления движения игроков команд после заброса мяча из зоны А<sub>3</sub> в зону В<sub>3</sub>; а – если мячом овладеет №9 и создаются условия для развертывания атаки; б – если мячом овладеет игрок команды соперника №5 и команда должна перестроиться для применения прессинга.

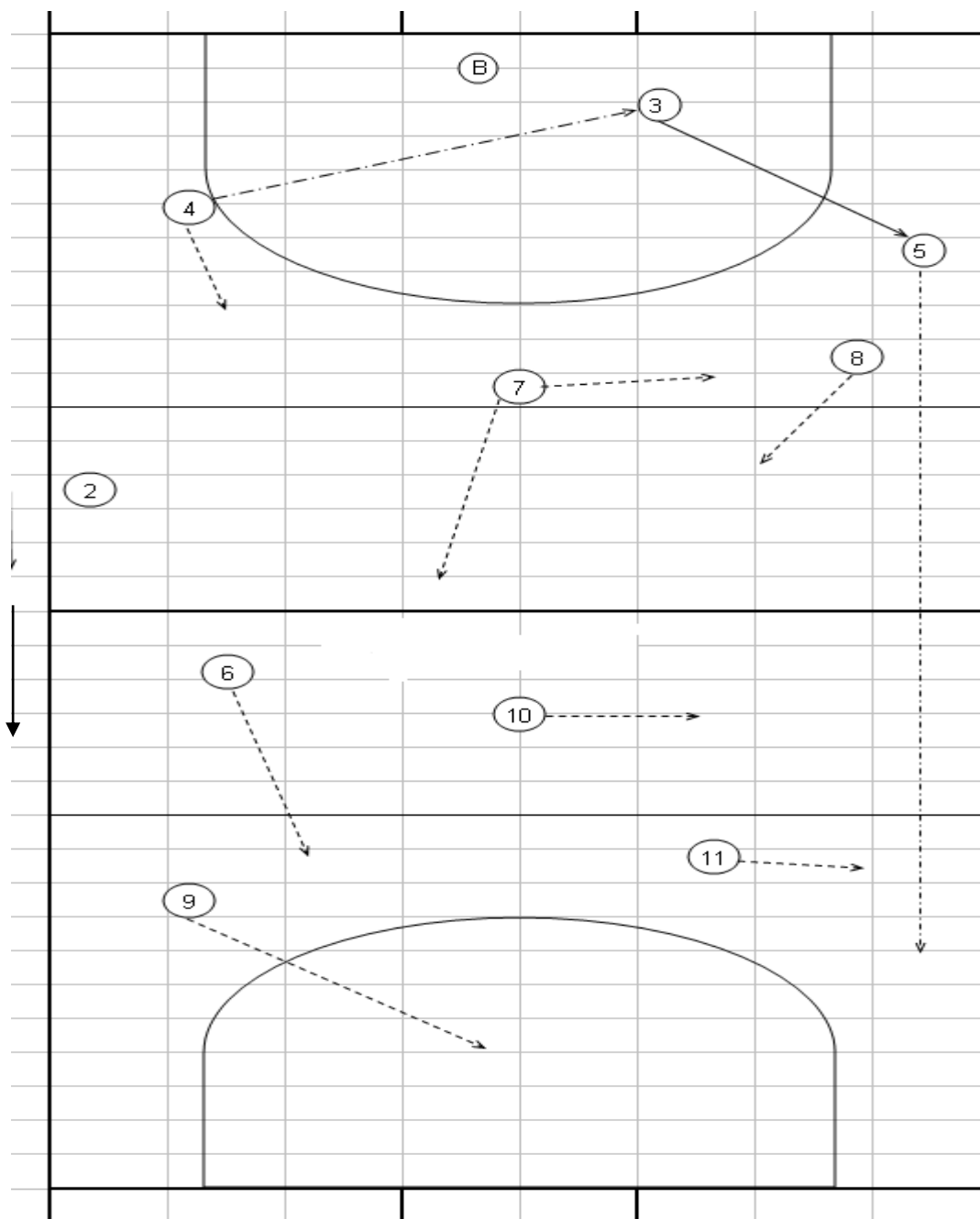


Рис. 22. Выход из зоны защиты с переводом мяча на фланг с одновременным перемещением игроков команды.

Ключевым фактором при решении проблемы выхода из зоны защиты является расположение защитников, которое может быть ромбообразным (рис. 23) и чашеобразным (рис. 24).

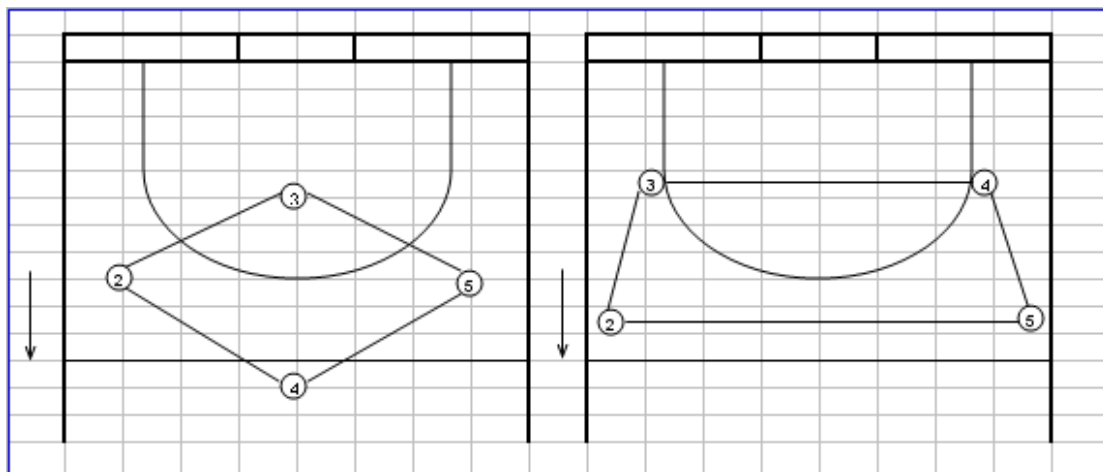


Рис. 23. Ромбообразное  
расположение защитников  
хоккейной команды.

Рис. 24. Чашеобразное  
расположение защитников  
хоккейной команды..

Обе схемы применяются высококлассными командами, порой даже в одном и том же матче. Основным условием являются действия команды соперника. Если соперник не применяет прессинг в четвертьзоне, тогда более эффективная может быть ромбообразная схема. В этом случае игрок №4 выдвигается вперед на место опорного полузащитника, который в свою очередь смещается от середины в сторону фланга и вместе с инсайдом и передним центральным защитником образуется так называемый опорный треугольник, позволяющий не только обеспечить надежный плацдарм для защиты в центре поля, но и предоставляет возможность в большей мере участвовать в атакующих действиях как крайним защитникам, так и крайним полузащитникам, которые вместе с нападающими образуют малый ромб (рис. 25).

Следует обратить внимание на позиции нападающих, где один из них (№9) выполняет функции инсайда, другой (№11) – выдвинутого центрального нападающего. Крайние полузащитники (№6 и №8) выполняют функции как инсайдов, так и крайних нападающих. Такая схема расположения игроков является очень эффективной при ведении позиционной игры. Как известно, в хоккее на траве игра должна строиться по условным треугольникам. Каждый раз при контроле мяча

ближайшие к нему игроки должны образовывать треугольник, что позволяет более четко контролировать мяч и затрудняет действия соперника. Схема расположения игроков на рис. 25 позволяет образовывать треугольники: первый – игроки 2-3-4; второй – игроки 3-4-5; третий – игроки 2-10-6; четвертый – игроки 2-4-10; пятый – игроки 4-5-7; шестой – игроки 5-7-8; седьмой – игроки 4-7-10; восьмой – игроки 10-6-9; девятый – игроки 9-7-8; десятый – игроки 6-9-11; одиннадцатый – игроки 9-11-8.

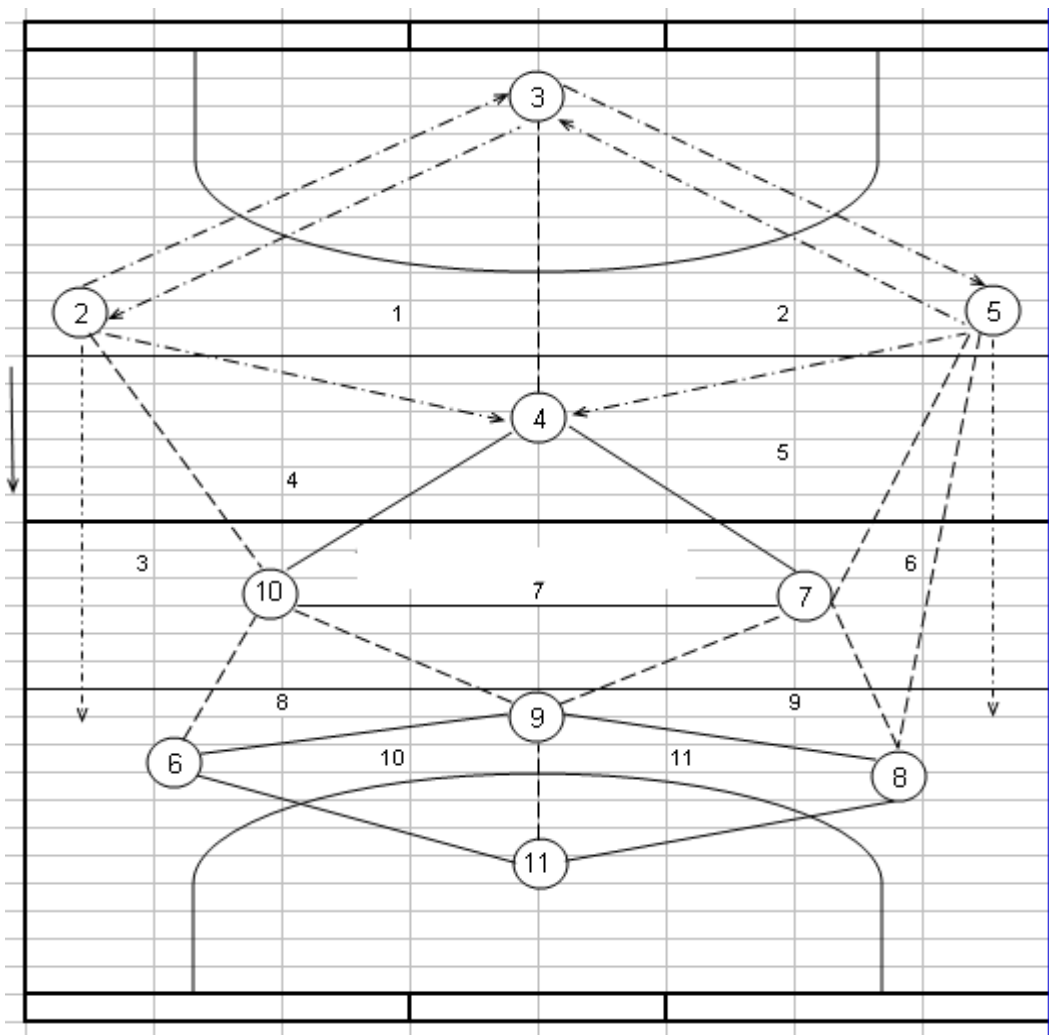


Рис. 25. Схема ромбообразного расположения защитников при выходе из зоны защиты и начале атаки.

Важно заметить, что в процессе контроля мяча команда всегда должна придерживаться определенной структуры в расположении



игроков, в противоположном случае ее действия будут не строго организованы, а частично.

Таким образом, если соперник при потере мяча отходит за четверть-линию или даже за центральную линию поля, тогда достаточно эффективной может быть ромбовидное расположение защитников. В случае применения прессинга командой соперника в четверть-зоне защиты команды, более эффективным является чашеобразное расположение защитников, позволяющее широкую вариативность розыгрыша мяча (рис. 26).

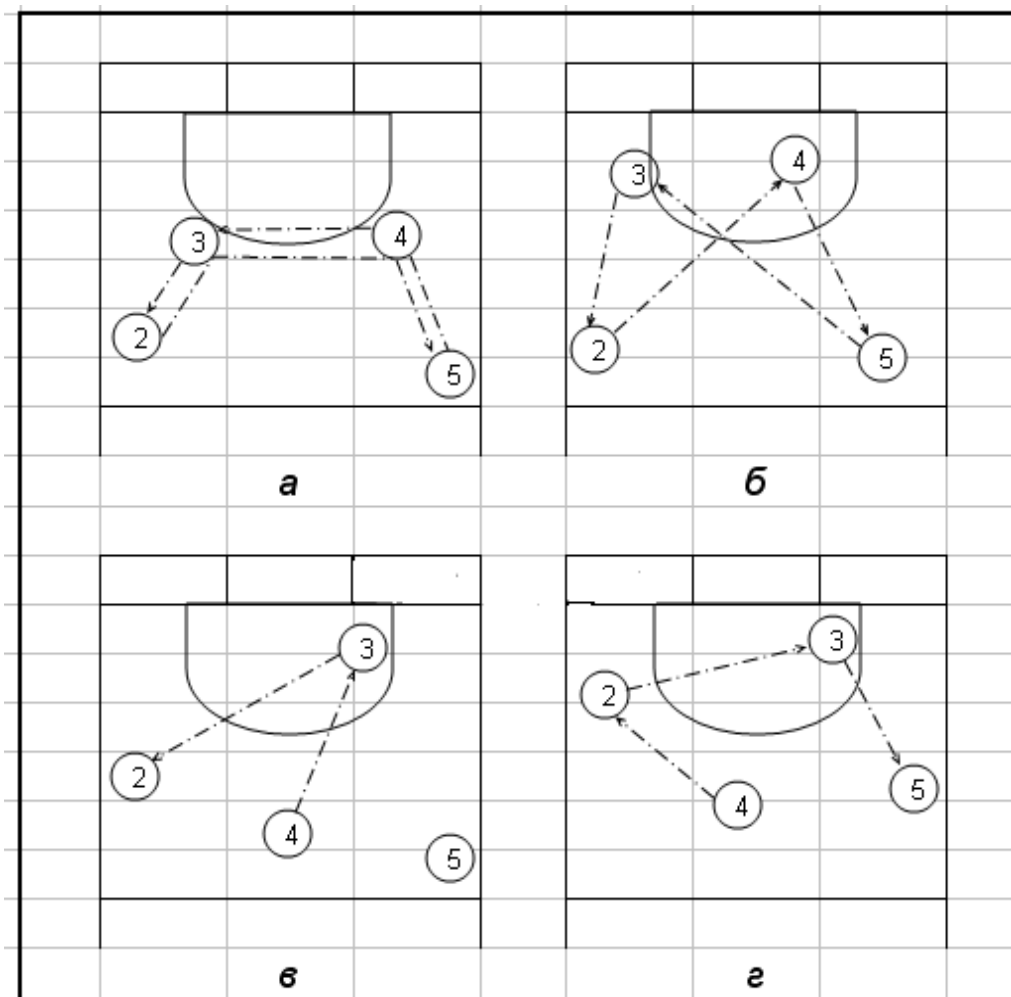


Рис. 26. Варианты розыгрыша мяча в четверть зоне при ромбовидной схеме расположения защитников: «а» и «б» - из зон  $A_3$  и  $A_1$ , «в» и «г» - из зоны  $A_2$ .

В связи с этим очень важна высокая сыгранность всех четырех защитников и уровень их спортивного мастерства. В первую очередь от

них требуется быстро и точно передавать мяч один другому, минимально тратить время на обработку мяча, порой необходимо передавать мяч в одно касание, хорошо видеть поле и «чувствовать» игровое пространство. И самое главное, защитники (особенно центральные) не должны бояться открываться в глубину своей стороны поля, даже к самой лицевой линии (рис. 26, варианты – б, в, г).

Не следует забывать, что кроме четырех защитников очень важная роль принадлежит опорному полузащитнику, который постоянно перемещается между четверть и средней линиями, как правило, в направлении того защитника, который владеет мячом. Такое перемещение опорного полузащитника позволяет увеличить количество направлений тактических ходов (рис. 27).

На позицию опорного полузащитника должны ставиться высокотехничные игроки, в первую очередь такие игроки должны иметь «быстрые руки» для быстрой обработки мяча. С другой стороны опорный полузащитник должен обладать высоким тактическим мышлением и хорошим видением поля. Что касается других игроков, то они должны быть в постоянном движении, меняться местами, постоянно создавать «открытые коридоры» для того, чтобы защитники могли переадресовать мяч в среднюю зону или зону нападения. Основным условием для них (пока мяч находится в зоне защиты) должно быть движение на мяч, а не от мяча. Это в меньшей степени касается нападающих, которые могут двигаться от мяча в свободные фланговые зоны.

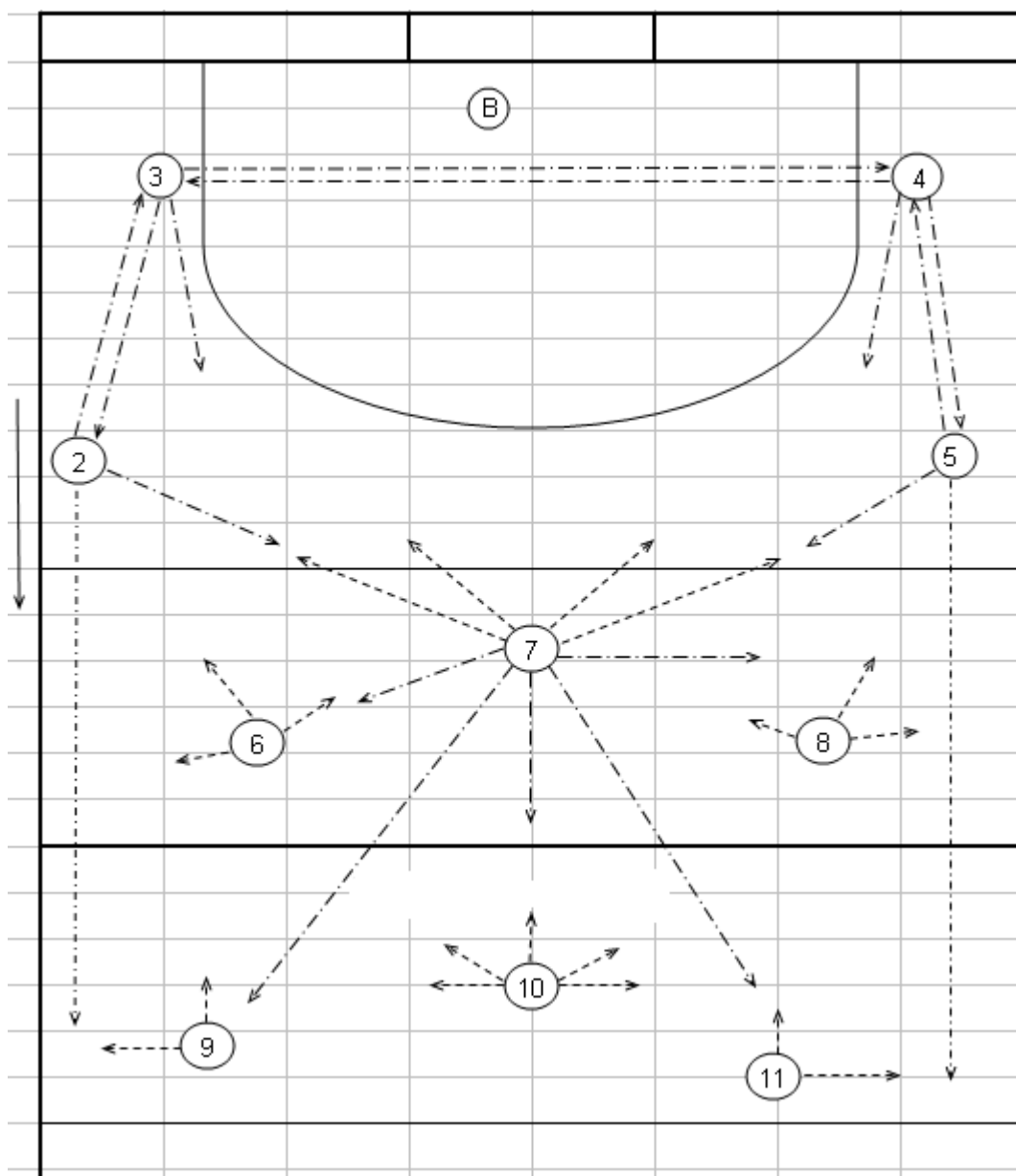


Рис. 27. Схема чашеобразного расположения защитников при выходе из зоны и начало атаки

Следует уточнить, что на рис. 25 и 27 представлены лишь общие схемы расположения игроков команды, владеющий мячом, при выходе из зоны защиты и начале атаки. В процессе игры эти схемы могут видоизменяться в зависимости от тактики действия противоположной команды в фазе отбора мяча. Но, в целом, высококлассная команда должна придерживаться той или иной схемы расположения игроков, что

позволит ей рационально проводить атакующие и оборонительные действия.

Что касается игровых комбинаций, то наиболее часто при выходе из зоны защиты и начале атаки используются такие комбинации как: стяжка (перевод мяча с фланга на фланг через ближнего игрока), диагональ, фланговое продолжение, перепас в парах, игра через третьего, квадрат, стенка, продольная развивающая передача (низом или верхом – заброс мяча) и др. Совершенствование этих комбинаций должно происходить через несколько стадий: без сопротивления, с пассивным сопротивлением, активным сопротивлением, в процессе соревновательной борьбы в двухсторонних играх.

### **Организация и проведение быстрой атаки**

Из всех аспектов игры команды в фазе владения мячом проведение быстрой атаки (в отдельных игровых эпизодах контратаки) в современном хоккее на траве имеет ключевое значение для определения спортивного результата. В первую очередь это обусловлено тем, что на нынешнем этапе развития хоккея на траве наметилась определенная сбалансированность между организацией атакующих и защитных действий. Команда в фазе отбора мяча как правило, успевает перестраиваться для оборонительных действий, компактно закрывая зоны владения мячом командой соперника. Поэтому, высококлассная команда в своем тактическом арсенале должна иметь несколько вариантов организации быстрых атак на ворота соперника. Если мы говорим о быстрой атаке, то следует уточнить, что подразумевается под тактическим термином «Быстрая атака» и какие виды этих атак практикуются в хоккее на траве.

Под *быстрой атакой* в хоккее на траве следует понимать взаимодействие игроков в фазе владения мячом с целью проведения атаки на ворота соперника в минимально необходимое время.

Основным условием для проведения быстрой атаки является свободное пространство на пути от местонахождения мяча до ворот соперника и создание численного преимущества атакующих игроков перед обороняющимися. Это не означает, что быстрая атака не может быть проведена через закрытое игровое пространство, не имея при этом численного преимущества в игроках. Но такие игровые эпизоды быстрее всего являются исключением. При игре равных по классу соперников, обороняющаяся команда умеет успешно вести борьбу за отбор или перехват мяча с хорошо налаженной подстраховкой и перегруппировкой игроков с целью закрытия определенного игрового пространства.

Таким образом, основным условием для проведения быстрой атаки является свободное пространство, которое необходимо преодолеть по кратчайшему пути к воротам соперника с использованием минимального количества передач мяча.

В процессе игры команда организывает быстрые атаки двух видов: собственно быстрая атака (далее быстрая атака) проводится при вводе мяча от ворот, после розыгрыша свободных ударов или вводе мяча из-за боковой линии. Быстрая атака проводится в тех игровых эпизодах когда команда соперника не успела перестроиться для отбора мяча. Например, при вводе мяча от ворот, команда, которая находится без мяча, своим расположением игроков позволяет атакующей команде быстро выйти из зоны защиты (например, за счет продольной передачи) и провести проникающую атаку.

Контратака заключается в том, что она начинается сразу после отбора или перехвата мяча. В процессе контратаки различают три фазы:

- Начальная фаза – переход от обороны к атаке:
  - возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки;
  - быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди.
- Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации контратаки.
- Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

Основные требования к организации быстрой атаки и контратаки.

- ✓ Быстро выполнить передачу вперед для того, чтобы отрезать группу атакующих игроков команды соперников.
- ✓ Игрокам передней линии необходимо уметь открываться в свободные зоны с целью чёткого контроля и приёма мяча.
- ✓ При развитии и завершении атаки использовать хорошо наигранные комбинации на высокой скорости.
- ✓ Осуществлять скоростной манёвр к воротам соперника по кратчайшему пути.
- ✓ Игроки средней линии должны передвигаться к кругу удара соперника создавая, как бы, второй эшелон быстрой атаки и контратаки.

### **Организация быстрой атаки**

Быструю атаку условно можно разделить на три вида: длинную, среднюю и короткую. Длинная быстрая атака начинается в зоне защиты, средняя – в зонах секторов Б и В и короткая – в зонах сектора Б и Г.

Длинная быстрая атака наиболее часто проводится или после неудачного розыгрыша штрафного углового командой соперника, или

при потере мяча в четверть-зоне (неточный удар по воротам, нарушение правил атакующей командой, выход мяча за боковую линию и т.пр.). В первом случае проведение длинной быстрой атаки должно проводиться по следующему алгоритму (рис.28).

1-й шаг – в момент «подачи» мяча игроком №11 команды соперника, игроки защищающейся команды №6, №7, №10 и №8 начинают движение в направлении собственных ворот.

2-й шаг (начало атаки) – в случае неудачного розыгрыша штрафного углового удара и возникновение возможности для начала быстрой атаки, один из игроков защищающейся четверки в круге удара выполняет быструю передачу на один из флангов в свободную игровую зону. Например, игрок №5 выполняет передачу на левый фланг. В этот момент игрок №8 открывается под эту передачу в зону  $B_1$  или  $V_1$ , игрок №11 перемещается в зону  $V_1$  ( $\Gamma_1$ ). Игрок №9 устремляется в круг удара соперника, игрок №10 перемещается с таким условием, чтобы создать треугольник между игроками №8, №11 и №10, игрок №7 перемещается в зону  $\Gamma_2$ , а игрок №6 перемещается в зону  $\Gamma_3$  с таким условием, чтобы создать второй треугольник между игроками №7, №9 и №6.

3-й шаг (развитие атаки) – в зависимости от действия защитников противоположной команды происходит взаимодействие игроков в треугольниках. Например, игрок №8 передает мяч игроку №9 в зону  $\Gamma_{11}$ , которого вынужден атаковать защитник №4.

4-й шаг (завершение атаки) – рис. 29.

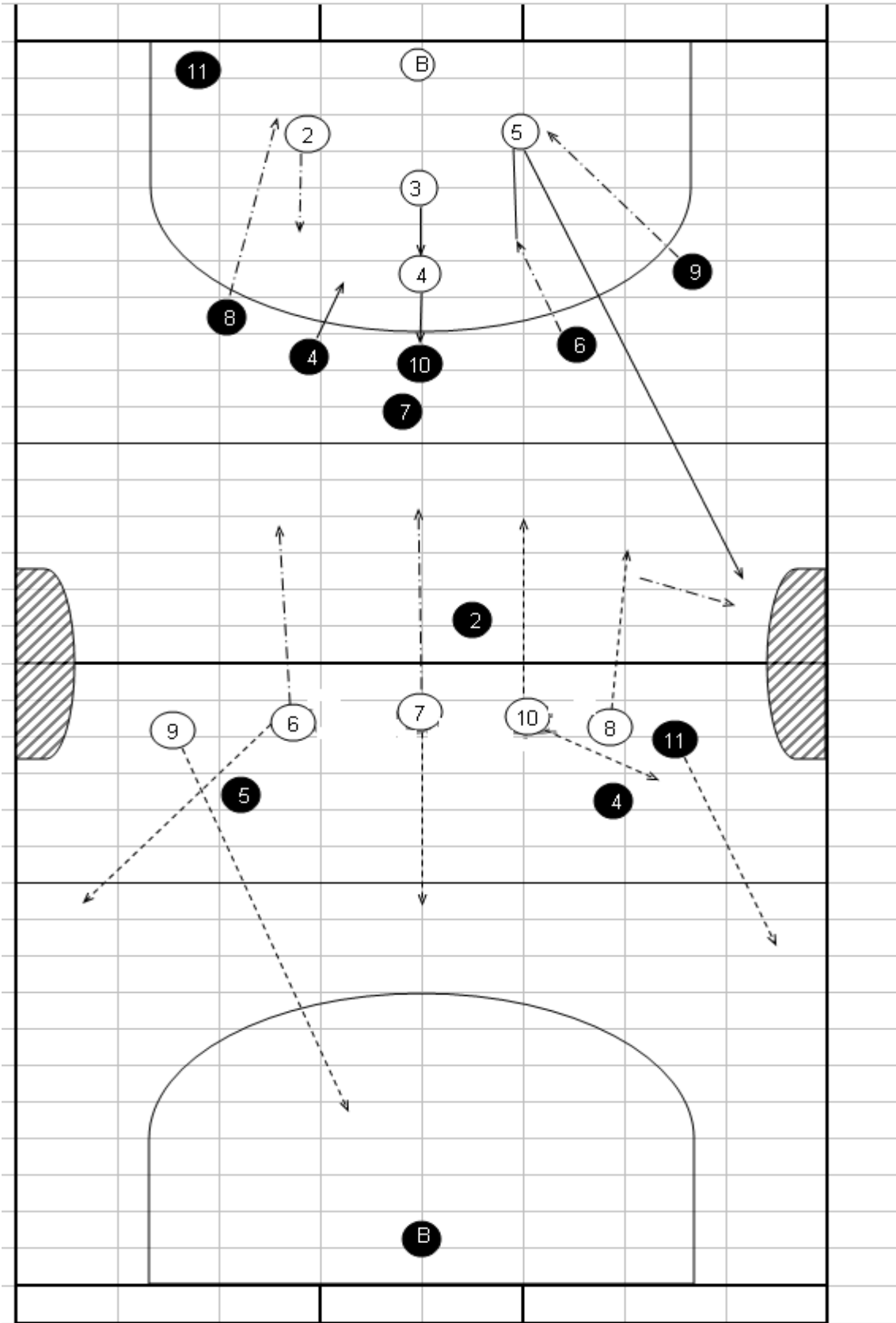


Рис. 28 Схема начала и развития длинной быстрой атаки (диагональная передача на фланг) в случае неудачного розыгрыша штрафного углового удара командой соперника.



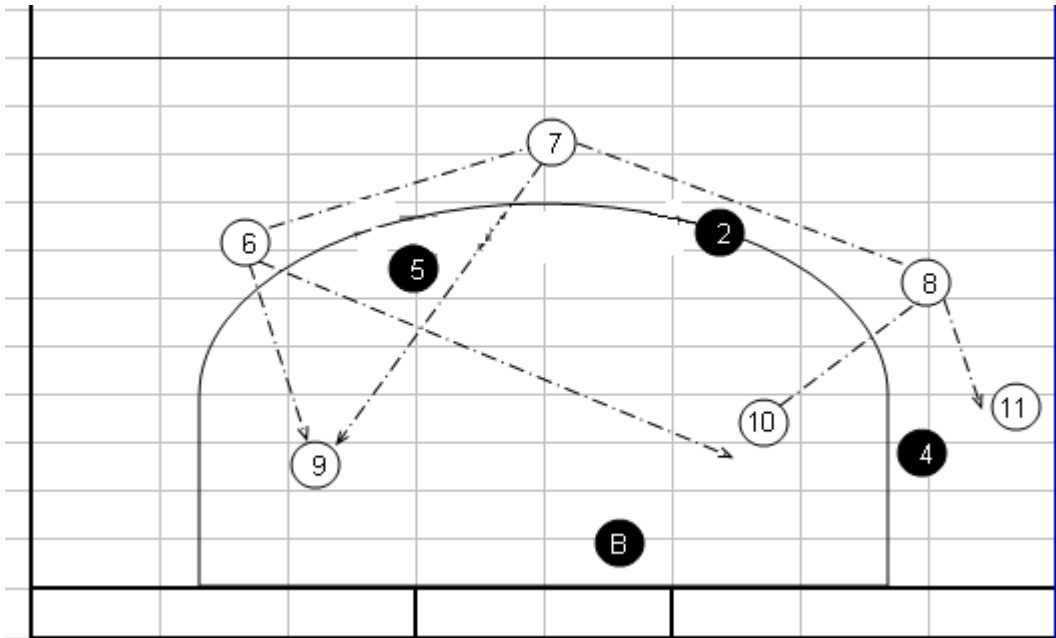


Рис. 29. Завершение длинной быстрой атаки после неудачного розыгрыша штрафного углового удара командой соперника

Как видно из рисунка на завершающей стадии атаки игрокам защищающейся команды очень сложно противодействовать игрокам атаки. В данном игровом эпизоде атаку могут завершить как игроки №9 и №10 (с близкого расстояния), так и игроки №6, №7, №8 (с линии круга удара).

Таким образом, для эффективного проведения длинной быстрой атаки после розыгрыша штрафного углового удара необходимо соблюдение следующих условий:

- быстрая длинная или средняя передача мяча в свободную зону;
- рациональное перемещение игроков атакующей команды с целью обеспечения ширины и глубины атаки;
- перестроение игроков в треугольники для того, чтобы защищающимся было сложнее перехватить мяч;
- быстрые и точные передачи мяча в треугольниках на завершающейся стадии атаки;
- практически не применяется обводка.

Безусловно, начало атаки может быть выполнено не через фланг, а по центру, но центральные зоны перекрыты игроками соперника (рис.28). Завершить успешно атаку можно и не придерживаясь перестроения в треугольник, но в этом случае это будет выглядеть как удачный случай, а не закономерность. Поэтому, команда должна совершенствовать розыгрыш таких комбинаций на основе рационального алгоритма взаимодействий.

Следует уточнить, что игроки команды, разыгрывающей штрафной угловой удар, как правило перекрывают центральные зоны и препятствуют выполнению быстрой длинной (продольной, диагональной) передачи. В этом случае крайние защитники должны очень быстро открываться в зоны  $A_1$  или  $A_3$ , что позволит выполнить быструю передачу из круга удара на фланг, а затем атака может развиваться по вышеизложенному алгоритму (рис. 30).

Средние быстрые атаки начинаются из зон секторов Б или В. Основным условием для начала и развития такой атаки является неправильное расположение игроков противоположной команды, которое заключается в первую очередь в том, что они позволяют сопернику очень быстро преодолеть игровое пространство и перевести атакующие действия к обостряющей стадии (рис. 31).

Как видно из рис. 31 (фрагмент «а») обороняющаяся команда сделала сразу две ошибки. Первая – не было перекрыто направление передачи игрокам атакующей команды №2, и, вторая – игрок №9 оказался свободным для приема мяча.

На этом же рисунке (фрагмент «б») игроки обороны неправильно расположились в центре поля, что позволило игроку №7 выполнить длинную развивающую передачу в зону  $\Gamma_2$ , в которой игрок №9

выполнил скидку на игрока №8, последний в свою очередь сделал обостряющую передачу на ближнюю стойку игроку №11.

И в первом, и во втором случаях количество защищающихся игроков было больше, чем атакующих, но лишь за счет проведения быстрой атаки игроки, владеющие мячом, сумели создать голевые моменты.

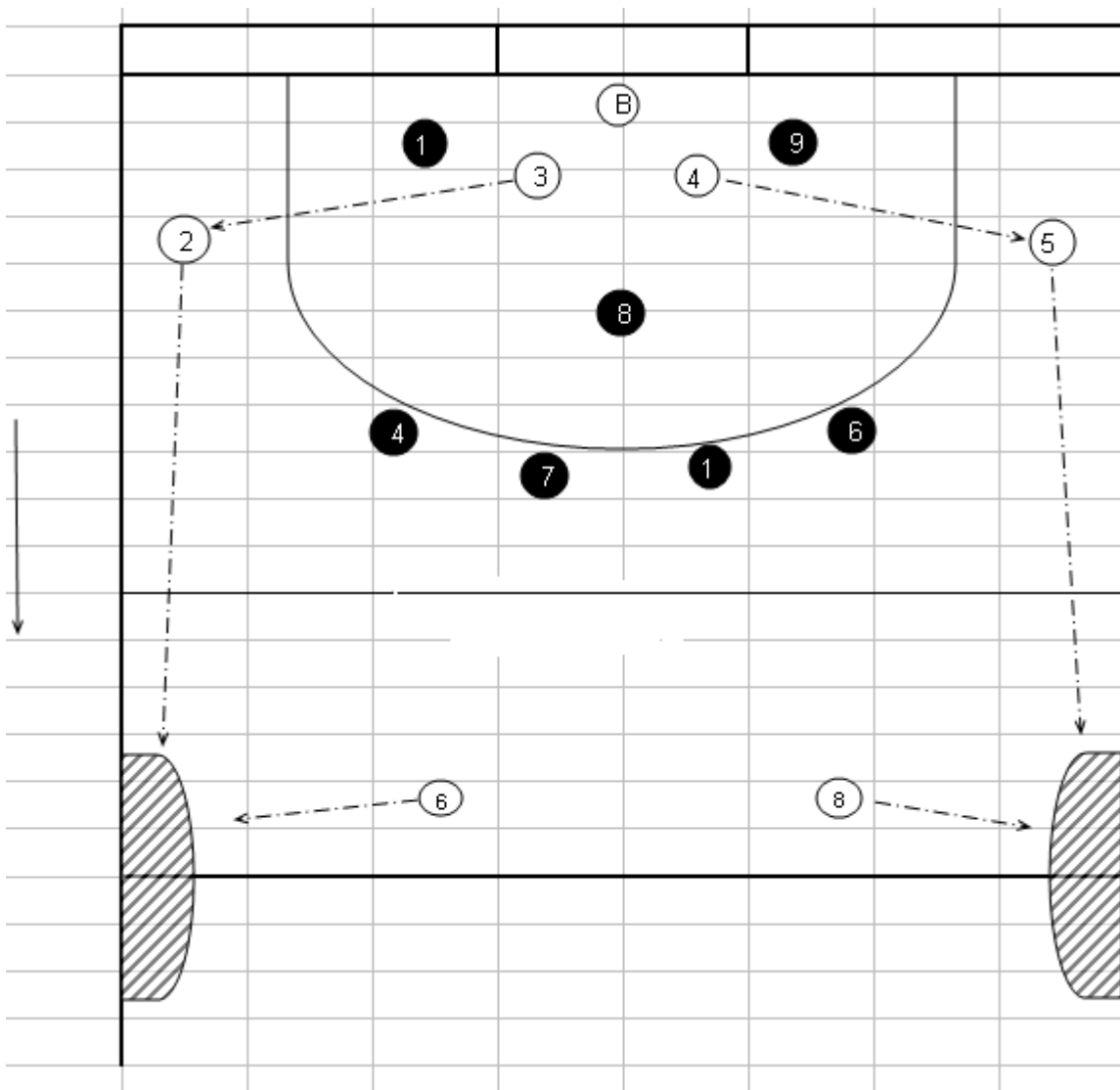


Рис. 30. Схема начала и развития длинной быстрой атаки (поперечная передача на фланг) после неудачного розыгрыша штрафного углового удара командой соперника.

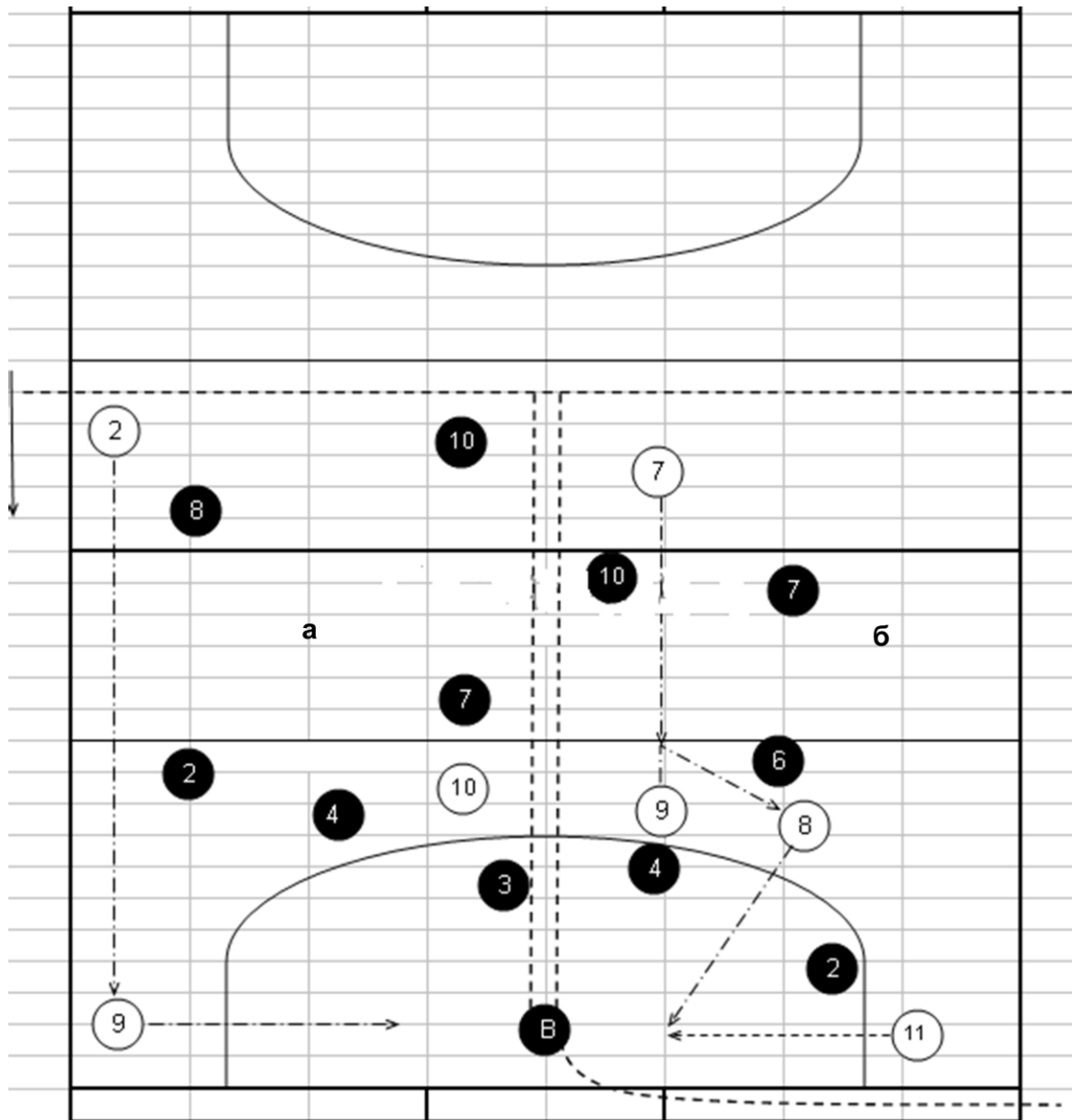


Рис. 31 Схема проведения средней быстрой атаки: через фланг – фрагмент «а», через центр фрагмент «б».

Таким образом, главным фактором для начала быстрой атаки есть неправильное расположение соперников в том или ином игровом эпизоде. Вторым условием для эффективного проведения таких атак является выполнение скоростных действий – передач или ведения мяча, и, наконец, третье условие – каждая быстрая атака должна заканчиваться обострением игровой ситуации. В противоположном случае быстрая атака может перейти в позиционную. Например, если игрок №9 (рис.33,

фрагмент «а») не сделал бы обостряющую передачу в круг удара, а возвратил бы мяч назад в зону В<sub>3</sub>, то по всей видимости пришлось бы разыгрывать мяч, используя комбинации позиционного нападения, так как игроки обороны успели бы перестроиться для закрытия игрового пространства.

Короткие быстрые атаки начинаются в зонах секторов В и Г. Причиной этих атак служат или неточные передачи игроков команды соперника в зоне своей защиты, или потеря мяча при обводке соперника. На рабочем хоккейном языке такие ошибки называются «обрезка», что в общем достаточно точно выражает смысл данной ошибки. Такие моменты для потерявшей мяч команды опасны с двух причин. Во-первых – мяч теряется в непосредственной близости от ворот и это создает условия сопернику для атаки ворот, и, во-вторых – такая потеря мяча застаёт игроков команды, которая владела мячом, в стадии развертывания атакующих действий (они начинают двигаться от своих ворот в направлении чужих и этим самым оставляют свободное пространство за своей спиной). Для эффективного выполнения коротких быстрых атак команда должна придерживаться следующих правил:

- очень быстрое перестроение игроков от фазы отбора мяча к фазе владения мячом;
- быстрый перевод мяча в направлении ворот соперника. Это не значит, что нужно выполнять только продольные передачи. Очень часто более эффективной является первая передача на фланг или спурт с мячом (рис. 32);
- обострение атакующих действий.

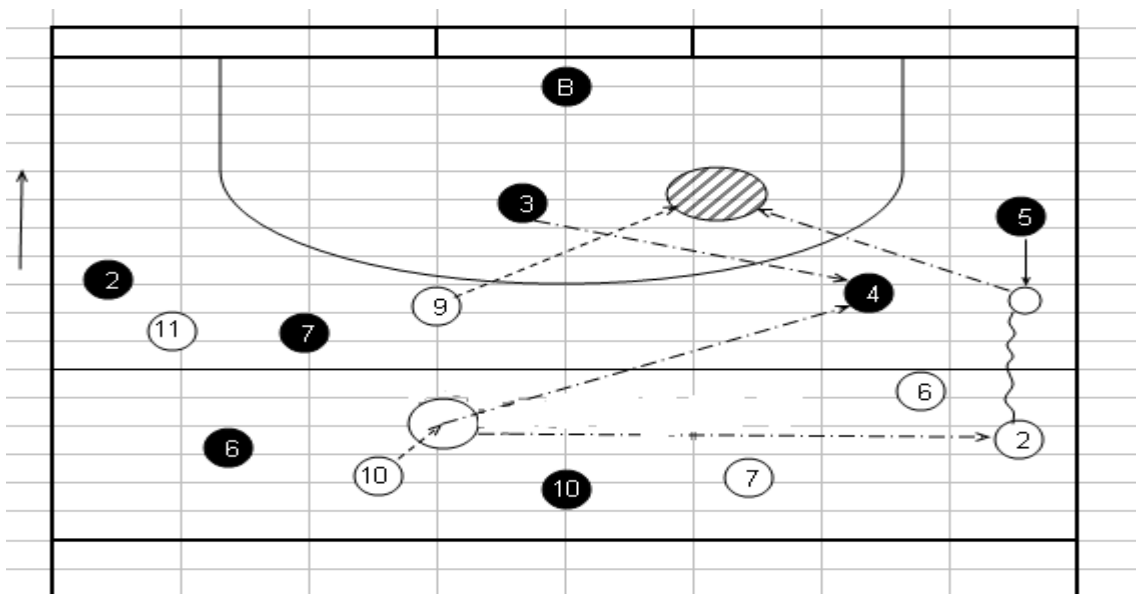


Рис. 32. Схема короткой быстрой атаки.

Условно говоря, такие атаки должны проходить на 3-4 такта: перехват (отбор) мяча – перемещение мяча в свободную зону – обострение игровой ситуации. Например, на рис. 32, игрок №4 команды, владеющей мячом, выполнил передачу в направлении игрока №6, которая была перехвачена игроком № 10. Эта короткая быстрая комбинация проведена на 4 такта: перехват – передача на фланг в зону В<sub>3</sub> игроку №2 – остановка и ведение мяча – обостряющая передача в круг удара на игрока №9.

Таким образом, как только создаются игровые ситуации, позволяющие провести быструю атаку, игра команды должна быть направлена на реализацию таких тактических возможностей. В то же время быстрая атака, которую пытается провести команда в неадекватных условиях (соперник успел перекрыть игровые зоны для развития атаки) может привести к потере мяча и контратаке соперника. Поэтому, очень важно в каждой игровой ситуации принять рациональное решение относительно организации атакующих действий: то ли проведение быстрой атаки, или использование комбинаций из арсенала позиционного нападения.

Что касается организации и проведения **контратак**, то они как и быстрые атаки условно могут подразделяться на длинные, средние и быстрые. В то же время основным условием эффективной контратаки должно быть очень быстрое переключение игроков от фазы отбора к фазе владения мячом. При этом, время переключения с одной на другую фазу игры должно быть значительно меньше чем при начале быстрых атак. Это обусловлено тем, что быстрой атаке предшествует пассивная фаза игры, т.е. тот момент, когда игра была остановлена или мяч покинул пределы поля, а контратака начинается без остановки игры. В связи с этим контратака может быть более эффективной, чем быстрая атака в силу того, что игрокам противоположной команды значительно меньше отводится времени на переключение от фазы владения мячом к фазе отбора мяча.

При организации контратак необходимо придерживаться тех же требований и принципов, что и при проведении быстрых атак.

### **Организация и проведение позиционного нападения**

Позиционное нападение основывается на одном из ключевых принципов игры команды в фазе владения мячом – это коллективная игра. В процессе игры организация и проведение быстрой атаки далеко не всегда является возможным. Как ранее отмечалось, главным условием быстрой атаки является рассредоточенность игроков команды соперника на поле, что не позволяет им перекрывать игровое пространство в направлении собственных ворот но, в современном хоккее на траве команда, как правило, очень быстро переключается от атаки к обороне, игроки концентрируются в зоне владения мячом и стремление к проведению быстрых атак в таких условиях может привести к потере мяча и опасной контратаке со стороны соперника. То есть, хорошо

организованной и сбалансированной защите команда должна противопоставить позиционное нападение, в котором участвуют практически все десять полевых игроков.

Под *позиционным нападением* в хоккее на траве следует понимать организацию и проведение атакующих действий команды, основанных на достаточно длительном контроле мяча, который осуществляется на протяжении трех стадий – начальной, развивающей и завершающей.

В начальной стадии происходит организационный переход команды от обороны к атаке: возвращение игроков группы атаки, участвующих в обороне на свои места в линии атаки и проведение комбинаций для выхода из зоны или перевод мяча в свободную зону, например, на фланг. На этой стадии в основном применяются передачи и ведение мяча.

В развивающей стадии происходит постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества в отдельных зонах поля. В процессе этой стадии используются как коллективные взаимодействия игроков, так и индивидуальные действия.

Игра в завершающей стадии направлена на создание голевой ситуации. Все действия в этой стадии направлены на то, чтобы вывести одного из игроков на ударную позицию для взятия ворот команды соперника.

Эффективное взаимодействие игроков во всех трех стадиях должно основываться на одном из ключевых принципов игры команды в фазе владения мячом – это обеспечение глубины и ширины атакующих действий. Этот принцип предусматривает вертикально-горизонтальное построение игры команды при позиционном нападении (рис. 33).



Вертикально-горизонтальное построение позиционного нападения строится в три линии – защиты, полузащиты, нападения (рис. 34), которое предусматривает организацию и проведение атакующих действий по принципу эшелонированного нападения. **Эшелонированное нападение** предусматривает с одной стороны постепенный перевод мяча в направлении ворот противоположной команды, а с другой – участие в атаке игроков всех трех линий – нападения, полузащиты и защиты.

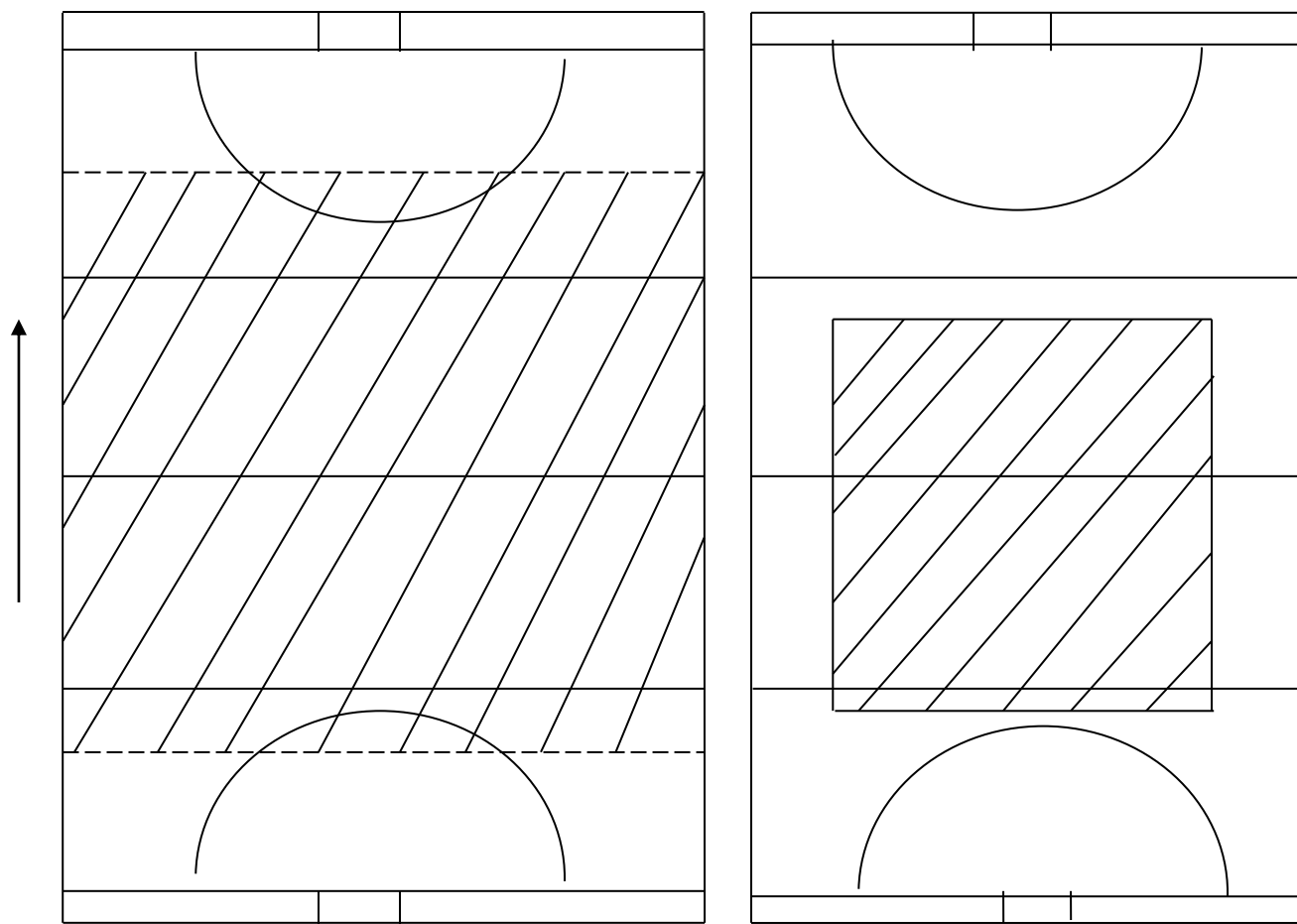
Вертикально-горизонтальное построение атакующих действий команды основывается на продольно-вертикальных, продольно-фланговых горизонтальных\* и диагональных тактических ходах (передачах, ведении, обводках).

Таким образом, позиционное нападение команды осуществляется на основе следующих положений:

1. Должен соблюдаться принцип обеспечения глубины и ширины атакующих действий (рис. 33).
2. В основе позиционного нападения должен быть принцип трехлинейного вертикально-горизонтального построения атакующих действий (рис. 34). В процессе позиционной атаки полевые игроки должны придерживаться трехлинейного построения. Первую линию (первый эшелон) составляют нападающие, вторую линию (второй эшелон) – полузащитники, третью линию (третий эшелон) – защитники. При этом если, например, крайний защитник перемещается с третьей во вторую или на первую линию, то он должен выполнять функции игрока этой линии.

---

\* Горизонтальные передачи – это те передачи, которые выполняются с центральных зон поля на фланговые и наоборот.



а

б

Рис. 33. Вертикально-горизонтальное построение игры хоккейной команды при позиционном нападении: а – правильное; б – неправильное

Следует обратить внимание, что при построении позиционного нападения высококлассными командами, особенно элитными командами, линия полузащиты несколько сужена в горизонтальном направлении. Это связано с несколькими причинами. Во-первых, команда, владеющая мячом, всегда должна стремиться к обеспечению свободных зон на игровом поле. Наиболее целесообразными для этого являются фланговые зоны  $B_1$ ,  $B_2$  и  $B_3$ ,  $B_4$ . Для этого крайние полузащитники смещаются с этих зон несколько к центру, что позволяет с одной стороны расширить функции крайних защитников, а с другой достаточно эффективно выполнять продольно-фланговые передачи в

зоны Г<sub>1</sub> или Г<sub>3</sub>. Во-вторых, такая позиция крайних полузащитников, которая позволяет им практически выполнять функции правого или левого инсайда, обеспечивает игровой треугольник с целью эффективного контроля мяча на фланге: крайний защитник – крайний полузащитник – нападающий. В третьих – такая позиция крайних полузащитников позволяет им принимать более активное участие в

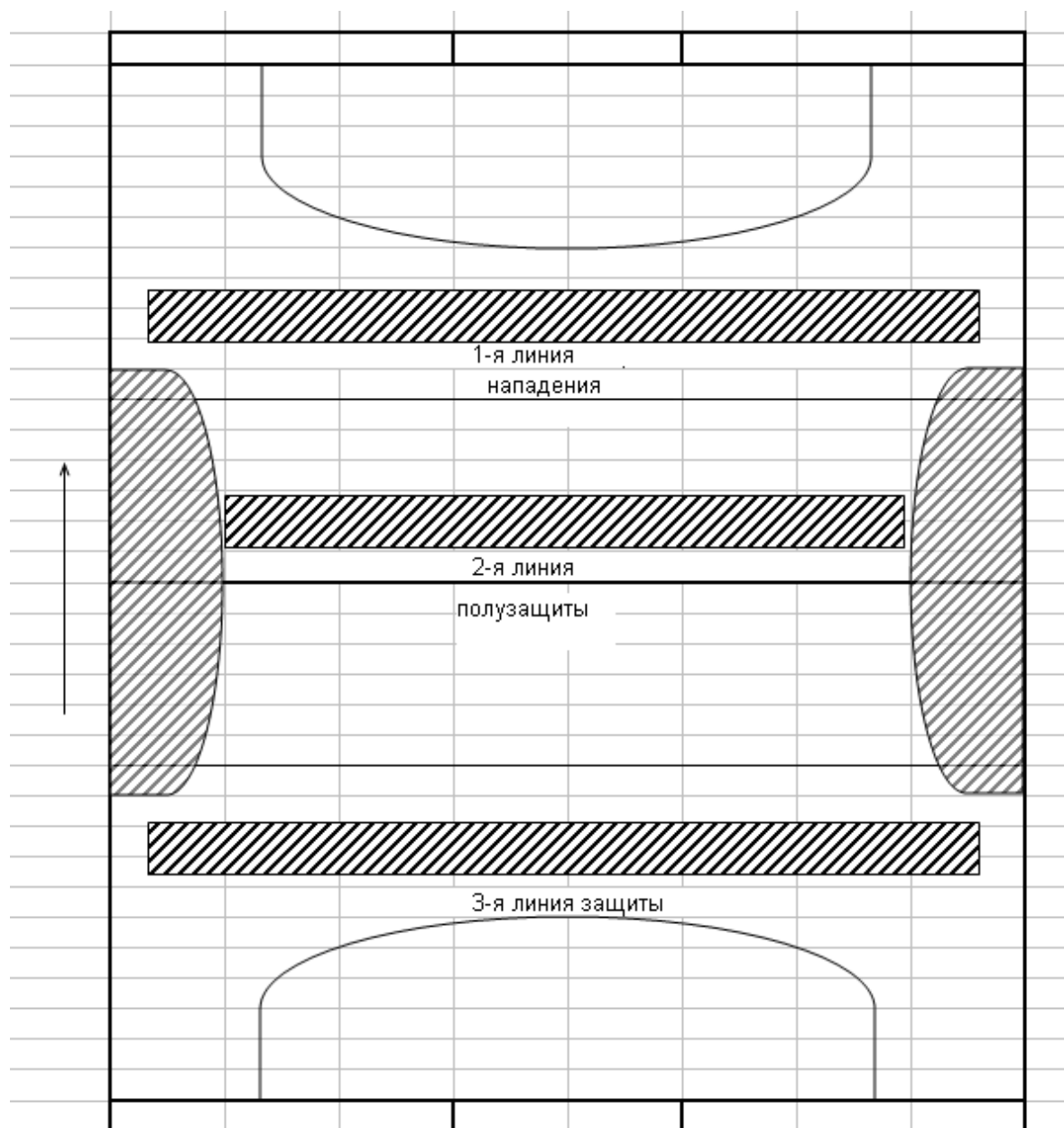


Рис. 34. Принцип трехлинейного вертикально-горизонтального построения позиционного нападения хоккейной команды

завершении атакующих действий команды (расстояние от центральных зон поля к воротам соперника, меньше, чем от фланговых зон). И, наконец, в-четвертых – в случае контратаки соперника крайним полузащитникам не только преодолевают меньшее расстояние в направлении своих ворот, но и что более важно, обеспечивают концентрацию игроков своей команды на самом опасном вертикальном направлении атаки соперника.

Важно заметить, что в процессе позиционного контроля мяча постоянно должно меняться как количество игроков в линиях, так и расстояние между линиями. Так, если мяч находится в зоне защиты, то с одной стороны в линии защиты и в линии полузащиты должно быть оптимально большее количество игроков (например, 3-4 – в линии защиты и 3-5 – в линии полузащиты). При этом линия полузащиты должна находиться ближе к линии защиты, чем к линии нападения. Если мяч находится в линии нападения, то и игроки перемещаются из линии в линию. При этом первая линия состоит из 3-4 игроков, вторая – из 4-5 игроков и третья – из 2-3 игроков. В этом случае линия полузащиты находится ближе к линии нападения, чем к линии защиты.

Следует уточнить, что речь идет о чисто условном размещении игроков по трем линиям. В зависимости от игровой ситуации игроки не только могут перемещаться в различных направлениях по полю, но и взаимодействовать в различных построениях как чаша, ромб, треугольник, пирамида и т.д. Но, соблюдение принципа трехлинейного вертикально-горизонтального построения позиционных атак характеризует тактическую структуру игры команды, рационализм в ее действиях, а не хаотичное перемещение игроков без заранее продуманной цели. И, безусловно, трехлинейное построение

позиционной атаки очень важно при переходе от фазы владения к фазе отбора мяча, особенно при применении прессинга.

3. Основу вертикально-горизонтального построения позиционного нападения составляют основные направления тактических ходов – продольно-вертикальные, продольно-фланговые, горизонтальные и диагональные (рис. 35).

Для позиционного нападения, в отличие от быстрой атаки, характерный постепенный перевод мяча в направлении ворот соперника. В этом плане наблюдается логическая поочередность тактических ходов. Например: продольно-вертикальный – горизонтальный – продольно-фланговый – диагональный – продольно-фланговый и т.д. (рис. 36).

Для примера приведем несколько позиционных атак из арсенала элитных команд.

Финальный матч отборочного олимпийского турнира между женскими сборными командами Японии и Испании (г. Окленд, Новая Зеландия, 2004 г.) – рис. 37.

Как видно из рис. 37, позиционные атаки состоят из нескольких тактических ходов, которые проводятся с использованием продольных, горизонтальных, диагональных и продольно-фланговых направлений (передач, ведений и обводок). Следует обратить внимание на логическую поочередность тактических ходов. Так, направление вертикальное меняется на горизонтальное или диагональное. При этом, как правило, мяч переводится с фланга на фланг. В этом плане характерны проникающие атаки, которые провели сборная команда Японии (рис. 37 – «а»-«г») и сборная команда Испании (рис. 37 – «а» - «г»).

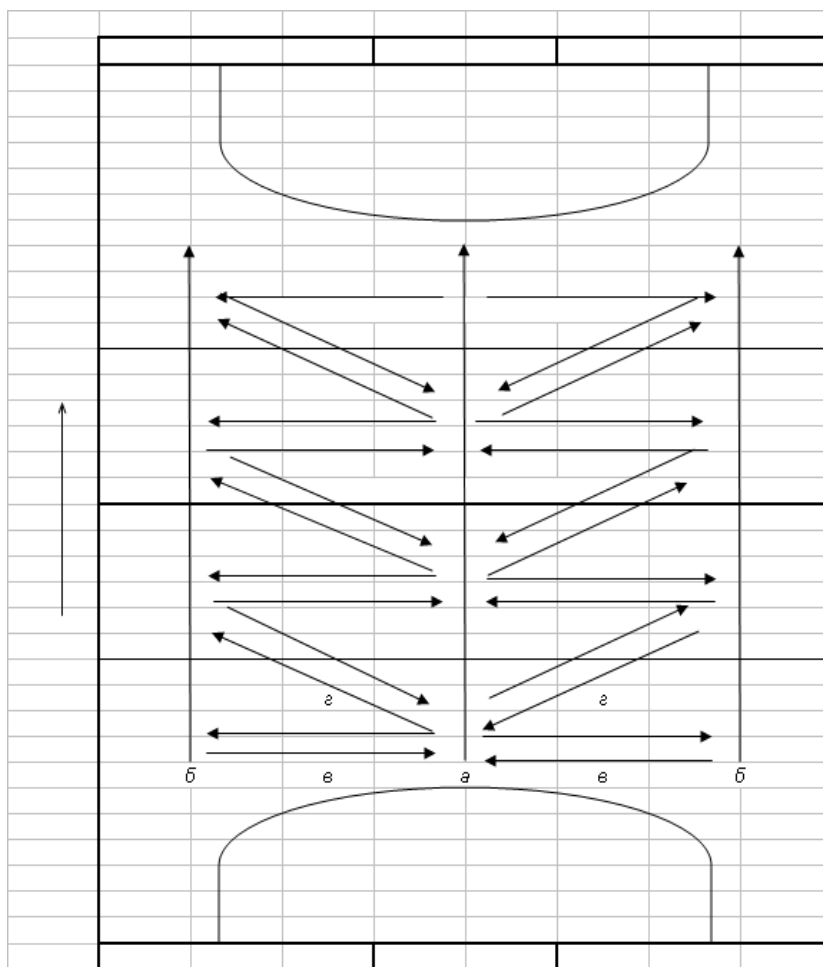


Рис. 35. Основные направления тактических ходов при позиционном нападении: продольно-вертикальные (а), продольно-фланговые (б), горизонтальные (в) и диагональные (г)

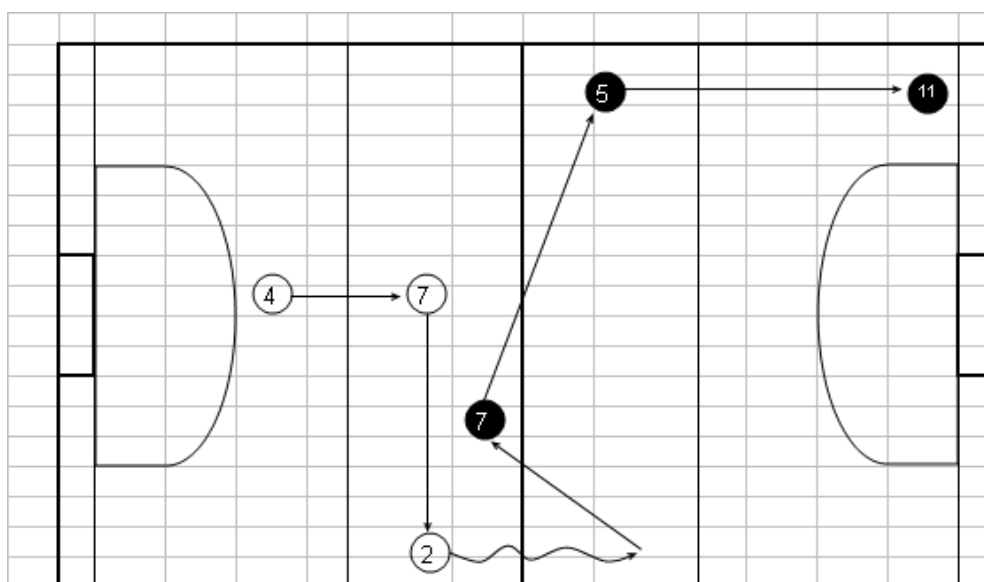


Рис. 36. Пример направления тактических ходов при позиционном нападении хоккейной команды

Япония

Испания

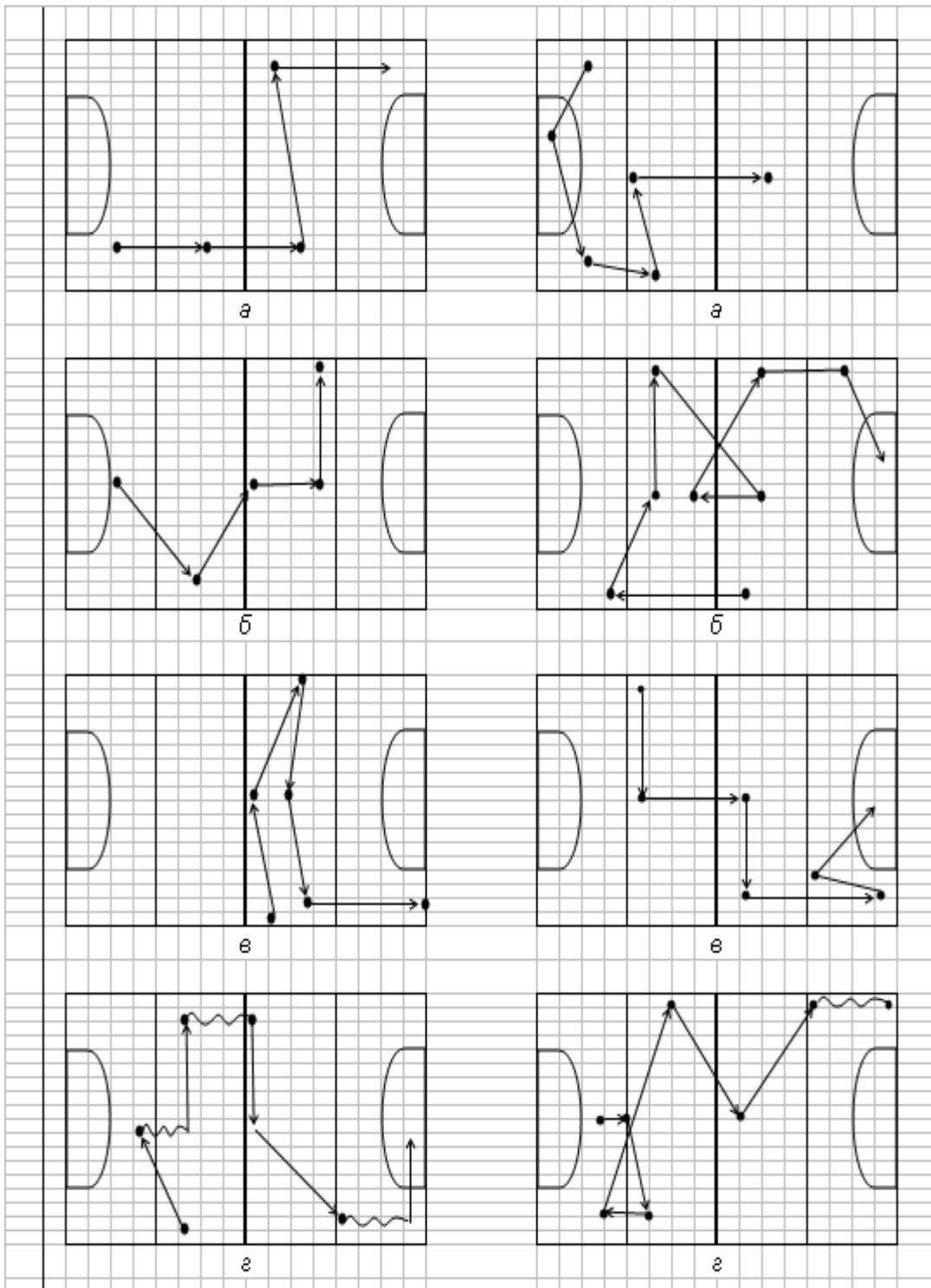


Рис. 37. Примеры позиционных атак элитных хоккейных женских сборных команд

Если мы говорим о принципах построения позиционного нападения, то мы должны различать позиционные атаки по времени их

проведения с одной стороны, и, взаимодействиям игроков трех линий – с другой. Исходя из этого, позиционные атаки могут быть первого, второго и третьего темпов.

### **Организация и проведение позиционной атаки первого темпа**

*Позиционная атака первого темпа* – характеризуется тем, что она проходит с постепенным, но достаточно быстрым переводом мяча к воротам команды соперника с обязательной попыткой обострения игровой ситуации. То есть, во время таких атак игроки атакующей команды, как правило, перемещаются по ходу движения мяча, взаимодействуя таким образом, чтобы соперник не успевал перестроиться для адекватных защитных действий (рис. 38).

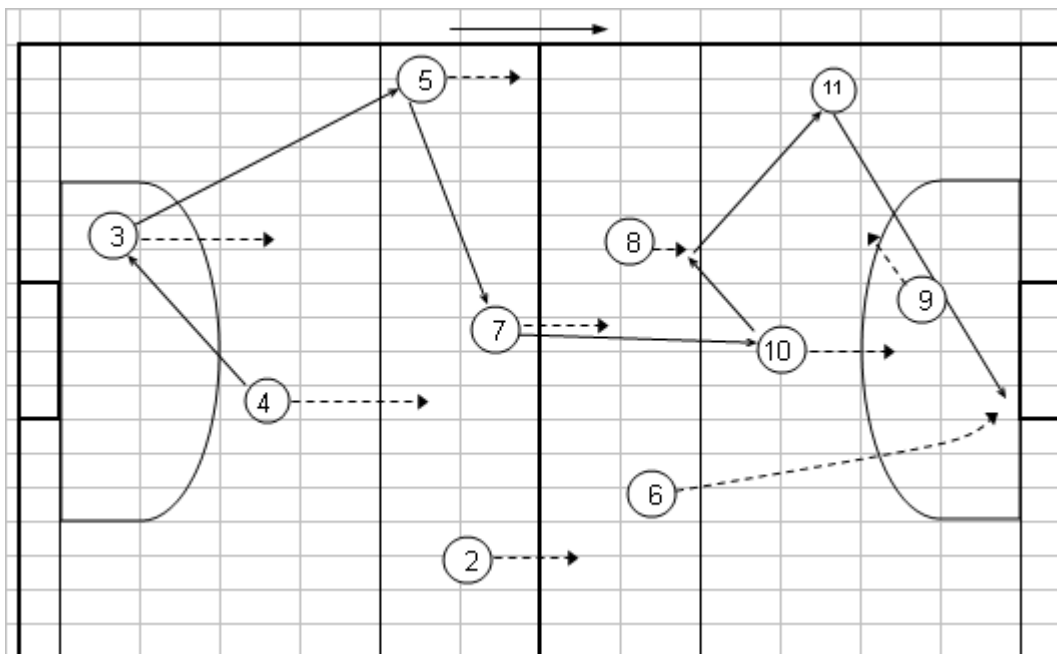


Рис. 38. Позиционная атака первого темпа

Как видно из рис. 38 проведенная позиционная атака характеризовалась не только постоянным изменением направления тактических ходов, но и поэтапным перемещением мяча из зоны в зону. При этом атака завершилась обостряющей передачей в круг удара соперника.



Основные требования к организации и проведению позиционной атаки первого темпа:

- быстрая передача мяча одному из открывшихся партнеров. Целесообразно такую передачу выполнить в одну из фланговых зон;
- активное маневрирование игроков в вертикальном и горизонтальном направлении с целью обеспечения тактических ходов развивающего характера;
- быстрое перемещение игроков в направлении круга удара соперника, в том числе и перемещение в сам круг удара;
- обостряющий перевод мяча в круг удара с целью заключительной атаки на ворота соперника.

Позиционные атаки первого темпа проводятся посредством таких комбинаций как: стяжка, фланговое продолжение, развивающая продольная передача, диагональ, фланговое обострение, стенка, игра через третьего, скрещивание, скидка и др. В то же время, такие комбинации как перепас в парах, квадрат, удержание мяча при позиционных атаках первого темпа практически не применяются.

### **Организация и проведение атаки второго темпа**

*Позиционная атака второго темпа* обусловлена тем, что она проводится как бы из двух стадий. На первой стадии мяч, как и при позиционной атаке первого темпа, постепенно, но достаточно быстро переводится из зоны защиты в зону нападения, а на другой стадии к атаке подключаются игроки средней линии и происходит концентрация игроков в радиусе команды соперника (рис. 39).

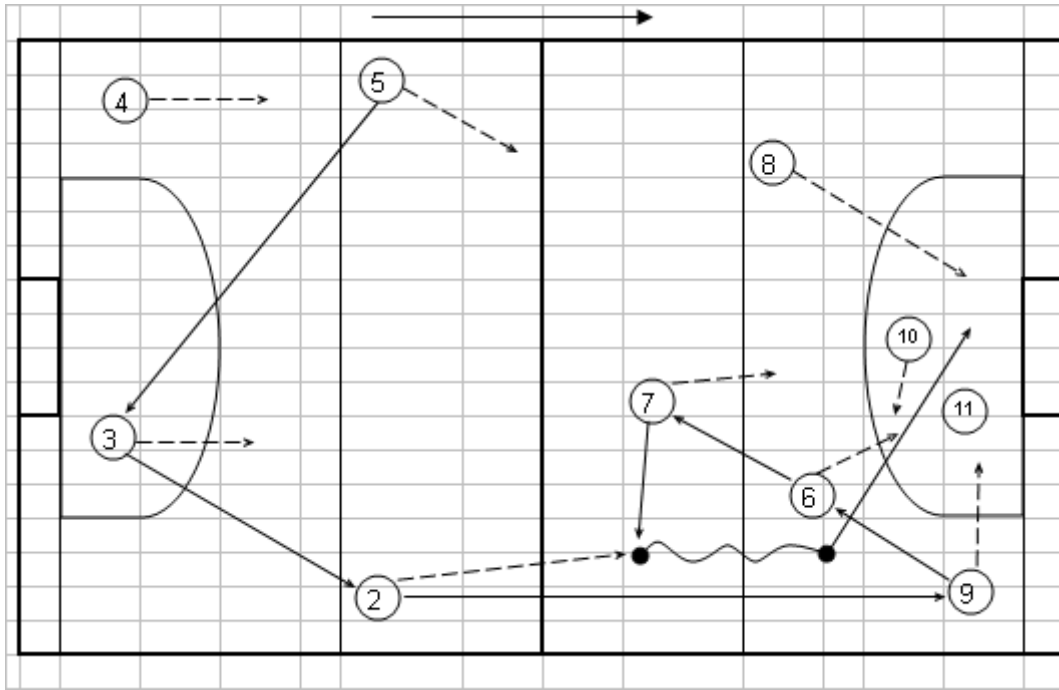


Рис. 39. Позиционная атака второго темпа

Анализируя рис. 39 мы видим, что позиционная атака второго темпа началась из зоны  $B_1$ , где игрок №5 выполнил диагональную передачу назад игроку №3, который переадресовал ее игроку №2 в зону  $B_3$ . В это время игрок №6 освободил зону  $B_3$ , через которую игрок №2 выполнил длинную развивающую передачу игроку №9 в зону  $G_3$ . И, если бы, игрок №9 сделал обостряющую передачу в круг удара соперника, тогда мы бы наблюдали позиционную атаку первого темпа. В то же время, игрок №9 выполнил передачу назад на игрока №6, который перевел мяч на игрока №7, последний сделал передачу на фланг игроку №2 в зону  $B_3$ , который продвинулся с мячом в зону  $G_3$  и выполнил обостряющую передачу в круг удара соперника. При этом, в круге удара соперника уже находится пять игроков атакующей команды: №8 – на дальней стойке, №10 – движется навстречу полета мяча, №11 – на ближней стойке, №6 – блокирует защитника команды соперника и №9 – устремляется из зоны  $G_3$  в центральную зону круга удара перед воротами. Если бы в этой комбинации была проведена атака первого

темпа, то в момент обостряющей передачи в круге удара был бы лишь один игрок атакующей команды - №11.

Основные особенности позиционной атаки второго темпа:

- достаточно быстрый выход из зоны защиты или перевод мяча в свободную фланговую зону;
- рациональное перемещение игроков с целью освобождения игрового пространства для проведения развивающих тактических ходов (передач или ведения мяча) – с одной стороны, и перемещения игроков группы атаки с целью получить мяч в зонах атаки ( $\Gamma_2, \Gamma_1, \Gamma_3$ ) – с другой;
- подключение к атаке игроков средней линии. Позиционные атаки второго темпа, как правило, выполняются игроками линии нападения и линии полузащиты;
- рационально-необходимая концентрация игроков в круге удара;
- обостряющая стадия атаки второго темпа, которая включает в себя перевод мяча в круг удара и эффективное взаимодействие игроков в нем (движение навстречу мячу, блокирование защитников, закрытие стоек, смена мест и пр.).

Позиционные атаки второго темпа могут быть более эффективны, чем атаки первого темпа. В первую очередь, потому что в таких атаках берет участие больше игроков, что повышает степень надежности этих атак. С другой стороны эти атаки менее внезапны и позволяют перестраиваться команде соперника для защитных действий.

Что касается игровых комбинаций, то при позиционных атаках второго темпа практически используются те же комбинации, что и при атаках первого темпа. Просто, в одной позиционной атаке второго темпа игровых комбинаций значительно больше, чем при атаке первого темпа.

## **Организация и проведение позиционных атак третьего темпа**

*Позиционные атаки третьего темпа* наиболее сложные по своей структуре, ибо каждая такая атака состоит практически из всех игровых комбинаций. Эти атаки являются ответным действием на согласованные перестроения игроков противоположной команды, которые не позволяют провести как атаку первого, так и атаку второго темпов. Следующей особенностью позиционных атак третьего темпа является то, что в них принимают участие игроки всех трех линий. В этом плане на первое место выходит принцип вертикально-горизонтального построения атакующих действий команды, особенно – перемещение игроков из линии в линию, расстояние между линиями и т.д.

Следовательно, под *позиционной атакой третьего темпа* мы можем понимать длительный контроль мяча с организацией и проведением проникающей атаки на ворота противоположной команды.\* Позиционные атаки третьего темпа могут организовываться и проводиться по нескольким алгоритмам. Наиболее типичными из них являются такие:

1. Осуществляется выход из зоны, мяч переводится в линию атаки, затем к контролю мяча подключаются игроки линии полузащиты и на следующей стадии к контролю мяча подключаются игроки линии защиты. После этого следует перевод мяча на фланг и затем обостряющий тактический ход или попытка вертикального обострения атакующих действий (рис. 40).

---

\* Проникающая атака – это атака, в которой мяч переведен в круг удара и возникает возможность взятия ворот соперника

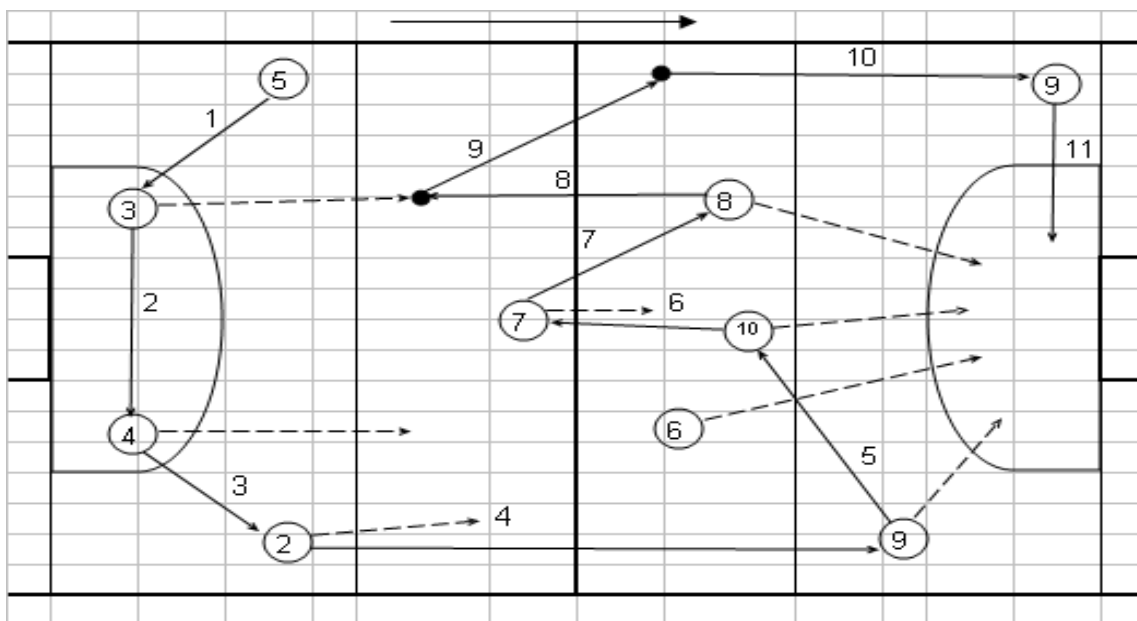


Рис. 40. Позиционная атака третьего темпа – начало атаки из зоны защиты и длинным переводом мяча в зону атаки

2. Мяч постепенно переводится из зон сектора А в зоны сектора Б, далее в зоны сектора В и затем в зоны сектора Г и выполнением обостряющего тактического хода. Такие атаки обусловлены тактической игрой соперника в фазе отбора мяча, так званой тактикой уступающего прессинга, когда игроки соперника постоянно отходят за линию мяча и при этом перекрывают игровые зоны для развивающих длинных продольных и диагональных передач (рис. 41).

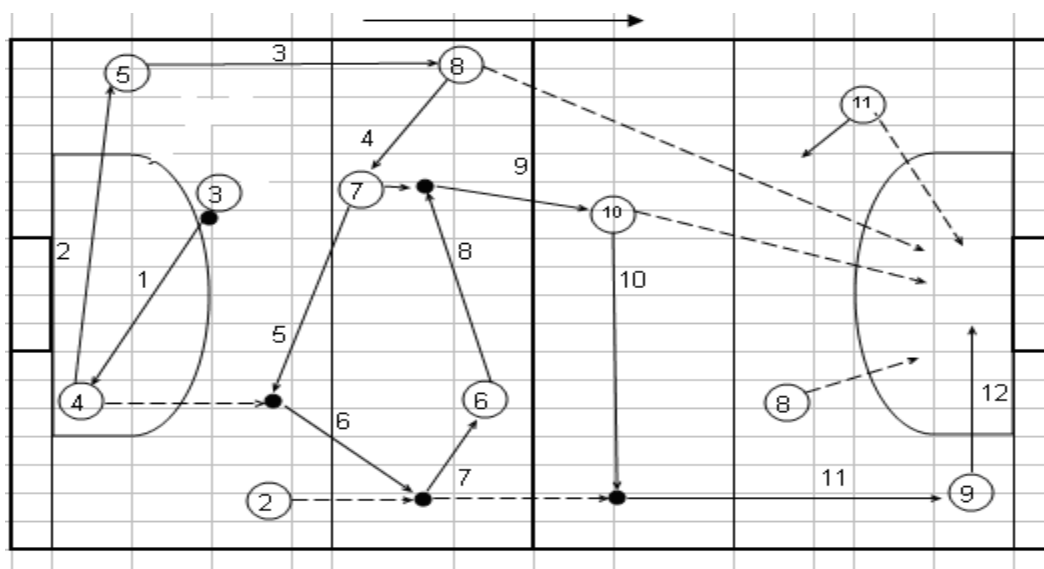


Рис. 41. Позиционная атака третьего темпа – постепенный перевод мяча из зоны в зону

3. Началом атаки служит перехват или отбор мяча в средней части поля и при этом соперник не позволяет провести быструю атаку или контратаку. В этом случае игроки команды на первой стадии открываются в свободные зоны с целью закрепить за командой контроль мяча. На второй стадии такой атаки мяч переводится на фланг либо контролируется в центральных зонах поля игроками полузащиты и защиты. На этой же стадии игроки группы атаки перемещаются в зонах секторов В и Г с целью обеспечения перевода мяча в эти зоны. На третьей стадии мяч переводится в зону атаки и создаются условия для проведения обостряющих тактических ходов. Четвертая стадия этой атаки характеризуется переводом мяча в круг удара и взаимодействием игроков с целью завершения атакующих усилий (рис. 42).

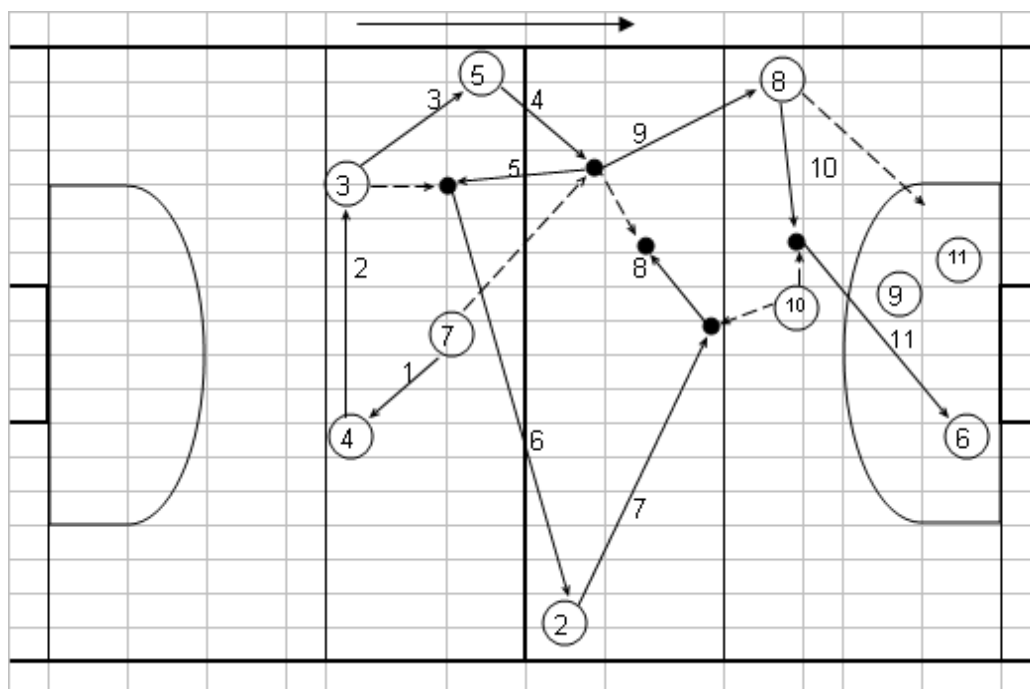


Рис. 42. Позиционная атака третьего темпа – начало атаки после перехвата или отбора мяча в центральной части поля

Безусловно, приведенные алгоритмы организации и проведения позиционных атак третьего темпа не отражают в полной мере их виды, вариация которых зависит от класса команды. Чем выше уровень

спортивного мастерства игроков команды, тем более разнообразными являются ее атакующие действия.

Основные требования к позиционным атакам третьего темпа следующие:

- рациональное перемещение игроков с целью эффективного контроля мяча в определенных зонах поля;
- активное маневрирование игроков без мяча в вертикальном и горизонтальном направлениях;
- изменение направления атакующих действий с одного фланга на другой;
- участие в атакующих действиях игроков всех линий – защиты, полузащиты, нападения. Больше всего под контролем игроков находятся игроки передней линии, менее всего задней – линии. Поэтому позиционная атака должна проводиться в основном через свободных игроков;
- тщательная подготовка к обостряющему ходу. На этой стадии мяч переводится, как правило, во фланговые зоны В<sub>1</sub>, Г<sub>1</sub> или В<sub>3</sub>, Г<sub>3</sub> с одновременной концентрацией игроков группы атаки в круге удара.

Следует подчеркнуть, что к позиционным атакам в основном прибегают команды, которые стараются играть первым номером. Такая тактика называется *плеймейкинг-тактика*.

Известный футбольный тренер Ринус Михелс выдвигает следующие требования к плеймейкинг-тактике [30]:

1. Команда должна уметь удерживать мяч для дальнейшего определения момента начала атаки.
2. При организации позиционной атаки не допустима потеря мяча в районе центральной линии.

3. По возможности нужно использовать передачи мяча в одно касание.
4. Позиционная атака должна развиваться аритмично (с переменной темпа ведения атаки).
5. Команда, которая использует плеймейкинг должна в полной мере использовать пространство поля.
6. Завершение атаки может быть осуществлено по трем направлениям: левому, правому флангах и по центру.

### **Коалиции игроков**

Каждая атака (быстрая или позиционная) строится на взаимодействиях игроков в определенных коалициях. В фазе контроля мяча игроки должны объединяться в разные коалиции, каждая из которых решает лишь свою задачу в общей структуре игровой комбинации. Например, при выходе из зоны и проведения позиционной атаки первого темпа необходимо создание как минимум трех коалиций игроков. Первая из них (защитники и опорный полузащитник) взаимодействует с целью перевода мяча в средние зоны или зоны нападения, вторая (полузащитники) – перемещаются с целью освобождения свободных зон и контроля мяча в средней части поля, третья (нападающие) – перемещаются в зонах атаки с целью развития и обострения атакующих действий.

Для позиционных атак второго и третьего темпов необходимо создание еще большего количества коалиций игроков.

Что же следует понимать под коалицией игроков в процессе проведения игровых комбинаций в фазе владения мячом или взаимодействия игроков в фазе отбора мяча?



**Коалиция игроков** – это группа игроков команды, которая взаимодействует между собой в определенной игровой зоне (зонах) с целью решения возникшей игровой задачи. Как правило, такие коалиции состоят из небольшого количества игроков – от 2-3 до 4-6. В отдельных случаях такие коалиции могут состоять из 7-8 игроков. При противодействии розыгрышу ШУ коалиция состоит из вратаря и 4-х полевых игроков. Наиболее типичной является коалиция игроков в тройках. Чем больше тактических ходов в игровой комбинации, тем больше может быть создано в этой комбинации коалиций. Количество игроков определенной коалиции в первую очередь зависит от типа игровой комбинации. Так, например, для комбинаций перепас в парах, стенка, забегание необходима коалиция из 2-3 игроков. Такие игровые комбинации как перевод мяча, квадрат проводятся на основании коалиций, которые состоят из 4-6 игроков.

Основные требования к формированию коалиции игроков:

- количество игроков в коалиции должно быть оптимальным относительно содержания и сложности возникшей игровой задачи;
- коалиция игроков должна создаваться достаточно быстро, особенно та коалиция, которая формируется вокруг мяча;
- коалиция распадается после того как она выполнила свою задачу, а игроки, которые были в этой коалиции, стремятся войти в новую коалицию;
- в каждой атаке количество коалиций зависит от стадии ее организации и проведения: на первой стадии (начало атаки) создается, как правило, одна коалиция; на второй стадии (развитие атаки) – создается несколько коалиций (в

зависимости от типа атаки); на третьей стадии (завершение атаки) – создается 1-2 коалиции.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что разработка тренировочных упражнений и их совершенствование в тренировочных занятиях должна основываться с учетом вида атаки, типа игровой комбинации и количества коалиций игроков. Поэтому для управления соревновательной деятельностью и ее последующим анализом очень важно, чтобы команда владела серией игровых комбинаций.

Коалиции игроков должны создаваться вокруг 14-ти основных игровых зон (рис. 43).

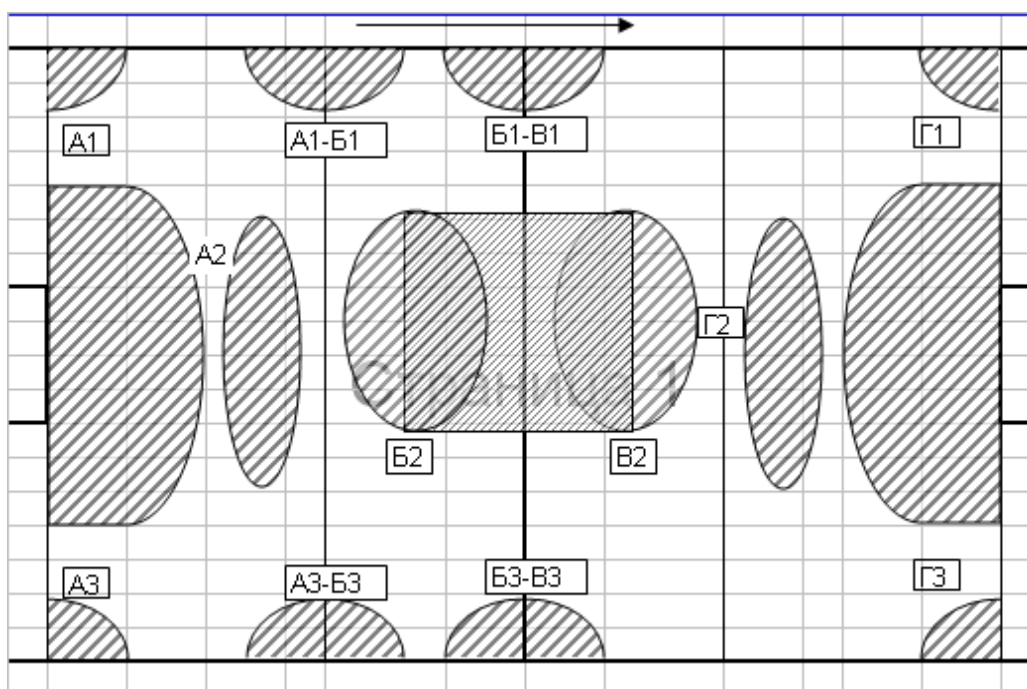


Рис. 43. Основные игровые зоны для создания коалиций игроков

Главным условием для создания коалиции игроков в той или иной зоне поля является вариативное обеспечение тактических ходов для игрока, владеющего мячом. Как видно из рис. 43, наибольшее количество тактических ходов можно обеспечить, если мяч находится в центральных зонах поля:  $A_2$ ,  $B_2$ ,  $B_2$  и  $G_2$ . Наименьшее количество тактических ходов можно выполнить из зон защиты  $A_1$  и  $A_3$  и зон

нападения  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$ . Поэтому, очень часто в процессе игры, команда, не владеющая мячом, прибегает к активному прессингу для отбора мяча, когда он находится в этих зонах.

Рассмотрим несколько примеров создания коалиции игроков в зависимости от места нахождения мяча. Так, при выходе из зоны защиты, мяч может находиться в круге удара, зонах  $A_1$ ,  $A_1$ - $B_1$ ,  $A_2$ ,  $A_3$ ,  $A_3$ - $B_3$  (рис. 44). Если мяч находится в круге удара (рис. 44, «а»), то коалиция создается из игроков: №4, который обеспечивает передачу мяча в направлении своих ворот, №2 – обеспечивает передачу несколько вперед на фланг, №5 – обеспечивает передачу несколько назад на фланг и №7 – обеспечивает продольную передачу вперед. Эти игроки создают как бы ближнюю коалицию, взаимодействие между которыми осуществляется посредством коротких и средних передач. Игроки №6 и №8 создают среднюю коалицию, обеспечивая диагональные передачи вперед. Как правило, средние коалиции создаются на расстоянии средних передач (15-25 м) от мяча. И, наконец, игроки №9, №10 и №11 создают дальнюю коалицию, открываясь на расстоянии длинных передач.

Подобная задача стоит перед игроками, если мяч будет находиться в другой зоне защиты. Основное требование к игрокам заключается в том, чтобы они постоянно перемещались, обеспечивая, таким образом, игроку, владеющему мячом как можно больше вариантов продолжения тактических ходов – передач и введений мяча. Создание и распад коалиции игроков это непрерывный процесс и он продолжается до тех пор, пока команда владеет мячом. Если мяч перемещается в другую зону, тут же создаются новые коалиции.

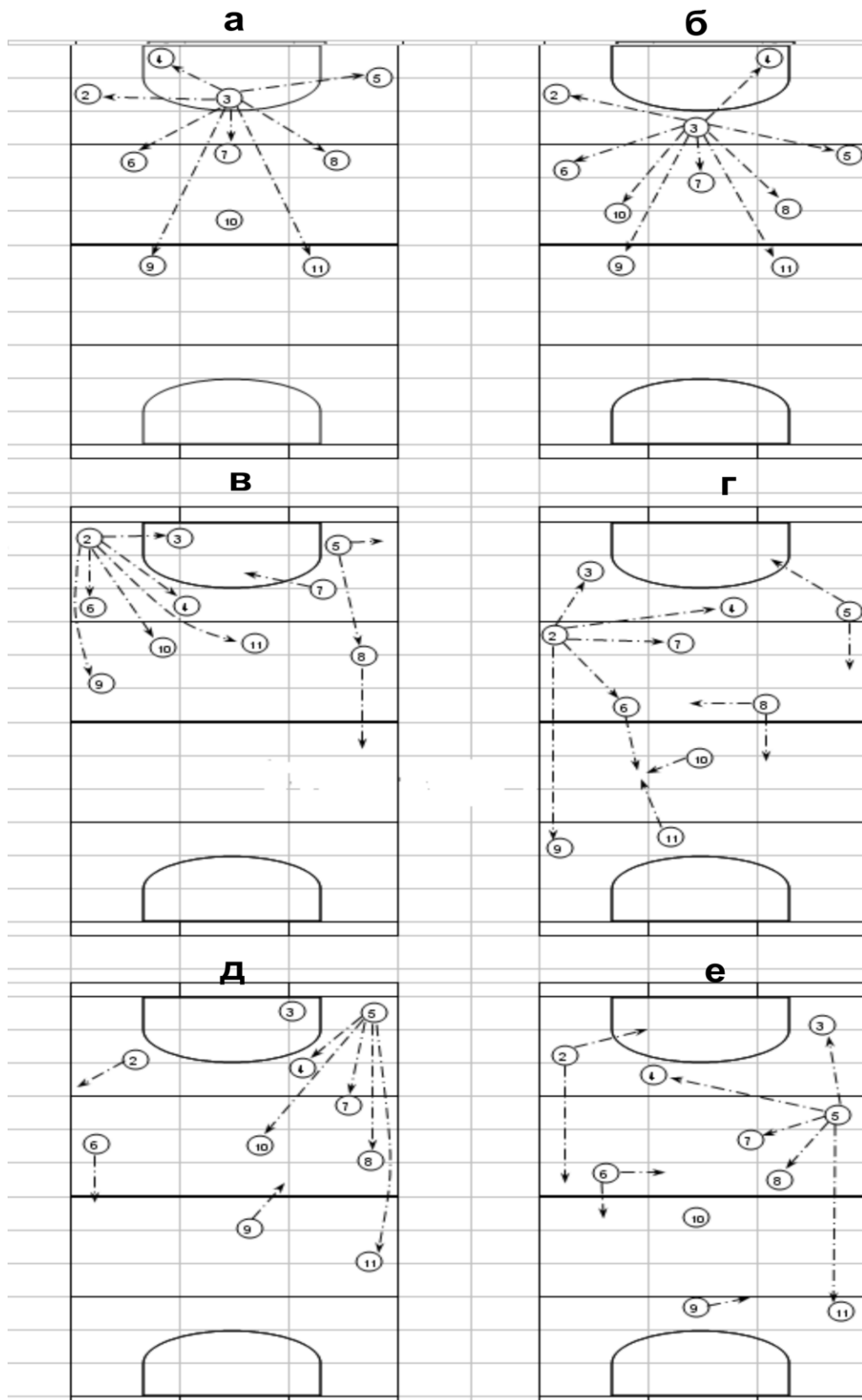


Рис. 44. Создание коалиций игроков при выходе из зоны защиты, мяч находится: «а» - в круге удара; «б» - в зоне А<sub>2</sub>; «в» - в зоне А<sub>3</sub>; «г» - в зоне А<sub>3</sub>-Б<sub>3</sub>; «д» - в зоне А<sub>1</sub>; «е» - в зоне А<sub>1</sub>-Б<sub>3</sub>

Следует уточнить, что создание ближних коалиций не всегда является целесообразным. В некоторых игровых эпизодах более эффективным будет создание средних или дальних коалиций, что позволит провести более быстрое атакующее действие. Особенно это важно во время быстрых атак или контратак.

В средней части поля в основном создаются коалиции, если мяч находится в зонах  $B_1-V_1$ ,  $B_2$ ,  $V_2$  и  $B_3-V_3$  (рис. 45). Если мяч находится в центральных зонах, например в зоне  $B_2$  (рис. 45 «а»), коалиция создается с таким условием, чтобы с одной стороны обеспечить глубину и ширину атаки и, в этом плане важная роль принадлежит крайним защитникам, которые открываются практически на бровках боковых линий, а также нападающим, задача которых растянуть оборону соперника. С другой стороны, в случае активного прессинга со стороны соперника, размещение игроков должно быть таким образом, чтобы мяч можно было передавать в свободные зоны: назад на игроков №3 и №4 и вперед – на игроков №6, №10, №8. Следует также обратить внимание на расположение крайних защитников. Они располагаются как бы по диагонали. Если, например, левый защитник открывается для получения мяча в зоне  $V_1$ , то в это время правый защитник должен находиться в зоне  $B_3$ , несколько ближе к центру поля. Такое расположение необходимо на случай быстрой ответной атаки соперника.

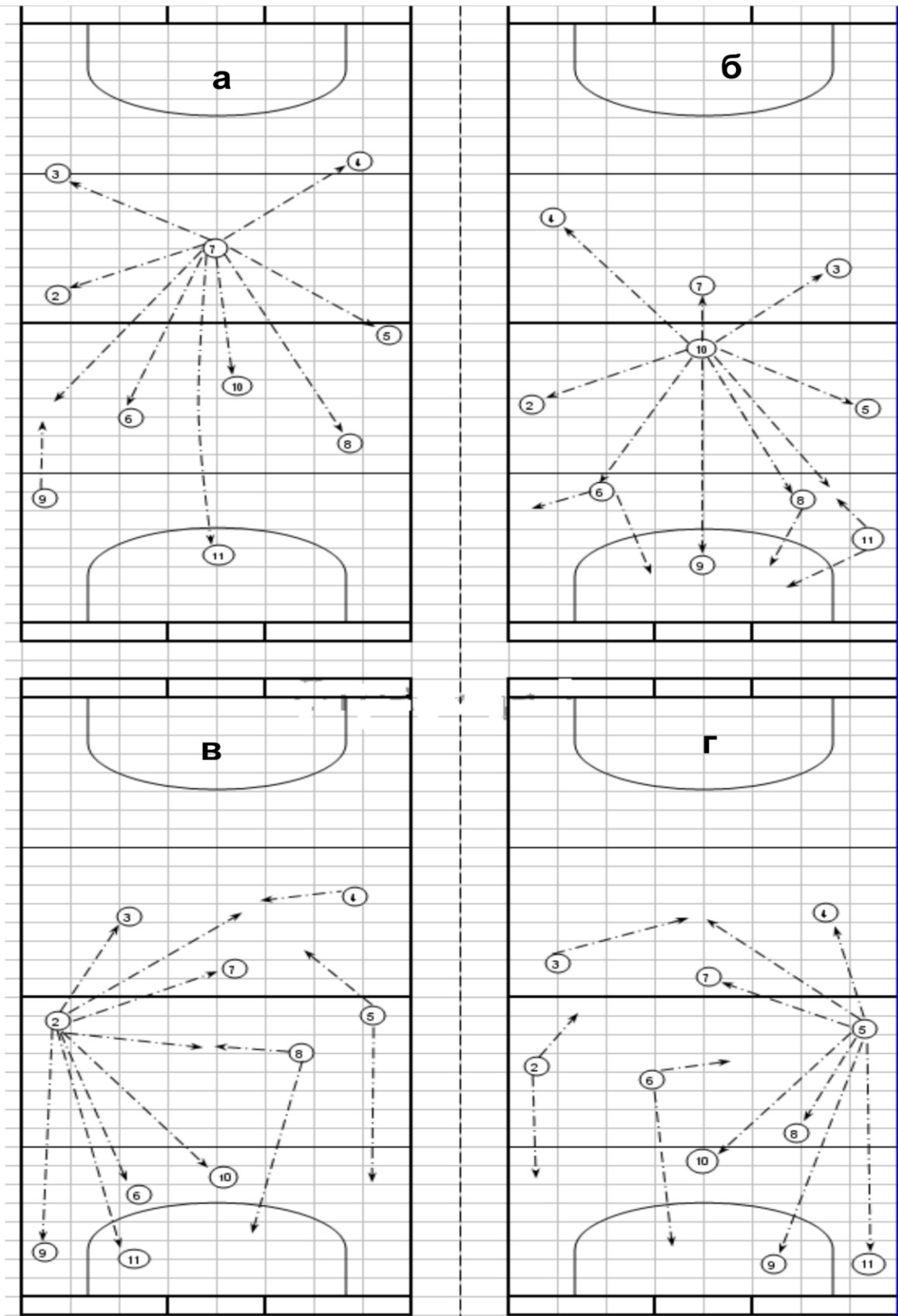


Рис. 45. Создание коалиций игроков при владении мячом в средней части поля: «а» - в зоне В<sub>2</sub>; «б» - в зоне В<sub>2</sub>; «в» - в зоне В<sub>3</sub>-В<sub>3</sub>; «г» - в зоне В<sub>1</sub>-В<sub>1</sub>.

При нахождении мяча в зоне В<sub>2</sub> (рис. 45 «б»), коалиции игроков образуются с таким условием, чтобы не только обеспечить эффективный контроль мяча за счет игроков №2, №4, №7, №3, №10, №5, но и создать концентрацию игроков в передней части поля, где игроки №6, №8 и №11 создают возможности для перевода мяча в направлении круга удара соперника. В этом случае более активную атакующую позицию приобретают крайние полузащитники №6 и №8, которые превращаются в атакующих инсайдов.

Следует подчеркнуть, что при всей эффективности проведения атакующих действий через центральные зоны поля, осуществление таких атак является весьма затруднительно. Поэтому достаточно часто мяч переводится в фланговые зоны (рис. 45). Особенности формирования коалиций игроков в этих зонах следующие:

- ограничивается число тактических ходов;
- появляется возможность игроку с мячом поглощать игровое пространство;
- большое значение приобретают такие тактические ходы, как продольные (диагональные) развивающие, а также обостряющие передачи;
- необходимо соблюдение диагонального принципа расположения игроков. Если атака проходит правым флангом, то левофланговые игроки (левый защитник и левый полузащитник) находятся несколько позади и ближе к центру;
- крайне нежелательными в этих игровых ситуациях являются поперечные передачи из фланга на фланг.

Особенные требования к формированию коалиции игроков возле мячей, которые находятся в передней части поля – в зонах Г<sub>1</sub>, Г<sub>2</sub>, Р и Г<sub>3</sub> (рис. 46). В этих зонах наиболее сложно формировать коалиции игроков.

В первую очередь это обусловлено дефицитом времени. Игроки должны очень быстро взаимодействовать между собой. Вторая особенность этих коалиций заключается в том, что в этой части поля практически все игровые зоны перекрываются игроками команды соперника. Поэтому формируются ближние коалиции, в которых игроки взаимодействуют за счет коротких тактических ходов. Наиболее важным требованием к формированию коалиций в этих зонах является уровень и скорость тактического мышления игроков.

Таким образом, при владении мячом команда разыгрывает различные комбинации, которые строятся на различных коалициях игроков. Каждая комбинация служит определенным мостиком перехода от одной коалиции игроков к другой. Эффективность таких комбинаций зависит от своевременного формирования новых коалиций. Несколько комбинаций составляют атаку команды, упрощенная схема которой может выглядеть следующим образом:



### **Розыгрыш стандартных положений**

Стандартными положениями в хоккее на траве называются наиболее часто повторяющиеся игровые ситуации, регламентированные правилами игры. К таким игровым ситуациям относятся: ввод мяча от ворот, розыгрыш мяча перед кругом удара соперника, розыгрыш мяча из-за боковой линии, розыгрыш большого углового удара и розыгрыш штрафного углового удара.



Среди всех стандартных положений особенное значение имеет розыгрыш штрафного углового удара.\* Ввод мячей от ворот рассмотрен выше, при изложении тактических аспектов выхода из зоны защиты. Важное значение имеет розыгрыш стандартных положений перед кругом удара соперника (зона  $\Gamma_2$ ) и во фланговых зонах атаки ( $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$ ). Наиболее опасным для защищающейся команды и в свою очередь более эффективным для атакующей команды является розыгрыш мячей перед кругом удара из зоны  $\Gamma_2$ . Реализация таких стандартных положений порой определяет результат всего матча. Обусловлено это, в первую очередь, тем, что такие игровые моменты разыгрываются после нарушения правил игроком защищающейся команды в зоне  $\Gamma_2$ , т.е. после остановки игры. Эта ситуация позволяет атакующей команде сконцентрировать достаточно большое количество игроков в круге удара соперника и затем выполнить заранее разученное взаимодействие.

Основные требования к игрокам атакующей команды при розыгрышах мячей из зоны  $\Gamma_2$  следующие:

- игроки должны постоянно перемещаться в круге удара, находясь при этом в низкой стойке, позволяющей в любой момент сыграть в мяч;
- игроки атакующей команды не должны размещаться за защитниками команды соперника, а стараться сыграть в мяч перед ними. Это в меньшей степени касается тех игроков, которые закрывают стойки ворот;
- должна быть обеспечена маскировка передачи мяча (ложная передача, пробегание мимо мяча, изменение направления передачи мяча и т.пр.);

---

\* Тактические аспекты этого стандартного положения будут изложены отдельно (после анализа тактических аспектов игры команды в фазе отбора мяча)

- игроки команды, разыгрывающей мяч, должны помнить, что после неточной передачи может последовать быстрая атака противоположной команды. Поэтому, как правило, обостряющая передача в круг удара выполняется достаточно сильно;
- игроки, которые в момент передачи мяча находятся в круге удара, должны проявлять в пределах правил игры определенную агрессивность (игра на опережение, нанесение удара по воротам любым способом и в любом положении).

Среди достаточно большого количества вариантов розыгрышей мячей из зоны  $\Gamma_2$  наиболее типичными являются следующие четыре варианта (рис. 46). Первый из них (рис. 46, «а») проходит по такому алгоритму:

1-й шаг – исходное положение игроков: на стойках – игроки №11 и №9, на 6,40 метровой отметке – игрок №10, в зоне  $P_1$  – игрок №8, в зоне  $P_3$  – игрок №6, в зоне  $B_1$  – игрок №5, в зоне  $B_3$  – игрок №2, возле мяча – игроки №7 и №4.

2-й шаг – игрок №7 после небольшого ведения выполняет передачу мяча назад и перемещается в зону  $P_2$ , игроки №6 и №9, №8 и №11 меняются местами.

3-й шаг – игрок №4 выполняет передачу (как правило, заметающим ударом) в направлении одной из двух стоек ворот. В момент передачи игроки №11, №7 и №9 должны находиться перед игроками защищающейся команды.

4-й шаг – завершение атакующих действий. При этом первую (ближнюю к воротам) линию составляют игроки №6, №10 и №8; вторую линию – игроки №11, №7 и №9.

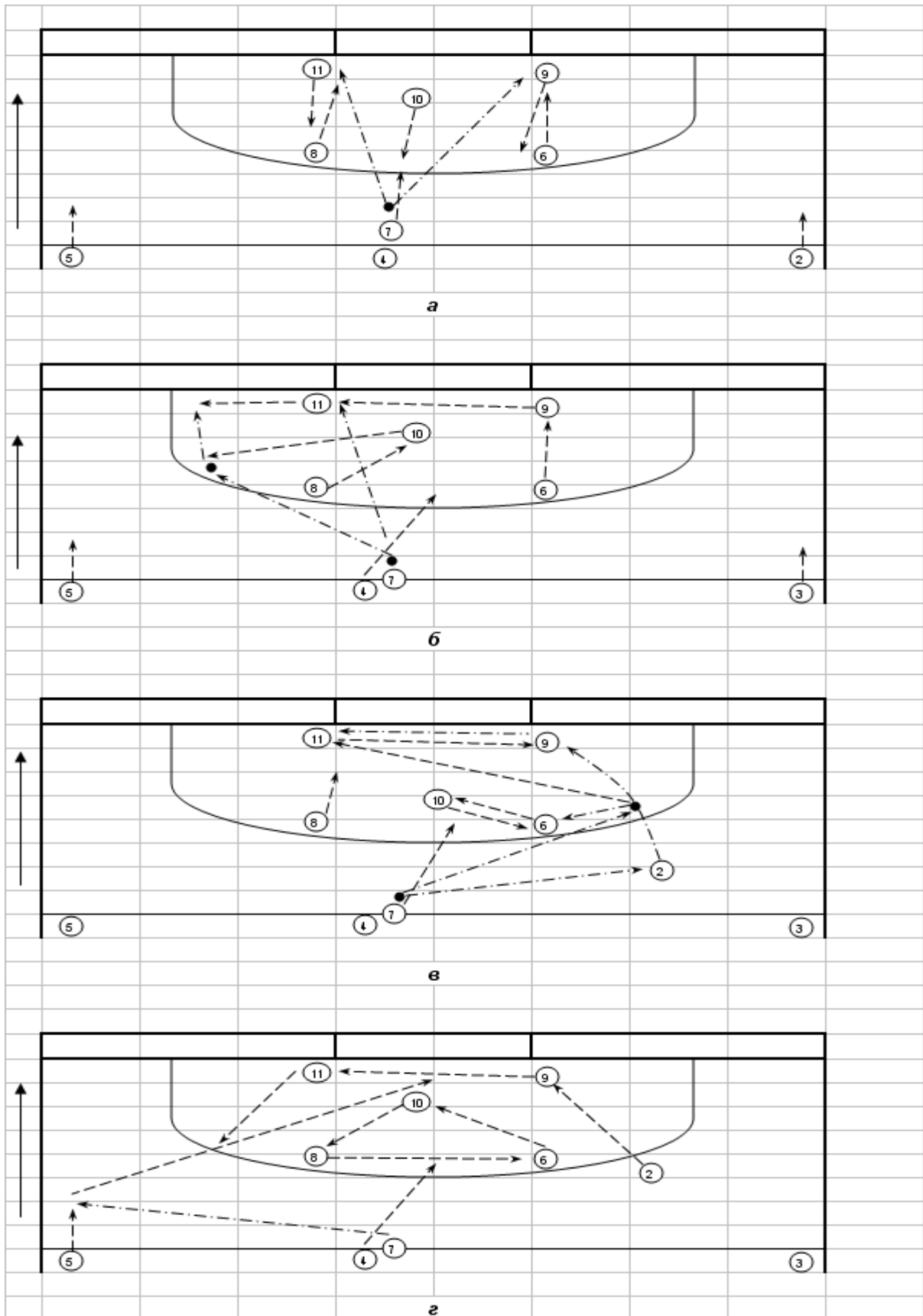


Рис. 46. Розыгрыш стандартного положения из зоны Г<sub>2</sub>

Основной сутью этого варианта розыгрыша мяча является передача на одну из стоек ворот, смена мест игроков и создание помехи для защитников при перехвате мяча. Очень часто игроки второй линии находятся за игроками соперника, что приводит с одной стороны к перехвату мяча, а с другой – к организации контратаки противоположной командой. Еще одной ошибкой игроков атакующей команды является их преждевременное движение в условленные зоны, что позволяет сопернику перестроиться для ответных действий.

Второй вариант розыгрыша мяча из зоны  $\Gamma_2$  заключается в том, что передача мяча следует не в направлении стойки ворот, а в свободную зону ( $P_1$  или  $P_3$ ) в круге удара (рис. 47 – «б»).

Алгоритм такого розыгрыша следующий:

1-й шаг – исходное положение игроков: на стойках – игроки №11 и №9, на 6,40 метровой отметке – игрок №10, в зоне  $P_1$  – игрок №8, в зоне  $P_3$  – игрок №6, в зоне  $B_1$  или  $\Gamma_1$  – игрок №5, в зоне  $B_3$  или  $\Gamma_3$  – игрок №2, возле мяча – игроки №7 и №4.

2-й шаг – игрок №4 пробегая мимо мяча, выполняет передачу мяча назад в зону  $B_2$  и перемещается в зону  $P_2$ , игроки №8 и №10 меняются местами.

3-й шаг – игрок №7 выполняет передачу мяча в зону  $P_1$  на игрока №10. В момент передачи мяча игрок №11 перемещается в зону  $P_{11}$ , игрок №9 – на его место, игрок №6 – на место игрока №9.

4-й шаг – выполнение передачи мяча игроком №10 или на 6,40-метровую отметку на игрока №8, или на дальнюю стойку на игрока №6, или в зону  $P_{11}$  на игрока №11, или на ближнюю стойку на игрока №9.

5-й шаг – завершение атакующих действий. При этом игроки №11, №9, №6 и №8 составляют первую линию; а игроки №10 и №4 – вторую. Следует уточнить, что в случае передачи мяча на игрока №11 в зону  $P_{11}$

возможен дальнейший розыгрыш мяча. Эта комбинация может быть проведена в зеркальном направлении, когда первая передача мяча последует в зону  $P_3$ . В данном случае возникает возможность выполнить вторую передачу в одно касание или даже с ходу пробить по воротам.

Два первых варианта розыгрыша стандартного положения из зоны  $\Gamma_2$  построены на сбалансированном участии игроков группы атаки и группы защиты. Группу атаки составляют шесть игроков, а группу защиты – четыре. В случае контратаки соперника игроки №4, №7 и №3 перекрывают центральные зоны, а игроки №5 и №2 – фланговые. В то же время бывают ситуации, когда необходимо команде идти на определенный риск при розыгрыше стандартных положений из зоны  $\Gamma_2$  и тогда к группе атаки подключается один (рис. 49. «в») или даже два (рис. 49. «г») крайних защитника. При подключении одного крайнего защитника розыгрыш мяча в зоне  $\Gamma_2$  может идти по следующему алгоритму:

1-й шаг – исходное положение игроков: на стойках – игроки №11 и №9, в зоне  $P_1$  – игрок №8, в зоне  $P_{22}$  – игрок №10, в зоне  $P_3$  – игрок №6, в зоне  $\Gamma_3$  – игрок №2, в зоне  $\Gamma_2$  возле мяча – игроки №7 и №4.

2-й шаг – игрок №7 пробегая мимо мяча, выполняет передачу мяча назад в зону  $B_2$  и перемещается в зону  $P_2$ , игроки №10 и №6 меняются местами.

3-й шаг – игрок №4 выполняет передачу мяча в зону  $P_{33}$  или  $\Gamma_3$  на игрока №2. В момент передачи мяча игроки №11 и №9 меняются местами.

4-й шаг – выполнение передачи мяча игроком №2 на игрока №9 (дальняя стойка) или на игрока №11 (ближняя стойка) или на игрока №6 в зону  $P_3$  (под удар по воротам) или сам наносит удар по воротам.

5-й шаг – завершение атакующих действий. При этом игроки №11, №9 и №6 составляют переднюю линию; а игроки №8, №7, №10 и №2 – заднюю.

В этом розыгрыше ключевым игроком является правый крайний защитник, который, как правило, при подобных розыгрышах бывает не прикрытым, так как игроки соперника в основном сосредотачиваются в круге удара. В то же время достаточно большой риск перехвата мяча при передачи мяча. Поэтому, игроки №6 и №10 не только должны выполнить скрестное взаимодействие, но и помешать сопернику перехватить передачу мяча.

Последовательность розыгрыша мяча из зоны  $\Gamma_2$  при подключении двух крайних защитников может быть следующая:

1-й шаг – исходное положение игроков: на стойках – игроки №11 и №9, в зоне  $P_1$  – игрок №8, в зоне  $P_{22}$  – игрок №10, в зоне  $P_3$  – игрок №6, в зоне  $\Gamma_3$  – игрок №2, игрок №5 в зоне  $\Gamma_1$ , возле мяча – игроки №7 и №4.

2-й шаг – игрок №4 имитирует передачу мяча и перемещается в зону  $P_2$ , игроки №8, №10 и №6 меняются местами против часовой стрелки.

3-й шаг – игрок №7 выполняет передачу мяча в зону  $\Gamma_1$  на игрока №5. В момент передачи мяча игрок №11 перемещается в зону  $P_1$ , игрок №9 с дальней на ближнюю стойку, игрок №2 – на дальнюю стойку.

4-й шаг – выполнение передачи мяча игроком №5 на дальнюю стойку. При этом на линию движения мяча должны успеть перестроиться игроки по диагонали - №11, №6 и №2. Игроки №10 и №7 перекрывают вершину круга удара. В момент второй передачи мяча в круге удара будет находиться семь игроков, что в целом при их согласованном взаимодействии может привести к эффективной угрозе воротам противоположной команды.

Эта комбинация может проводиться в зеркальном повторении.

Безусловно, еще раз необходимо подчеркнуть, что этими вариантами и их разновидностями не исчерпывается весь арсенал розыгрыша стандартных положений из зоны  $\Gamma_2$ . Но, если команда в совершенстве будет разыгрывать хотя бы эти варианты, она обязательно повысит свою результативность\*.

Самое главное при розыгрышах стандартных положений из зоны  $\Gamma_2$  необходимо соблюдение следующих условий:

- действия игроков должны быть алгоритмизированы по шагам;
- в момент передачи в круг удара обязательно должны быть «сблокированы» защитники команды соперника, которые составляют ближнюю линию к мячу;
- в момент завершения атакующих действий должны быть перекрыты обе стойки ворот и пространство перед вратарем (игроки передней линии);
- игроки задней линии контролируют зоны  $P_1$ ,  $P_2$  и  $P_3$  с целью продолжения атакующих действий вторым темпом.

Если хотя бы одно из этих условий не выполняется, тогда вместо эффективной атаки на ворота соперника может получиться эффективная его контратака.

Что касается розыгрышей стандартных положений из зон  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$ , то они не представляют такую угрозу для ворот команды соперника, как мячи разыгрываемые из зоны  $\Gamma_2$ , но в то же время игнорировать их совершенствование в тренировочном процессе будет неправильно. Так как согласование взаимодействие игроков при этих стандартных

---

\* Розыгрыш вышеизложенных стандартных положений необходимо проводить с учетом изменений правил игры (2009 г.)

положениях может привести или к взятию ворот или назначению штрафного углового удара и т.пр.

Основные особенности розыгрышей мячей из зон  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$  следующие:

- ✓ потеря мяча в этих зонах не является такой опасной, как в зоне  $\Gamma_2$ , поэтому при взаимодействии игроков в большей мере допускается индивидуальная игра (обводка с подстраховкой);
- ✓ в стандартных положениях участвует меньше игроков, чем при розыгрышах мячей из зоны  $\Gamma_2$ . Это связано с более сложным переключением от атаки к обороне;
- ✓ игрокам защищающейся команды легче перехватить передачу в круге удара, чем из зоны  $\Gamma_2$ , так как радиус такой передачи значительно меньше. Поэтому с одной стороны необходима более «нацеленная» передача, а с другой – игроки атакующей команды должны двигаться навстречу мячу, т.е. играть на опережение;
- ✓ временные параметры розыгрыша мячей в зонах  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$  значительно больше, чем в зоне  $\Gamma_2$ . В определенные моменты такие розыгрыши могут характеризоваться элементами позиционного нападения.

Варианты розыгрыша стандартных положений в зоне  $\Gamma_1$  представлены на рис. 47 и в зоне  $\Gamma_3$  – на рис. 48.

Как правило, используется три варианта розыгрыша мячей в зонах  $\Gamma_1$  и  $\Gamma_3$ . Первый из них заключается в том, что игрок выполняет достаточно «нацеленную» передачу в круг удара\*. В этом случае один из игроков (как правило, крайний защитник) выполняет передачу мяча, один из игроков, например, №10 находится перед защитниками команды соперника, и три игрока перемещаются в самом круге удара с таким условием, чтобы контролировать игровое пространство перед воротами.

---

\* При этом должно быть соблюдено изменение к правилам (2009).



Если мяч разыгрывается из зоны  $\Gamma_1$ , то в круге удара находятся игроки №11, №9 и №6, а если мяч разыгрывается из зоны  $\Gamma_3$ , то в круге удара находятся игроки №9, №11 и №8. К этим игрокам в отдельных случаях может присоединяться опорный полузащитник (игрок №7) или даже один из крайних защитников - №2 или №5.

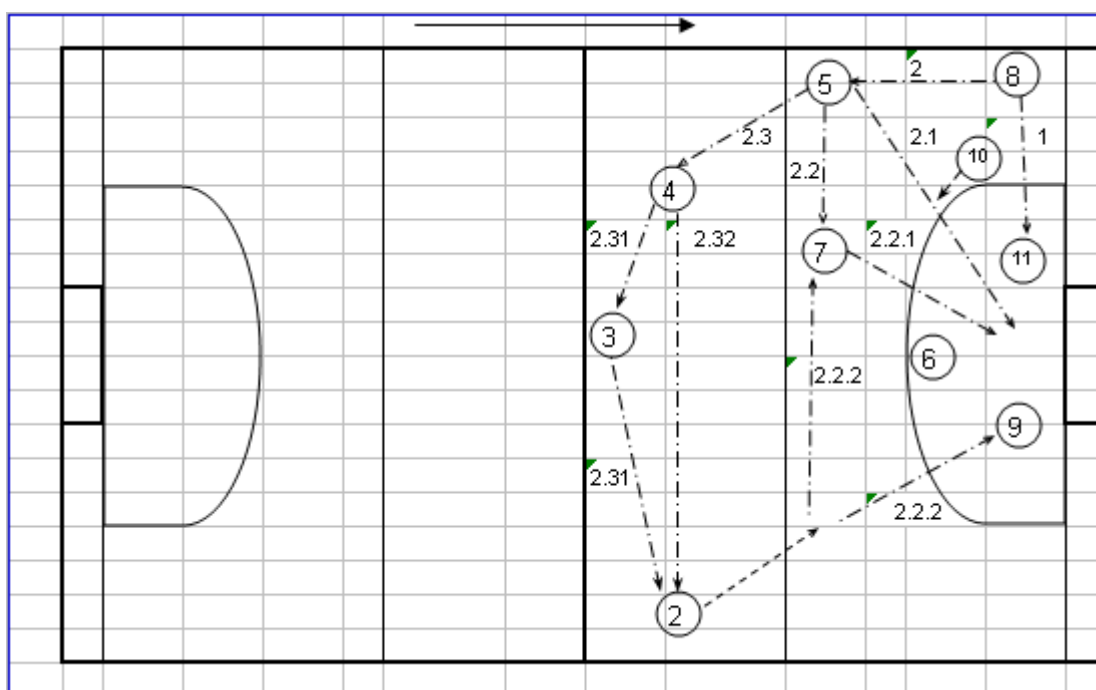


Рис. 47. Розыгрыш стандартного положения из зоны  $\Gamma_1$

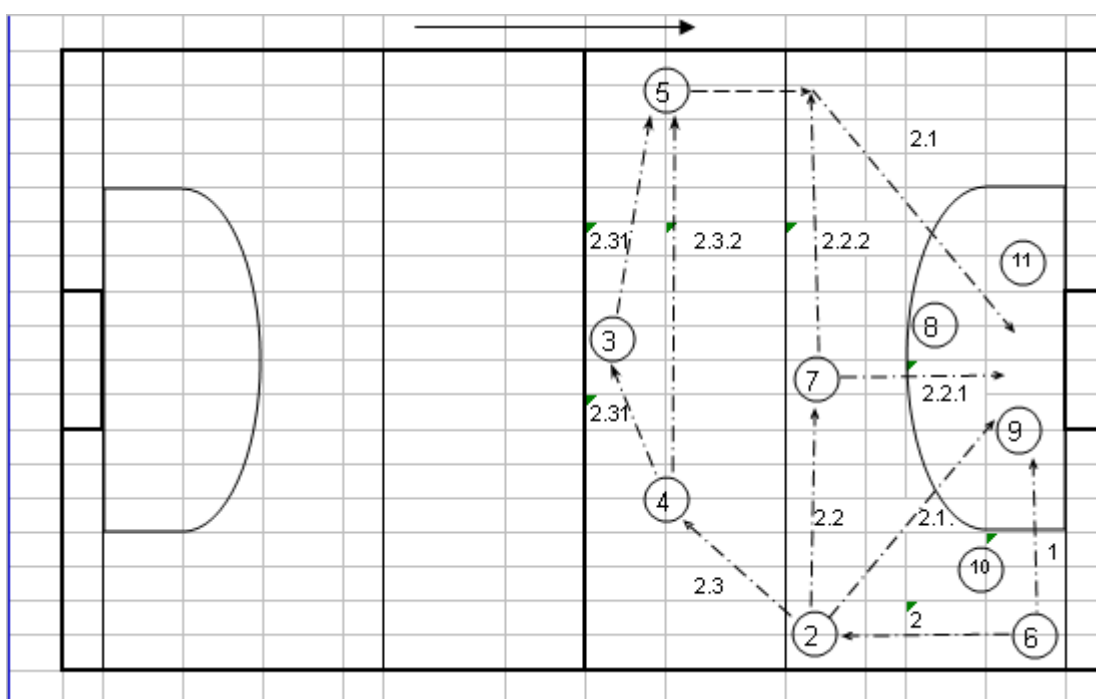


Рис. 48. Розыгрыш стандартного положения из зоны  $\Gamma_3$

Второй вариант розыгрыша связан с передачей мяча назад через крайнего защитника с последующей диагональной передачей в направлении ворот защищающейся команды или переводом мяча на противоположный фланг, с которого также должна последовать сильная обостряющая передача. При этом игроки, которые находятся в круге удара должны постоянно меняться местами, но с таким условием, чтобы двое из них контролировали стойки ворот, а двое вершину круга удара и зону 6,40 метрового броска, т.е. эти игроки должны располагаться на линии передачи мяча.

Третий вариант заключается в том, что один из игроков пытается обострить ситуацию за счет обводки, другие игроки создают такую коалицию игроков, которая взаимодействует на ограниченном пространстве (подстраховка, открывание для удара и т.пр.).

Таким образом, в фазе владения мячом команда в процессе игры решает задачи выхода мяча из зоны, организации быстрой атаки (контратаки) и позиционной атаки, а также розыгрыша стандартных положений. Основные тактические аспекты этих задач приведены в вышеизложенном материале.

#### **4. Основные аспекты тактических взаимодействий хоккеистов в фазе отбора мяча**

В фазе отбора мяча игроки действуют индивидуально или взаимодействуют с другими игроками с целью овладения мячом или временного лишения владения мячом противоположной команды. Индивидуальные действия в фазе отбора мяча характеризуются прикладной тактикой, которая является основой для групповых и командных взаимодействий.

## **Прикладная тактика игры в фазе отбора мяча**

Прикладная тактика в фазе отбора мяча предусматривает индивидуальные действия хоккеистов, направленные на отбор мяча у соперника или создания препятствия для его эффективных атакующих действий. В фазе игры, когда мячом владеет соперник, каждый полевой игрок должен постоянно выполнять одно из четырех тактических действий: закрывание игрока соперника; перехват мяча; отбор мяча (давление на соперника, который владеет мячом); подстраховку партнера, который вступил в борьбу за отбор мяча. Понятно, что выполнение каждого из этих технико-тактических действий диктуется игровой ситуацией, а именно: местонахождением мяча; действиями игрока-соперника, который владеет мячом; действиями других игроков-соперников; действиями партнеров по команде.

Индивидуальные одновременные согласованные действия хоккеистов приводят к коллективному взаимодействию в отборе мяча.

### **Закрывание игрока-соперника**

Тактический прием защиты «закрывание» выполняется с целью помешать сопернику получить мяч. То есть, это тактическое действие направлено против игрока-соперника, который пытается занять удобную позицию для того, чтобы партнер передал ему мяч. Поэтому действия защитника определяются действиями нападающего.\* Между ними продолжается постоянная борьба за выбор места на поле.

Игрок, который выполняет функцию закрывания, должен руководствоваться такими тактическими аспектами:

---

\* В этом случае и в дальнейшем изложении под защитником следует понимать игрока команды, который находится без мяча, а под нападающим – игрока команды, которая владеет мячом.

1. Сразу после потери его командой мяча нужно включиться в процесс разбора игроков соперника (то есть взять под контроль одного из игроков соперника).

2. Нужно занять такую позицию, которая позволила бы в случае передачи мяча в сторону своего опекуна сыграть на опережение и перехватить его. Как правило, защитник пытается быть ближе к собственным воротам и держать в поле зрения опекуна и игрока, который владеет мячом.

3. Дистанция и положение защитника по отношению к нападающему зависит от содержания игровой ситуации, а также от скоростных данных соперников. Если защитник владеет большей скоростью, чем нападающий, то ему можно находиться совсем близко от опекуна. В другом случае защитнику следует отойти несколько назад на такое расстояние, чтобы иметь возможность даже после разворота соперника первым успеть к мячу.

Дистанция между защитником и нападающим зависит также от технической подготовленности последнего. Технические игроки требуют более плотной опеки.

Как общее можно считать правило: чем ближе к собственным воротам находится соперник, тем ближе к нему нужно находиться и плотнее его опекать.

Эффективность закрывания зависит: во-первых, от того, насколько быстро хоккеист переключится от атаки к обороне и возьмет под опеку одного из игроков команды соперника; во-вторых, от правильной оценки игровой ситуации; в-третьих – от верно выбранной позиции и дистанции по отношению к своему опекуну.

## Перехват мяча

Если тактический прием «закрывание» выполняется с целью возможного овладения мячом, то перехват является реализацией этой цели.

Перехват – наиболее эффективный способ отбора мяча у соперника. При перехвате мяча возникает ситуация, когда игрок или группа игроков соперника оказываются за линией мяча (то есть дальше к собственным воротам, чем мяч) и не могут активно участвовать в его отборе. Это позволяет провести быструю контратаку, создать численное преимущество на определенном участке поля.

Эффективность перехвата зависит от нескольких факторов:

1. Подходящей оценки игрового момента и принятия решения относительно перехвата мяча. Игрок должен быть уверен, что именно он будет первым на мяче. В противном случае может возникнуть ситуация с численным преимуществом соперника. Это происходит тогда, когда нападающему удастся опередить защитника, поэтому последний должен принять одно из двух решений: или сделать попытку перехватить мяч, или занять позицию между соперником и собственными воротами.

2. Решительности в осуществлении перехвата мяча. Приняв решение, игрок без колебаний должен выйти на линию полета мяча. При этом очевидно, что, чем раньше он перехватит мяч, тем, вероятно, больше времени и свободного пространства будет у него для того, чтобы надежно взять мяч под контроль.

3. Физических данных и технической подготовленности игрока, который выполняет перехват мяча. Для того, чтобы быть первым на мяче, необходимы скорость и скоростно-силовые качества, а для того, чтобы взять мяч под контроль, сделать точную передачу партнеру в одно касание нужна высокая техническая подготовленность.

Перехват – это тот самый технико-тактический прием, позволяющий наиболее быстро организовать атакующие действия на ворота соперника. В основе эффективного перехвата лежит игра на опережение: кто первым будет на мяче, тот выигрывает единоборство, а значит, будет способствовать успеху своей команды.

### **Отбор мяча**

Отбор мяча принадлежит к наиболее рискованным и в то же время незаменимым технико-тактическим приемам. Если, например, игрок, двигаясь с мячом, может пойти на обводку соперника или сделать передачу партнеру, то есть в зависимости от игровой ситуации у него имеется определенный выбор. Что же касается отбора мяча, то этот прием применяется всегда в том случае, когда соперник использует обводку с целью выйти на оперативное пространство или обострить игровую ситуацию. Поэтому в этом аспекте тактики отбор как раз является незаменимым технико-тактическим приемом. Риск в использовании отбора заключается, во-первых, в возможности получить травму самому или нанести ее сопернику и, во-вторых, в нарушении правил, которое может привести к достаточно суровому судейскому наказанию, например, назначению штрафного броска.

Следовательно, чистый (без нарушения правил) отбор требует от игрока верного выбора места, определения благоприятного момента отбора и применения наиболее эффективного способа отбора мяча.

Для этого нужно:

1. Приблизиться к сопернику, который владеет мячом на такое расстояние, чтобы можно было контролировать его действия.

2. Сопровождать игрока с мячом и заставить его контролировать мяч в неудобных для него условиях. Если, например, соперник ведет мяч на фланге, защитник должен пытаться оттеснить его к боковой линии,

где свободное движение игроку с мячом ограничивает искусственное препятствие – боковая линия.

3.Сравнив собственную скорость движения со скоростью соперника, и выбрав момент, когда тот не контролирует мяч, осуществить его отбор.

Общая схема отбора мяча такова: сближение с соперником – прессинг (давление на соперника, который владеет мячом) – отбор мяча. Длительность этих трех действий, которые объединены одной целью, зависит от содержания игровой ситуации.

### **Подстраховка**

Подстраховка в защите предоставляется игроку, который осуществляет отбор мяча. Когда он проигрывает единоборство, то страхующий игрок должен мгновенно вступить в борьбу за мяч.

Эффективность подстраховки зависит от дистанции к отбирающему мяч, а также от угла расположения страхующего игрока.

Выбирая дистанцию, страхующий игрок должен учитывать три фактора:

а) особенности соперника, который владеет мячом, в зависимости от того, какой способ обводки он использует. Если, например, он проталкивает мяч на ход, надеясь только на свою скорость, то подстраховку целесообразно осуществлять на несколько большем расстоянии. В случае обводки с постоянным контролем мяча с использованием дриблинга страхующему нужно расположиться на небольшом расстоянии к игроку, который отбирает мяч;

б) расположение других игроков своей команды и команды соперника;

в) участок поля. На флангах дистанция между страхующим и игроками, которые ведут единоборство, может быть несколько больше,

чем в центре поля, и, в первую очередь, в непосредственной близости к собственным воротам.

В целом расстояние к отбирающему мяч должно быть таким, чтобы можно было решить сразу две задачи:

а) ограничить время и пространство для действий игрока соперника;

б) быть достаточно близко, чтобы мгновенно вступить в борьбу за мяч, если ее проиграл партнер по команде.

Наиболее удобной для этого есть дистанция 4-6 м от партнера, который ведет борьбу за мяч.

Угол расположения страхующего игрока зависит от участка поля и направления движения игрока с мячом.

Чаще всего встречаются три возможных позиции:

1. Соперник продвигается вперед около боковой линии. Страхующий игрок должен расположиться несколько ближе к центру поля. Такая позиция позволит атакующему игроку в лучшем случае обеспечить возможное продвижение соперника вперед только в том же направлении, то есть вдоль боковой линии. Наиболее опасной является ситуация, которая может возникнуть тогда, когда атакующему игроку удастся сместиться с мячом в центр и приблизиться к воротам.

2. Соперник продвигается поперек поля. Страхующий игрок должен расположиться сбоку и несколько сзади по фронту.

Здесь также нужно заставить соперника передвигаться в предыдущем направлении, в данном случае – поперек поля. Нужно помешать ему передать мяч или пройти самому с мячом в направлении ворот.

3. Когда есть сомнения относительно возможного направления передвижения соперника, следует выбрать позицию сзади своего



партнера, но обязательно так, чтобы находиться к собственным воротам ближе, чем соперник.

Страхующий игрок не только должен расположиться на соответствующем расстоянии и под определенным углом, но он также обязан передавать всю нужную информацию партнеру, который ведет борьбу за мяч, а именно: насколько нужно сближаться с соперником; в какую сторону оттеснять его; в какой момент следует выполнить отбор мяча (это может быть полный отбор или выбивание мяча в аут, за линию ворот и тому подобное). Главное, что игрок, который отбирает мяч, должен чувствовать, что его страхует партнер и он без риска быть обыгранным, должен решительно осуществить отбор мяча.

### **Групповые и командные взаимодействия игроков в фазе отбора мяча**

Групповые взаимодействия в фазе отбора мяча основывается на таких тактических элементах как оттеснение соперника, спаренный отбор и перехват мяча, подстраховка.

*Оттеснение соперника* выполняется с целью лишения возможности игроку, находящемуся с мячом, двигаться в направлении своих ворот или на более выгодную позицию для проведения атакующих действий. Важно, если защитник двигался на нападающего с таким условием, что бы его левая нога перекрывалась клюшкой. В этом случае он не только не позволяет нападающему сыграть в свою левую ногу, но и заставляет его разворачиваться под «неудобную» для него сторону. Оттеснение соперника всегда несет опасность для защитника быть обыгранным, так как он движется на нападающего, который может использовать такой технико-тактический прием, как обводка на противоходе. Поэтому, такое действие защитника должно выполняться, с

одной стороны – с сохранением определенного расстояния между защитником и нападающим, а с другой – с подстраховкой партнера по команде.

*Спаренный отбор* является продолжением тактического взаимодействия игроков при оттеснении соперника, но с тем условием, что один из защитников направляет движение соперника в определенном направлении, а другой перекрывает это направление, вступая при этом в активный отбор мяча. В этом случае страхующий защитник становится отбирающим мяч, а защитник, который выполнял активное оттеснение, осуществляет функции страхующего игрока (рис. 50).

Как видно из рис. 49 «а» игрок №2 защищающейся команды заставляет нападающего (№11) двигаться с мячом к боковой линии. Затем игрок №3 из позиции страхующего игрока перемещается в позицию отбора мяча, а игрок №2 перемещается в позицию страхующего игрока.

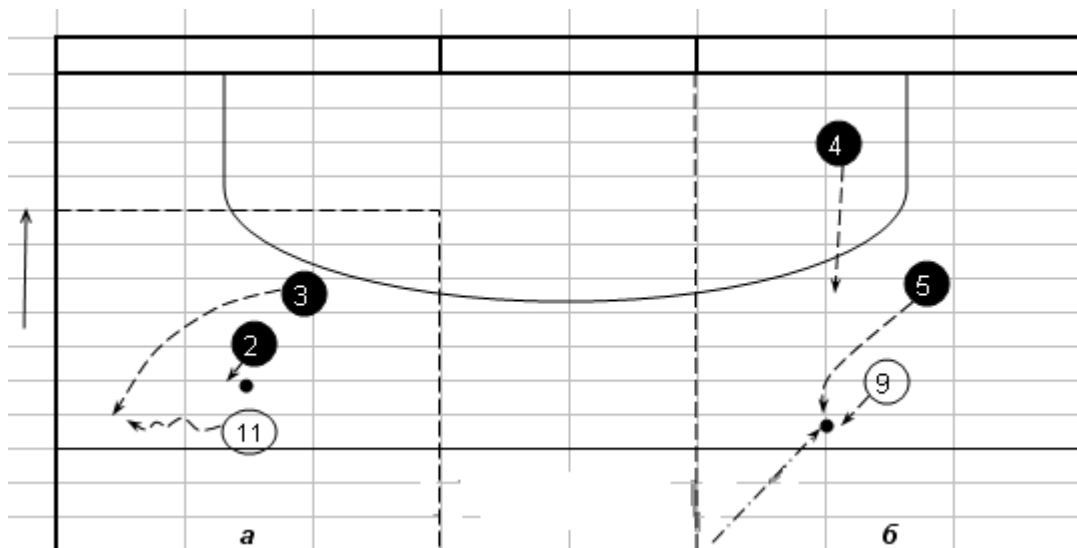


Рис. 49. Оттеснения соперника и спаренный отбор мяча (а); спаренный перехват мяча (б).

*Спаренный перехват мяча* осуществляется в условиях, когда возникает возможность сыграть на опережение. В этом случае один из

защитников, например, №5 (рис. 49 «б»)) пытается сыграть в мяч раньше, чем нападающий (№9), а второй защитник (№4) страхует его с таким условием, что в момент перехвата мяча игрок №9 находился между игроками №5 и №4.

*Подстраховка* – это всегда обязательный тактический прием при групповых взаимодействиях хоккеистов в фазе отбора мяча. Она осуществляется как при взаимодействии двух, так и трех и более игроков. Особенно важно соблюдение принципа подстраховки для взаимодействия защитников. В этом плане подстраховка при взаимодействии защитников должна осуществляться на основании следующих принципов:

- соблюдение принципа диагонального расположения крайних защитников (рис. 50 «а»);
- концентрация защитников в зоне владения мячом команды соперника (рис. 50 «б»);
- соблюдение принципа «все за линию мяча» (рис. 50 «в»);
- постоянный контроль линии защиты (прямая линия между мячом и центром ворот) и «зоны защиты» (треугольник, вершинами которого является мяч и стойки ворот) (рис. 51 «г»).

Безусловно, основные принципы подстраховки при групповом взаимодействии в фазе отбора мяча касаются не только защитников, но и игроков других амплуа.

Общекomандные взаимодействия при отборе мяча осуществляются посредством прессинга.

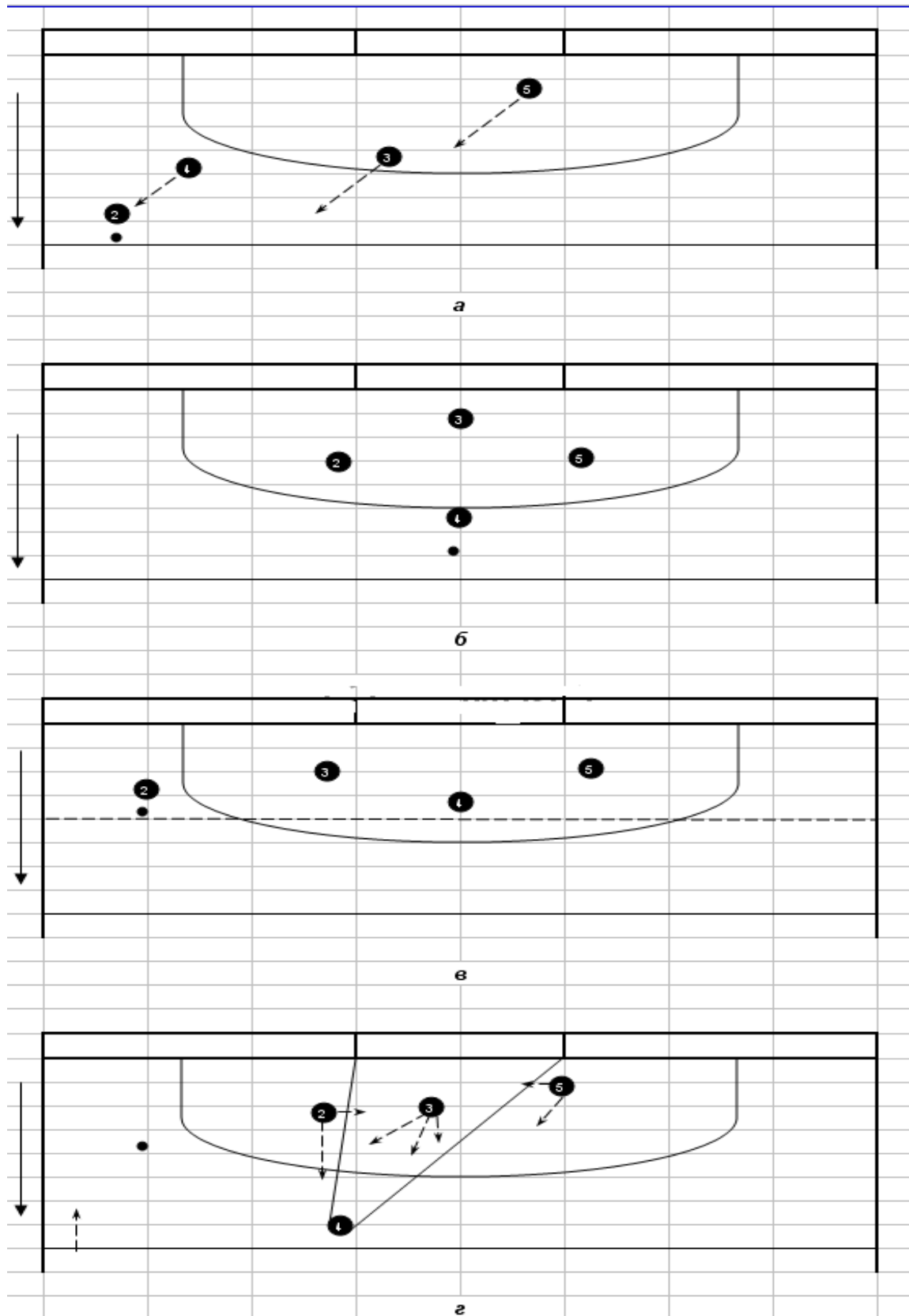


Рис. 50. Основные принципы соблюдения подстраховки при взаимодействии защитников в фазе отбора мяча.

## Прессинг

Термин *прессинг* происходит от английского слова «press», что означает давление. Прессинг может осуществляться как одним, так и группой игроков. Но в любом случае все игроки команды во время прессинга должны взаимодействовать таким образом, чтобы прессинг мог служить эффективным средством при отборе мяча. Имеется в виду то, что если один или группа игроков начнут осуществлять активное давление на игрока соперника, который владеет мячом, а остальные игроки не сделают соответствующего перестроения, то такой прессинг не только не приведет к отбору мяча, но и может позволить сопернику организовать опасную атаку. Поэтому прессинг все же следует рассматривать как коллективный тактический прием, в котором принимают участие большинство игроков команды или даже вся команда (за исключением вратаря). Исходя из этого, в процессе прессинга одна группа осуществляет контроль над мячом и пространством, а другая группа – правильно располагается в зоне по отношению к мячу и пространству, осуществляя как бы групповую или коллективную подстраховку (рис. 51).

Как видно из рисунка игроки №11, №9 и №10 осуществляют активный прессинг в зоне защиты соперника (первая линия). Игроки №8, №7 и №6 располагаются таким образом к мячу, чтобы в любой момент осуществить перехват мяча (вторая линия). Игроки №5, №3, №4 и №2 контролируют пространство, в которое может последовать длинная передача мяча (третья линия).

Если команде соперника удастся перевести мяч на противоположный фланг (рис. 53), то тут же следует перестроение игроков. Первую линию (активный прессинг) составляют игроки №6,

№10 и №9, вторую – игроки №7, №8 и №11 и третью – игроки №2, №4, №3 и №5. В этом случае очень важно построение трех линий для прессинга. При этом игроки соперника в зоне владения мячом должны быть взяты под контроль игроками команды, отбирающей мяч. В противном случае игровая ситуация может сложиться таким образом, что будет «отрезана» группа игроков и команда соперника будет иметь численное преимущество при развитии атакующих действий. Как правило, это бывает тогда, когда игроки второй линии не успевают своевременно переключиться от контроля пространства к контролю игрока, принимающего мяч в средней части поля.

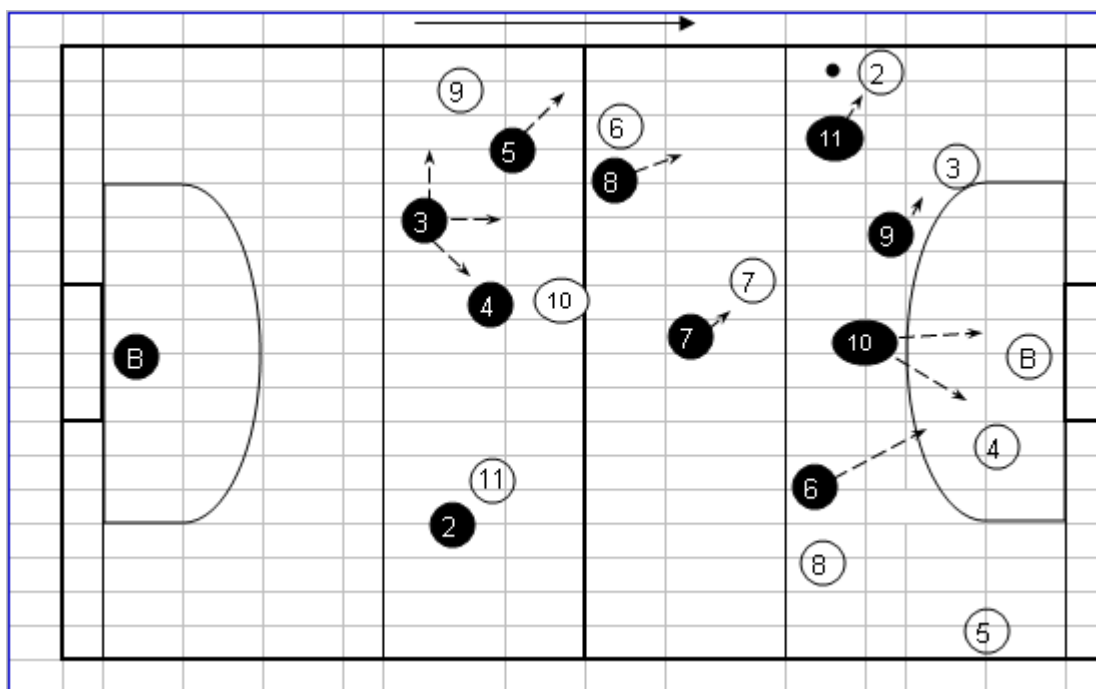


Рис. 51. Прессинг мяча и пространства – мяч на правом фланге команды, владеющей мячом

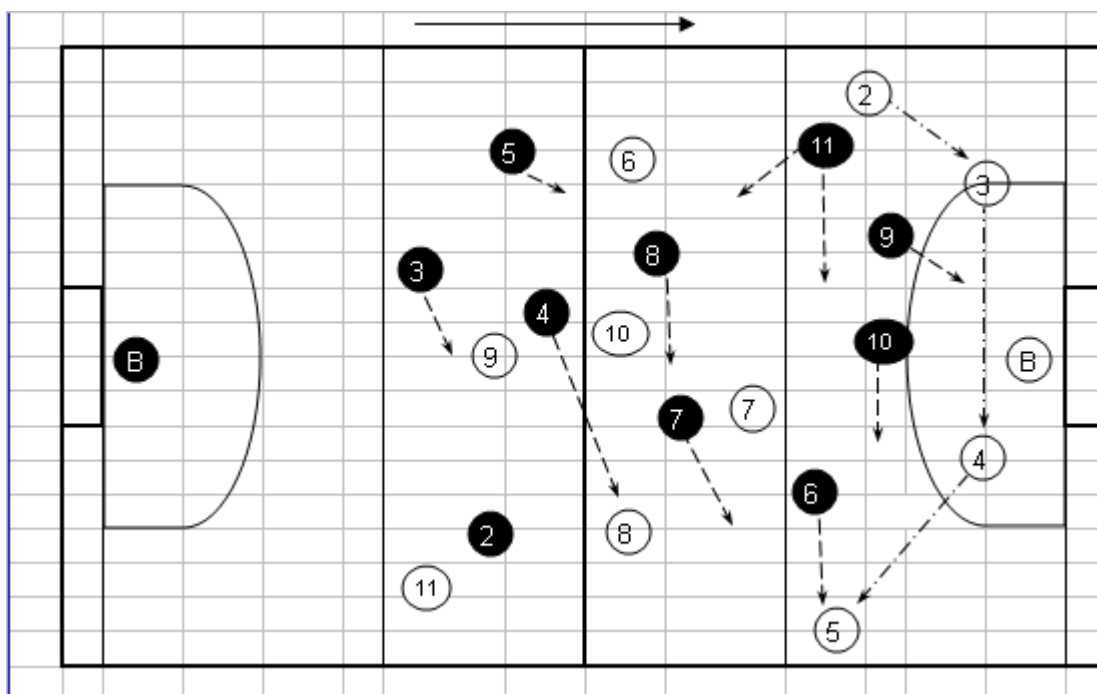


Рис. 52. Прессинг мяча и пространства – при переводе мяча с правого на левый фланг зоны защиты команды, владеющей мячом

### Виды прессинга

Прессинг может быть нескольких видов в зависимости от зон хоккейного поля, в которых он применяется, а также исходя из направления движения мяча.

В зависимости от зон хоккейного поля следует различать:

- ✓ высокий (дальний) прессинг – когда команда соперника осуществляет тотальный прессинг в зоне защиты соперника (рис. 51 и 52);
- ✓ средний прессинг – при потере мяча игроки команды опускаются за четверть линию и начинают прессинговать соперника в секторе «В» (рис. 53);
- ✓ низкий (глубокий) прессинг – активный отбор мяча осуществляется лишь на своей половине поля, а в остальных зонах поля в основном контролируется игровое пространство и направление передач мяча (рис. 54).

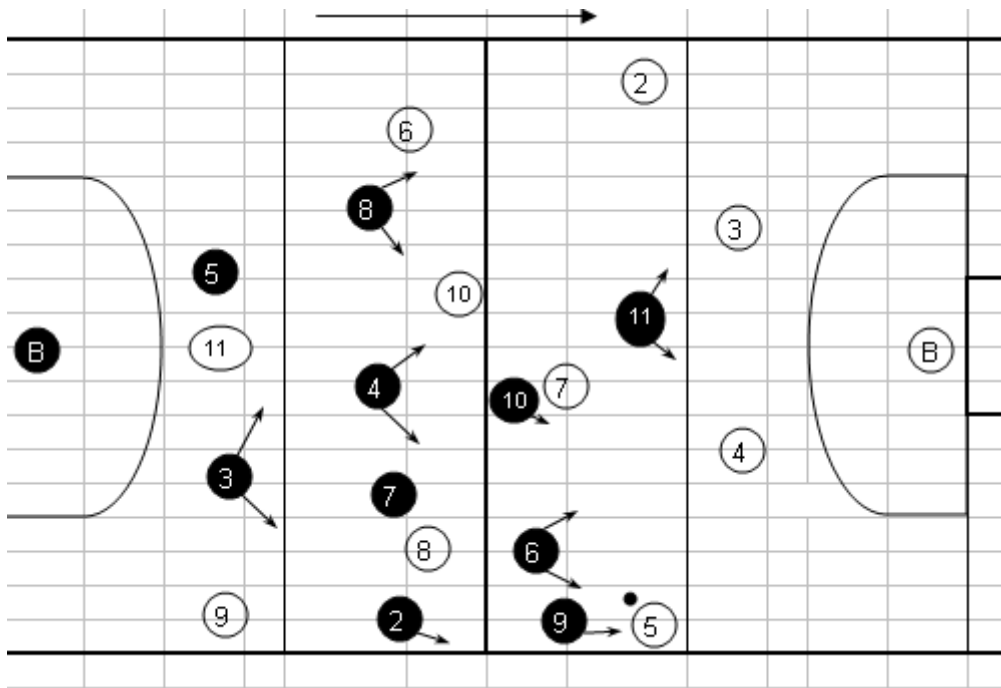


Рис. 53. Средний прессинг

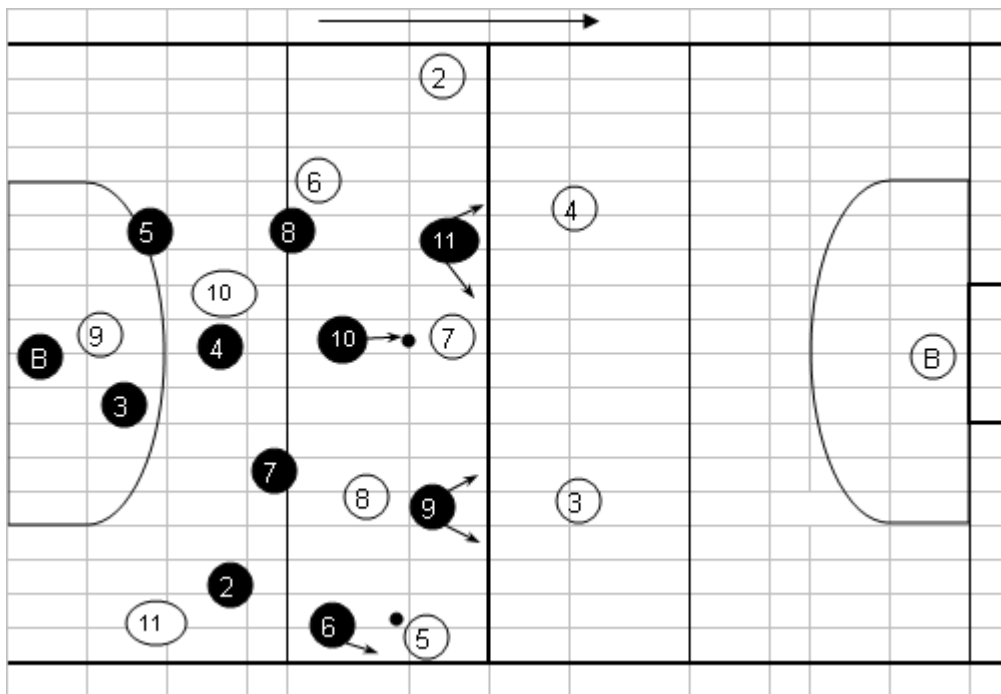


Рис. 54. Низкий (глубокий) прессинг

В зависимости от направления движения мяча можно различать:

- ✓ уступающий прессинг – игроки постоянно перемещаются за линию мяча, если мяч перемещается из зоны в зону в направлении собственных ворот;



- ✓ наступающий прессинг – когда активные действия игроков команды, отбирающей мяч, заставляют соперника выполнять передачи мяча в направлении своих ворот. В это время игроки защищающейся команды синхронно движутся в направлении мяча.

Е.В. Федотова [51] предлагает также различать статический и динамический прессинг.

*Статический прессинг* используется в зоне защиты соперника, когда он разыгрывает стандартные положения (ввод мяча от ворот, ввод мяча из-за боковой линии, розыгрыш свободных ударов).

*Динамический прессинг* – это прессинг в условиях, когда мяч находится в игре.

При выполнении прессинга должны соблюдаться следующие правила:

- прессингу не может подвергаться все игровое поле, а лишь определенные зоны, в которых соперник владеет мячом;
- игроки, участвующие в прессинге должны действовать согласованно и каждому из них необходимо быть достаточно активным и выполнять свою определенную функцию (отбор мяча, давление на игрока, контроль пространства и т.пр.);
- прессинг (особенно высокий) не может осуществляться на протяжении всей игры (исключения могут быть), поэтому он должен планироваться и выполняться в зависимости от цели и задач, которые ставятся в данной игре;
- при выполнении прессинга игрокам необходимо постоянно перестраиваться в три линии. При этом они должны отходить за линию мяча. Особенно это касается выполнения среднего прессинга;

- следует помнить, что основной целью прессинга является ограничение как времени, так и пространства, которое имеется у атакующего игрока для выполнения того или иного действия. Если эта цель не может быть достигнута в данной игровой ситуации, тогда нужно выбрать другую форму отбора мяча (отход в направлении своих ворот, перекрытие игрового пространства и т.пр.).

### **Высокий (дальний) прессинг**

Основной целью высокого прессинга является ограничение игрового пространства соперника и препятствие розыгрышу мяча в зоне защиты команды соперника. Как правило, этот вид прессинга применяется после остановки игры (соперник вводит мяч из аута или от ворот – стандартный прессинг). Если мяч находится в динамике, а игроки отбирающей команды не успели перестроиться для прессинга, то в этом случае более правильным будет отход игроков передней линии в зону сектора «В» и переход к выполнению среднего прессинга. В противном случае может быть «отрезана» группа игроков и соперник получит численное преимущество при атаке.

Второй особенностью этого прессинга является перестроение игроков в три линии с таким условием, чтобы расстояние между линиями было наименьшим. Основной ошибкой при выполнении высокого прессинга является разрыв между линиями. Если, например, игроки первой линии прессингуют защитников соперника в зоне их четверть-линии, а игроки второй линии не успевают «сблокировать» полузащитников, тогда при переводе мяча в среднюю зону, соперник может «развернуть» достаточно опасную атаку (рис. 55).

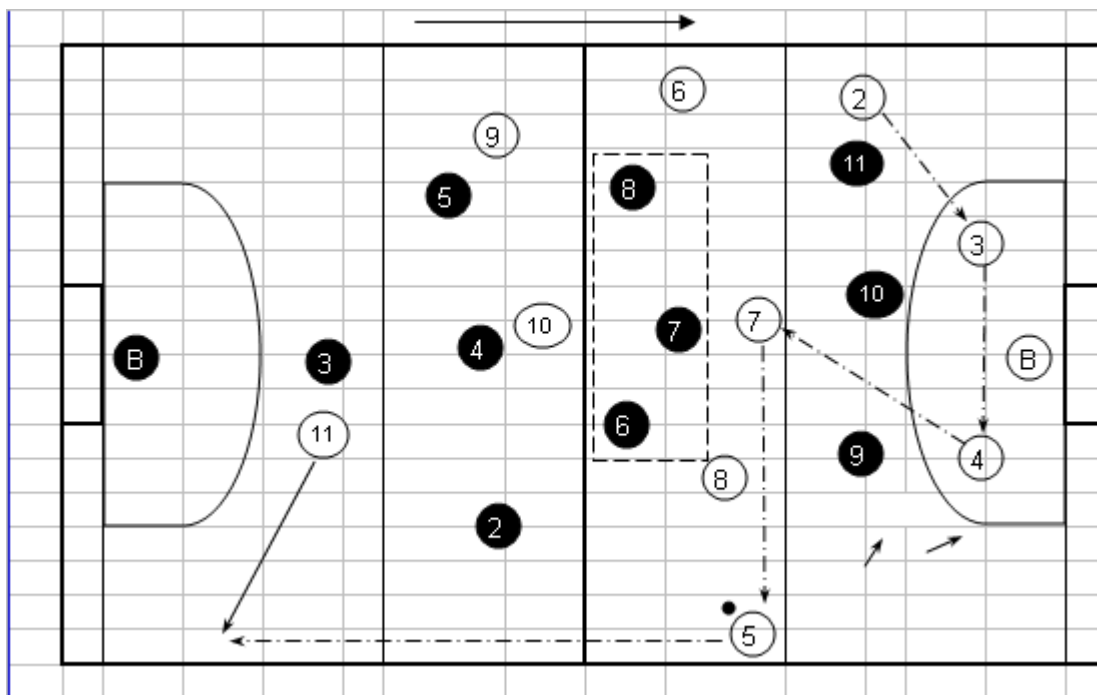


Рис. 55. Тактическая ошибка игроков при выполнении высокого прессинга

Как видно из рис. 55 между игроками первой линии (№11, №10 и №9) и игроками второй линии (№8, №7 и №6) образовалось достаточно большое расстояние, что позволило игроку №4 команды, владеющей мячом, перевести мяч на свободного игрока №7 и далее последовало достаточно опасное фланговое продолжение атаки.

Таким образом, высокий прессинг применяется в основном при стандартных положениях в зонах сектора «Г». Игроки первой линии оказывают активное давление на игроков, владеющих мячом. Игроки второй линии перекрывают пространство для передач мяча и плотно контролируют игроков средней линии, а игроки третьей линии перекрывают игровое пространство с целью перехвата средних и длинных передач. Количество игроков в каждой линии должно быть оптимальным для решения возникшей игровой ситуации. Как правило, в первой и второй линиях должно быть не менее трех игроков. При этом, если, например, игрок со второй линии перемещается в первую линию, то его место следует занять игроку третьей линии и т.д.

## **Средний прессинг**

Многолетнее наблюдение и изучение соревновательной деятельности команд различной квалификации позволяет сделать вывод, что средний прессинг применяется наиболее часто и является достаточно сбалансированной формой ведения игры. В первую очередь это обусловлено тем, что команда меньше, чем при высоком прессинге подвергается риску позволить сопернику иметь численное превосходство при проведении атакующих действий. Другой положительной стороной среднего прессинга является то, что игрокам намного легче поддерживать необходимое расстояние между тремя линиями. И, наконец, средний прессинг позволяет сэкономить физические силы и энергию игроков, что является немаловажным фактором в турнирных соревнованиях.

Эффективность среднего прессинга обусловлена следующим:

- быстрым отходом игроков за четверть-линию при потере мяча;
- быстрым перестроением игроков в три линии;
- заменяемостью игроков между линиями;
- динамикой передвижения игроков в линиях по фронту поля;
- оптимальным сочетанием контроля игроков соперника и пространства;
- стремлением игроков отходить за линию мяча – уступающий прессинг.

В целом, средний прессинг применяется в игре с соперником, равным по классу, который позволяет вести сбалансированную игру относительно оборонительных и атакующих действий.

## **Низкий (глубокий) прессинг**

Если высокий и средний прессинг применяют команды, которые пытаются вести игру первым номером (плеймейкинг), то низкий

прессинг в основном используется командами, ведущими игру вторым номером и строящую тактику игры с преимущественным использованием быстрых атак (контратак). Главной особенностью низкого прессинга является лишения игрового пространства соперника на своей половине поля – с одной стороны, и, в свою очередь, получения открытого пространства на половине поля соперника – с другой. Основным требованием для низкого прессинга является оптимальное сочетание зонной и персональной системы защиты. Как правило, игроки в зоне сектора «Б» применяют зонный, а в зоне сектора «А» - персональный принцип опеки игроков соперника (рис. 54). При низком прессинге игроки первой линии синхронно передвигаются по фронту поля, препятствуя главным образом продвижению игроков с мячом, игроки второй линии сочетают перекрытие игрового пространства и контроля игроков соперника, игроки третьей линии персонально контролируют игроков соперника.

По форме построение оборонительных действий низкий прессинг практически совпадает со смешанной системой защиты. В то же время, при таком прессинге игроки команды, отбирающей мяч, ведут себя более активно, а в некоторой степени и агрессивно, что требует и больше затрат энергии игроков, а также более согласованных взаимодействий между ними. При низком прессинге достаточно часто применяется наступающий прессинг – оттеснение игроков с мячом со своей на их половину поля.

Подытоживая вышеизложенное можно сделать вывод, что классная команда должна уметь применять все виды прессинга, сочетая их таким образом, чтобы навязать сопернику свой стиль игры.

## Зонная система защиты

Зонная система – это тактический способ игры в защите, при которой каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появляющимся в его пределах [44].

Зонная система защиты применяется в основном против команды, которая преимущественно выполняет атаки позиционного плана.

Основные условия для формирования зонной системы защиты:

- при потере мяча быстрое перестроение игроков в три линии: переднюю (первую), среднюю (вторую) и заднюю (третью). Как правило, переднюю линию составляют нападающие, среднюю – полузащитники, заднюю – защитники (рис. 56).

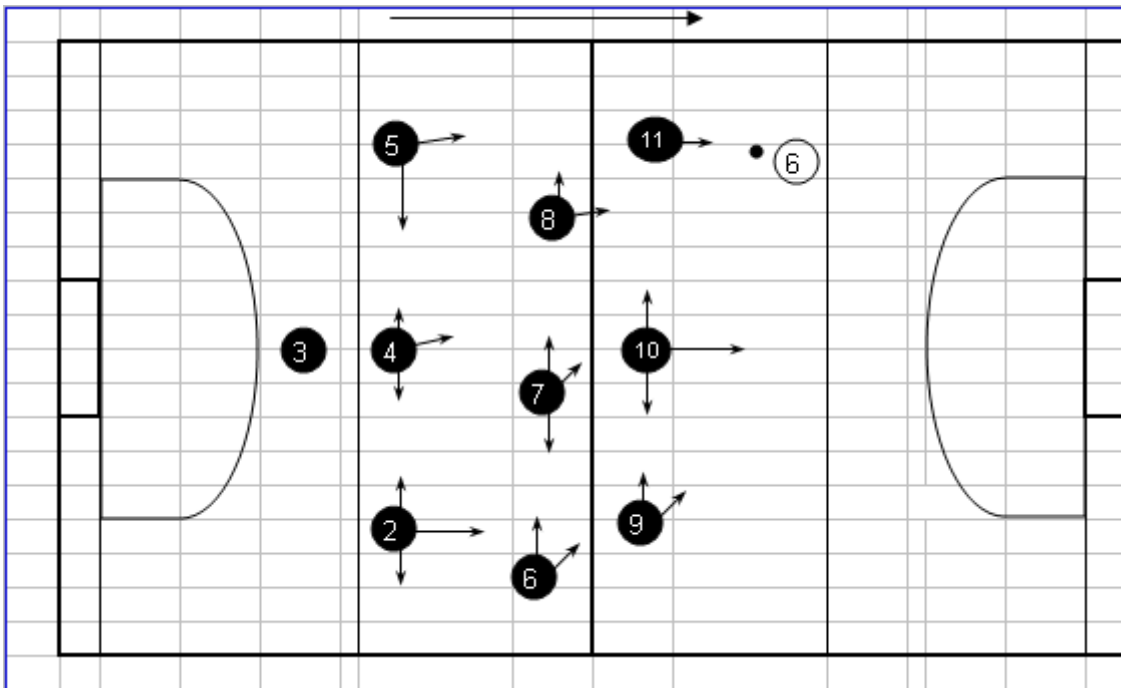


Рис. 56. Перестроение игроков в три линии при зонной системе защиты

- рациональное распределение зон игрового пространства между игроками в линиях;
- согласованное и динамичное передвижение игроков в линиях в вертикальном и горизонтальном направлениях (рис. 57);

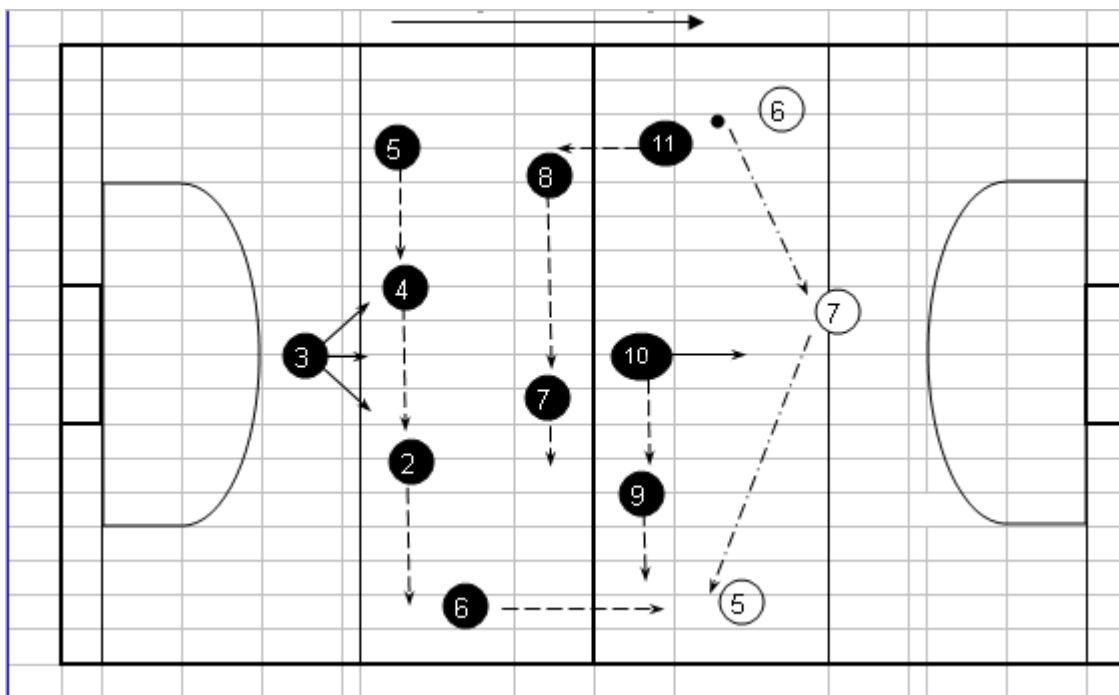


Рис. 57. Передвижение игроков в линиях при зонной системе защиты в зависимости от направления движения мяча

- постоянное поддержание оптимального количества игроков в линиях (рис. 58).

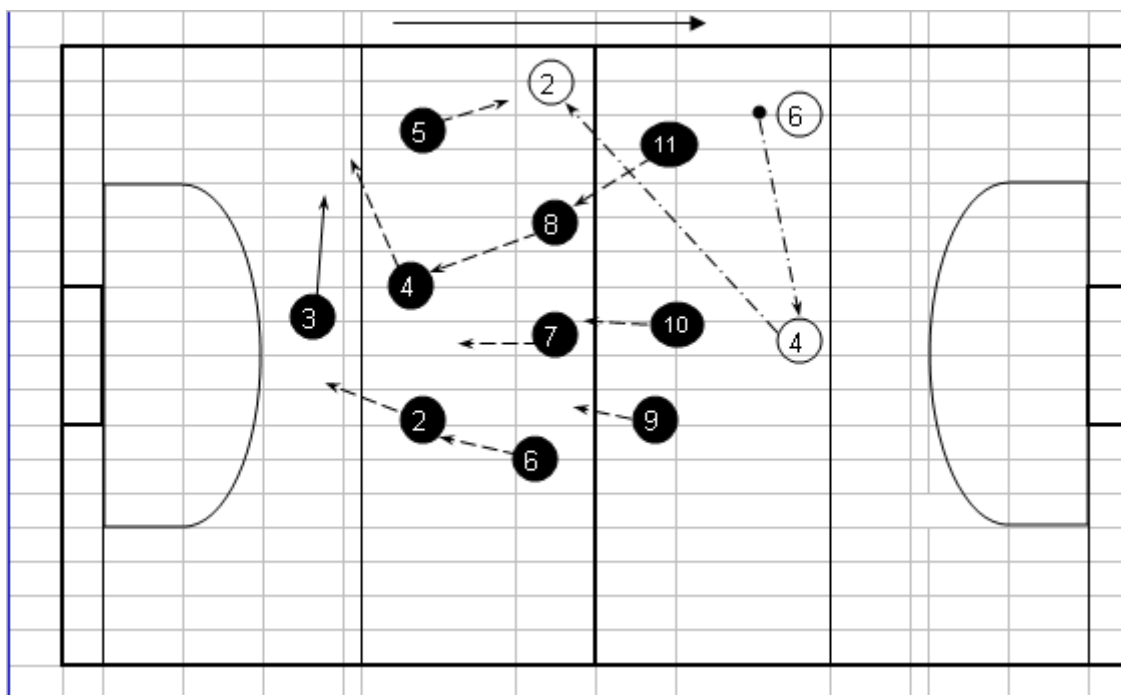


Рис. 58. Перестроение и поддержание оптимального количества игроков в линиях при зонной системе защиты

- взаимозаменяемость игроков в линиях и между линиями с целью «передачи» подопечных игроков друг другу;
- постоянное стремление удерживать оптимальное расстояние между линиями с целью ограничения пространства для игроков противоположной команды (рис. 59 и 60 ).

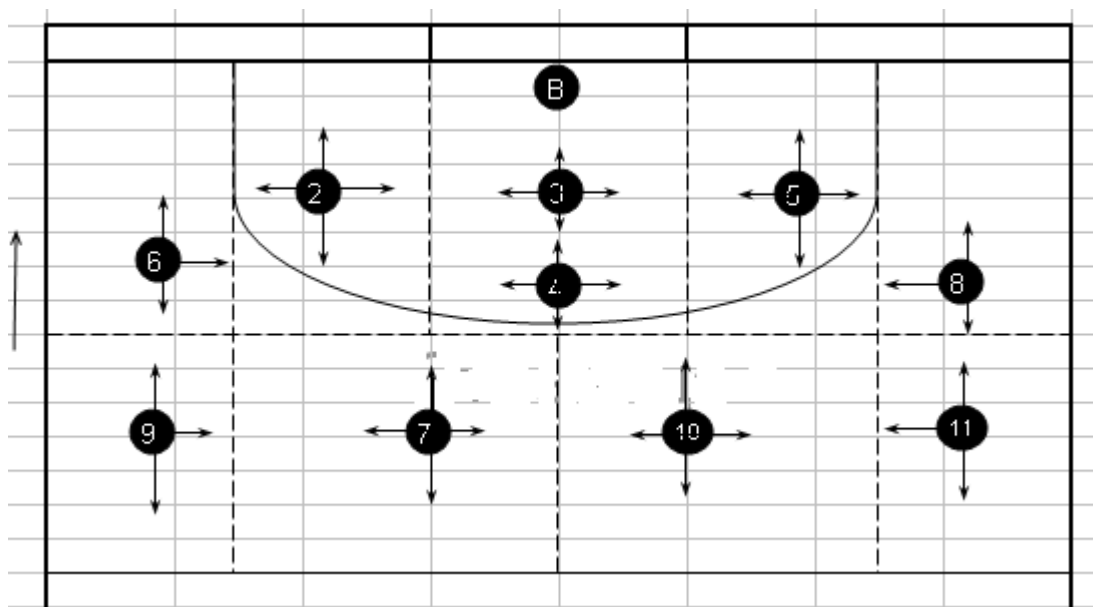


Рис. 59. Взаимодействие игроков в зоне сектора «А» при зонной системе защиты

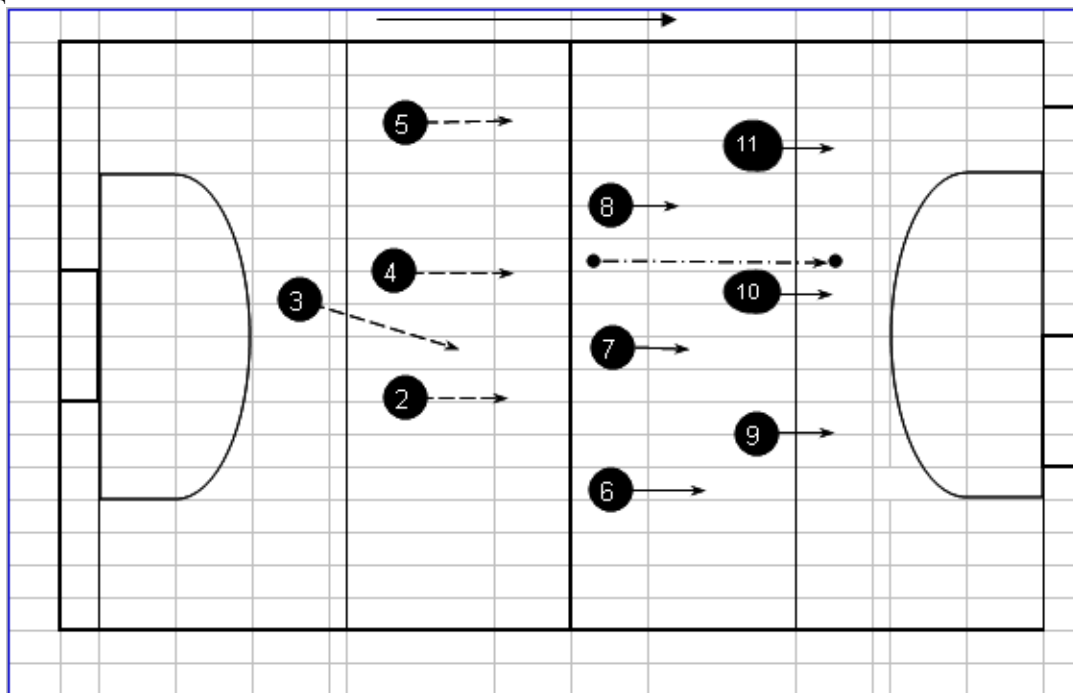


Рис. 60. Удержание оптимального игрового пространства между линиями игроков при зонной системе защиты



Быстрое переключение игроков от фазы владения мячом к фазе отбора мяча и их перестроение в три линии является ключевым моментом для построения зонной системы защиты. Как видно из рис. 57 для игрока №6 перекрыто игровое пространство, как для ведения, так и для передачи мяча в направлении ворот. В случае, если команда не успеет перестроиться для закрытия игрового пространства, команда соперника может получить численное преимущество в определенных зонах поля.

При зонной системе защиты игроки команды должны рационально перемещаться по фронту движения мяча и при этом перестраиваться из одной линии в другую. В игровой ситуации, которая изображена на рис. 57 мяч командой соперника переведен из правого фланга на левый. Из исходного положения (рис. 56) игроки начинают передвигаться за направлением мяча, при этом перестраиваясь в линиях (рис. 57). Так, игрок №6, который находится ближе всех к зоне владения мячом, переходит в первую линию, его место занимает игрок №7, в свою очередь игрок №8 перемещается на место игрока №7, игрок №11 из первой перемещается во вторую линию и т.д. То есть, при этом перестроении переднюю линию образовали игроки №6, №9 и №10, среднюю – игроки №7, №8 и №11 и заднюю линию – игроки №2, №3, №4 и №5.

Еще более сложное перестроение необходимо осуществлять команде при зонной системе защиты в случае, когда сопернику удастся перевести мяч за спину игроков первой или второй линий. На рис. 58 видно, что мяч переведен из зоны В<sub>3</sub> в зону В<sub>2</sub>, а затем диагональной передачей в зону В<sub>3</sub>. В этой ситуации игроки первой линии «отрезаны» от мяча. Тем не менее, команде необходимо перестроиться с таким условием, чтобы в отборе мяча брали участие игроки всех трех линий. В

данной игровой ситуации перестроение игроков может быть осуществлено в следующей последовательности:

- игрок №5 встречает игрока №2 команды соперника, владеющего мячом;
- игрок №4 перемещается в зону  $A_1$  с целью подстраховки игрока №5;
- игрок №8 перемещается на место игрока №4;
- игрок №2 перемещается на место игрока №3, который закрывает диагональ от передачи мяча в круг удара;
- игроки №6 и №7 перемещаются из второй линии в третью, а игроки №11, №10 и №9 из первой во вторую линию.

Таким образом, в конечной фазе перестроения первую линию будут составлять игроки №5, №11, №10 и №9, вторую – игроки №8, №7 и №6 и третью – игроки №4, №3 и №2.

Наиболее сложным испытанием для зонной системы защиты являются те игровые ситуации, когда мяч находится в зонах секторов «А», в том числе и в круге удара. В этих игровых эпизодах зонная защита должна иметь концентрированный характер. В первую очередь это касается круга удара, в котором игровые участки должны быть строго распределены между игроками. Как правило, круг удара контролируется защитниками (рис. 59). Створ ворот ( $K_2$  и  $K_{22}$ ) контролируют центральные защитники - №3 и №4. Зоны  $K_3$  и  $K_{33}$  – контролирует правый защитник - №2, а зоны  $K_1$  и  $K_{11}$  – левый защитник (№5). Крайние полузащитники контролируют зоны  $A_3$  и  $A_1$ , а два нападающих (№9 и №11), опорный полузащитник (№7) и инсайд (№10) контролируют пространство перед кругом удара.

Безусловно, схема расположения игроков, представленная на рис. 59 носит ориентировочный характер. В отдельные моменты в круге

удара может быть не четыре, а 5-6 и более полевых игроков защищающейся команды. В то же время, при зонной системе защиты команда должна придерживаться главного принципа зонной системы – расположение игроков по линиям и четкий контроль каждым из них определенного участка игрового поля. На рис. 59 первую линию составляют игроки №9, №7, №10 и №11, вторую линию – игроки №6, №4 и №8, третью линию – игроки №2, №3 и №5. В этом расположении игроков может быть еще три основных варианта. При первом из них игрок №7 перемещается в зону  $K_{33}$ , а игрок №10 в зону  $K_{11}$ , а нападающие №9 и №11 соответственно перемещаются в их зоны, а игроки №7 и №10 остаются игроками первой линии. Наконец, третий вариант обусловлен местом расположения мяча на одном из флангов защиты (рис. 61).

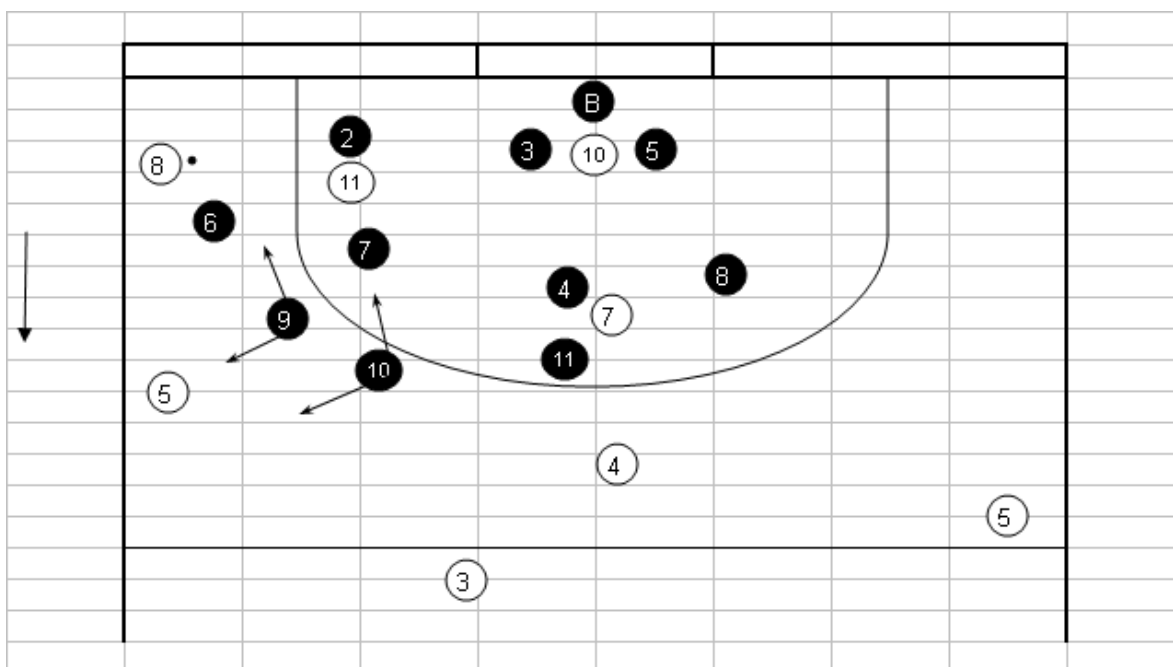


Рис. 61. Расположение игроков при зонной системе защиты при фланговом развитии атаки со стороны соперника.

В этом варианте игроки располагаются в четыре линии. Первую составляют игроки №6 и №9, которые становятся на перехват мяча, вторую – игроки №2, №7 и №10 (контролируют зоны  $K_3$  и  $K_{33}$ ). Третью –

игроки №3, №4, №11 (контролируют зоны  $K_2$  и  $K_{22}$ ). Четвертую – игроки №5 и №8 (контролируют зоны  $K_1$  и  $K_{11}$ ).

Зонная система защиты должна действовать в виде пружины, которая может сжиматься – игроки по линиям перемещаются в направлении своих ворот, и разжиматься – в этом случае игроки согласованно перемещаются в направлении ворот соперника. На рис. 60 видно, что мяч из зоны  $B_2$  переведен атакующими в направлении своих ворот в зону  $A_2$ . Игроки первой (№11, №10 и №9) и второй (№8, №7 и №6) перекрывают игровое пространство в зоне  $B_2$ . В то же время игроки третьей линии (№5, №4, №3 и №2) значительно отстали от первых двух линий, и в случае перевода мяча в образовавшееся свободное игровое пространство, может возникнуть ситуация когда будут «обрезаны» от дальнейших защитных действий сразу шесть игроков. Поэтому, как показано на рис. 60 игроки третьей линии должны активно перемещаться вперед с целью удержания оптимального игрового пространства между третьей и второй линиями игроков.

В конце изложения основных принципов зонной системы защиты необходимо отметить, что данная система успешно применяется не только ведущими хоккейными командами, но и в других командных игровых видах спорта. Например, в футболе за последние 25-30 лет зонную систему защиты исповедают практически все высококлассные клубные и сборные команды.

Самое главное преимущество зонной системы заключается в том, что она является предварительной ступенью к применению командного прессинга, который в свою очередь характеризует активную игру команды.

## **Персональная система защиты**

Персональная система – это организация обороны со строгой ответственностью каждого игрока защищающейся команды за порученного ему соперника [52].

Персональная опека соперника предусматривает контроль его перемещений, особенно в зоне защиты или на своей половине поля, активную помеху во время приема мяча, игру на опережение (перехват мяча) и активный отбор мяча.

Основной особенностью персональной защиты является «преследование» подопечного игрока в фазе отбора мяча до тех пор, пока противоположная команда владеет мячом. При этом, игроки не придерживаются своих зон, а следует за опекаемыми игроками в различных направлениях. В этом кроется главный недостаток персональной системы защиты, так как игроки атакующей команды с помощью различных маневров могут «увести» игроков из определенных зон поля и создать, таким образом, условия для развития и завершения атакующих действий.

Эффективность персональной защиты определяется следующими положениями:

- ✓ быстрым переключением игроков от атаки к обороне (рис. 62);
- ✓ быстрым разбором игроков противоположной команды, особенно на своей половине поля (рис. 63);
- ✓ активный контроль подопечного игрока до завершения фазы отбора мяча. Если хотя бы один игрок потеряет контроль над своим подопечным (особенно в зоне защиты) это может привести к голевой ситуации у собственных ворот (рис. 64);
- ✓ своевременной передачей подопечного игрока под его контроль партнерам по команде. В определенных игровых ситуациях это будет

целесообразным с точки зрения взаимозаменяемости игроков. Например, левый защитник не успел за рывком нападающего с мячом из противоположной команды, которого встречает в зоне  $A_1$  один из центральных защитников. В этом случае крайний защитник должен продолжать опекать нападающего (рис. 65);

- ✓ обеспечение подстраховки игрока, отбирающего мяч. При персональной системе защиты необходима функция свободного защитника – «либеро», который выполняет подстраховку игроков, отбирающих мяч (рис. 63);
- ✓ постоянное переключение на опеку лишь тех игроков, которые в данной игровой ситуации принимают активное участие в атакующих действиях своей команды (рис. 65);
- ✓ реализация метода «подсказки». Особенно важно если постоянно и квалифицированно регулирует действия партнеров во время отбора мяча вратарь. Что касается полевых игроков, то подсказывать должен тот игрок, который находится за партнером по команде ведущим отбор мяча.

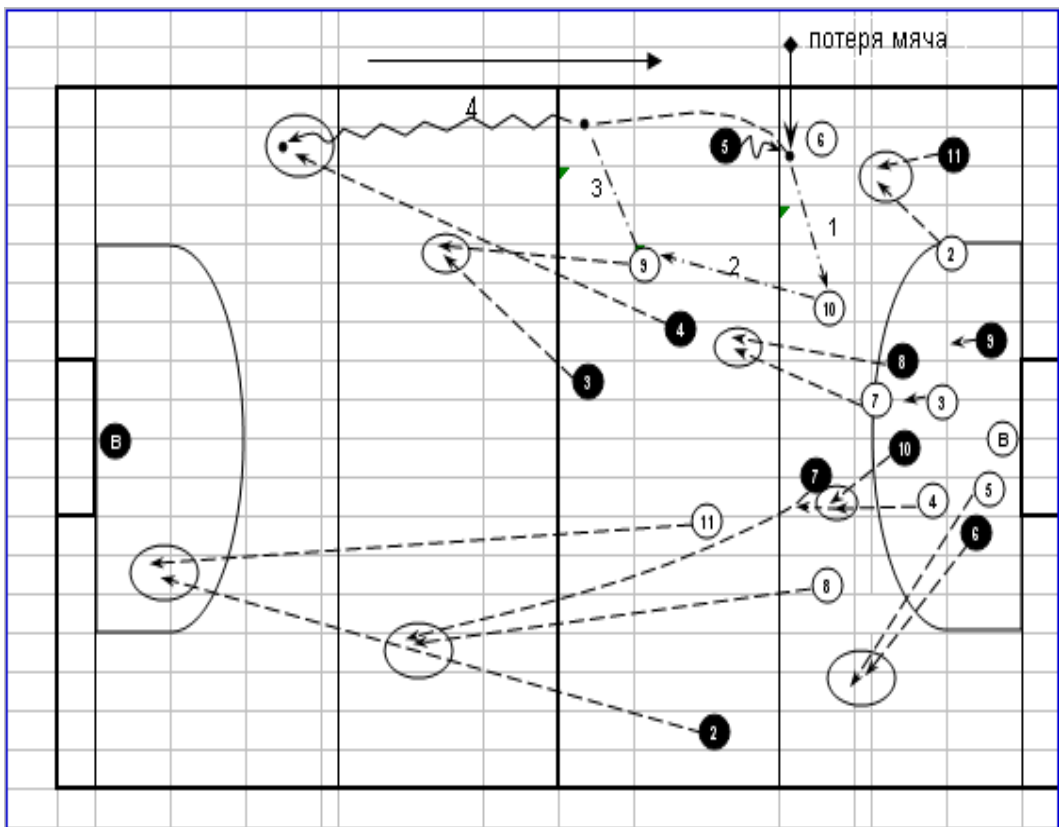


Рис. 62. Переключение игроков от фазы владения мячом к фазе отбора мяча при персональной системе защиты

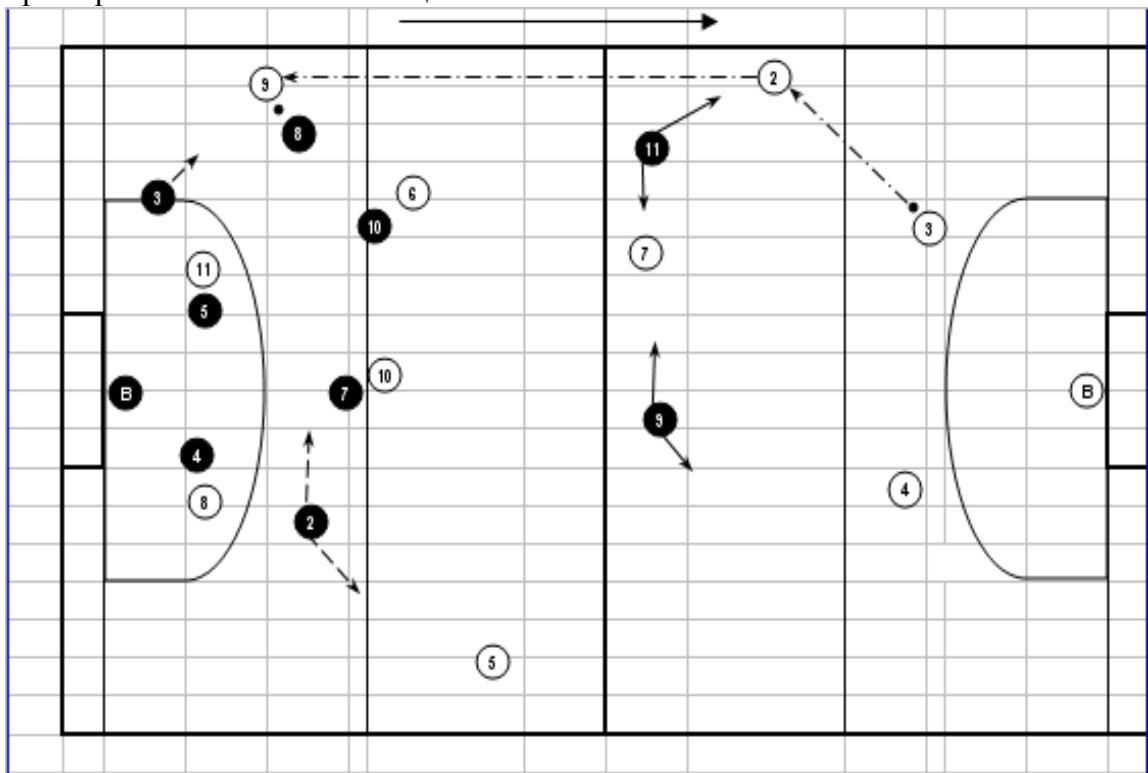


Рис. 63. Разбор игроков соперника на своей половине при персональной системе защиты





Очень важно при персональной системе защиты быстро и своевременно переключаться от атаки на оборону и разбирать игроков команды соперника. На рис. 63 тактическую ошибку допустил левый защитник (№5), который вместо сильной обостряющей диагональной передачи в круг удара, в котором находятся четыре игрока его команды (№8, №9, №10 и №6), стал выполнять обводку и потерял мяч. Игроки противоположной команды (№6, №10, №9) организовали быструю атаку на своем правом фланге. На рисунке видно как быстро и своевременно игроки команды, потерявшей мяч перестроились для персонального разбора игроков соперника: центральный защитник (№4) успел для отбора мяча у игрока №6 в зону А<sub>1</sub>; второй центральный защитник (№3) контролирует действия игрока №9; рывок в круг удара сделал игрок соперника №11, но такой же рывок выполнил и крайний защитник (№2); успел взять под контроль перемещение игрока соперника №7 левый полузащитник (№8) и т.д. Если бы в этой игровой ситуации кто-то из перечисленных игроков защищающейся команды своевременно не переключился на опеку игрока соперника, то атака противоположной команды могла бы иметь очень острое завершение – это и передача в круг удара на игрока №11, передача на игрока №9 и игра в треугольнике между игроками №6, №9 и №11, или передачи мяча на игрока №8 с дальнейшей реализацией численного преимущества.

При позиционной атаке игроки соперника берутся под персональный контроль. Особенно это важно выполнять на своей половине поля и в зоне защиты (рис. 63). Из рисунка видно как организована персональная защита командой, отбирающей мяч. На своей половине поля лишь два игрока не осуществляют персональной опеки. Это центральный защитник №3, который страхует игрока №8, отбирающего мяч и правый защитник №2, который контролирует

пространство перед кругом удара и готов взять под контроль игрока №5, если он устремится в круг удара.

Игроки №11 и №9 находятся на половине поля соперника и готовы переключиться на опеку тех игроков, которые будут поддерживать атаку.

Персональная система защиты требует полной концентрации игроков от начала до завершения отбора мяча. На рис. 64 проиллюстрирована тактическая ошибка игрока №10. Как видно из рисунка атака соперника развивается его левым флангом. Все игроки находятся под персональным контролем защищающейся команды. Игрок №5 выполнил передачу игроку №11, который на противоходе обыграл правого защитника №2 и сделал обостряющую передачу на вершину круга удара игроку №7. Игрок №10 защищающейся команды «выключился» от опеки игрока №7, что позволило тому беспрепятственно получить мяч и пробить по воротам.

Организация персональной системы защиты предусматривает освобождение одного из центральных защитников от персональной опеки и возложение на него функций «либеро» - т.е. свободного игрока (рис.63). Этот игрок передвигается по всему фронту обороны, перекрывает игровое пространство и участвует в перехватах мяча, особенно при стандартных положениях. Либеро также один из первых переключается на атакующие действия команды.

В практике хоккея на траве в основном используется два подхода к построению персональной защиты, которые основаны на опеке игроков разных амплуа одной команды игроками разных амплуа другой команды.

Первый вариант предусматривает следующее распределение контроля за игроками соперника (рис. 66):

- правый защитник – левый полузащитник;
- левый защитник – правый полузащитник;
- правый полузащитник – левый защитник;
- левый полузащитник – правый защитник;

- передний центральный защитник – нападающий;
- опорный полузащитник – нападающий;
- инсайд – инсайд;
- правый нападающий – передний защитник;
- левый нападающий – опорный полузащитник.

При втором варианте опека распределяется между игроками следующим образом (рис. 67):

- правый защитник – левый нападающий;
- левый защитник – правый нападающий;
- правый полузащитник – левый полузащитник;
- левый полузащитник – правый полузащитник;
- опорный полузащитник – инсайд;
- инсайд – опорный полузащитник;
- левый нападающий – правый защитник;
- правый нападающий – передний центральный защитник.

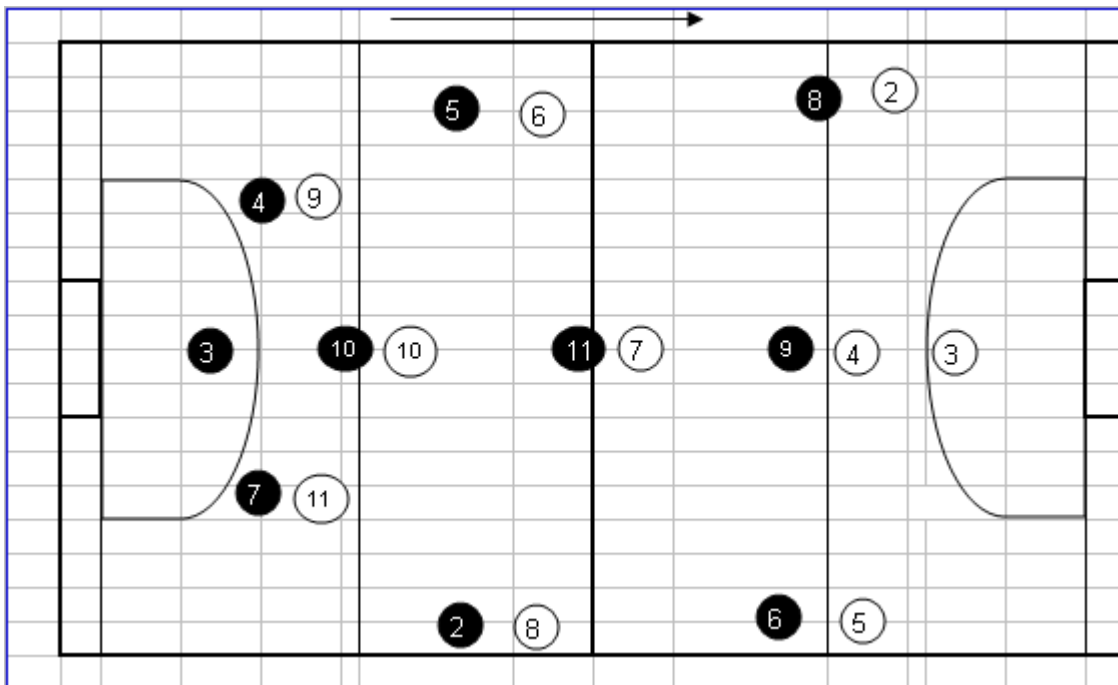


Рис. 66. Первый вариант распределения между игроками разных амплуа опеки над игроками соперника при персональной системе защиты.

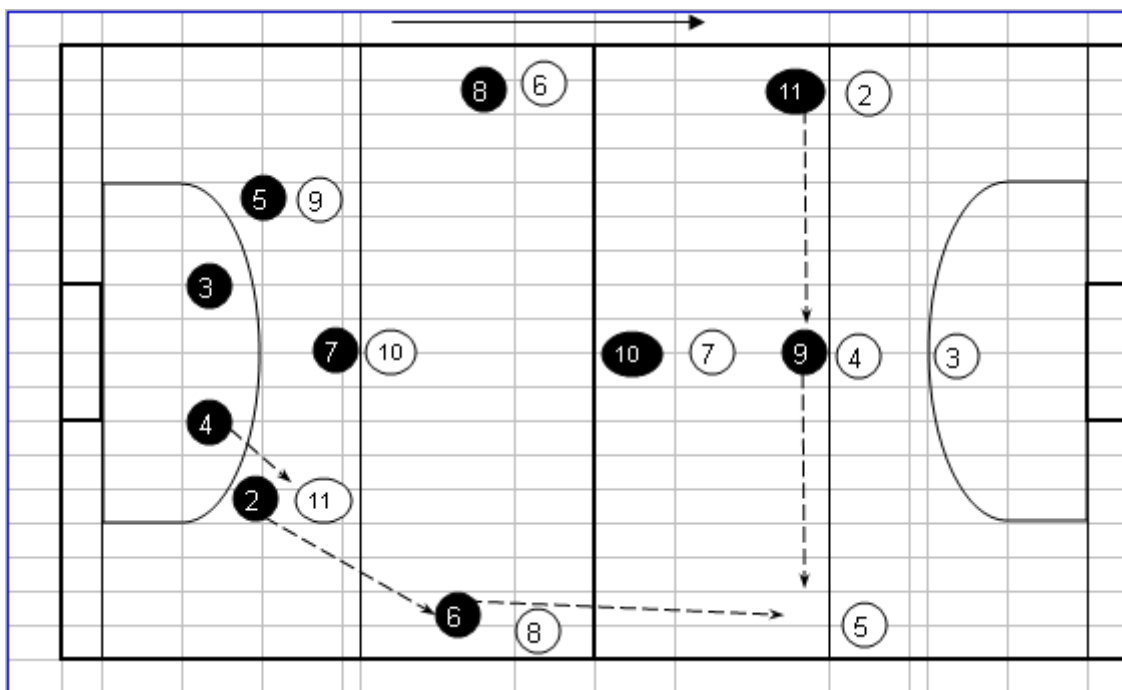


Рис. 67. Второй вариант распределения между игроками разных амплуа опеки над игроками соперника при персональной системе защиты.

При этом варианте один из нападающих перекрывает того крайнего защитника у которого находится мяч, а второй переднего центрального защитника. Свободным от опеки может быть или передний центральный, или один из крайних защитников. В определенных игровых ситуациях крайний полузащитник может переключиться на крайнего защитника, в свою очередь крайний защитник – на крайнего полузащитника, а передний центральный защитник на нападающего (рис.67).

В целом, персональную систему защиты следует рассматривать как переходную к более сбалансированной зонной системы защиты, которая в свою очередь является основой для смешанной системы защиты.

### **Смешанная (комбинированная) система защиты**

Смешанная (комбинированная) система защиты включает в себя три основных системы (прессинг, зонная и персональная) взаимодействия игроков в фазе отбора мяча. Эта система наиболее

сложная в освоении, но и наиболее эффективная в реализации одной из двух основных задач игры – противодействие атакующим действиям противоположной команды.

Комбинированная система защиты рассматривается со стороны двух основных положений: поочередное применение трех основных систем в игре и комплексное их использование в конкретном игровом фрагменте хоккейного матча.

Комбинированная защита с поочередным применением прессинга, зонной и персональной защиты планируется перед игрой исходя из выбранной тактики. Например, если команда планирует вести игру первым номером в стиле плеймейкинг, то безусловно команда должна использовать в фазе отбора мяча высокий и средний прессинги, зонную систему защиты и элементы персональной защиты в своей четверть-линии или по отношению к отдельным игрокам команды соперника.

При игре вторым номером использование высокого и среднего прессингов может быть фрагментарным, в основном используется низкий (глубокий) прессинг, элементы зонной системы защиты и преимущественное использование персональной системы защиты.

В зависимости от систем защиты команда избирает метод ведения игры. Методы игры условно можно охарактеризовать как активный, пассивный и комбинированный.

*Активный метод* предусматривает ведение обороны при условии потери мяча на любом участке поля. Он обязывает игрока, который потерял мяч, тут же вступить в борьбу за его отбор. Все хоккеисты должны совершать прессинг игроков соперника (атакуют их в момент приема мяча или играют на опережение).

Отказ от активных действий после срыва атаки на половине поля соперника и быстрый отход игроков на свою половину поля характеризуют *пассивный метод* ведения игры.

*Комбинированный (смешанный)* метод ведения игры предусматривает, в зависимости от игровой ситуации на поле, использование тактических подходов не только активного, но и пассивного методов. Например, активный отбор мяча осуществляется не на половине поля соперника, а на своей половине; прессингуют не всех игроков, а лишь наиболее «опасных» из них и т.д.

Ориентировочное применения тактических систем, методов ведения игры и систем защиты в зависимости от соотношения спортивного мастерства соперников представлено в табл. 2.

*Таблица 2.*

**Ориентировочное применения тактических систем, методов ведения игры и систем защиты в зависимости от соотношения спортивного мастерства, играющих между собой хоккейных команд**

Соотношение спортивного мастерства соперников	Тактическая система игры	Метод ведения игры	Система защиты
Соперники равные по классу	1-4-4-2 1-4-3-3 1-4-5-1	Активный, комбинированный	Средний прессинг, зонная система с элементами персональной
Соперник более сильный	1-4-4-2 1-4-5-1 1-5-4-1	Пассивный, комбинированный	Низкий (глубокий) прессинг, сочетание зонной и персональной системы
Соперник более слабый	1-4-4-2 1-4-3-3 1-3-5-2 1-3-4-3	Активный, комбинированный	Высокий прессинг, преимущественно зонная система защиты

Более сложной формой применения комбинированной защиты является ее реализация в отдельном игровом фрагменте, который играет команда в фазе отбора мяча.

В этом плане тренеру очень сложно предусмотреть характер всех игровых ситуаций, которые могут возникнуть на поле и составить детальный план их решения. Во многом все зависит от самих игроков, их опыта, тактической выучки, строгой тактической дисциплины и высокого уровня игрового мышления.

Например, команда собирается применить высокий прессинг в зоне защиты соперника и организовала соответствующее перестроение игроков. В то же, соперник вместо позиционного розыгрыша мяча использовал заброс и перевел мяч на половину поля соперника. Возникла ситуация, когда прессинг и зонная система защиты уже не имеют смысла. Необходимо применять персональную опеку игроков с целью отбора мяча (рис. 68).

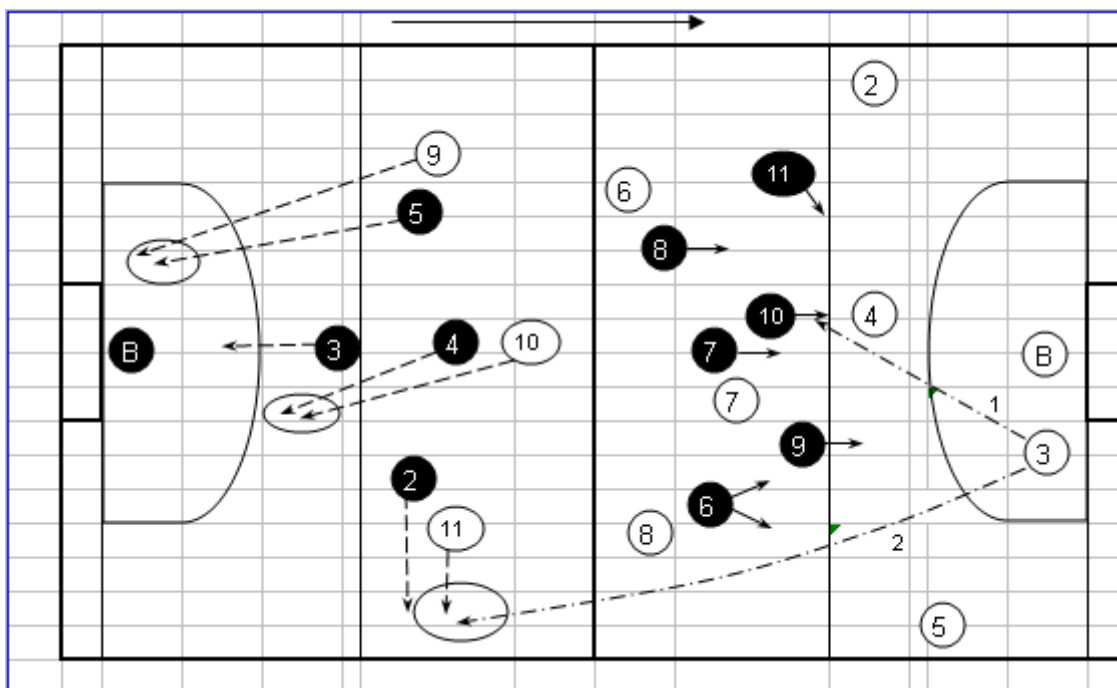


Рис. 68. Тактические перестроения из высокого прессинга и зонной системы к персональной системе защиты хоккейной команды в течении одного игрового эпизода

Из данного рисунка видно, что в сложившейся игровой ситуации, когда одной передачей «обрезаны» две линии игроков, принимавших участие в прессинге, перестроиться в зонную систему защиты практически невозможно и только персональная опека может позволить нейтрализовать атаку соперника.

Вторая типичная ситуация возникает когда мяч находится в зонах сектора В и команда применяет средний прессинг в сочетании с зонной системой защиты в зонах секторов «В» и «Б» и персональную опеку игроков в зонах сектора «А» (рис. 69).

В игровой ситуации, которая проиллюстрирована на рис. 69 игроки защищающейся команды, после того как мяч был переведен с левого фланга атакующими на свой правый фланг, не успевают перестроиться в зонную систему отбора мяча, поэтому в завершающей стадии нейтрализации атаки соперники вынуждены действовать персонально.

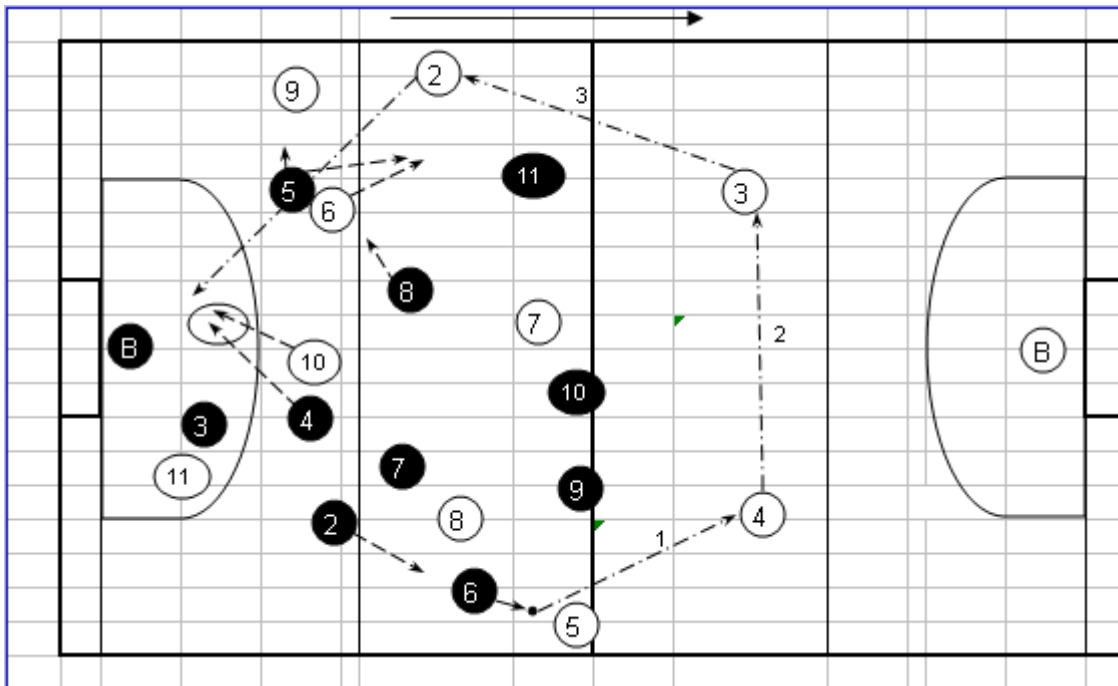


Рис. 69. Фрагмент комбинированной системы защиты: игроки №11, №10, №9, №8, №7, №2 и №6 взаимодействуют в зонной системе, а игроки №3, №4 и №5 – в персональной системе защиты.



Очень часто в процессе игры к комбинированной защите прибегают команды при противодействии розыгрышу стандартных положений соперником в своей зоне защиты. В этих игровых ситуациях на первую группу игроков возлагается обязанность перекрывать игровое пространство и препятствовать передаче мяча в круг удара, а на вторую группу игроков – персональная опека игроков соперника непосредственно в круге удара (рис. 70).

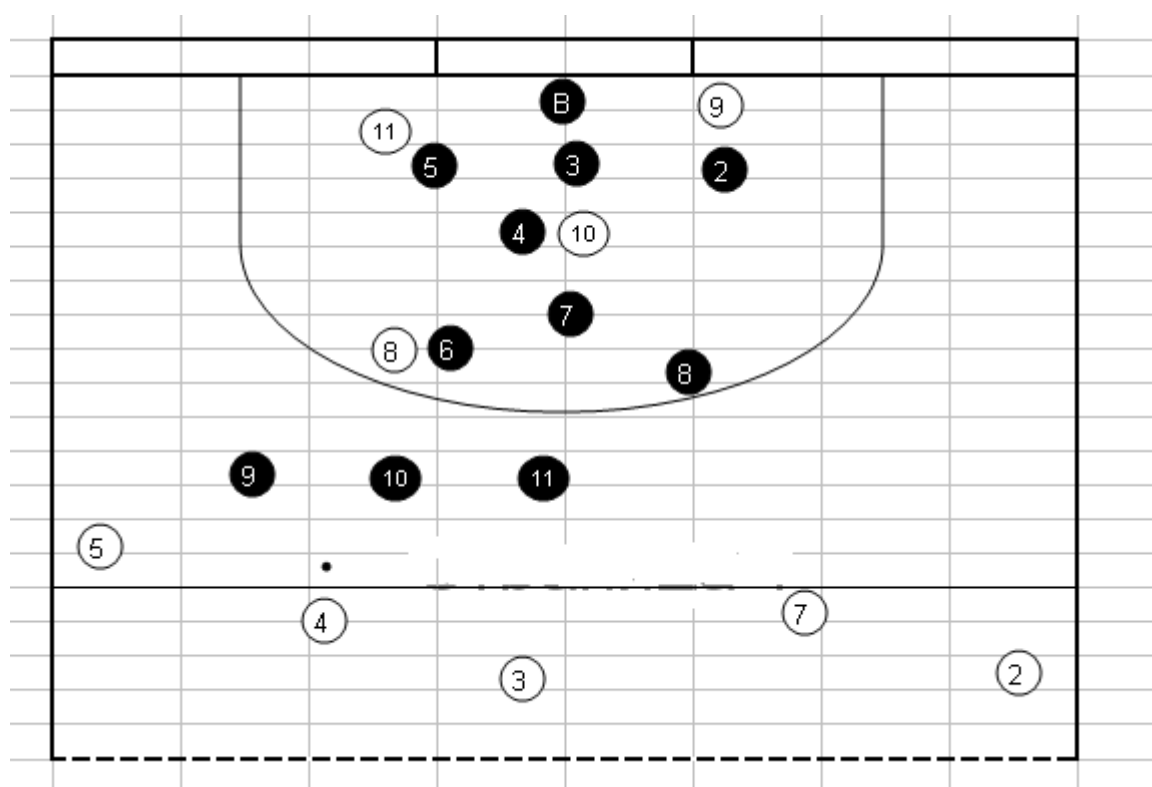


Рис. 70. Сочетание зонной и персональной системы защиты при противодействии розыгрыша стандартных положений

В целом, комбинированная система защиты должна характеризоваться такими положениями:

- ✓ четким распределением заданий между хоккеистами относительно быстрого перестроения в ту или иную систему защиты;
- ✓ в зависимости от характера игровой ситуации применение лишь адекватной системы защиты или оптимального

сочетания нескольких систем;

- ✓ согласованным перестроением от одной системы защиты к другой;
- ✓ в зависимости от соотношения сил противодействующих команд применение лишь оптимального метода игры и соответствующей ему системы защиты (табл. 2).

Таким образом, высококлассная хоккейная команда должна в совершенстве владеть основными системами взаимодействия игроков в фазе отбора мяча – прессингом, зонной и персональной системами защиты и при этом уметь их эффективно сочетать в зависимости от характера игровых ситуаций. Высшей оценкой уровня защитных действий команды является эффективное выполнение комбинированной системы защиты.

## **5. Штрафные угловые удары: розыгрыши и противодействия им**

В хоккее на траве как ни в одной спортивной игре особое место занимает стандартное положение под названием «штрафной угловой удар». От эффективности розыгрыша этого стандартного положения во многом зависит результат матча, а в целом – итоговое место команды в тех или иных соревнованиях. Основной причиной доминирующего значения штрафных угловых (ШУ) является ограничение правилами количества игроков защищающейся команды. Ни одно другое стандартное положение (угловой удар, розыгрыш свободных ударов перед кругом удара) не наделено правилами таким преимуществом. При ШУ лишь четыре полевых игрока и вратарь имеют право защищать ворота перед практически вдвое большим количеством игроков противоположной команды.

Эффективность розыгрыша ШУ колеблется в пределах  $0,29 \pm 0,11$  – мужские сборные команды и  $0,20 \pm 0,09$  – женские сборные команды (табл. 3)

Если рассматривать соотношение забитых мячей с игры, штрафных угловых и штрафных бросков, то в среднем мужские высококлассные сборные команды 75,31% голов забивают с игры, 38,01% – со штрафных угловых и 4,68% - со штрафных бросков. В женских сборных командах эти показатели составляют: с игры – 56,95% забитых мячей, со штрафных угловых – 39,74% и со штрафных бросков – 3,31% голов (табл. 3).

Таблица 3

**Показатели эффективности розыгрыша штрафных угловых ударов мужских и женских сборных команд в финальном турнире чемпионата Европы 2003 г. в Барселоне (Испания)**

Занятое место	Мужские команды	Коэффициент эффективности	Женские команды	Коэффициент эффективности
1	Германия	0,38	Нидерланды	0,33
2	Испания	0,22	Испания	0,30
3	Англия	0,31	Германия	0,29
4	Нидерланды	0,39	Англия	0,19
5	Франция	0,53	<b>Украина</b>	0,25
6	Бельгия	0,21	Ирландия	0,13
7	Польша	0,41	Шотландия	0,09
8	Шотландия	0,23	Франция	0,38
9	Ирландия	0,24	Азербайджан	0,15
10	Италия	0,17	Россия	0,06
11	Швейцария	0,26	Италия	0,19
12	Россия	0,21	Уэльс	0,06
	$\bar{x}$	<b>0,29</b>	$\bar{x}$	<b>0,20</b>
	$\sigma$	<b>0,11</b>	$\sigma$	<b>0,09</b>
	$\bar{v}$	<b>38,1%</b>	$\bar{v}$	<b>49,1%</b>

Следовательно, больше трети голов мужскими и женскими командами в хоккее на траве забиваются после розыгрыша штрафных

угловых ударов, что свидетельствует об актуальности проблемы разработки программ как самого розыгрыша этого стандартного положения, так и поиску путей противодействия этому розыгрышу.

Таблица 4

**Соотношение количества голов забитых с игры (И), штрафных угловых (ШУ) и штрафных бросков (ШБ) в матчах отборочного турнира к чемпионату мира 2006 г. среди мужских и женских сборных команд**

Занятое место	Мужские команды	Голы, %			Женские команды	Голы, %		
		И	ШУ	ШБ		И	ШУ	ШБ
1	Новая Зеландия	77,78	16,67	5,56	Англия	52,00	40,00	8,00
2	Корея	53,33	40,00	6,67	Корея	50,00	50,00	-
3	Англия	54,55	36,36	9,09	Япония	61,90	37,10	-
4	Пакистан	58,33	41,67	-	США	77,78	22,22	-
5	Япония	55,56	38,89	5,56	Китай	55,56	44,44	-
6	Франция	73,68	21,05	5,26	Франция	62,50	37,50	-
7	Бельгия	50,00	41,67	8,33	Новая Зеландия	33,33	66,67	-
8	Ирландия	33,33	66,67	-	Ирландия	100	-	-
9	Малайзия	61,11	38,89	-	Азербайджан	50,00	40,00	10,00
10	Канада	50,00	50,00	-	Шотландия	63,64	27,27	9,09
11	Египет	58,33	33,33	8,33	Украина	70,00	20,00	10,00
12	Китай	25,00	75,00	-	Италия	40,00	60,00	-
Средние данные		57,31	38,01	4,68	Средние данные	56,95	39,74	3,31

Эффективность розыгрыша ШУ обусловлены следующими факторами:

- скоростью подачи мяча;
- временем приема и обработки мяча;
- скоростью, точностью и направлением полета мяча после броска или удара по воротам;
- агрессивностью игроков в добивании мяча;
- вариативностью розыгрыша мяча и доведение до совершенства каждого из вариантов этого розыгрыша;
- умением маскировать взаимодействия игроков при розыгрышах ШУ.

Игнорирование хотя бы одного из перечисленных факторов влияет на показатель реализации ШУ.

В розыгрыше ШУ наиболее часто принимает участие семь игроков команды (рис. 71).

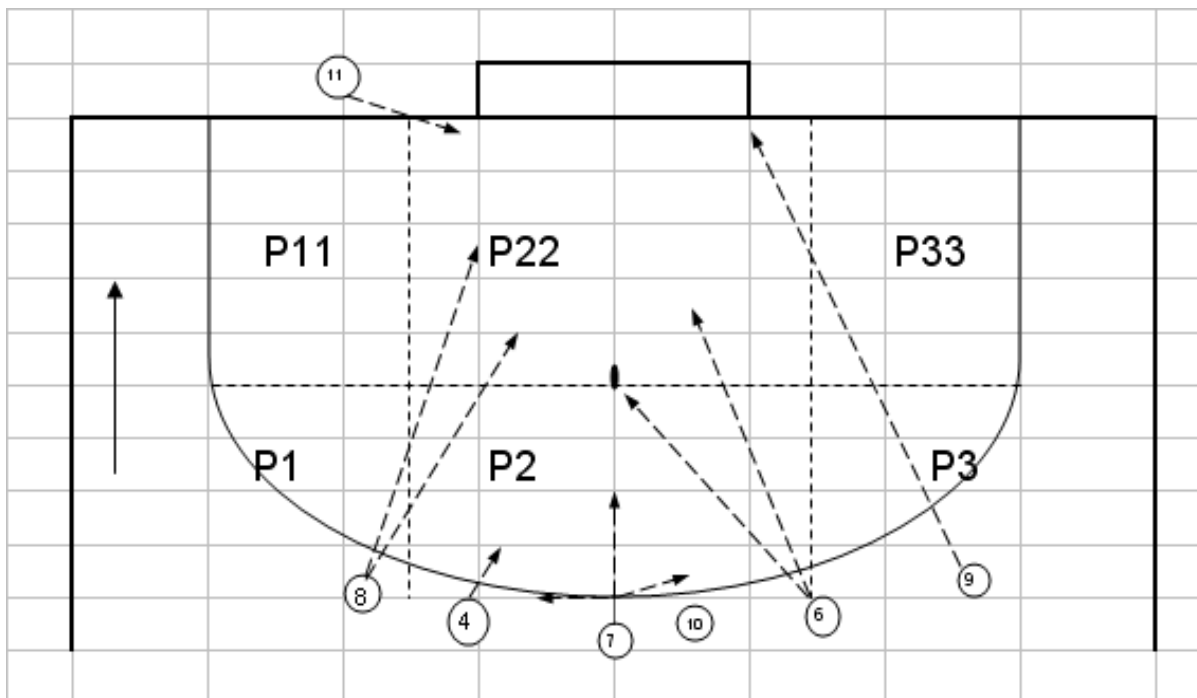


Рис. 71. Классическое исходное положение игроков и основные направления их перемещений при розыгрыше штрафного углового удара

На каждого из игроков, принимающих участие в розыгрыше ШУ возложены определенные функции и обозначены зоны круга удара, которые он должен контролировать.

**Игрок №11** – подача мяча и перемещение к левой (ближней) стойке ворот с целью подправления мяча в ворота; добивание его при отскоке от вратаря или участие в розыгрыше мяча в комбинации «через подающего» (в этом случае он находится в зоне  $P_{11}$ , сделав 2-3 шага после подачи мяча).

**Игрок №10** – остановка мяча после подачи и вкатывание мяча для прямого удара игроку №7; передача мяча влево на игрока №4; контроль зоны  $P_2$  в процессе розыгрыша ШУ (перехват мяча после отскока от вратаря, игра на добивание и т.пр.).

**Игрок №7** – прямой удар или бросок по воротам; сброс мяча вправо или влево; передача мяча на 6,40-метровую отметку, на дальнюю стойку, на подающего, в зону  $P_{22}$  на подставку, контроль зоны  $P_2$  в процессе розыгрыша ШУ.

**Игрок №4** – прямой удар или бросок в случае смены мест с игроком №7; удар или бросок после сброса мяча влево; передача мяча – на 6,40-метровую отметку, на дальнюю стойку, на подающего, на подставку в зону  $P_{22}$ ; контроль зоны  $P_{11}$  в процессе розыгрыша ШУ.

**Игрок №6** – прямой удар после сброса вправо; бросок сходу после передачи на 6,40-метровую отметку; игра на «подставку» в зоне  $P_{22}$ ; контроль зоны  $P_{22}$  в процессе розыгрыша ШУ (помеха защитникам, помеха вратарю, игра на добивание).

**Игрок №8** – бросок с ходу с 6,40-метровой отметки; игра на «подставку» в зоне  $P_{22}$ ; добивание мяча от вратаря; контроль зон  $P_{11}$  и  $P_{22}$  в процессе розыгрыша ШУ.

**Игрок №9** – игра на «подставку» на дальней стойке; игра на добивание после прямого удара или броска; контроль зоны  $P_{33}$  и  $P_{22}$  в процессе розыгрыша ШУ.

Наблюдение за соревновательной деятельностью элитных клубных и сборных команд позволяет сделать вывод, что в современном хоккее на траве преимущественно используется шесть основных вариантов розыгрыша штрафных угловых ударов.

**Первый вариант:** подача – остановка – прямой удар или бросок (рис. 72).

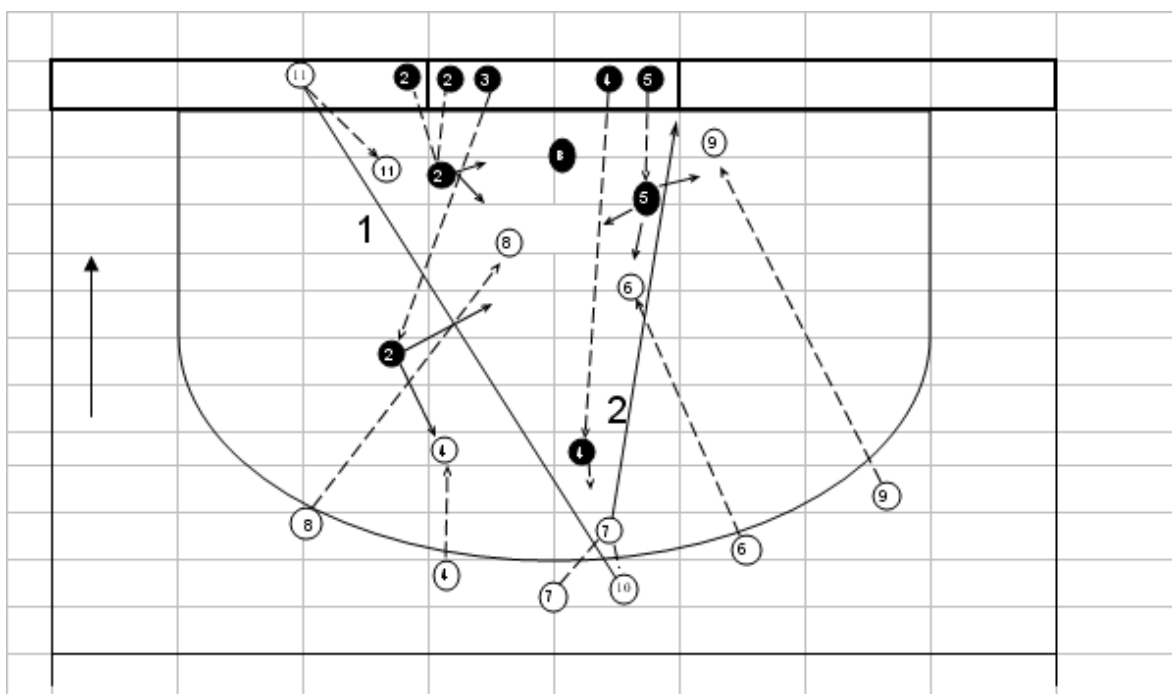


Рис. 72. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при первом варианте розыгрыша штрафного углового удара

**Второй вариант:** подача – остановка – «сброс влево» – прямой удар (бросок) по воротам или передача на дальнюю стойку; передача в зону  $P_{22}$  (на «подставку») (рис. 73).

**Третий вариант:** подача – остановка – передача мяча на 6,40-метровую отметку, на дальнюю штангу, в зону  $P_{22}$  на «подставку» (рис.74).

**Четвертый вариант:** подача – остановка – «сброс» вправо – передача мяча на подающего в зону  $P_{11}$ ; на «подставку» в зону  $P_{22}$  (рис.75).

**Пятый вариант:** подача – остановка – передача в зону  $P_3$  на останавливающего – прямой удар (бросок) по воротам или передача на подающего в зону  $P_{11}$ , передача в зону  $P_{22}$  на «подставку» (рис. 76).

**Шестой вариант:** подача – остановка – «вертушка» - прямой бросок по воротам или передача мяча в зону  $P_{11}$  на подающего, в зону  $P_{22}$  на «подставку», на дальнюю стойку (рис. 77).

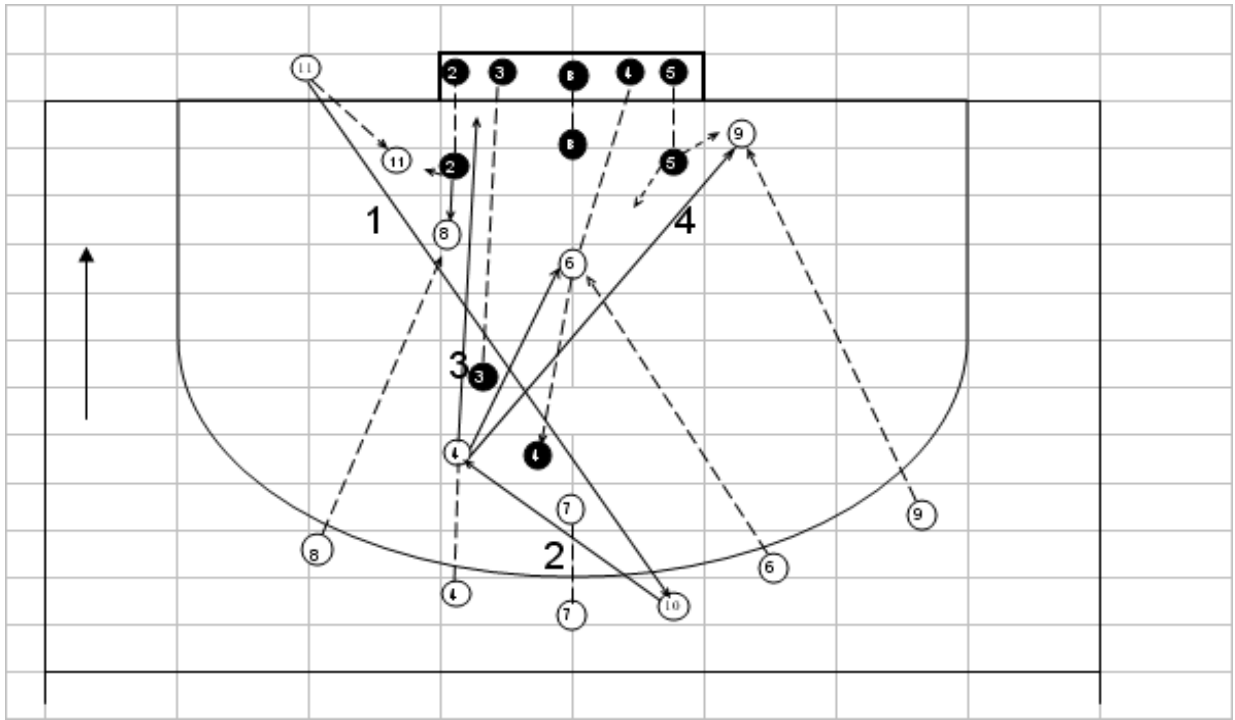


Рис. 73. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при втором варианте розыгрыша штрафного углового удара

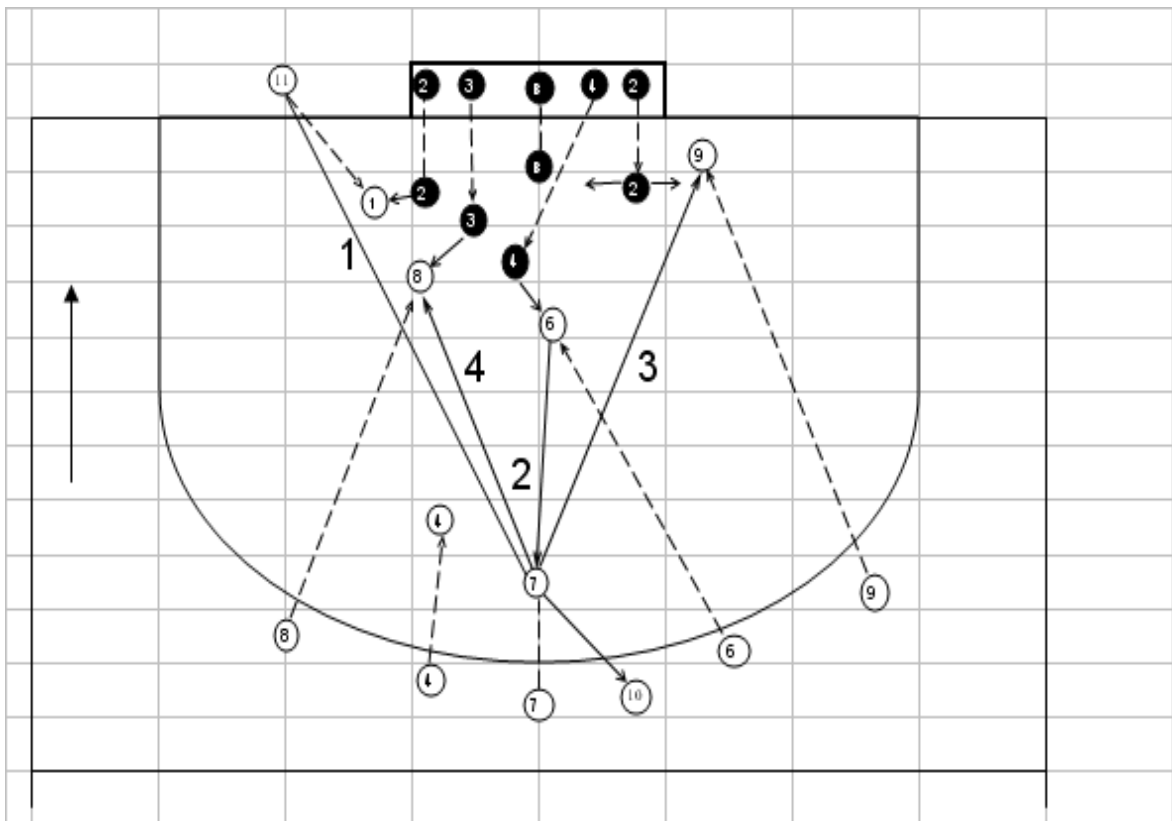


Рис. 74. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при третьем варианте розыгрыша штрафного углового удара



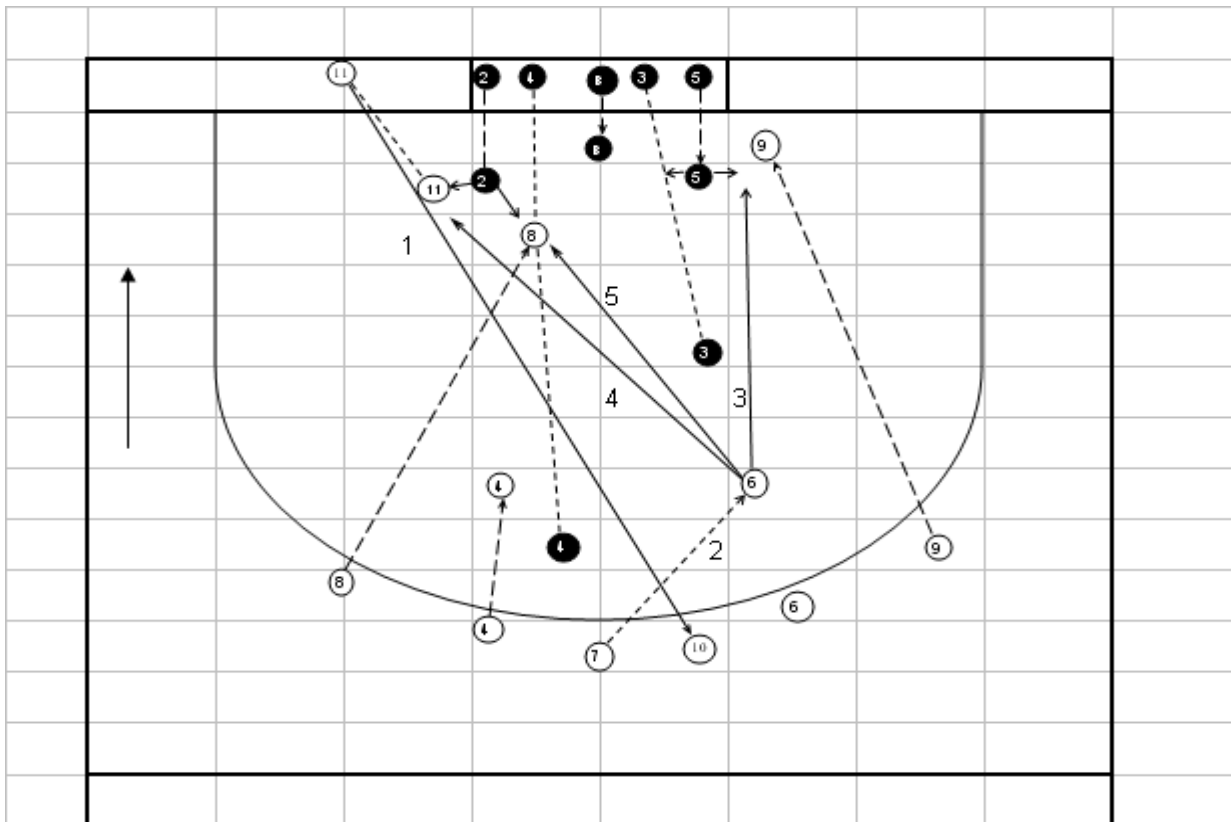


Рис.75. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при четвертом варианте розыгрыша штрафного углового удара

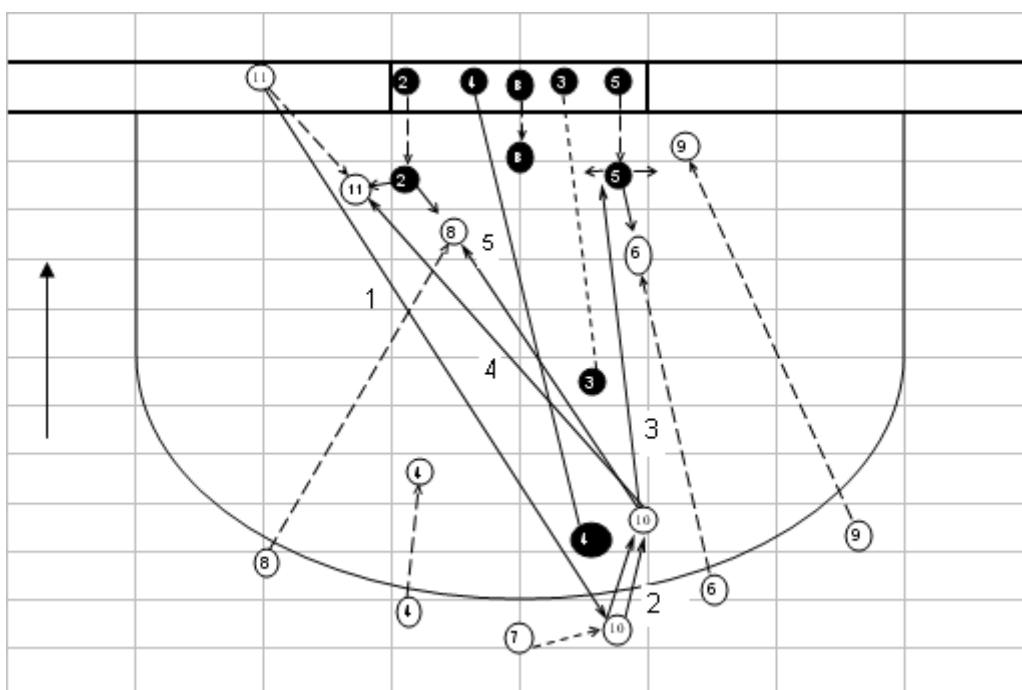


Рис. 76. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при пятом варианте розыгрыша штрафного углового удара

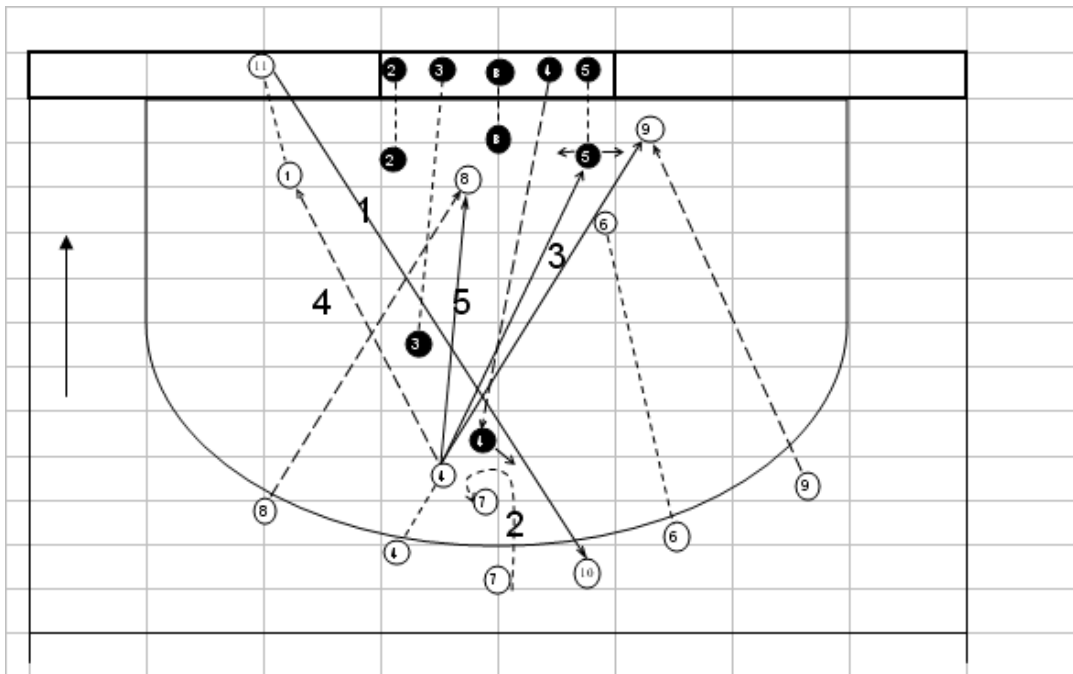


Рис. 77. Схема взаимодействия игроков атакующей и защищающейся команд при шестом варианте розыгрыша штрафного углового удара

Безусловно, каждый из шести вариантов может иметь еще вариации. Даже первый вариант с прямым ударом или броском может выполняться с предварительными маскировочными действиями, бросок может быть сделан в определенный угол и т.д. Определение того или иного варианта розыгрыша ШУ в первую очередь зависит от взаимодействия игроков защищающейся команды. Эти взаимодействия основываются с одной стороны на исходном положении игроков в начале розыгрыша ШУ, а с другой – взаимодействии игроков в самом процессе розыгрыша ШУ.

Исходное положение игроков может быть в основном в трех вариантах (рис. 78).

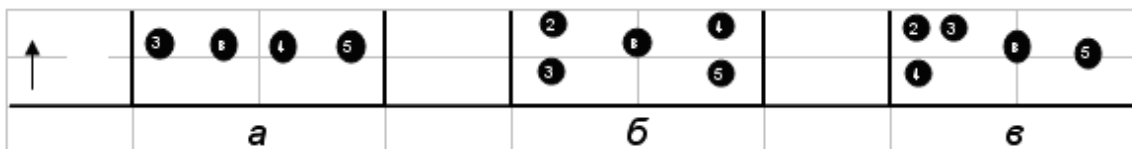


Рис. 78. Основные исходные положения игроков защищающейся команды при розыгрыше штрафных угловых ударов в зависимости от вариантов выбегания: "а"- 1-1-2; "б"- 2-2; "в"- 3-1

Взаимодействие игроков в самом процессе розыгрыша ШУ в основном осуществляется по таким схемам: 1-1-2; 1-2-1; и 3-1.

Схема выбегания 1-1-2 используется при первом, втором и четвертом вариантах розыгрыша (рис. 79).

***Основные направления и «зоны ответственности» игроков:***

**Игрок №4** – первый выбегающий: на максимальной скорости выбегает к месту остановки мяча с целью «сблокировать» прямой удар или бросок по воротам, или попытаться перехватить мяч при сбросе влево или вправо. Как правило, первый выбегающий игрок располагается в исходном положении слева от вратаря. В этом случае при выбегании он не перекрывает вратарю линию мяча. Многие игроки, которые выполняют функции первого выбегающего, держат клюшку за конец ручки в правой руке, при этом не только не закрывается мяч вратарю, но и игрок более смело идет на «блокирование» удара или броска.

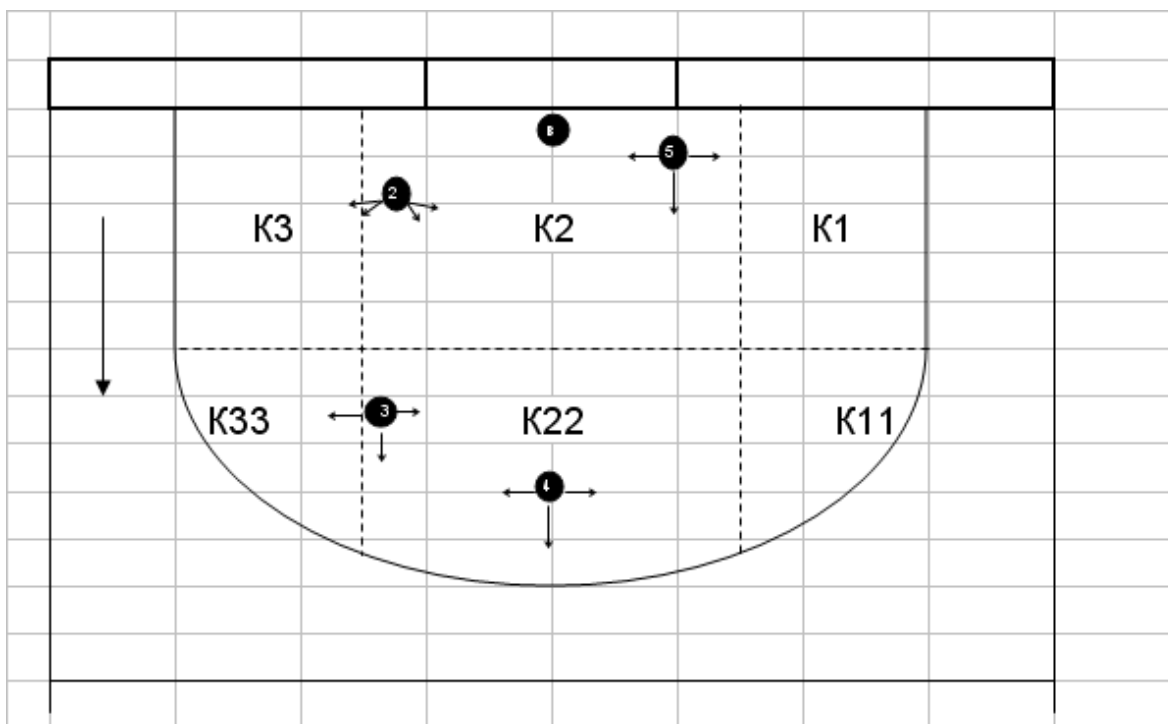


Рис. 79. Взаимодействие игроков защищающейся команды при схеме выбегания 1-1-2 в процессе розыгрыша штрафных угловых ударов

**Игрок №3** – второй выбегающий: при выбегании из ворот перекрывает зону  $K_{33}$  или  $K_{11}$ , страхует первого выбегающего, подбирает мячи в зонах  $K_{11}$ ,  $K_{22}$ ,  $K_{33}$ . Главной задачей этого игрока является предугадать тактический ход соперника (сброс вправо или влево или другие действия). Безусловно, очень сложно переместиться, например, из зоны  $K_{33}$  в зону  $K_{11}$ , поэтому второй выбегающий игрок должен заранее определить направление сброса мяча.

**Игрок №2** – при прямом ударе отвечает за правый угол ворот, страхует зону  $K_3$  и контролирует действия подающего игрока команды соперника. При прямом броске этот игрок располагается в створе ворот с целью перехвата мяча. В обязанности этого игрока также входит противодействие соперникам при добивании отскочившего от вратаря мяча.

**Игрок №5** – при прямом ударе отвечает за левый угол ворот, а при прямом броске располагается в левом углу створа ворот с целью перехвата мяча. Контролирует зону  $K_1$  если передача следует на дальнюю стойку. У этого игрока более сложные функции, чем у игрока №2. Он первый должен сыграть при подборе мяча от вратаря, контролировать набегающего игрока соперника на дальнюю стойку и контролировать зону  $K_2$  перед вратарем.

Система выбегания 1-1-2 наиболее часто применяется с целью защиты ворот при розыгрыше ШУ. В то же время эта система не является вполне эффективной, если розыгрыш ШУ осуществляется «сбросом» мяча в зону  $P_1$  или  $P_3$ . И, особенно, если передача выполняется в зону  $K_2$  (6,40-метровая отметка).

Как видно из рис. 79 при такой системе выбегания игроков эти две зоны круга удара остаются без контроля. Если соперник применяет

третий или четвертый варианты розыгрыша ШУ более эффективной может быть схема выбегания игроков 2-2 (рис. 80).

При этой схеме выбегающие игроки №3 и №4 располагаются на линии отметки штрафного броска с таким условием, чтобы не перекрывать линию мяча вратарю. В то же время они противодействуют передачам мяча на дальнюю стойку на подающего или в зону К<sub>2</sub> на «подставку».

На игроков №2 и №5 возлагаются практически такие же обязанности, что и при схеме 1-1-2.

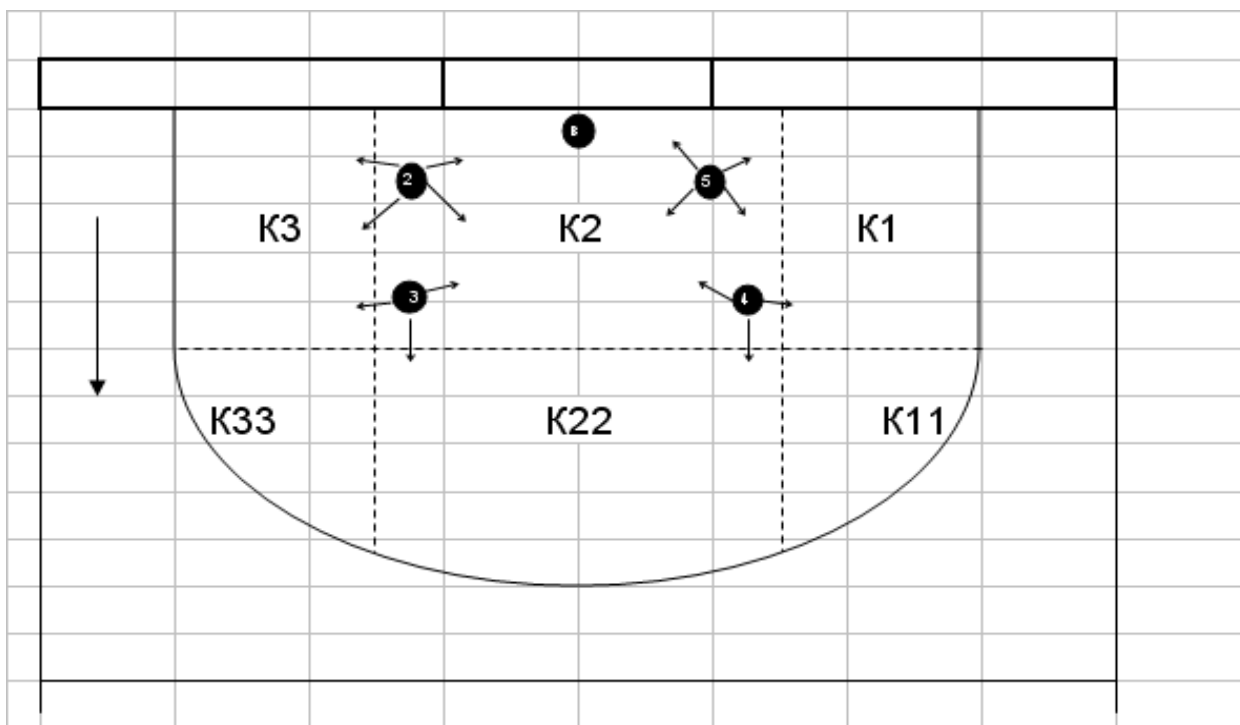


Рис. 80. Взаимодействие игроков защищающейся команды при схеме выбегания 2-2 в процессе розыгрыша штрафных угловых ударов

Разновидностью схемы взаимодействия игроков 2-2 может быть вариант, когда игроки №3 и №4 выбегают к вершине круга удара и противодействуют, как прямому или броску, так и сбросу мяча влево или вправо.

Третьей основной схемой взаимодействия игроков при противодействии розыгрышу ШУ является схема 1-2-1 (рис. 81)\*.

Эта схема может быть эффективной при практически всех вариантах розыгрыша ШУ. Игрок №4 выполняет те же функции, что и при схеме 1-1-2. Игроки №3 и №5 перекрывают сброс мяча влево или вправо, а также передачи мяча на подающего, на дальнюю стойку или на отметку штрафных бросков.

Недостатком этой схемы является то, что всего лишь один игрок - №5 страхует все три зоны перед вратарем ( $K_1$ ,  $K_2$ ,  $K_3$ ) и подбирает мячи после отскока от вратаря.

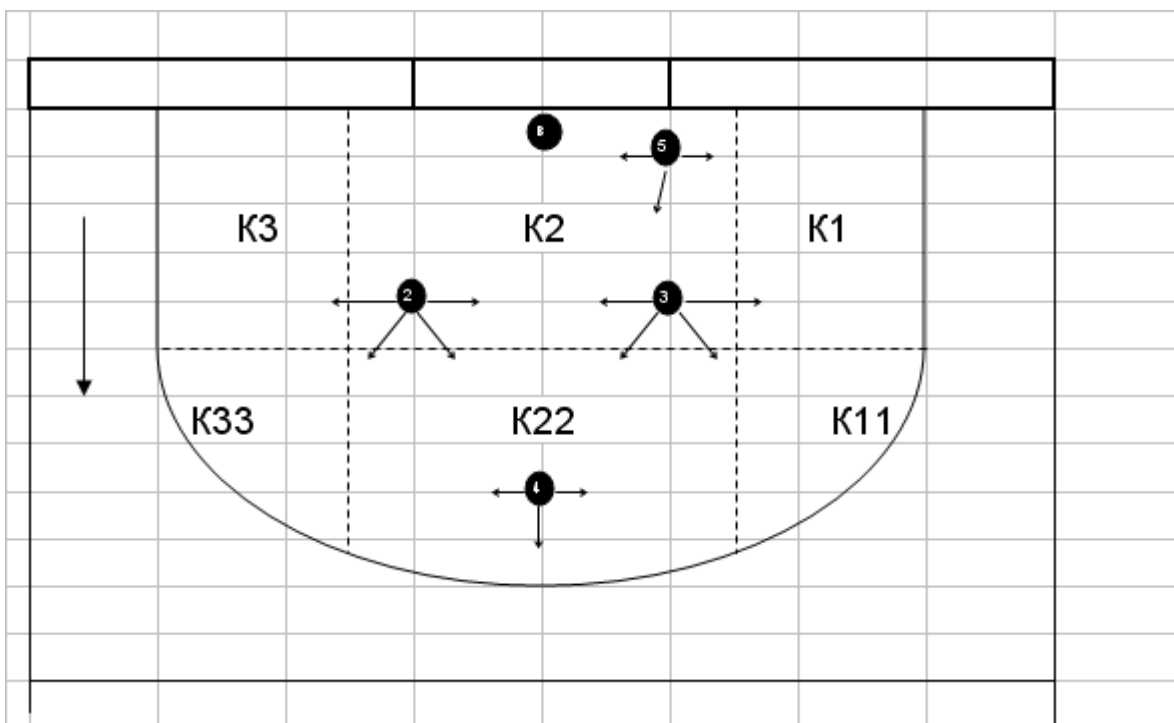


Рис. 81. Взаимодействие игроков защищающейся команды при схеме выбегания 1-2-1 в процессе розыгрыша штрафных угловых ударов

Таким образом, в процессе розыгрыша ШУ происходит постоянное противоборство между игроками атаки и обороны. Игроки атакующей команды избирают один из нескольких вариантов розыгрыша штрафных

\* На последнем чемпионате мира 2010 г. среди мужских команд эта схема использовалась практически всеми сборными командами

угловых ударов. Задача игроков защищающейся команды выбрать наиболее оптимальный вариант взаимодействия при защите ворот.

Анализ крупнейших соревнований за последние годы свидетельствует о том, что мужские команды при розыгрыше ШУ очень часто используют первый вариант розыгрыша ШУ, т.е. использование прямых ударов или бросков. Удельный вес таких вариантов розыгрыша ШУ достигает 73-74%. В женских командах этот вариант розыгрыша ШУ находится в пределах 67-68% (табл. 5). В то же время розыгрыш ШУ посредством прямого удара или броска будет эффективным лишь при наличии в команде игроков, обладающих сильным и точным ударом или броском. Если в команде таких игроков нет, необходимо в большей мере использовать варианты, основанные на использовании численного преимущества атакующих игроков. Что касается защищающейся команды, то ее игроки должны выбирать оптимальную схему взаимодействия, которая в наибольшей мере способствовала бы нейтрализации атакующих действий.

*Таблица 5*

**Некоторые параметры выполнения штрафных угловых ударов [51]**

Параметры	Команды	
	мужские	Женские
Скорость полета мяча после броска	117-119 км/час	До 70 км/час
Максимальное значение скорости полета броска (индийский хоккеист Дилипом Тирки)	122 км/час	-
Удельный вес прямых бросков или ударов (чемпионат мира 2006 г.)	73-74%	67% - сборная команда Нидерландов 68% - сборная команда Австралии
<i>Продолжение табл. 5</i>		

Наивысший удельный вес прямых бросков или ударов (чемпионат мира 2006 г.)	88,0% (сборная команда Испании)	-
Подача (время движения мяча до приема)	1,02 с	1,21 с
Остановка и обработка мяча	0,68 с	0,91 с
Время от подачи до броска	1,70 с	2,12 с
Время полета мяча после броска	0,48 с	0,67 с
Общая длительность выполнения ШУ	2,18 с	2,79 с

## **6. Непосредственная подготовка команды к соревнованиям**

Непосредственная подготовка команды к соревнованиям осуществляется в процессе предсоревновательного мезоцикла, который, как правило, состоит из трех микроциклов – ординарного, подводящего и восстановительного. В этих микроциклах решаются следующие задачи:

- совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов;
- адаптация функциональных систем организма игроков к соревновательным нагрузкам;
- совершенствование психологической готовности хоккеистов к условиям соревновательной деятельности;
- совершенствование тактической структуры игры команды на основе различных методов построения тактики игры;
- определение основного состава команды.

На этапе непосредственной подготовки команды к основным соревнованиям используются общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие и соревновательные упражнения (табл.6).



**Общеподготовительные упражнения** служат основным средством общей подготовки хоккеистов. К ним относятся самые разнообразные упражнения, как приближенные по отдельным компонентам к специально-подготовительным, так и существенно отличающиеся от них. Эти упражнения направлены на развитие компонентов общей физической подготовленности хоккеистов: силы (атлетизма), скорости, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, гибкости и координации движений.

Таблица 6.

**Классификация и содержание средств подготовки хоккеистов**

УПРАЖНЕНИЯ			
Неспецифические (общеподготовительные)	Специфические		
	Специально-подготовительные	Подводящие	Соревновательные
Ходьба; бег в аэробной зоне; бег со сменой направлений; интенсивный бег, спринт, старты из исходных положений; гимнастические упражнения для шеи, рук, ног, туловища; упражнения с набивными мячами; подвижные игры; кроссовая подготовка; «фартлек»; повторно-серийный бег; челночный бег; прыжки со скакалкой; прыжки через барьеры; скоростной бег в гору; упражнения для мышц брюшного пресса; бег по лестнице вверх; скоростной бег по песку; упражнения со штангой, гирями и отягощениями; упражнения для развития гибкости и ловкости; «стретчинг»; аэробика; бег на лыжах и на коньках; плавание и др.	Бег в сочетании с ведением мяча; эстафеты с ведением мяча; бег в сочетании с остановкой и передачей мяча; прыжковые упражнения в сочетании с ударами по мячу; бег с ведением мяча резким изменением направления движения; акробатические упражнения в сочетании с остановкой мяча или ударом по мячу; удары по мячу возле стенки; передачи в парах двумя мячами; ведение мяча с обводкой стоек; ведение мяча с отягощением и т.п.	Имитационные упражнения с мячом и без мяча; игровые приемы; остановки, передачи, ведение, обводки, удары по воротам; перехваты и отборы мяча; технико-тактические комбинации в фазе владения мячом и в фазе отбора мяча; упражнения в квадратах; упражнения с удержанием мяча; игровые упражнения тактической направленности: прессинг, зонная система обороны и т.п.	Контрольные игры; 2-е игры; «модельные» игры; календарные игры.

При помощи **специально-подготовительных упражнений** развиваются компоненты специальной физической подготовленности хоккеистов: скорости во взаимосвязи со специальной ловкостью, специальных скоростно-силовых качеств (ударов по мячу, стартовых рывков с выбиванием мяча, эффективных действий в единоборствах в сочетании с акробатическими упражнениями и т.п.). Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Посредством этих упражнений осуществляется избирательное воздействие на отдельные стороны подготовленности игроков.

**Подводящие упражнения** направлены на совершенствование компонентов технической и тактической подготовки.

**Соревновательные упражнения** – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы. Эти упражнения используются в процессе игровой (интегральной) подготовки к соревновательной деятельности [87, 134].

В процессе тренировочных занятий применяются в основном две группы методов: методы, направленные на развитие физических качеств; методы, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности хоккеистов.

К первой группе относятся непрерывный, повторный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

**Непрерывный метод** применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей игроков.

Таблица.7.

**Методы технико-тактической подготовки  
спортсменов-игровиков [22]**

№ п/п	Название метода	Содержание метода
1.	Метод устного общения	Объяснение, лекция, разговор, устные инструкции.
2.	Наглядный метод	Представление о технике игры, о комбинации, о решении задачи конкретной ситуации.
3.	Методы практической подготовки 3.1. Комплексный метод 3.2. Аналитико-синтетический метод	Разучивание игровых действий тактического плана. Совершенствование технико-тактического мастерства по логической схеме: синтез - анализ - синтез
4.	Метод освоения технической стороны игровых действий	Совершенствование техники и умения двигаться на поле. Вначале следует объяснение и демонстрация, затем практическая тренировка в простых ситуациях.
5.	Метод освоения простых задач	Помогает развивать разные стороны действий (технических и тактических), а также тактическое мышление и другие качества игроков. Упражнения определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решения поставленной задачи как в стабильных, так и в меняющихся условиях.
6.	Метод творческого выбора действий в меняющихся условиях матча	Рассчитан на совершенствование всех составных частей игровых действий. Главная цель его – получение и закрепление игроком навыков, позволяющих рассматривать действия в комплексе, когда игрок сам выбирает (на основе анализа обстановки) правильный путь решения в конкретной ситуации.
7.	Метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча	Дает возможность: научиться решать тактические задачи, вытекающие из функции игрока в команде; предусматривать умение выполнять главное требование игрового вида спорта – быть универсальным в реализации данной системы.

**Повторный метод** используется для развития скорости и скоростно-силовых качеств.

**Интервальный метод** направлен в основном на развитие скоростной выносливости.

**Игровой метод** используется с целью комплексного совершенствования двигательной деятельности хоккеистов в усложненных условиях.

**Соревновательный метод** предполагает специально-организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса [25, 85, 117].

Для совершенствования технико-тактической подготовленности используются специальные методы, представленные в табл. 7.

На основании задач, средств и методов тренировки строится программа микроциклов этапа непосредственной подготовки хоккеистов к основным соревнованиям. На этом этапе проводится три микроцикла. Первые два из них решают задачи повышения и поддержания спортивной работоспособности хоккеистов, третий – ее восстановление.

Этап непосредственной подготовки, как правило, длится не более 16-ти дней. В течение 13-ти дней проводятся два микроцикла – ординарный и подводящий, а также 3 дня отводятся на восстановительный микроцикл.

Методологический подход к построению нагрузочных микроциклов должен основываться на следующих положениях [10, 22, 32, 34, 46, 53]:

1. Нагрузка в микроциклах должна быть разной направленности, т.е. необходимо сочетать нагрузку как по механизмам физиологического воздействия, так и по специализированности применяемых средств.\* Однотипные нагрузки не только отрицательно влияют на эмоциональное состояние хоккеистов,

---

\* По механизмам физиологического воздействия нагрузка подразделяется на аэробную, аэробно-анаэробную и анаэробную (алактатную и гликолитическую). По специализированности – упражнения с мячом относятся к специфическим, без мяча – к неспецифическим.

но и могут привести к перенапряжению отдельных систем и функций их организма и, как следствие, к перетренированности.

2. При двухразовом проведении тренировочных занятий в течение дня одно из них должно рассматриваться как основное, а второе как вспомогательное.
3. При проведении подряд двух занятий одинаковой направленности второе не должно проводиться на фоне значительного утомления от предыдущей тренировки.
4. После занятий с большими нагрузками необходимо планировать занятия с малыми и средними нагрузками, позволяющими ускорить процессы восстановления. Кроме этого, в этих занятиях должны применяться нагрузки другой направленности, чем в занятиях с большими нагрузками.

*Таблица 8*

**Ориентировочная структура и содержание ординарного 7-дневного микроцикла на этапе непосредственной подготовки хоккейной команды высокой квалификации к основным соревнованиям**

Дни, время занятий	Занятия и продолжительность, мин.	Направленность занятий		Величина нагрузки	Специализированность
		педагогическая	физиологическая		
I 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях	Аэробная	Средняя, 400-550 баллов	Специфическая
17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	2-е 120	Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях технико-тактического характера	Анаэробно-алактатная	Средняя, 600-750 баллов	Специфическая

Продолжение табл. 8

II 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым амплуа	Аэробная	Средняя, 400-550 баллов	Специфическая
	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> 2-е 120	Развитие специальной выносливости в упражнениях технико-тактического характера	Анаэробно-гликолитическая	Средняя, 600-800 баллов	Специфическая
III 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование стандартных положений	Аэробная	Малая, 250-350 баллов	Специфическая
	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> 2-е 120	Тестовый матч или двусторонняя игра	Аэробно-анаэробная	Большая, 1100-1300 баллов	Специфическая
IV 10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 60	Восстановительная тренировка посредством общеразвивающих упражнений	Аэробная	Малая, 200-240 баллов	Неспецифическая
	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> 2-е 120	Совершенствование командных тактических взаимодействий в фазах владения и отбора мяча. Стандартные положения	Аэробно-анаэробная	Средняя, 650-750 баллов	Специфическая
V 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование тактических взаимодействий защитников, полузащитников, нападающих (индивидуализированная групповая тренировка)	Аэробно-анаэробная	Средняя, 450-500 баллов	Специфическая
	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> 2-е 120	Развитие специальной выносливости в упражнениях технико-тактического характера	Анаэробно-гликолитическая	Средняя, 650-800 баллов	Специфическая

Продолжение табл. 8					
VI 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>  17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование технико-тактического мастерства по игровым амплуа (индивидуализированная тренировка). Стандартные положения	Аэробная	Малая, 250-400 баллов	Специфическая
	2-е 120	Тестовый матч или двусторонняя игра	Аэробно-анаэробная	Большая, 1100-1300 баллов	Специфическая
VII 10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 60	Восстановительная тренировка посредством общеразвивающих упражнений. Сауна. Отдых	Аэробная	Малая, 200-240 баллов	Неспецифическая

Таблица 9

**Ориентировочная структура и содержание подводящего 6-дневного микроцикла на этапе непосредственной подготовки хоккейной команды высокой квалификации к основным соревнованиям**

Дни, время занятий	Занятия и продолжительность, мин.	Направленность занятий		Величина нагрузки	Специализированность
		педагогическая	физиологическая		
I 10 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Теоретическое занятие		-	-
	2-е 120	Совершенствование командных тактических взаимодействий в фазах владения и отбора мяча. Стандартные положения	Аэробно-анаэробная	Средняя, 650-750 баллов	Специфическая
II 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Индивидуально-самостоятельная тренировка		Малая, 250-400 баллов	Специфическая
	2-е 120	Тестовый матч или двусторонняя игра	Аэробно-анаэробная	Большая, 1200-1400 баллов	Специфическая

<i>Продолжение табл. 9</i>					
III 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Индивидуализированно-групповая тренировка	Аэробная	Малая, 250-350 баллов	Специфическая
	2-е 120	Тестовый матч или двусторонняя игра	Аэробно-анаэробная	Большая, 1200-1400 баллов	Специфическая
IV 10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	1-е 60	Теоретическое занятие	-	-	-
	2-е 90	Комплексное развитие двигательных качеств	Аэробно-анаэробная	Средняя, 650-750 баллов	Неспецифическая
V 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование командных тактических взаимодействий в фазах владения и отбора мяча. Стандартные положения	Аэробно-анаэробная	Средняя, 650-750 баллов	Специфическая
	2-е 120	Тестовый матч или двусторонняя игра	Аэробно-анаэробная	Большая, 1200-1400 баллов	Специфическая
VI 10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	1-е 60	Восстановительная тренировка посредством общеразвивающих упражнений. Сауна. Отдых	Аэробная	Малая, 200-240 баллов	Неспецифическая

С точки зрения стратегии подготовки команды к основным соревнованиям в первом (ординарном) микроцикле (табл. 8) решаются задачи поддержания основных двигательных качеств и совершенствование тактических взаимодействий игроков в фазах владения и отбора мяча. Во втором (подводящем) микроцикле (табл. 9) в тренировочных занятиях и спаринговых играх оценивается концепция избранной тактики игры команды. На протяжении третьего (восстановительного) микроцикла осуществляется с одной стороны поддержание физических кондиций хоккеистов, а с другой – восстановление их работоспособности от специфичных нагрузок и выведение на оптимальный уровень готовности перед началом соревнований.



Для повышения индивидуального мастерства хоккеистов, а также уровня их тактического взаимодействия в процессе подготовки команды к соревнованиям проводятся как индивидуальные, так и индивидуализированные тренировки [12, 20]

**Индивидуальная тренировка** – педагогический процесс, во время которого при участии отдельных игроков, группы игроков или всей команды мастерство совершенствуется индивидуальным методом. Это значит, что каждый игрок или несколько игроков, имеющих сходные недостатки или преимущества, решают индивидуальные задачи различными средствами, соответствующими их индивидуальным свойствам. Индивидуальная тренировка проводится как под руководством тренера, так и самостоятельно.

**Индивидуализированная тренировка** – это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль хоккеиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

Другими словами, индивидуальная тренировка проводится с целью совершенствования спортивного мастерства конкретных игроков команды, а индивидуализированная тренировка направлена на повышение уровня технико-тактического мастерства хоккеистов согласно их игрового амплуа. То есть, если для центрального защитника очень важно уметь далеко «забрасывать» мяч, то в процессе индивидуализированной тренировки тот или иной хоккеист, который выполняет в игре функции центрального защитника, будет совершенствовать выполнение специфичных для его специализации игровых приемов.

Таблица 10

**Ориентировочная структура и содержание восстановительно-поддерживающего 3-дневного микроцикла на этапе непосредственной подготовки хоккейной команды высокой квалификации к основным соревнованиям**

Дни, время занятий	Занятия и продолжительность, мин.	Направленность занятий		Величина нагрузки	Специализированность
		педагогическая	физиологическая		
I 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Теоретическое занятие	-	-	-
II 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Комплексное развитие двигательных качеств	Аэробная	Малая, 300-400 баллов	Неспецифическая
	2-е 120	Индивидуализированная тренировка	Аэробная	Малая, 350-420 баллов	Специфическая
III 9 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	1-е 90	Совершенствование командных тактических взаимодействий в фазах владения и отбора мяча.	Аэробно-анаэробная	Средняя, 450-550 баллов	Специфическая
	2-е 90	Теоретическое занятие	-	-	-

Величина нагрузки в тренировочном занятии может определяться по методике В.А. Сорванова [23]. Каждое упражнение характеризуется двумя основными составляющими: временем выполнения и интенсивностью. Интенсивность выполнения упражнений оценивается в баллах в зависимости от ЧСС (табл. 11).

**Интенсивность выполнения упражнений**

Интенсивность упражнений по показателям ЧСС, (уд·мин <sup>-1</sup> )	Преимущественная направленность	Оценка в баллах
114	Аэробная	1
120		2
126		3
132		4
138		5
144		6
150		7
156	Аэробно-анаэробная	8
162		10
168		12
174		14
180		17
186	Анаэробная	21
192		25
198		33

Определяется коэффициент нагрузки каждого упражнения по формуле:  $KBH_y = t \cdot I$ ,

где,  $KBH_y$  – коэффициент величины нагрузки каждого упражнения (в баллах);

$t$  – время выполнения упражнения (в минутах);

$I$  – интенсивность упражнения в баллах в зависимости от ЧСС

Величина нагрузки тренировочного занятия определяется по формуле:

$$KBH_{т.з.} = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

где,  $KBH_{т.з.}$  – коэффициент величины нагрузки тренировочного занятия (в баллах);

$t_i$  – время выполнения каждого упражнения (в минутах);

$I_i$  – интенсивность выполнения каждого упражнения в баллах в зависимости от ЧСС

В зависимости от показателя КВН определяется степень нагрузки тренировочного занятия, а также его направленность [22]:

КВН до 240 баллов – малая нагрузка восстанавливающего характера;

КВН от 241 до 420 баллов – малая нагрузка поддерживающего характера;

КВН от 421 до 525 баллов – средняя нагрузка поддерживающего характера;

КВН от 526 до 765 баллов – средняя нагрузка развивающего характера;

КВН от 766 до 1020 баллов – большая нагрузка развивающего характера;

КВН от 1021 и больше баллов – нагрузка от большой до максимальной (соревновательная нагрузка).

## **7. Модельные показатели подготовленности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве на соревновательном этапе годичного тренировочного цикла**

Соревновательная деятельность требует от хоккеистов высокого уровня физической подготовленности, а именно проявлению таких качеств как стартовая скорость, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость.

Для оценки стартовой скорости используется бег 30 м с высокого старта. На линии старта и финиша устанавливаются фотодатчики. По команде «На старт» хоккеисты становятся перед стартовой линией в положении высокого старта. По сигналу тренера они должны с максимальной интенсивностью преодолеть дистанцию 30 м. Время

преодоления дистанции фиксируется с точностью до 0,01 с. Учитывается лучший результат из двух попыток. Отдых между попытками от 3 до 5 мин.

Скоростно-силовые качества определяются с помощью прыжка в длину с места. Хоккеист становится носками на линию, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, потом резко выносит их вперед и отталкиваясь двумя ногами прыгает как можно дальше. Дается две попытки. Длина прыжка измеряется от линии к точке заднего касания ноги спортсмена с почвой поля или полом. Отрывать ноги от поля или пола перед прыжком не разрешается.

Для оценки скоростной выносливости хоккеистов информативным является тест – челночный бег 180 м. По прямой ставятся три стойки на расстоянии 15 м одна от другой. Хоккеист по сигналу тренера начинает бег от первой стойки, преодолевая расстояние 15 м, оббегает вторую стойку, возвращается назад к первой, дальше бежит к третьей стойке, оббегает ее и возвращается к линии старта, после этого без остановки упражнение повторяется еще раз (рис.82). Сразу по окончании теста фиксируется ЧСС за 10 с, а также повторно в конце первой, второй и третьей минут восстановления.

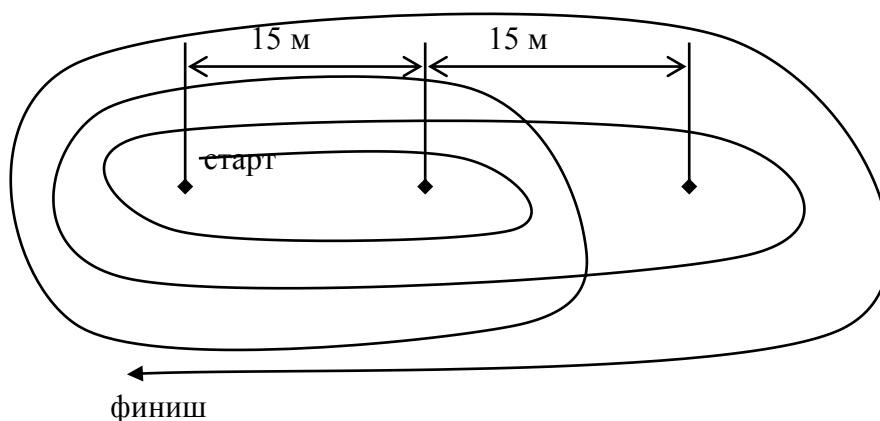


Рис. 82. Схема выполнения теста: челночный бег 180 м

По результатам теста определяется интегральный показатель адаптации Невмянова (ИПА).

$$\text{ИПА} = t (f_1 + f_2 + f_3),$$

где:  $t$  – время выполнения теста;

$f_1, f_2, f_3$  – ЧСС за 10 с в конце первой, второй и третьей минут восстановления.

Показатель ИПА характеризует уровень адаптации организма хоккеистов к нагрузкам анаэробной гликолитической направленности. Чем ниже показатель ИПА тем лучше тренированность хоккеиста.

Следует отметить, что интегральный показатель адаптации к анаэробным гликолитическим нагрузкам, предложенный А.М.Невмяновым [31], не в полной мере отображает специфику соревновательной деятельности в хоккее на траве, так как составляющими ИПА являются время выполнения упражнения и восстановление ЧСС в течение 3-х минут, а в процессе игры хоккеисту достаточно редко предоставляется возможность восстанавливаться в течение этого времени. Анализ соревновательной деятельности хоккеистов позволяет сделать вывод, что наиболее часто в процессе матча возникают паузы «относительного отдыха» в пределах 1-й минуты (розыгрыш штрафных угловых ударов, введение мяча от ворот, остановки игры, которые связаны с травмами игроков и т.п.).

Исходя из этого, целесообразно для оценки уровня адаптации хоккеистов к специфическим нагрузкам, вместе с интегральным показателем адаптации Невмянова, использовать разработанные автором этой книги еще два показателя: индекс оперативного восстановления и индекс оперативной адаптации [22].

Индекс оперативного восстановления (ИОВ) определяется по формуле:

$$\text{ИОВ} = 100 - \frac{f_8 \cdot 100}{f_p},$$

где:

$f_p$  – ЧСС сразу после выполнения теста: челночный бег 180 м (за 10 с);

$f_v$  – ЧСС в конце первой минуты восстановления за 10 с (с 50 до 60 с).

Индекс оперативной адаптации (ИОА) определяется по формуле:

$$ИОА = \frac{(f_p - f_v)}{t} \cdot 100,$$

где:  $t$  – время выполнения теста: челночный бег 180 м.

Общая выносливость характеризует аэробные возможности спортсменов. Для определения общей выносливости хоккеистов используется тест Купера (непрерывный бег в течение 12 мин.)\*. Результат в тесте Купера прямым образом зависит от уровня максимального потребления кислорода [17]. Перед проведением теста проводится разминка длительностью 15 мин., после нее отдых 5 мин., а после отдыха – выполняется тестовое упражнение. Результат теста оценивается по количеству метров, что преодолел хоккеист в течение 12 мин. бега.

Для оценки силовой выносливости используется тест: отжимание в упоре лежа. Хоккеист выполняет упражнение с таким условием, чтобы во время сгибания рук он касался грудью пола или почвы, а во время разгибания руки были полностью прямыми.

С целью определения физической работоспособности хоккеистов и максимального потребления кислорода могут использоваться результаты теста Купера (табл.12), а также беговой вариант теста PWC<sub>170</sub> (V) [14]. Этот метод базируется на линейной зависимости между скоростью бега и ЧСС. Хоккеисты без разминки выполняют первую нагрузку – бег 800 м за 5 мин., в конце нагрузки фиксируется ЧСС.

После 5-минутного отдыха хоккеисты выполняют вторую нагрузку – бег 1200 м за 5 мин. В конце второй нагрузки фиксируется ЧСС.

---

\* Для определения общей выносливости хоккеистов используется тест: бег 2000 м

**Соответствие максимального потребления кислорода (МПК)  
результатам 12-минутного бега (по Y. Jeannotat,[61]).**

Бег 12 мин, м	МПК, мл/мин·кг <sup>-1</sup>	Бег 12 мин, м	МПК, мл/мин·кг <sup>-1</sup>	Бег 12 мин, м	МПК, мл/мин·кг <sup>-1</sup>
2000	36,7	2650	47,8	3300	58,9
2050	37,5	2700	48,6	3350	59,7
2100	38,4	2750	49,5	3400	60,6
2150	39,3	2800	50,4	3450	61,4
2200	40,1	2850	51,2	3500	62,3
2250	41,0	2900	52,1	3550	63,1
2300	41,7	2950	52,9	3600	64,0
2350	42,5	3000	53,8	3650	64,8
2400	43,4	3050	54,6	3700	65,7
2450	44,3	3100	55,5	3750	66,5
2500	45,1	3150	56,3	3800	67,4
2550	46,0	3200	57,2	3850	68,2
2600	46,9	3250	58,0	3900	69,1

Далее определяется физическая работоспособность  $PWC_{170}(V)$  по формуле [2]:  $PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$ , где:

$$V_1 = \frac{S}{t} \quad \text{где,}$$

$S$  – длина первой дистанции;

$t$  - время преодоления первой дистанции;

$V_2$  \* - скорость преодоления второй дистанции;

$f_1$  – ЧСС в конце первой нагрузки;

$f_2$  – ЧСС в конце второй нагрузки.

Величина  $PWC_{170}(V)$  переводится в  $PWC_{170}$  в кгм/мин<sup>-1</sup>.

Для этого используется формула З.Б. Белоцерковского [1]:

$$PWC_{170} = 417 \cdot PWC_{170}(V) - 83 \text{ (мужчины)}$$

---

\* Определяется аналогично  $V_1$



$$PWC_{170} = 299 \cdot PWC_{170} (V) - 36 \text{ (женщины)}$$

Дальше определяется максимальное потребление кислорода по формуле:

$$МПК \text{ max} = 1,7 \cdot PWC_{170} + 1240$$

и относительное потребление кислорода по формуле:

$$МПК_{отн} = \frac{МПК_{макс}}{МТ}$$

где: МТ - масса тела хоккеиста.

Следует уточнить, что при проведении специального исследования, в котором определялась корреляционная связь относительно показателей МПК между результатами теста Купера (по табл. 12) и беговым вариантом теста  $PWC_{170} (V)$  было определено, что существует достаточно сильная корреляционная зависимость - 0,743\*\*. Подтверждением этого являются показатели средних арифметических величин определения МПК. При тестировании одних и тех же спортсменов по результатам теста Купера средняя величина составляет  $\bar{X}_1 = 55,2$  мл мин.  $кг^{-1}$ , а по результатам бегового варианта теста  $PWC_{170} (V)$  -  $\bar{X}_2 = 56,3$  мл мин.  $кг^{-1}$  ( $P > 0,01$ ).

То есть, в полевых условиях практической работы для определения показателя МПК можно использовать или тест Купера, или беговой вариант теста  $PWC_{170} (V)$ .

Уровень технической подготовленности высококвалифицированных хоккеистов определяется, с помощью таких тестов:

1. Бег 14,63 м с выбиванием мяча – для оценки стартовой скорости во взаимосвязи со специальной ловкостью.

Условия выполнения: хоккеист из высокого старта на максимальной скорости пробегает расстояние 14,63 м и ударом клюшки выбивает мяч, который находится на контактной платформе. Результат

---

\*\* Применялся первый ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Выборка n=18 (спортивная квалификация хоккеистов – мастера спорта Украины)

оценивается длительностью выполнения всего упражнения – от начала бега до удара клюшкой по мячу. Оценивается лучший результат из двух попыток. Пауза между попытками 2-3 мин.

2. Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – оценка скоростной техники (рис. 83).

Условия выполнения: хоккеист начинает ведение мяча, который находится на расстоянии 45,7 м от линии ворот, ведет его к стойке, которая расположена за 21 м от старта, используя не менее 5 касаний клюшкой, потом обводит 5 стоек, которые находятся за 2 м одна от другой по прямой линии, входит в круг удара (не более чем на 2 м за линию круга) и выполняет удар по воротам. Результат оценивается по продолжительности выполнения всего упражнения – от начала ведения до касания мячом задней стенки ворот.

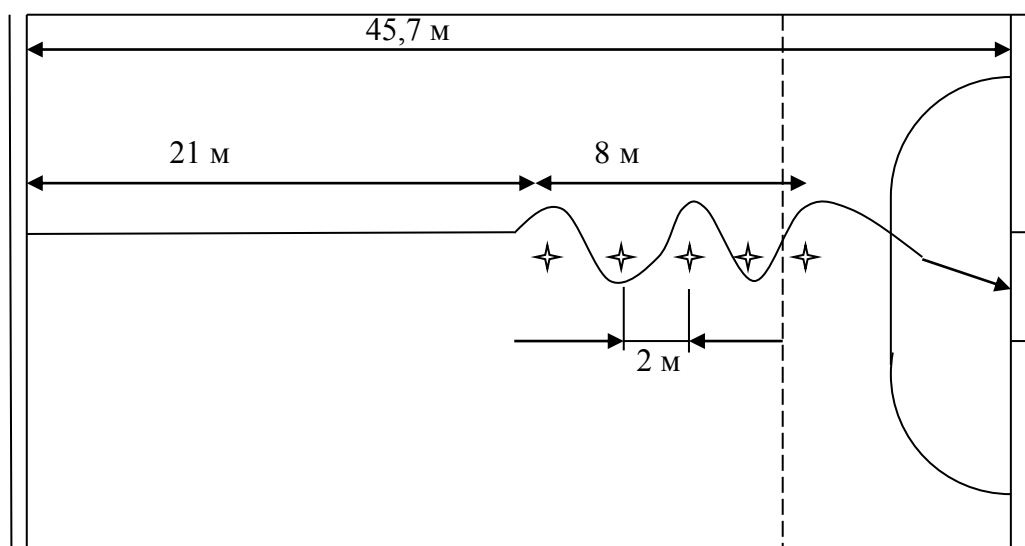


Рис. 83. Схема выполнения теста: ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам

3. Ведение, передача мяча в цель (выполняется в виде челночного бега – 5 раз) - для оценки скоростной техники во взаимосвязи со специальной выносливостью (рис. 84).

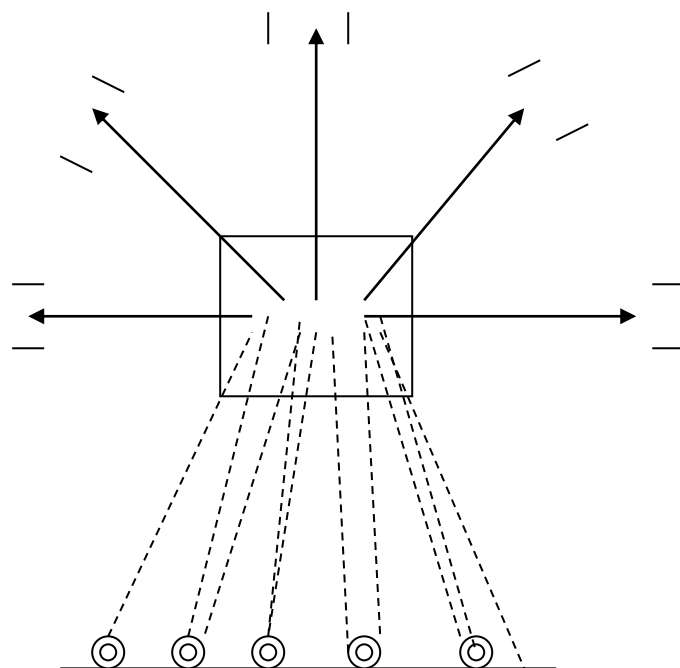


Рис. 84. Схема выполнения теста: ведение, передача мяча в цель

Условия выполнения: на линии старта кладут 5 мячей, за 15 м от старта чертят квадрат (2x2 м), параллельно левой, правой, передней сторонам квадрата, а также по диагонали напротив левого и правого его углов на расстоянии 15 м ставят 5 ворот, каждые шириной 1 м. Хоккеист начинает ведение мяча, используя не меньше 3-х касаний клюшкой вводит его в квадрат, выполняет нацеленную передачу в ворота, которые расположены слева, возвращается на старт, выполняет аналогичные действия со следующим мячом, выполняет передачу в ворота, которые расположены напротив левого угла квадрата и так далее. Результат оценивается по двум показателям: длительностью выполнения всего упражнения – от начала ведения первого мяча до пересечения хоккеистом линии старта после пятой передачи мяча; суммарной точности пяти передач (при попадании в ворота 1 балл, за промах – 0).

4. Бросок мяча клюшкой на дальность – для оценки технической подготовленности и специальной силы. Условия выполнения: хоккеист бросает мяч клюшкой в коридоре шириной 10 м. Результат оценивается по лучшей из трех попыток.

5. Серия ударов по воротам - для оценки специальной скоростно-силовой выносливости (рис. 85).

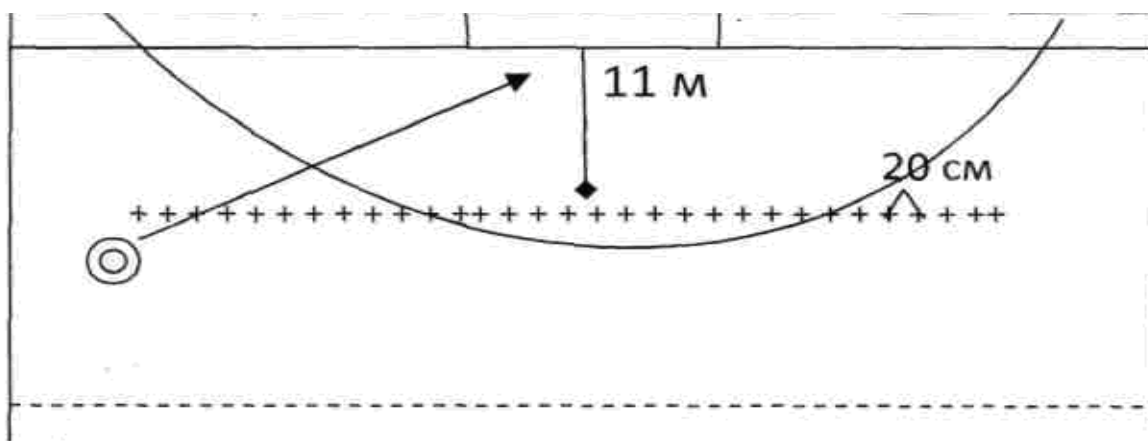


Рис. 85. Схема выполнения теста: серия ударов по воротам

Условия выполнения: на расстоянии в 11 м от ворот на прямой линии ставят 31 мяч (расстояние между мячами 20 см). Центральный мяч находится по центру от ворот, а слева и справа от него еще по 15 мячей. Хоккеист начинает упражнение с левой стороны и выполняет с максимальной силой удары по мячам в ворота, которые защищает вратарь. Результат оценивается по двум показателям: длительностью выполнения всего упражнения - от начала удара по первому мячу и касанию вратаря или пересечению линии ворот 31 мяча; суммарному количеству забитых мячей в ворота.

Многолетнее наблюдение за тренировочным процессом хоккеистов на траве позволило разработать модельные показатели комплексного тестирования высококвалифицированных хоккеистов и хоккеисток, которые состоят из 15-ти тестов. Разработаны модельные показатели физической, функциональной и технической

подготовленности высококвалифицированных спортсменов в хоккее на траве для соревновательного периода годового тренировочного цикла (табл. 13, 14). Данные, что приведены в таблицах позволяют определить уровень готовности к соревнованиям как каждого игрока отдельно, так и команды в целом.

Эффективная соревновательная деятельность в хоккее на траве базируется на оптимальном уровне физической, функциональной и технической подготовленности игроков. Показателями контроля за этими видами подготовленности хоккеистов могут использоваться экспериментально обоснованы тесты и критерии.

Разработанные модельные показатели физической, функциональной и технической подготовленности высококвалифицированных хоккеистов на траве позволяют более оптимально и целеустремленно осуществлять управление командой в соревновательном периоде годового тренировочного цикла.

Таблица 13

**Модельные показатели подготовленности  
высококвалифицированных хоккеистов на траве в соревновательном  
периоде годичного тренировочного цикла (n=23)**

№ п/п	Тесты	Уровень подготовленности				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>Физическая подготовленность</b>						
1	Бег 30 м с высокого старта, с	>4,43	4,43-4,38	4,37-4,25	4,24-4,19	<4,19
2	Прыжок в длину с места, м	<2,35	2,35-2,42	2,43-2,59	2,60-2,67	>2,67
3	Челночный бег 180 м, с	>38,63	38,63-37,31	38,30-37,64	37,63-37,31	<37,31
4	Тест Купера, м	<2930	2930-2999	3000-3144	3145-3216	>3216
5	Отжимание в упоре лежа, раз	<23	23-26	27-35	36-38	>38
<b>Функциональная подготовленность</b>						
1	ИПА, ус. ед.	>2866	2866-2767	2766-2561	2560-2459	<2459
2	ИОВ, ус. ед.	<12,4	12,4-14,3	14,4-18,4	18,5-20,4	>20,4
3	ИОА, ус. ед.	<10,5	10,5-12,3	12,4-12,7	12,8-14,5	>14,5
4	МПК max, л·кг·мл <sup>-1</sup>	<3,61	3,61-3,71	3,72-4,04	4,05-4,18	>4,18
5	МПК отн, мл·мин·кг <sup>-1</sup>	<51,88	51,88-54,28	54,29-59,11	59,12-61,52	>61,52
<b>Техническая подготовленность</b>						
1	Бег 14,63 м с выбиванием мяча, с	>2,82	2,82-2,78	2,77-2,67	2,66-2,62	<2,62
2	Ведение, обводка стоек, удар по воротам, с	>8,08	8,08-7,79	7,78-7,18	7,17-6,88	<6,88
3	Ведение, передача мяча в цель, с	>41,2	41,2-40,4	40,3-38,5	38,4-37,6	<37,6
4	Бросок мяча клюшкой на дальность, м	<31,0	31,0-32,7	32,8-36,4	36,5-38,2	>38,2
5	Серия ударов по воротам, с	>31,31	31,31-30,72	30,71-27,71	27,70-26,5	<26,5

Таблица 14

**Модельные показатели подготовленности  
высококвалифицированных хоккеистов на траве в соревновательном  
периоде годичного тренировочного цикла (n=18)**

№ п/п	Тесты	Уровень подготовленности				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<b>Физическая подготовленность</b>						
1	Бег 30 м с высокого старта, с	>5,16	5,16-5,04	5,03-4,77	4,76-4,64	<4,64
2	Прыжок в длину с места, м	<1,98	1,98-2,03	2,04-2,18	2,19-2,24	>2,24
3	Челночный бег 180 м, с	>42,78	42,78-41,88	41,87-40,07	40,06-39,16	<39,16
4	Бег 2000 м, с	>509	509-502	501-485	484-476	>476
5	Отжимание в упоре, лежа, раз	<16	16-18	19-25	26-28	>28
<b>Функциональная подготовленность</b>						
1	ИПА, ус. ед.	>2924	2924-2863	2862-2738	2737-2676	<2676
2	ИОВ, ус. ед.	<12,9	12,9-13,94	13,95-16,05	16,06-17,1	>17,1
3	ИОА, ус. ед.	<9,30	9,30-10,34	10,35-12,45	12,46-13,50	>13,50
4	МПК max, л·кг·мл <sup>-1</sup>	<2641	2641-2672	2673-2737	2738-27,37	>2769
5	МПК отн, мл·мин·кг <sup>-1</sup>	<42,9	42,9-45,6	45,7-51,3	51,4-54,2	>54,2
<b>Техническая подготовленность</b>						
1	Бег 14,63 м с выбиванием мяча, с	>3,11	3,11-3,07	3,06-2,96	2,95-2,81	<2,81
2	Ведение, обводка стоек, удар по воротам, с	>8,41	8,41-8,12	8,11-7,50	7,49-7,21	<7,21
3	Ведение, передача мяча в цель, с	>45,7	45,7-44,9	44,8-43,9	43,8-42,1	<42,1
4	Бросок мяча клюшкой на дальность, м	<15,4	15,4-17,1	17,2-21,8	21,9-22,6	>22,6
5	Серия ударов по воротам, с	>35,24	35,24-33,75	33,74-30,74	30,73-29,24	<29,24

## **8. Управление командой в процессе непосредственных соревнований**

Управление хоккейной командой в процессе непосредственных соревнований является наиболее сложным и ответственным этапом работы тренера. В первую очередь это обусловлено тем, что сами соревнования в наиболее полной мере отражают эффективность тренировочного процесса команды. Как правило, по итогам соревнований оценивают общую работу тренера, его профессиональный уровень. Поэтому тренеру очень важно в процессе соревнований не допустить собственных ошибок или принятия неверных решений. Во избежание этого каждый тренер должен руководствоваться определенной системой организации работы команды и своей собственной работы в процессе самих соревнований. В связи с этим такая работа может планироваться по следующей схеме:

1. Подготовка к игре с конкретным соперником:
  - сбор и анализ информации о сопернике;
  - определение предполагаемой модели игры соперника;
  - определение собственной модели игры.
2. Составление режима дня в день игры.
3. Установка на игру:
  - индивидуальная беседа с игроками;
  - установка по линиям;
  - установка по розыгрышу (защите) стандартных положений;
  - общекомандная установка.
4. Разминка:
  - общая;
  - специальная.
5. Управление игрой:



- анализ начала игры команды соперника;
- анализ начала игры своей команды;
- корректирующие воздействия на ведение игры своей командой в зависимости от игры соперника;

- управленческие воздействия на игру команды в процессе первого тайма (подсказки, замены и т.пр.);

- проведение перерыва;
- анализ начала игры командой соперника во втором тайме;
- корректирующие воздействия на начало игры во втором тайме своей команды;

- управленческие воздействия на игру команды в процессе второго тайма;

- действия тренера по окончанию матча;
- «заминка» игроков команды после игры.

#### 6. Проведение восстановительных мероприятий после игры:

- восстановительная тренировка;
- сбалансированное питание;
- гидропроцедуры, массаж;
- витамины и минеральные вещества.

#### 7. Анализ игры:

- анализ индивидуальных действий (интегральная оценка, экспертная оценка);
- анализ командных тактических действий: в фазе владения мячом; в фазе отбора мяча.

**Подготовка к игре с конкретным соперником** начинается с анализа информации о сопернике. Такая информация собирается по следующим направлениям:

✓ содержание этапа подготовки команды соперника к соревнованиям (продолжительность, количество и место проведения УТС, количество контрольных (спаринговых) игр и т.пр.;

✓ анализ последних игр команды; с какими соперниками она встречалась и какие решала задачи;

✓ определение модели игры команды в зависимости от соперника;

✓ анализ игры каждого игрока команды соперника.

Собрать и проанализировать такую информацию о сопернике возможно с помощью прессы, интернета, просмотра видеокассет и личного просмотра тренировок и игр. Основным итогом этой работы будет для тренера предугадать модель игры будущего соперника с его командой. В этом плане важно разрабатывать собственную тактическую стратегию игры на данный матч.

Несмотря на то, что в хоккее на траве высококлассные команды могут вести игру в различных стилях с использованием разных тактических схем и методов, в то же время, наиболее часто используются три основные модели игры (табл. 15). Это игра первым номером («плеймэйкинг»), игра вторым номером и комбинированный стиль игры. То есть, определив предполагаемую модель игры будущего соперника, необходимо найти в ней слабые места и построить игру команды таким образом, чтобы их использовать.

**Основные модели игры, которые используют  
высококвалифицированные команды в хоккее на траве**

Модель игры		
Игра первым номером «плеймэйкинг»	Игра вторым номером	Комбинированный стиль игры
<p><i>Тактические схемы:</i> 1-4-4-2; 1-3-4-3; 1-4-3-3</p> <p><i>Игра в фазе владения мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• длительный контроль мяча с использованием всего пространства поля;</li> <li>• основные комбинации: квадрат, стяжка, забегание, фланговое продолжение;</li> <li>• преимущественные атаки вторым и третьим темпом.</li> </ul> <p><i>Игра в фазе отбора мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преимущественно используется высокий и средний прессинг;</li> <li>• зонная система защиты;</li> <li>• постоянное давление на игроков соперника владеющих мячом;</li> <li>• быстрый переход от атаки к обороне</li> </ul>	<p><i>Тактические схемы:</i> 1-4-4-2; 1-3-5-2; 1-4-5-1</p> <p><i>Игра в фазе владения мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль мяча направлен на проведение быстрых атак, контратак и позиционных атак преимущественно первого темпа;</li> <li>• основные комбинации: стяжка, продольные (вертикальные) развивающие, фланговые развивающие, стенка, игра через третьего, скидка;</li> <li>• быстрый переход от обороны к атаке.</li> </ul> <p><i>Игра в фазе отбора мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преимущественно используется низкий прессинг;</li> <li>• отход на свою половину поля после потери мяча;</li> <li>• комбинированная система защита.</li> </ul>	<p><i>Тактические схемы:</i> 1-4-4-2; 1-4-3-3; 1-3-5-2</p> <p><i>Игра в фазе владения мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• достаточно длительный контроль мяча на своей половине поля и ускорение атакующих действий на половине поля соперника;</li> <li>• основные комбинации: квадрат, стяжка, перепас в парах, фланговое продолжение;</li> <li>• преимущественные атаки вторым и третьим темпом;</li> <li>• достаточно быстрый переход от обороны к атаке.</li> </ul> <p><i>Игра в фазе отбора мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преимущественно используется средний и низкий прессинг, высокий прессинг применяется фрагментарно;</li> <li>• комбинированная система защиты;</li> <li>• достаточно быстрый переход от атаки к обороне; отход игроков за четверть-линию.</li> </ul>

Практический подход к определению модели игры собственной команды с предстоящим соперником может быть следующий:

1. Если соперник более сильный и он наверняка будет играть в стиле «плеймэйкинг», тогда более оптимальным будет вариант игры вторым номером. Тем более, если это начало турнира и необходимо сохранить энергию игроков для следующих матчей.

2. Если соперник слабее, чем ваша команда, тогда в первом тайме можно использовать «плеймэйкинг», а во втором, в зависимости от счета – комбинированный стиль игры.

3. В случае когда команда соперника примерно равна по классу с вашей командой начать игру необходимо с комбинированного стиля, что позволит избежать риска неудачного начала матча, а затем, в зависимости от счета использовать все три модели игры, не забывая при этом о стратегии всего турнира.

### **Составление режима дня в день игры**

В зависимости от времени игры составляется режим функционирования команды в день матча.

Для этого необходимо учитывать следующее:

- прием пищи должен осуществляться за 3,5-4,0 часа до игры;
- установка на игру должна закончиться не менее, чем за 1 час до игры;
- команда должна прибыть на стадион не позже, чем за 50-60 мин до игры;
- игроки должны принять пищу не менее, чем через 1,5 часа после игры и за 3-4 часа до сна;
- время после игры нужно использовать на восстановление работоспособности спортсменов (массаж, восстановительные процедуры), а не на тренерский «разнос» и многочасовой

просмотр видеозаписи матча. Анализ игры в день матча должен быть в пределах 30-40 мин;

- необходимо помнить, что в день игры игроки должны поддерживать определенный тонус в мышцах. Поэтому желательно планировать утреннюю зарядку или кратковременную низкоинтенсивную тренировку.

Исходя из вышеизложенных положений можно составить ориентировочный режим дня функционирования команды (табл. 16).

Таблица 16

**Ориентировочный режим дня функционирования высококвалифицированной хоккейной команды в день матча**

<i>№ n/n</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Время</i>	<i>Примечание</i>
1.	Зарядка	7 <sup>15</sup> – 7 <sup>45</sup>	
2.	Завтрак	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>	
3.	Просмотр видеозаписей	9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>	
4.	Отдых. Индивидуальная беседа с игроками	10 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	Может быть утренняя тренировка
5.	Обед	12 <sup>45</sup> – 13 <sup>15</sup>	
6.	Отдых	13 <sup>15</sup> – 15 <sup>00</sup>	
7.	Установка на игру	15 <sup>00</sup> – 15 <sup>45</sup>	
8.	Отъезд на игру	16 <sup>00</sup>	
9.	Разминка	16 <sup>15</sup> – 17 <sup>00</sup>	
10.	Игра	17 <sup>00</sup> – 18 <sup>30</sup>	
11.	«Заминка»	18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup>	
12.	Отъезд в гостиницу	19 <sup>00</sup>	
13.	Ужин	20 <sup>00</sup> – 20 <sup>30</sup>	
14.	Короткий анализ игры	20 <sup>45</sup> – 21 <sup>15</sup>	Собрание команды
15.	Отдых и восстановительные мероприятия	21 <sup>30</sup> – 23 <sup>00</sup>	Индивидуальный массаж
16.	Отбой ко сну	23 <sup>00</sup>	

## Установка на игру

Установка на игру с конкретным соперником происходит в течение всего игрового дня. Начинается она с просмотра видеозаписи игры. Более правильным будет просмотр отдельных игровых моментов, которые должны быть сгруппированы по фазам владения мячом и отбора мяча, а также розыгрышу стандартных положений. Такой подбор игровых моментов игры соперника должен быть продолжительностью не более 25-30 мин.

После просмотра видеомоментов игры команды соперника тренер делает короткий анализ игровых взаимодействий игроков команды соперника – по линиям, индивидуально и в общекомандном аспекте. Итогом такого анализа является прогнозирование модели игры соперника в предстоящем матче. Это очень важно. Игроки должны до начала матча переработать информацию о сопернике, что позволит им более целенаправленно планировать свои действия.

Вторым шагом в установке на игру является индивидуальная беседа с игроками. В процессе такой беседы тренер преследует решение сразу нескольких задач. Во-первых, необходимо снять напряженность с игроков, особенно молодых или недостаточно опытных. Во-вторых, тренер уточняет насколько игрок понимает свои функции в игре и способен ли он противостоять сопернику в различных фазах игры. В третьих, тренеру необходимо убедиться в правильности своего плана на игру. Индивидуальная беседа должна проходить в непринужденной обстановке и проводиться со всеми игроками. Игроки в команде должны знать, что тренер на них рассчитывает и они осознают свои функции на хоккейном поле. Важно также, особенно перед первой игрой в турнире, провести беседу и уточнить задачи с игроками по линиям. Уточняются взаимодействия игроков каждой линии в различных фазах игры и

особенно при переходе от обороны к атаке и наоборот. Отдельно рассматриваются взаимодействия игроков при розыгрыше (защите) штрафных угловых ударов.

После индивидуальной беседы с игроками тренер уточняет план проведения игры со своими помощниками и готовится к общекомандной установке.

Общекомандная установка на игру проводится за 1,5-2 часа до начала матча и должна длиться не более 45 мин.

Общекомандная установка может проводиться в такой последовательности:

- сообщение предполагаемого состава команды соперника;
- предполагаемый план игры команды соперника, тактическая система игры, особенности проведения атакующих и оборонительных действий, в т.ч. розыгрыш стандартных положений;
- краткое сообщение общего плана игры команды, избрание модели игры (например, модель игры первым номером);
- название стартового состава игроков на матч. При этом коротко ставятся задачи игрокам по их функциям в различных фазах игры;
- краткая характеристика ключевых моментов в игре, а именно:
  - действия игроков команды сразу после потери мяча;
  - взаимодействие между линиями;
  - отход игроков к своим воротам при атакующих действиях соперника;
  - выход из зоны защиты;
  - контроль мяча в середине поля;

- варианты обострения атакующих действий и т.пр.;
- розыгрыш (защита) штрафных угловых ударов;
- предоставление слова второму тренеру и капитану команды;
- заключительное слово главного тренера команды, в котором доводится до игроков окончательный план игры, а также значение матча для турнирного положения команды.

### **Разминка перед игрой**

Под разминкой понимают комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых спортсменами с целью подготовить организм к предстоящей работе.

В процессе разминки решаются функциональная (ускорение периода вработывания систем организма в мышечную работу: сердечнососудистой, дыхательной и пр.); двигательная (оптимальное включение в работу мышечной системы, усиление эфферентной информации и афферентной иннервации) и эмоциональная (формирование положительного психологического настроения на предстоящую работу) [10].

Разминка перед игрой состоит из двух частей: общей и специальной.

**Общую разминку** составляют общеразвивающие упражнения. Она обеспечивает активизацию сердечнососудистой, дыхательной систем организма, а также двигательного аппарата к специфической работе (работе с мячом).

**Специальная разминка** проводится с целью подготовки хоккеистов к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной



системы, а с другой – психологически настроит игроков на соревновательную деятельность [23].

### ***Продолжительность и интенсивность разминки.***

*Продолжительность* разминки определяется такими факторами как уровень сложности предстоящей игры, температура воздуха, время проведения матча, тренированность игроков и т.пр. При более высокой температуре воздуха разминка должна быть менее продолжительной. При игре в дообеденное время продолжительность разминки также может быть несколько меньше, чем при проведении игры в вечернее время.

В целом, продолжительность разминки перед матчем должна колебаться в пределах 40-50 мин.

Что касается *интенсивности* разминки, то главным при выполнении разминочных упражнений должно быть правило – в конце упражнения игроки не должны чувствовать усталость. С другой стороны низкоинтенсивные упражнения в разминке не позволяют преодолеть у игроков состояние предстартовой апатии или предстартовой лихорадки. Поэтому, интенсивность разминочных упражнений должна находиться в пределах ЧСС 140-160 уд/мин. Такая интенсивность разминки с одной стороны, активизирует адаптационные процессы к двигательной работе, а с другой, позволяет игрокам переключиться из состояния тревожности на двигательную работу.\*

### **Структура и содержание общей и специальной разминки.**

*Структуру общей разминки* составляют разминочный (аэробный бег), общеразвивающие упражнения, стретчинг, беговые упражнения. Достаточно часто общая разминка начинается индивидуально в раздевалке (упражнения на растягивание, маховые движения, легкие

---

\* Это не касается первой части общей разминки (3-4 мин), где двигательная работа выполняется с интенсивностью 110-130 уд/мин.

прыжковые упражнения). Индивидуальная разминка особенно важна для легковозбудимых игроков. При выходе на поле начинается общая разминка в общекомандном аспекте. Такая разминка начинается с медленного бега в течение 3-4 мин с таким расчетом, чтобы к концу бега ЧСС составляло 120-126 уд/мин\*. Затем игроки выполняют в течение 2-3 мин традиционные общеразвивающие упражнения с преимущественно вращательными движениями (баллистический стретчинг). После этого в медленном темпе в течение 2-3 мин выполняются упражнения в сочетании с ходьбой, бегом, подскоками, бег спиной вперед, приставными шагами, с изменением направления и т.пр. Далее в течении 3-4 мин игроки выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц (статический стретчинг). После этого игроки выполняют самую интенсивную часть общей разминки – это беговые упражнения. Как правило, комплекс этих упражнений состоит из разновидности бега, ходьбы и прыжков. Длительность таких упражнений 3-4 мин. Выполняются они достаточно интенсивно (ЧСС – 140-160 уд/мин). это наиболее эмоциональная часть общей разминки. Поэтому беговые упражнения могут проводиться с применением стоек, выстроенных в определенный лабиринт, разминочной лестницы и т.пр.

Заканчивается общая разминка упражнениями на растягивание и расслабление в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания (1,5-2 мин). в это же время игроки пьют 50-100 мл воды, берут клюшки и готовятся к специальной разминке. Продолжительность общей разминки колеблется в пределах 15-20 мин.

**Специальная часть разминки** направлена на достижение необходимой степени готовности хоккеистов в условиях

---

\* Известный американский учёный Кеннет Купер рекомендует проводить разминочный бег в течение 6-8 мин., что позволяет эффективно включаться в двигательную работу практически всем системам организма

соревновательной деятельности. Поэтому, очень важно, чтобы в процессе специальной разминки игроки выполняли те же упражнения, что и в игре (передачи, остановки, ведение, обводки, удары по воротам, единоборства, розыгрыш ШУ и т.пр.). Как правило, структуру специальной разминки перед игрой составляют упражнения технико-тактического характера. Последовательность таких упражнений может быть различной, но наиболее правильным будет если в специальной разминке будут выполняться упражнения, являющиеся фрагментами основных комбинаций, которые применяются в игре (перепас в парах, квадрат, стенка, пас через третьего, скидка, стяжка и т.д.).

Наиболее типичным является следующая последовательность упражнений в специальной части разминки:

- передачи в парах на  $\frac{1}{2}$  поля – 3-4 мин;
- передачи в парах в сочетании с ведением мяча в круг удара с последующим ударом по воротам – 2-3 мин;
- ведение мяча с обводкой «пассивного» партнера и удар по воротам – 2-3 мин;
- передачи в парах в сочетании с ведением мяча, обыгрыванием защитника и ударом по воротам (2x1) – 2-3 мин.
- выполнение ударов по воротам поточным способом – 3-4 мин;
- первая группа игроков – розыгрыш ШУ; вторая группа игроков – удержание мяча в два касания на ограниченном пространстве – 6-8 мин;
- удары по воротам с линии круга удара – 2-3 мин;
- восстановление дыхания, подготовка к игре (игроки пьют 50-100 мл воды) – 3-4 мин.

Общая продолжительность специальной разминки – 25-28 мин. Разминка должна закончиться с таким условием, чтобы после ее окончания и времени начала матча было не менее 3-4 и не более 6-8 мин.

Следует уточнить, что разминка которая применяется на соревнованиях, не должна быть новой для игроков. Они должны быть адаптированы к ней на этапе непосредственной подготовки у основным соревнованиям.

Важно также отметить, что практически в каждой высококлассной команде проводятся свои варианты разминки игроков перед матчем. Примеры таких разминок представлены в табл. 17-21.

### **Управление игрой**

Управление командой в процессе матча наиболее сложная и ответственная функция тренера. Практически, от управленческих воздействий тренера во время игры во многом зависит ее результат. Управляя игрой тренер должен придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не сосредотачиваться на слежении за перемещением мяча, это мешает анализировать перемещение игроков как своей, так и чужой команды.
2. Необходимо постоянно анализировать взаимодействия игроков как в фазе владения мячом, так и в фазе отбора мяча в зависимости от установки на игру.
3. Пропорционально следить как за своими игроками, так и за игроками противоположной команды. Тренер не только должен «читать» игру своей команды, но возможно, даже в большей степени – игру противоположной команды. В этом случае он сможет предугадать намерение соперника, и в связи с этим делать адекватные управленческие воздействия.

Таблица 17

**Структура и содержание предигровой разминки женской национальной сборной команды Ирландии (отборочный олимпийский турнир 2004 г., Окленд, Новая Зеландия)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Разминочный (аэробный) бег по периметру $\frac{1}{2}$ поля	2 мин
2	Стретчинг	4 мин
3	Аэробный бег	1 мин
4	Стретчинг	5 мин
5	Беговые упражнения: медленно (10 с) – ускорение (10 с) – медленно (10 с) – ускорение (10 с)	40 с
6	Стретчинг	1 мин
7	То же самое, что в 5-м упражнении	40 с
8	Стретчинг	1 мин
9	Бег по станциям 	5 мин
10	Передачи в парах	2 мин
11	Передачи в парах с ведением мяча с центра поля в круг удара и удар по воротам	2 мин
12	Удары по воротам поточным способом	3 мин
13	Удержание мяча в четверть-линии: защитники против нападающих	4 мин
14	Розыгрыш ШУ – 1-я группа игроков; квадрат 4x2 – 2-я группа игроков; единоборство в парах – 3-я группа игроков (через 4 мин 2-я группа меняется с 3-ей)	8 мин
15	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	44 мин

Таблица 18

**Структура и содержание предигровой разминки женской национальной сборной команды Японии (отборочный олимпийский турнир 2004 г., Окленд, Новая Зеландия)**

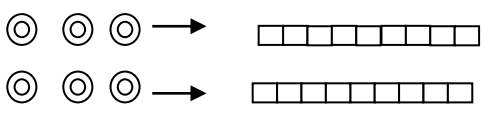

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Игроки встают в круг (психологический ритуал)	1 мин
2	Ходьба	2 мин
3	Аэробный бег по периметру ½ поля	2 мин
4	Стретчинг	3 мин
5	Беговые упражнения с использованием двух 20-метровых лестниц 	8 мин
6	Оббегание стоек, рывок на 20 м (прямо, спиной вперед) 	3 мин
7	Передачи в парах	4 мин
8	Передачи в парах с ведением мяча с центра поля в круг удара и удар по воротам	5 мин
9	Передачи в 3-ках с центра поля с продвижением к кругу удара, обыгрыш 2-х защитников и удар по воротам (3х2)	6 мин
10	Розыгрыш ШУ – 1-я группа игроков; удержание мяча 6х6 в зоне А <sub>1</sub> – 2-я группа игроков	8 мин
11	Челночный бег: с лицевой линии к четверть линии, обратно к лицевой линии. Выполняется 2 раза через 40 с отдыха	2 мин
12	Подготовка к игре	5 мин
13	Всего	49 мин

Таблица 19

**Структура и содержание предигровой разминки женской национальной сборной команды Кореи (отборочный олимпийский турнир 2006 г., Рим, Италия)**


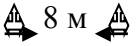


№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Ходьба маршем в сочетании с вращательными движениями рук	2 мин
2	Стретчинг	3 мин
3	Перестроение в круг – ритуальное действие	1 мин
4	Аэробный бег	6 мин
5	Ускорение на 50 м через 20 с отдыха (4 раза)	2 мин
6	Танцевальные движения на месте – рывок на 20 м (6 раз через 20 с отдыха)	2 мин
7	Прыжки на месте (10 с) – рывок на 20 м (6 раз через 20 с отдыха)	2 мин
8	Сочетание бега на месте (5 с) и рывкового бега между стойками (4 раза, отдых 20 с)    	3 мин
9	Стретчинг	2 мин
10	Передачи в парах в движении на ½ поля	2 мин
11	Квадрат 3x1	2 мин
12	Удары по воротам поточным способом	3 мин
13	Игровое упражнение: 6 защитников против 8 нападающих – выход из зоны защиты (мяч постоянно отдается защитникам)	2 мин
14	Игровое упражнение: 8 нападающих против 6 защитников – атака ворот (мяч постоянно отдается нападающим)	2 мин
15	Розыгрыш ШУ – 1-я группа игроков; передачи в парах – 2-я группа игроков	6 мин
16	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	46 мин

Таблица 20

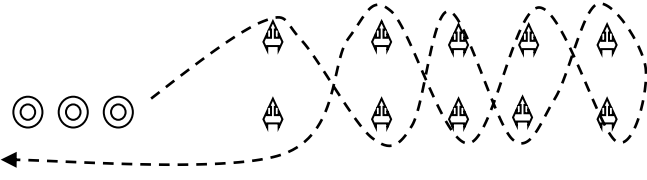
**Структура и содержание предигровой разминки мужской национальной сборной команды Украины (чемпионат Европы «Кубок Торфи», 2007 г. Лиссабон, Португалия)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Психологический ритуал. Игроки встают в круг	1 мин
2	Аэробный бег по периметру ½ поля (6 кругов)	5 мин
3	Стретчинг	2 мин
4	Беговые упражнения – от лицевой линии к четверть-линии: чередование бега приставным шагом, спиной вперед, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.	6 мин
5	Передачи в парах	3 мин
6	Игровое упражнение: мяч из центра поля передается в зону А <sub>2</sub> одному из двух нападающих, затем три нападающих взаимодействуют против двух защитников с целью атаки ворот	3 мин
7	Удары по воротам поточным способом	2 мин
8	Розыгрыш ШУ – 1-я группа игроков; удержание мяча 5х5 в зоне А <sub>1</sub>	7 мин
9	Передачи в парах (ударом, заброс мяча)	3 мин
10	Единоборство в парах: с центра поля ведение мяча с обводкой партнера и удар по воротам	2 мин
11	Подготовка к игре	6 мин
	<b>Всего</b>	<b>46 мин</b>



Таблица 21

**Структура и содержание предигровой разминки женской национальной сборной команды Украины (отборочный олимпийский турнир 2008 г., Баку, Азербайджан)**

№ п/п	Содержание упражнений	Время выполнения
1	Аэробный бег по периметру ½ поля	3 мин
2	Стретчинг	7 мин
3	Беговые упражнения 	4 мин
4	Бег на месте (10 с) поворот на 180° и рывок на 20 м (6 раз) – пауза 20 с	3 мин
5	Стретчинг	1 мин
6	Разновидности бега в парах (в зеркальном изображении)	3 мин
7	Челночный бег (30 с) – 2 раза. Отдых 30 с	2 мин
8	Стретчинг	1 мин
9	Ускорение 50 м – отдых 10 с – ускорение 50 м	1 мин
10	Передачи в парах	2 мин
11	Удары по воротам поточным способом	4 мин
12	Ведение мяча, обводка защитника, удар по воротам	2 мин
13	Защитники выполняют передачи между собой по фронту поля; нападающие выполняют хоккейные буллиты (выход один на один с вратарем)	3 мин
14	Розыгрыш ШУ – 1-я группа игроков; передачи в парах – 2-я группа игроков	7 мин
15	Подготовка к игре	4 мин
	Всего	47 мин

4. Необходимо сосредотачиваться на главном – общей схеме игры, а не «переживать» отдельные игровые моменты. Например, если игрок не использовал голевую ситуацию, то ошибкой тренера будет какое либо высказывание в адрес этого игрока или диалог с ним. Потому, что в это время команда соперника может организовать быструю контратаку, которую тренер уже не сможет проанализировать.
5. Постоянно в ходе матча необходимо держать в поле зрения всех игроков команды и делать выводы о их адекватных действиях согласно установки на игру. Например, если была установка нападающему опускаться за линию мяча на чужой половине поля, а они этого не делают, тогда возникнут разрывы между линиями и проблемы с контролем игрового пространства. В этом случае такому игроку (игрокам) необходимо вовремя сделать подсказку или заменить его.
6. Не оставлять без внимания управленческие воздействия тренера другой команды, особенно при заменах игроков. Необходимо в кратчайшее время проанализировать действия соперника после замены и предпринять адекватные меры.
7. Постоянно в ходе матча пытаться поддерживать необходимый темп игры. При этом лавируя как заменами игроков, так и используя ритмию в игре.
8. Необходимо помнить, что игрок больше совершает ошибок при 80-90% усталости.\* Важно заменить его, когда эта степень усталости еще не наступила. Через 5-8 минут он восстановиться и может играть с прежней эффективностью.
9. Постоянно необходимо поддерживать положительный диалог с игроками, особенно при заменах. Вначале игроку необходимо сказать

---

\* Имеется в виду уровень снижения работоспособности к исходному состоянию игрока

о положительных моментах в его игре, а затем, акцентировать его внимание на отрицательных моментах.

10. В процессе матча тренеру следует общаться только со своими игроками и помощниками. Общение с судьями, а тем более с тренером и игроками противоположной команды является неправильным, как с точки зрения этики правил игры, так и самого процесса управления игрой.

Вышеизложенные десять рекомендаций относительно поведения тренера в процессе матча не охватывают весь спектр управленческих воздействий. Каждый тренер, особенно высококлассной команды, это, как правило, харизматическая личность, и его поведение в игре обусловлено многими факторами, порой даже непредвиденными. Главным условием остается одно – игра команды должна быть управляемой.

Общая схема управления игрой может быть следующей:

До начала матча:

- Краткая беседа с каждым игроком (подбадривание, напоминание об основных функциях);
- Участие в общекомандном ритуале (игроки должны чувствовать, что они и тренер – одно целое);

Первые минуты матча:

- Экспресс-анализ игры команды соперника (тактическая схема, метод игры, ключевые игроки, переход от обороны к атаке и наоборот, психологический настрой на игру и т.пр.);
- Экспресс-анализ игры своей команды (выполняется или нет установка, все ли игроки включились в игру, состояние тревожности игроков, переключение игроков от атаки к обороне и наоборот и т.пр.);

В зависимости от экспресс-анализа игры первых минут команды соперника и своей команды тренер принимает решение о необходимости внесения изменений в игру своей команды.

***Управленческие воздействия в первом тайме:***

➤ в первую очередь они зависят от счета и стратегии, которая была выбрана на этот матч. Если команда играет в стиле плеймэйкинг (т.е. первым номером) применяет высокий прессинг, но при этом не может добиться результата, то одним из управленческих тренерских решений может быть попытка отойти на какое-то время на свою половину поля и вести игру вторым номером. В этом случае возможно удастся изменить модель игры соперника и реализовать быструю атаку или «накопить» силы на игру в стиле плеймэйкинг на последних 8-10 мин первого тайма;

➤ следующей особенностью управленческих воздействий игрой в первом тайме является регулирование активности действий игроков. Предполагать, что игроки команды особенно при игре с равным соперником все 70 минут игры проведут на высочайшем уровне активности будет непрофессионально. Если игрок проводит игру в зоне ЧСС 174-186 уд/мин, то определённая усталость наступит через 10-12 мин, что приведет к повышению количества ошибок. Поэтому тренер должен строить игру в ритмичном плане, планируя паузы относительно пассивного ведения игры (3-5 мин) по ходу тайма для всей команды. Наиболее оптимальным для этого могут быть 13-17 и 24-28 минута первого тайма. С другой стороны тренер должен регулировать замены игроков. Ориентировочно нападающие должны меняться через 10-12 минут, крайние полузащитники – через 15-18 минут, центральные полузащитники и крайние защитники через 20-25 минут игры. Что касается

центральных защитников, то, как правило, игроки этого амплуа достаточно редко меняются в процессе игры. Такие замены могут проводиться во второй половине второго тайма.

➤ для дальнейшего хода игры и поведения игроков в перерыве а также уверенном начале второго тайма очень важно, чтобы на последних минутах первого тайма инициативой владела ваша команда. Поэтому тренер должен своими воздействиями стимулировать активную игру в завершение тайма. Однако, основным ориентиром может быть счет в матче. Если команда выигрывает, то важно первый тайм закончить с победным счетом, сохраняя при этом паритет между атакой и обороной.

***Проведение перерыва между таймами:***

➤ тренер должен помнить, что в перерыве между таймами решаются в основном три задачи: относительное восстановление работоспособности игроков; краткий анализ игры в первом тайме; коррекция плана игры на второй тайм;

➤ в связи с этим перерыв между таймами условно разбивается на три составляющих. Первые 4-5 минут игроки отдыхают (вытирают пот, умываются, пьют чай и т.д.), при этом в раздевалке должна быть определенная тишина. В это время тренер проводит совещание со своими помощниками. Вторые 2-3 минуты тренер кратко анализирует игру в общекомандном аспекте (помощник тренера в это время индивидуально дает указания игрокам, при этом не мешает главному тренеру). Третьи 3-5 минут тренер излагает план игры на второй тайм;

➤ в перерыве между таймами тренер должен излучать уверенность и показать игрокам, что он знает как команда должна

играть во втором тайме. При этом он должен придерживаться следующей модели поведения:

- не сосредотачиваться на критике или анализе игры одного игрока, а разбирать игру всей команды согласно плану игры;
- говорить спокойным тоном, акцентируя внимание на главных моментах;
- не выделять одних игроков и упрекать других;
- индивидуально найти добрые слова для молодых и неопытных игроков, а также игроков, которые играют после долгого перерыва;
- помнить, что игроки находятся в возбужденном состоянии и воспринимать они могут только четкую, ясную и краткую информацию. Акцентировать в основном внимание на взаимодействии между линиями, переходе от обороны к атаке и наоборот, методе игры и т.д.;
- в конце перерыва последнее слово должно быть за тренером. При этом должны быть произнесены ключевые слова, которые могли бы дойти до сознания игроков – вы сильнее, вы можете, мы играем для зрителей и т.п.;
- тренеру важно всегда советоваться со своими помощниками, но при этом – это желательно делать не в присутствии игроков. В команде должен быть принцип единоначалия. Игроки должны выполнять указания того, кто несет главную ответственность за результат матча. Помощник тренера, который своими действиями не укрепляет авторитет тренера – вредит общим интересам команды, если не в одном конкретном матче, то в целом за сезон. Поэтому в перерыве между таймами тренеру желательно не предоставлять слово

своим помощникам. Их задача индивидуально работать с игроками, и предоставлять тренеру необходимую информацию. Исключения могут быть лишь в том случае, если помощник тренера контролирует розыгрыш стандартных положений и игроки знают, что именно ему поручено контролировать этот аспект игры команды.

#### ***Управленческое воздействие во втором тайме:***

- управленческие тренерские воздействия во втором тайме практически сходны с теми, что были в первом тайме. Необходимо проанализировать начало второго тайма командой соперника, определить тактическую схему и метод игры, попытаться разгадать план игры команды соперника на второй тайм. Следует уточнить, что это может делать и второй тренер, который через 5-8 мин дает подобную информацию главному тренеру. В начале второго тайма необходимо сделать экспресс-анализ игры своей команды в соответствии с тактикой, которая была выбрана в перерыве между таймами;
- особенностью управления игрой во втором тайме является фактор пониженной по сравнению с первым таймом работоспособности игроков. Поэтому, необходимо производить более частые замены игроков, особенно тех, которые выполняют большой метраж скоростной работы. Если позволяет счет в матче, то во втором тайме необходимо планировать больше относительно пассивных пауз в игре. Например, более продолжительно разыгрывать ШУ. В то же время команда не должна отдавать инициативу сопернику («прижиматься» к своим воротам, играть «на отбой» и т.пр.);

- особенно важно для достижения положительного результата в игре эффективно управлять командой в последние 10-15 мин второго тайма. Если встречаются равные по классу соперники, то разница в счете в этих матчах колеблется в 1-2 мяча или счет игры может быть ничейный. В этой ситуации тренер должен так управлять игрой во втором тайме, чтобы концовку игры провели все сильнейшие игроки и двигательный режим команды должен быть адекватным избранной тактике игры в последние 10-15 мин;
- управленческие действия тренера в последние минуты второго тайма во многом должны быть обусловлены счетом в игре. В каждом матче для команды может быть три варианта в счете: команда выигрывает; команда проигрывает; счет ничейный. В этих ситуациях модель управления командой может быть самой различной. Единого правила как должна действовать команда в той или иной ситуации нет. Но в то же время общие рекомендации могут быть следующие:

*Вариант первый – команда за 10-15 мин выигрывает.*

Управленческие воздействия тренера:

а) в фазе владения мячом:

- преимущественно коллективная игра за счет коротких и средних передач;
- проведение быстрых атак и контратак небольшой группой игроков (с таким расчетом, чтобы соперник в ответной атаке не имел численного преимущества);
- постоянно играть на опережение противодействуя перехвату мяча соперником;



- крайне осторожно применять обводку, особенно на своей половине поля;
- достаточно медленно разыгрывать стандартные положения, в частности ШУ;
- практически избегать выполнения передач через закрытое пространство;
- в основном использовать комбинации: квадрат, стяжка, перепас в парах, фланговое продолжение, а также комбинации, направленные на удержание мяча;

**б) в фазе отбора мяча:**

- применять средний и низкий прессинг;
- отход игроков за линию мяча;
- постоянное численное преимущество на своей половине поля;
- рациональное взаимодействие игроков в линиях и между линиями;
- постоянное перемещение игроков в зону мяча и перекрывание игрового пространства;
- применение комбинированной системы защиты: в зонах секторов Г и В – зонной, в зонах секторов Б и А – персональной;
- участие в фазе отбора мяча всех полевых игроков (если хотя бы один игрок выключается с фазы отбора мяча, соперник, стремящийся отыграться, получит численное преимущество);
- полная концентрация игроков на самой игре.

*Вариант второй – команда за 10-15 мин проигрывает.*

Управленческие воздействия тренера:

а) в фазе владения мячом

- необходимо вести игру преимущественно на половине поля соперника;
- темп ведения игры должен быть нагнетающим (быстрый ввод мяча после остановок игры, быстрые передачи между партнерами по команде, использование скоростной обводки, силовые передачи в круг удара и т.д.);
- постоянное движение игроков, смена мест (особенно между нападающими);
- преимущественная игра на опережение. Игроки атаки должны принимать мяч перед защитниками. В противном случае мяч будет перехвачен и соперник получит возможность эффективной контратаки;
- игра флангами с дальнейшим переводом мяча в круг удара;
- «насыщение» круга удара соперника во время атак;
- агрессивность в завершении атакующих действий;
- преимущественное использование игровых комбинаций: стяжка, фланговое продолжение, стенка, пас через третьего, скидка, забегание, продольные и фланговые обостряющие;
- б) в фазе отбора мяча;
- применяется высокий и средний прессинг;
- преимущественно используется зонная система защиты;
- перекрытие игрового пространства за счет оптимального расстояния между линиями игроков;
- нападающие отходят за линию мяча только в зонах секторов Г и В, в отдельных игровых эпизодах – только в зонах сектора Г; быстрое переключение всех игроков на фазу отбора мяча;
- агрессивный (в рамках правил) отбор мяча;

- постоянное стремление игроков к перехвату мяча.

*Вариант третий – счет ничейный.* В этом случае, если команду такой счет устраивает, тогда тренерские воздействия используются по схеме первого варианта. Если ничейный счет не устраивает команду – используется схема воздействия по второму варианту.

### **Поведение тренера в конце игры**

По окончанию матча тренер должен придерживаться пяти правил:

- ✓ поблагодарить за игру тренера команды соперника;
- ✓ поблагодарить судей;
- ✓ поблагодарить игроков своей и чужой команды;
- ✓ подписать протокол игры;
- ✓ пообщаться с прессой.

### **Проведение «заминки» после игры**

Тренер всегда должен планировать «заминку» после игры. Это важно с нескольких сторон. Во-первых – игроки должны восстановиться эмоционально, во-вторых – упражнения аэробного характера и стретчинг позволят более быстро сбалансировать процессы восстановления систем организма игроков, в третьих – быстрый переход из открытого пространства (поле) в закрытое (раздевалка), особенно после неудачного матча действуют угнетающе на игроков.

Обычно «заминка» проводится в течение 20-30 мин и включает в себя аэробный бег, стретчинг, различные упражнения на восстановление дыхания. Если есть возможность через 20-30 мин можно использовать бассейн.

### **Проведение восстановительных мероприятий после игры**

Специфика проведения соревнований по хоккею на траве обусловлена тем, что игры проводятся несколько дней подряд. Например, в турнирах клубных европейских соревнований команда

играет четыре дня подряд. Безусловно, при таком жестком календаре соревнований достаточно важной является восстановление работоспособности хоккеистов. Как известно, восстановление работоспособности спортсменов осуществляется с помощью педагогических, медико-биологических и психологических средств (рис.86)



Рис. 86. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности\*

Программа восстановительных мероприятий составляется тренером и должна четко согласовываться с режимом деятельности

\* Зотов В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. / В.П. Зотов, А.И.Кондратьев. – К.: Здоров'я, 1982. – 182 с.

команды во время турнира. Восстановление хоккеистов после игры может проходить по следующей схеме:

- «заминка» после игры – 30-40 мин;
- гидропроцедуры (бассейн) – 30-40 мин;
- питание (ужин) – 35% от суточного рациона;
- массаж – 10-15 мин на 1-го игрока;
- отдых в комфортных условиях, мышечная релаксация, легкая музыка и т.пр. – 90-120 мин;
- сон – 7-8 часов;
- завтрак – 30% от суточного рациона;
- восстановительная тренировка – 40-60 мин;
- минеральные вещества и витамины;
- гидропроцедуры – 10-15 мин;
- массаж – 15 мин на 1-го игрока;
- мышечная релаксация;
- питание (обед) – 35% от суточного рациона;
- отдых в комфортных условиях, сон (60-90 мин) – 120-150 мин;
- массаж (индивидуально) – 10-15 мин;
- прием энергетических напитков (за 90 мин до игры).

Вышеприведенная схема применения средств восстановления работоспособности хоккеистов может применяться в случае, если следующая игра состоится в вечернее время. При проведении игры в утреннее время более интенсивно восстановительные процедуры проводятся после окончания игры. В этом случае может не проводиться утренняя восстановительная тренировка, которая заменяется более длительной мышечной релаксацией.

## **Методика применения средств восстановления работоспособности игроков**

Восстановление – это совокупность происходящих в организме после работы физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от рабочего уровня к исходному (до рабочего) состоянию [15, 16]. Эффективность восстановительных процессов зависит от правильного применения педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления [35].

Основным педагогическим средством послеигрового восстановления хоккеистов является восстановительная тренировка.

Восстановительная тренировка характеризуется использованием таких упражнений, которые не дают большой нагрузки на мышцы и которые не предусматривают физического контакта игроков. Необходимость применения такой тренировки связана с тем, что матч (или очень интенсивная тренировка) может приводить к различной степени выраженности микрповреждения тканей и мышечных волокон. Такие повреждения изменяют функциональные возможности указанных тканей и мышц в целом, хотя и не ощущаются игроком. При этом замедляется также процесс восстановления гликогена мышц. Используемая на этом фоне легкая нагрузка типа бега трусцой или игровые упражнения низкой интенсивности ускоряют восстановительные процессы [16].

Восстановительная тренировка, как правило, должна быть аэробной направленности. Она хорошо влияет на психическое состояние хоккеистов и должна проводиться в первой или во второй зонах

интенсивности (табл. 22). Продолжительность восстановительной тренировки должна быть от 30 до 60 мин.

Таблица 22

**Планирование тренировочных нагрузок по разным зонам интенсивности в командных игровых видах спорта**

№ зоны	ЧСС удмин <sup>-1</sup>	Направленность		Компоненты нагрузки			
		Физиологическая	Педагогическая	Неспецифические	Специфические		
					Технико-тактическая подготовка	Игровая подготовка	Соревновательная подготовка
1-я	114-132	Аэробная	Восстановительная	Атлетизм, гибкость	1-й РКС	-	-
2-я	132-144	Аэробная	Восстановительно-поддерживающая	Атлетизм, гибкость, общая выносливость	1-2-й РКС	-	-
3-я	144-156	Аэробная	Поддерживающая	Общая выносливость, скоростно-силовые качества	2-3-й РКС	С тактическим заданием	-
4-я	156-168	Аэробно-анаэробная	Развивающая	Общая выносливость, скоростно-силовые качества	2-3-й РКС	Адаптация к соревновательной деятельности	Контрольные игры
5-я	168-180	Аэробно-анаэробная	Развивающая	Общая выносливость, скоростно-силовые качества, скорость	2-3-й РКС	Адаптация к соревновательной деятельности	Официальные игры
6-я	180-196	Анаэробная	Развивающая	Скорость, скоростная выносливость	Преимущественно 3-й РКС	Адаптация к соревновательной деятельности	Официальные игры

Основными средствами, которые используются в восстановительной тренировке, являются: бег в аэробной зоне, стретчинг, атлетизм, спортивные и подвижные игры, а также плавание. В

процессе восстановительной тренировки могут также использоваться технико-тактические упражнения, которые выполняются в 1-м и 2-м режимах координационной сложности. Восстановительная тренировка, обычно проводится после контрольной или календарной игры на следующий день (до обеда). Если есть такая возможность, то такую тренировку необходимо проводить в лесу или парке. Это повысит эмоциональный фон хоккеистов, и будет способствовать восстановлению не только физических, но и психических сил.

Модель восстановительной тренировки представлена в табл. 23

Таблица 23

**Модельное тренировочное задание для восстановления работоспособности хоккеистов**

*Название:* Восстановительная тренировка

*Цель:* Восстановление специальной работоспособности хоккеистов после высокообъемной и интенсивной нагрузки

*Место:* лес (парк)

Код МТЗ	Продолжительность	Направленность	КВН	ИИ			
МТЗ: ВТ	60 мин – работа 5 мин – ОМУ	Аэробная	90,5	1,5			
Содержание и схема выполнения МТЗ	Основной целью МТЗ является восстановление работоспособности хоккеистов после соревновательной деятельности. По окончании выполнения МТЗ через 45-60 мин рекомендуется парная или бассейн						
Алгоритм МТЗ	Содержание отдельных действий (шагов) МТЗ	Компоненты нагрузки					
		t	I	РКС	ИО	ЧСС	КВН
1 шаг	Ходьба в среднем темпе	10'	Н	1	-	84-90	10
2 шаг	Стретчинг	5'	Н	1	-	108-114	5
3 шаг	Бег 1200 м с V=2,6 м/с	7'	С	1	5'	114-120	10,5
4 шаг	Стретчинг	5'	Н	1	-	108-114	5
5 шаг	Бег 1600 м с V=2,8 м/с	6'	Н	1	5'	126-132	21
6 шаг	Стретчинг	5'	Н	1	-	108-114	5
7 шаг	Подвижная игра	12'	Н	1-2	-	114-136	24
8 шаг	Ходьба в среднем темпе	10'	Н	1	-	84-90	10

В процессе послеигрового восстановления работоспособности хоккеистов необходимо использовать медико-биологические средства (рис. 87).



Медико-биологические средства восстановления

Гигиенические	Физические	Питание	Фармакологические
Рациональный и стабильный распорядок дня	Массаж – общий, локальный, вибро-, пневмо-, гидро- и т.п.	Сбалансированность по энергетической ценности	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии и повышают стойкость организма к условиям стресса
Полноценный отдых и сон	Сухо воздушная (сауна) и парная баня	Сбалансированность по содержанию (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы)	Препараты пластического действия
Соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований	Гидропроцедуры: души (дождевой, иголочный, циркулярный, шотландский, струйный, циркулярный, каскадный); ванны (пресные, контрастные, кислородные, углекислые, ароматические и др.)	Соответствие характера нагрузок их величине и направленности	Вещества, стимулирующие функцию кроветворения
Состояние и оборудование спортивных сооружений	Электропроцедуры: электрофорез, миостимуляция, аэроионизация, электропунктура, диатермия и др.	Соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод и т.п.)	Витамины и минеральные вещества
	Световое облучение: инфракрасное, ультрафиолетовое		Адаптогены растительного происхождения
	Гипероксия		Адаптогены животного происхождения
	Магнитотерапия, ультразвук, фонофорез		Согревающие, обезболивающие, противовоспалительные препараты

Рис. 87. Медико-биологические средства восстановления [36]

В условиях соревнований из всех медико-биологических средств восстановления наиболее реально является использование спортивного массажа, гидропроцедур, сбалансированного питания, витаминов, минеральных веществ, а также пищевых добавок.

**Спортивный массаж** используется с целью: а) быстрого устранения усталости после перенесенной нагрузки; б) выборочного возобновления тех компонентов работоспособности, которые не подвергались влиянию в предыдущей работе, но будут задействованы в следующей деятельности; в) предыдущей стимуляции работоспособности перед тренировочным занятием или соревнованием.

Спортивный массаж классифицируется на такие виды [15, 18]:

1. *Тренировочный массаж* – распределяется на общий и локальный. Общий массаж желательно проводить через 4-6 часов после тренировки (игры). Длительность массажа в среднем 60 мин. локальный массаж выполняется с целью повышения отдельных физических качеств. Длительность локального массажа – 20-25 мин.

2. *Предварительный массаж* – выполняется перед тренировкой или соревнованием с целью оптимальной подготовки спортсмена к игре. Предварительный массаж распределяется на разминочный, возбуждающий (тонизирующий), успокоительный, согревающий.

Разминочный массаж проводится перед тренировкой или соревнованием с целью активизации обменных процессов в мышцах, улучшения кровообращения, ускорения процессов вработывания и т. п.

Возбуждающий (тонизирующий) массаж используется в случае предстартовой апатии. Использование таких приемов массажа, как разминание, постукивание, позволяет повысить возбужденность ЦНС, снять состояние вялости, несобранности и неуверенности. Длительность этого вида массажа не больше 12 мин.

Успокоительный массаж используется при спортивной лихорадке. Используются приемы – поглаживание, легкое растирание и выжимание. Массаж, который длится 6-8 мин. должен завершиться за 10-12 мин. до начала соревнований.

Согревающий массаж используется при охлаждении тела спортсмена. Основные приемы – растирание, поглаживание. Вместе с массажем используются разные мази и растирания.

3. *Восстановительный массаж* используется после тренировочных и соревновательных нагрузок с целью быстрого возобновления работоспособности, для снятия психологического напряжения и нормализации функционального состояния. Восстановительный массаж проводится через 2-4 часа после игры, его длительность – 40-60 мин. Восстановительный массаж может использоваться в течение 3-7 мин. в перерыве между нагрузками.

В процессе соревнований между играми используется практически все виды массажа. Важно применять дифференцированный подход к игрокам, учитывающий уровень усталости, специфику мышечной системы, адаптированность к нагрузкам и т.д. Для полноценного проведения массажа в команде, желательно, чтобы работали два специалиста.

Для наиболее быстрого восстановления хоккеистов после игры наряду с массажем используются гидропроцедуры.

### **Гидропроцедуры**

Гидропроцедуры ускоряют восстановление работоспособности за счет усиления крово- и лимфотока, что в свою очередь приводит к ускоренному выведению продуктов распада, которые образуются при мышечной работе [10, 21].

Основными формами гидропроцедур, которые используются в процессе восстановления спортивной работоспособности есть души, ванны, вибромассажи, гидромассажи, баромассажи, пневмомассажи.

Души способствуют возобновлению работоспособности. Душ с температурой воды 34-44°C используется после тренировочных и соревновательных нагрузок, успокоительно действует на сердечно-сосудистую и нервную системы. После душа необходимо вытереть тело полотенцем и слегка промассажировать мышцы. Разновидности душа и методика их использования приведены в табл. 24

Таблица 24

**Разновидности душа и методика их использования для восстановления работоспособности спортсменов [43]**

Вид душа	После какой тренировочной работы используется	Методика использования
Горячий душ (до 45°C)	Используется после тренировок скоростной направленности	Длительность душа от 3 до 10 мин.
Контрастный душ	Используется после тренировок на выносливость	Чередование горячей воды (до 45°C) и холодной (до 18°C) воды. Длительность горячего душа – 30-40 с, холодного – 15-20 с, количество повторов – 5-6
Струевой душ (душ Шарко)	Используется в процессе тренировок и соревнований	Душ Шарко способствует повышению тонуса, его желательно использовать после массажа. Давление струи воды 1,5-2 атм., температура воды – 32-33°C. На спортсмена с расстояния 1-2 м направляют струю воды и обливают его с ног до головы (сначала спереди, потом сзади). На грудную клетку направляется вода во время поворота боком, на ногу или руку – компактная струя. Количество повторов 2-3. длительность процедуры – 2-3 мин.
Шотландский душ	Используется после больших нагрузок	Используется два шланга: через первый подают горячую воду (35-45°C), через второй – холодную (10-20°C). Горячую воду подают 30-40 с, холодную – 15-20 с. Процедура начинается с горячей воды и заканчивается холодной. Процедура повторяется 4-6 раз. Давление воды – от 1,66 до 3,98 атм.

## Сбалансированное питание

Сбалансированное питание является незаменимым средством восстановления работоспособности хоккеистов. Оно характеризуется соотношением углеводов, белков и жиров. Сбалансированное питание спортсменов игровых видов спорта, в т.ч. и хоккеистов на траве, должно содержать: 55-58% - углеводов, 27-28% - жиров и 15-17% белков [5].

Углеводы, жиры и белки являются основными источниками энергии для двигательной деятельности спортсменов. Характеристика основных источников энергии и приведена в табл. 25

*Таблица 25*

**Характеристика основных источников энергии [7]**

Углеводы	Жиры	Белки
Энергетическая ценность: 1 грамм углеводов = 4 килокалорий (17 кДж)	Энергетическая ценность: 1 грамм жиров = 9 килокалорий (37 кДж)	Энергетическая ценность: 1 грамм белков = 4 килокалорий (17 кДж)
<p>Источником углеводов является сахар, фрукты, рис, хлеб, макаронные изделия, картофель, овсяная каша, кондитерские изделия, пряности, безалкогольные напитки.</p> <p>Углеводы расщепляются в организме на глюкозу, а затем накапливаются в организме в виде гликогена. Некоторая часть гликогена откладывается в печени, где она остается до тех пор, пока не возникает необходимость повышения уровня глюкозы в крови или снабжения мозга глюкозой; основная часть гликогена накапливается в мышцах.</p> <p>Напряженные тренировки требуют больших запасов углеводов в организме, а уменьшение содержания гликогена приводит к усталости организма. Употребление продуктов питания, которые вмещают углеводы позволяет возобновить запасы гликогена.</p>	<p>Источником жиров является растительное и сливочное масло, маргарин, животный жир, молоко, сливки, жирная рыба, орехи.</p> <p>Жиры накапливаются главным образом в жировых тканях, а часть из них откладывается в мышцах. Доля энергии, которая освобождается за счет переработки жиров, у спортсменов выше, чем у людей, которые не занимаются спортом. На протяжении суток рацион питания спортсменов должен включать около 10% жиров.</p>	<p>Источником белков является мясо, молоко, сыр, йогурт, яйца, орехи и бобовые.</p> <p>Белки представляют собой сложные органические вещества, которые состоят из 20 разных аминокислот.</p> <p>Белки необходимы для роста, создания и воспроизводства поврежденных тканей.</p> <p>Суточные потребности энергии 0,9-1,8 грамм на 1 кг массы тела.</p> <p>Количество белков необходимых для спортсменов, которые выступают в силовых видах спорта и бегунов составляет от 1,2 до 1,7 грамма на 1 кг массы тела в день. Для спортсменов, которые тренируются в видах спорта на выносливость, суточная потребность в белках 1,2-1,7 грамм на 1 кг массы тела в день</p>

При составлении рациона питания игроков в процессе соревнований необходимо учитывать как калорийность отдельных продуктов питания (табл. 26)\*, так и длительность задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 27)\*\*.

Таблица 26

**Содержание усваиваемых веществ в 100 г съедобной части продуктов – источников полноценного животного белка**

№ п/п	Продукты	Ккал	Белки, граммы	Жиры, граммы	Углеводы, граммы
1	Кислое молоко	62	2,8	3,5	4,5
2	Молоко сгущенное с сахаром	324	6,8	8,3	53,5
3	Молоко сухое	469	22,8	24,4	36,5
4	Сметана, 1 сорт	284	2,1	28,1	3,1
5	Сыр жирный	233	11,1	18,8	3,0
6	Сыр нежирный	75	13,6	0,5	3,5
7	Сыры твердый	338-380	18-22	26-30	2,4
8	Сыры плавленые	225	17-19	18-19	2,0-2,4
9	Яйца	150	10,6	11,0	0,5
10	Мороженое сливочное	177	3,4	9,4	18,5
11	Говядина 1 катег.	154	15,0	10,0	-
12	Говядина 2 катег.	106	18,0	4,0	-
13	Баранина 1 категории	206	14,0	16,0	-
14	Свинина не жирная	245	14,0	20,0	-
15	Свинина жирная	380	12,0	35,6	-
16	Телятина	74	17,0	0,5	-
17	Кроль	144	18,0	7,5	-
18	Куры	185	17,0	12,0	-
19	Мясо тушеное	226	14,0	17,0	1,1
20	Ветчина	365	14,0	33,0	-
21	Колбаса любительская	291	11,6	26,0	-
22	Колбаса чайная	148	10,5	11,0	1,1
23	Колбаса полукопченая	340	15,0	30,0	-
24	Сосиски	204	10,5	18,0	0,4
25	Судак	72	16,0	1,0	-
26	Треска	65	15,0	0,5	-
27	Севрюга	164	14,5	11,0	-
28	Сельдь соленая атлантическая	119	16,0	6,0	-
29	Семга	187	19,0	12,0	-

\* Питание спортсменов: Метод. Рекомендации /Под ред. Д.А. Полищука. – К.: ГНИИФК, 1996. – 144 с.

\*\* Там же

**Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в  
желудке**

Длительность, час.	Продукты
1-2	Вода, чай, какао, кофе, молоко, бульон, яйца (мягко сваренные), кофе с молоком, отварной рис, рыба отварная
2-3	Кофе и какао с молоком и сливками, яйца (круто сваренные), яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курятина, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редька, шпинат, огурцы, картофель жареный, ветчина
4-5	Жареное мясо, дичь, селедка, пюре гороховое, тушеные бобы
6-7	Шпинат, грибы

**Витамины**

Витамины – одна из главных составных рационального питания спортсменов. Витамины необходимы для правильного протекания многих обменных процессов, а также для роста и восстановления клеток и тканей организма. Поступая в организм в небольшом количестве, они принимают участие в обмене веществ и регулируют физиологические и биохимические реакции (А.П. Лаптев, 1985). Витамины разделяются на две группы: растворимые в жирах и растворимые в воде. К первой относятся витамины группы А, Д, Е и К. Ко второй – все остальные [21].

*Витамин А* и каротины регулируют обменные процессы, стимулируют рост организма, обеспечивают нормальную работу органов зрения, стимулируют образование ацетилхолина. Витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения (печень, яичный желток, сливочное масло), а каротин (провитамин А) с продуктами

растительного происхождения (морковь, шпинат, петрушка, черная смородина, персики, абрикосы и др.).

*Витамин D<sub>2</sub>* (эргокальциферол) главным образом регулирует обмен кальция и фосфора и способствует отложению этих минералов в костях. В организм витамин D<sub>2</sub> поступает с продуктами животного происхождения – печенью рыб, рыбьим жиром, икрой, меньше – с яичным желтком, сливочным маслом, молоком.

*Витамин E* (токоферол) обеспечивает целостность клеточных мембран, является сильным антиоксидантом, участвует в синтезе белков, в тканевом дыхании, влияет на функцию половых и других эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, повышает стойкость к гипоксии, способствует усвоению жиров, витаминов A и D. Витамин E находится во многих продуктах: молодых ростках злаков, растительных маслах, бобах, яйцах, мясе, молоке.

*Витамин C* (аскорбиновая кислота) улучшает кровообразование, способствует ассимиляции аминокислот, активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные реакции организма. Витамин C должен поступать в организм ежедневно, потому что он не синтезируется.

Суточное дозирование витамина C во время тренировки составляет 140-180 мг, а в период соревнований и в следующие 2-3 дня – 200-300 мг. Витамин C содержится в шиповнике, цветной капусте, зеленом луке, в шпинате, в лимонах, в мандаринах, в редьке.

*Витамин P* (рутины и другие флавонолы) главным образом обеспечивает нормальное состояние стенок капилляров. Вместе с витамином C принимает участие в окислительно-восстановительных процессах (находится в тех же продуктах, что и витамин C).



*Витамин В<sub>1</sub>* (тиамин, аневрин) имеет большое значение для правильного функционирования центральной и периферической нервной систем, он оказывает влияние на проведение нервного возбуждения между клетками. Основные источники витамина В<sub>1</sub> – дрожжи, зародыши и оболочки пшеницы, овес, гречиха, а также хлеб из муки простого помола).

*Витамин В<sub>2</sub>* (рибофлавин) принимает участие в регуляции окислительно-восстановительных процессов, в процессах углеводного, белкового и жирового обменов. В организм человека поступает в основном с мясными и молочными продуктами. Содержится в дрожжах, молочной сыворотке, яичном белке, мясе, рыбе, печени, горохе и зерновых культурах.

*Витамин РР* (никотиновая кислота, ниацин) принимает участие у окислительно-восстановительных процессах, необходим для нормальной деятельности ЦНС, органов пищеварения, печени. Содержится в пивных дрожжах, в гречихе, овощах, фруктах, мясе, молоке, рыбе.

Прием витаминов спортсменами самостоятельно не рекомендуется. Бесконтрольное употребление витаминов и витаминных препаратов не только не способствует повышению работоспособности, но и достаточно опасно для здоровья.

### **Минеральные вещества**

Организм человека состоит из органических, неорганических веществ и воды. Минеральные вещества относятся к неорганическим соединениям и делятся на макроэлементы и микроэлементы. Большое значение в жизнедеятельности человека, а особенно спортсмена, имеют такие элементы как кальций, фосфор и натрий [7, 10].

*Кальций* входит в состав опорных тканей организма и очень важен для формирования опорно-двигательного аппарата. Кальцием богаты

молочные продукты (твердые сыры, мороженое, молоко, творог). Важно учитывать, что Са в необходимых количествах усваивается при определенных условиях в желудочно-кишечном тракте.

*Фосфор* играет большую роль в деятельности нервной системы. Органические соединения фосфора принимают участие в процессах сокращения мышц, а также биохимических реакциях, которые протекают в мозге, печени, почках и других органах. Много фосфора в сале, печени, рыбе, мясе, фасоли, горохе, овсяной и гречневой крупах.

*Натрий* находится во многих органах, тканях и биологических жидкостях организма. Его роль важна в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена. Человек получает натрий с поваренной солью. В обычных условиях суточная потребность в хлористом натрии – 10-15 грамм. При высокоинтенсивных тренировках потребность в хлористом натрии увеличивается до 20-25 г на сутки.

Кроме этого организму спортсмена нужны такие микроэлементы как Al, Fe, Cu, Mn, Mo, Co, I и др. Они поступают в организм с пищей, входят в состав ряда ферментов, витаминов, гормонов и влияют на рост, кроветворение. В необходимом количестве они входят в состав популярных сейчас пищевых добавок.

### **Пищевые добавки**

Пищевые добавки, которые обычно используются спортсменами, содержат в себе витаминно-минеральные смеси, протеины, дрожжи, многокомпонентные пищевые порошки и жидкости, продукты пчеловодства и лекарственные растения\*.

Продукты повышенной биологической ценности стоит использовать при следующих ситуациях:

---

\* Моногаров В.Д. Утомление в спорте. / В.Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. 120

- питание во время тренировки (игры) или между упражнениями;
- ускоренное восстановление после тренировочных занятий и соревнований;
- регуляция водно-солевого обмена и терморегуляции;
- направленное развитие мышечной массы;
- снижение объема суточного рациона перед соревнованиями;
- срочная коррекция несбалансированных суточных рационов;
- индивидуализация питания в неординарных случаях, особенно при большом нервно-эмоциональном напряжении.

В настоящее время наиболее популярными пищевыми добавками являются такие: «Волшебный нектар», «Лесной бальзам», «Ароматы трав», «Атлет», «Богатырь» и др.

### **Психологические средства восстановления**

В процессе послеигрового восстановления хоккеистов необходимо также использовать психологические средства, которые должны быть направлены, прежде всего, на создание положительного эмоционального фона перед очередной игрой, а также на восстановление истраченной нервной энергии после напряженной игровой деятельности.

В практике спорта психологические средства восстановления классифицируются следующим образом (рис. 88).

Методы психорегуляции классифицируют таким образом [8, 9]:

- 1) по способу влияния – методы гетерорегуляции (влияние снаружи) и методы ауторегуляции (самовлияние);
- 2) по содержанию – вербальные методы (в качестве основного средства влияния используется слово) и невербальные методы (которые действуют через первую сигнальную систему);
- 3) по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные;

4) по особенностям реализации – контактные и бесконтактные.



Рис. 88. Психологические средства восстановления [36].

*Внешние влияния* на спортсменов осуществляются с помощью гипносуггестивных методов (традиционный гипноз, фракционный гипноз, гипноз с приемами репортажа).

*Гипносуггестивные методы* психорегуляции в процессе восстановления спортивной работоспособности могут использоваться

лишь специалистами (врачами, психологами), которые хорошо знают специфику спортивной деятельности.

*Традиционный гипноз* используется с соблюдением определенных требований, в частности, спортсмен должен понимать важность и необходимость этого метода влияния, должен быть полный контакт между спортсменом и психологом, каждый следующий сеанс должен быть логическим продолжением предыдущего, всегда перед сеансом должна быть проведена предварительная беседа.

*Фракционный (прерывистый) гипноз* используется в тех случаях, когда в процессе работы с конкретным спортсменом нет уверенности в результативности гипноза. Во время этой формы гипноза через 2-3 мин. после введения спортсмена в гипнотическое состояние его будят и уточняют его самочувствие. Таких циклов вхождения в состояние сна и выхода из этого состояния должно быть – 4-5.

*Внушение в состоянии отдыха (без сна)* предусматривает прежде всего влияние слова психолога, непосредственное влияние на вторую сигнальную систему и через нее на другие системы организма. Кроме психологов этим методом могут пользоваться тренеры, которые имеют большой опыт работы и знают психологические особенности своих спортсменов.

Психорегулирующие методы, которые используются в состоянии отдыха (без сна) делятся на объяснение, убеждение и внушение.

В практике спорта среди психологических методов используются *невербальные методы* психорегуляции. Они могут быть аппаратные и безаппаратные. Аппаратные методы в свою очередь распределяются на контактные и бесконтактные. Эффект от внушения может быть большим

в случае его сочетания с медико-биологическими средствами (массажем, сауной, гидромассажем).

*Самовлияния* – это методы направленные на самогипноз. Такие методы называются *аутосуггестивные* (от гречк. *autos* – сам и лат. *suggestion* – внушение).

Аутосуггестивные методы играют важную роль в процессе восстановления спортивной работоспособности спортсменов.

В практике спорта наибольшего распространения среди аутосуггестивных методов приобрела *аутогенная тренировка* (АТ). Целью АТ является активная саморегуляция психических процессов и психовегетативных функций. АТ может решать задание успокоения спортсмена или наоборот его мобилизации. Методика АТ включает в себя [13, 48]: 1) общее успокоение; 2) достижение тренировочной мышечной релаксации – самогипноз, ощущения тяжести, идеомоторные релаксирующие упражнения; последовательное использование предыдущих вариантов; 3) вызывание ощущения тепла в конечностях; 4) вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении; 5) овладение регуляцией ритма частоты дыхания; 6) овладение регуляцией частоты и ритма сердечной деятельности; 7) мобилизирующие упражнения; 8) общее укрепление эмоционально-волевой сферы.

Модификацией АТ является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ предусматривает: 1) умение максимально расслаблять мышцы; 2) способность максимально ярко представлять формулы самовлияния; 3) умение хранить внимание на избранном объекте; 4) умение влиять на самого себя необходимыми словесными формулами [48].

Психологические средства должны использоваться в комплексе с педагогическими и медико-биологическими средствами восстановления работоспособности.

Таким образом, процесс послеигрового восстановления работоспособности и нервной энергии игроков должен быть управляемым, в первую очередь, со стороны тренера.

Тренер должен планировать средства восстановления в зависимости от календаря соревнований, характера матчей, условий проживания игроков, материального обеспечения и т.д.

Реализация процессов восстановления работоспособности игроков во время соревнований осуществляется тренерским составом вместе с врачебным персоналом и сотрудниками КНГ, на основе четкого контроля за восстановлением работоспособности спортсменов, оптимальных педагогических управленческих воздействий на процессы восстановления и рационального планирования восстановительных мероприятий.

### **Анализ игры**

Каждая игра команды является оценкой проделанной тренировочной работы. Если команда показывает высокий спортивный результат, демонстрирует современный уровень игры, то это свидетельствует о высокой эффективности тренировочного процесса, в т.ч. и о качестве работы тренерского состава. Но спортивный результат это лишь айсберг многоуровневой тренировочной работы, который не всегда может быть основным критерием оценки соревновательной деятельности каждого игрока и команды в целом. Поэтому, очень важно определить те показатели соревновательной деятельности, которые наряду с результатом определяли объективную оценку уровня подготовленности игроков. На основе таких показателей и должна анализироваться каждая игра команды.

Для объективного анализа игры тренеру необходимо определить: во-первых – уровень индивидуального мастерства игроков, проявленного

в конкретной игре, и, во-вторых – эффективность командных тактических действий.

### *Анализ индивидуальных действий игроков*

Индивидуальное мастерство каждого хоккеиста в игре определяется двумя основными критериями – интегральной и экспертной оценками.

Интегральную оценку определяют такие специфические показатели технико-тактической деятельности: коэффициент интенсивности, коэффициент мобильности, коэффициент агрессивности, коэффициент эффективности, коэффициент эффективности единоборств, коэффициент созидания.

#### 1. Коэффициент интенсивности (КИ)

$$КИ = \frac{\sum_{i=1}^n ТТД}{t}, \text{ где:}$$

t - сыгранное время игроком в матче

#### 2. Коэффициент мобильности (КМ)

$$КМ = \frac{\sum_{i=1}^n ТТД(2 - \dot{y} РКС + 3 - \dot{y} РКС)}{t} \cdot 2, \text{ где:}$$

2 – показатель координационной сложности

#### 3. Коэффициент агрессивности (КА)

$$КА = \frac{\sum_{i=1}^n ТТД(3 - \dot{y} РКС)}{t} \cdot 3, \text{ где:}$$

3 – показатель координационной сложности



#### 4. Коэффициент эффективности (КЭ)

$$KЭ = \frac{\sum_{i=1}^n \text{точных ТТД}}{\sum_{i=1}^n \text{всех ТТД}}$$

#### 5. Коэффициент эффективности единоборств (КЭЕ)

$$KЭЕ = \frac{\sum_{i=1}^n \text{точных ТТД (остановки, перехваты, отборы, обводки, выполненные в 3-м РКС)}}{\sum_{i=1}^n \text{всех ТТД (остановки, перехваты, отборы, обводки, выполненные в 3-м РКС)}}$$

#### 6. Коэффициент созидания (КС)

$$КС = \frac{\sum_{i=1}^n \text{точных ТТД (РПх1 + ОПх2 + ГПх5 + УВх5 + Гх10)}}{t}, \text{ где:}$$

РП – развивающие передачи;

ОП – обостряющие передачи;

ГП – голевые передачи;

УВ – удары по воротам;

Г – голы.

Интегральная оценка (ИО) полевого игрока определяется по формуле:

$$ИО = КИ + КМ + КА + КЭ + КЭЕ + КС$$

Первый режим координационной сложности (1-й РКС) – ТТД выполняется на месте или на удобной скорости передвижения (остановки, передачи, выполнение стандартных положений и т.д.). 2-й РКС – ТТД выполняется в процессе движения с ограничением в пространстве и времени (остановки, ведения, передачи, перехваты, удары по воротам). 3-й РКС – ТТД выполняется в условиях активной помехи со стороны соперника (остановки, обводки, передачи, отборы, перехваты, удары по воротам).

Выполнение передач мяча фиксируется с условием того, с какой целью игроком выполняется передача. Как тактический ход это может быть: удержание мяча, развитие атаки, обострение игровой ситуации. Исходя из этого, передачи классифицируются как удерживающие, развивающие и обостряющие.

**Интегральная оценка вратаря** определяется по трем специфическим показателям: *коэффициенту эффективности* ( $KЭ_{ув}$ ), *коэффициенту эффективности единоборств* ( $KЭЕ_{ув}$ ) и *коэффициенту надежности* ( $KN_{ув}$ ). Все эти показатели характеризуют качественный уровень игры вратаря, что вполне объяснимо, так как вратарь практически не влияет на количественные показатели выполнения им технико-тактических действий, которые зависят от полевых игроков. Чем менее эффективна игра в фазе отбора мяча полевыми игроками, тем больше возможностей представляется проявить себя вратарю, т.е. больше выполнить ТТД. Поэтому три специфических показателя, характеризующих эффективность игры вратаря вполне отражают объективную оценку его соревновательной деятельности.

$$KЭ_{ув} = \frac{\sum \text{точных ТТД}}{\sum \text{всех ТТД}}$$

Учитываются все ТТД, которые выполняет вратарь: отражение ударов по

воротам, передачи мяча, игра на выходах и т.д.

$$KЭЕ_{ув} = \frac{\sum \text{выигранных единоборств}}{\sum \text{всех единоборств}}$$

Регистрируются игровые моменты, связанные с непосредственным участием вратаря в единоборствах: игра на опережение, игра в ситуациях, когда игрок противоположной команды пытается обыграть вратаря, отражение ударов с ближнего расстояния (до 3-х метров).

$$KH_{ив} = \frac{\sum (+) \text{баллов} - \sum (-) \text{баллов}}{\sum \text{всех ТТД}} \cdot x_{КИН}$$

где:  $\Sigma(+)$  баллов – сумма баллов, набранных вратарем при эффективном выполнении ТТД;

$\Sigma(-)$  баллов - отрицательная сумма баллов, которую получил вратарь при неэффективном выполнении ТТД.

**КИН - коэффициент игровой напряженности**, определяется в два этапа.

Сначала по формуле:

$$КИН = \frac{\sum \text{ТТД}(3-я, 4-я, 5-я \text{ группы})}{\sum \text{всех ТТД}}$$

Затем по шкале (табл. 28)

Таблица 28

### Шкала определения коэффициента игровой напряженности

Показатель формулы КИН	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
Показатель для определения $KH_{ив}$	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0

**Коэффициент надежности** игры вратаря определяется следующим образом:

Все ТТД классифицируются на 5 групп (режимов) по координационной сложности и игровой напряженности.

К 1-й группе относятся ТТД, выполнение которых не требует особенного проявления специфических умений и навыков: передачи мяча на месте, отбивание-легко катящихся мячей, перехват мяча на месте и т.д.

2-ю группу составляют ТТД, выполнение которых происходит на освоенной технике игры, но не представляет особенных трудностей при их выполнении: передачи мяча ногой и клюшкой в движении, отражение

мячей, траектория полета которых видна вратарю, а скорость полета невысокая и т.д.

*В 3-ю группу* входят ТТД, выполнение которых основано на высокой технической подготовленности вратаря и эффективной прикладной тактике, т.е. это те ТТД, которые вратарь обязан эффективно выполнять согласно его квалификации: отбивание сильно летящих мячей, но с видимой траекторией полета, перехват мячей, летящих в верхнюю часть ворот.

*К 4-й группе* относятся такие ТТД, выполнение которых позволяет вратарю проявить не только высокий уровень технического мастерства, но и его способность проявить качества решительности, агрессивности и «игровой смекалки»: отбивание сильно летящих мячей в углы ворот, игра один на один с нападающим, отбивание ударов с близкого расстояния, перехват мячей при активной помехе соперника и т.д.

*5-ю группу* составляют так званые «мертвые мячи». Выполнение таких ТТД, основано на высочайшей технике в комплексе с чувством интуиции (антиципации). Это те игровые моменты, когда складывается впечатление, что мяч должен побывать в воротах, но в последний момент вратарь отражает такие мячи, к таким моментам относится и отражение сложных штрафных бросков.

Регистрация и начислений баллов осуществляется по следующей шкале (табл. 29)

Пример: вратарь на протяжении игры выполнил 18 ТТД с мячом, из них эффективно выполнены: 3 ТТД 1-й группы, 4 ТТД 2-й, 6 ТТД 3-й, 1 ТТД 4-й, 1 ТТД 5-й группы; неэффективно выполнены: 1 ТТД 2-й группы, 1 ТТД 3-й группы и 1 ТТД 4-й группы. Коэффициент надежности игры вратаря в данной игре будет равен 4,44 баллы.

**Оценочная шкала игры вратаря в хоккее на траве для  
определения коэффициента надежности соревновательной  
деятельности**

ТТД	Выполнение технико-тактических действий	
	эффективное	неэффективное
1-я группа	+ 1 балл	- 10 баллов
2-я группа	+ 2 балла	- 7 баллов
3-я группа	+ 4 балла	- 4 балла
4-я группа	+ 7 баллов	- 2 балла
5-я группа	+ 10 баллов	-1 балл

Следует уточнить, что учитывается не точное, а эффективное выполнение ТТД. Например, вратарь отражает очень сложный удар по воротам и отбивает мяч за линию ворот. ТТД выполнено не точно, так, как мячом будет владеть соперник, однако вратарь выполнил самую главную задачу – он не позволил мячу попасть в его ворота.

Интегральная оценка ТТД игроков основывается на количественных и качественных показателях, но не учитывает тактические аспекты игры, уровень тактического мышления игроков, а также целесообразность перемещений по полю. Поэтому для более объективного определения уровня игры хоккеистов может использоваться экспертная оценка.

*Экспертная оценка соревновательной деятельности* хоккеистов основывается на десяти критериях, характеризующих тактические аспекты игры.

*В фазе владения мячом:*

1. Переключение от обороны к атаке (время переключения и тактическая целесообразность).

2. Целесообразное и рациональное перемещение по полю с целью получить мяч самому или создать благоприятные условия для атакующих действий партнеров по команде. Другими словами – умение игрока открываться.
3. Взаимодействие с партнерами по команде посредством передач мяча (их точность, своевременность, целесообразность и т.д.).
4. Уровень индивидуального мастерства (эффективность выполнения технических приемов – остановок, передач, введений, обводок, ударов по воротам).
5. Участие в обострении и завершении атакующих действий (обострение игровых ситуаций за счет обводок или передач мяча, агрессивность и рациональность при завершении атакующих действий).

*В фазе отбора мяча:*

1. Переключение от атаки к обороне (время переключения и тактическая целесообразность).
2. Контроль игроков соперника (быстрое переключение на опеку игрока, умение держать его под контролем до завершения игрового эпизода и т.д.)
3. Участие в отборе мяча (активность и агрессивность при отборе мяча, умение отбирать мяч без нарушения правил, эффективное давление на игрока, владеющего мячом и т.д.).
4. Участие в перехватах мяча (умение играть на опережение, тактическая целесообразность участия в перехватах мяча, умение перехватывать мяч без нарушения правил и т.д.).
5. Взаимодействие с партнерами по команде (подстраховка, переключение на опеку другого игрока, перекрытие игрового пространства и т.д.).

Каждый из вышеперечисленных критериев оценивается в диапазоне от 1 до 10 баллов. Экспертная оценка осуществляется одним или несколькими экспертами. Если экспертов 2 или больше, тогда определяется средний показатель по каждому критерию. Уровень соревновательной деятельности игроков определяется по табл. 30

Таблица 30

**Экспертная оценка соревновательной деятельности хоккеистов на траве (усредненные данные по 10-ти критериям)**

№ п/п	Уровень соревновательной деятельности	Баллы
1.	Низкий	<3,5
2.	Ниже среднего	3,5-4,9
3.	Средний	5,0-6,4
4.	Выше среднего	6,5-7,9
5.	Высокий	8,0 и больше

Экспертная оценка определяется как по каждому критерию, так и по игре в фазах владения и отборе мяча. Экспертная оценка заносится в протокол (табл. 30 ).

Таблица 31

**Протокол экспертной оценки игроков команды \_\_\_\_\_  
в матче с командой \_\_\_\_\_**

№ игрока	Фамилия, амплуа	Фаза владения мячом							Фаза владения мячом							Всего за игру	
		Критерии							Критерии								
		1	2	3	4	5	Σ	$\bar{X}$	1	2	3	4	5	Σ	$\bar{X}$	Σ	$\bar{X}$
15	Носенко, опорный полузащитник	7	6	4	8	7	32	6,4	8	7	8	8	7	38	7,6	70	7,0

Из приведенных показателей табл.31 можно сделать вывод о том, что опорный полузащитник Носенко в фазе владения мячом показал средний уровень, а в фазе отбора мяча – выше среднего уровня спортивного мастерства в игре. В целом за матч соревновательная

деятельность этого игрока определена экспертами как выше среднего уровня.

Экспертная оценка вратаря определяется по пяти критериям:

1. Игра в воротах (количество отраженных бросков, их сложность и т.д.).
2. Игра на выходах (своевременность выхода из ворот, умение сократить угол броска по воротам, игра в единоборствах и т.д.).
3. Техника игры (уровень выполнения технических приемов).
4. Взаимодействие с партнерами по команде в фазе отбора мяча (руководство обороной, своевременные подсказки и т.д.).
5. Взаимодействие с партнерами по команде в фазе владения мячом (умение начать атакующие действия, руководство атакующими действиями и т.д.)

Например, эксперты оценили игру вратаря в определенной игре следующим образом: 1-й критерий – 9 баллов, 2-й – 7 баллов, 3-й – 7 баллов, 4-й – 9 баллов и 5-й – 7 баллов. Всего 44 балла. Средняя экспертная оценка – 8,8 баллов, что согласно табл. 30 соответствует высокому уровню соревновательной деятельности.

#### **Анализ командных тактических действий**

Командные тактические действия оцениваются по десяти критериям.

В фазе владения мячом:

1. Переход от обороны к атаке (на сколько быстро команда организывает атакующие действия после отбора мяча).
2. Организация позиционного нападения.
3. Организация быстрых атак и контратак.
4. Результативность и агрессивность атакующих действий.



5. Розыгрыш стандартных положений (штрафных угловых, угловых, розыгрыш мяча перед кругом удара соперника и т.д.).

В фазе отбора мяча:

1. Переход от атаки к обороне (насколько быстро команда переключается к оборонительным действиям, отход игроков за линию мяча, отход игроков к своим воротам и т.д.).
2. Прессинг (умение игроков эффективно взаимодействовать при всех видах прессинга).
3. Эффективность системы защиты (зонной, персональной или комбинированной).
4. Активность и эффективность единоборств (отборы, перехваты мяча, давление на соперника).
5. Эффективность оборонительных действий при стандартных положениях.

Уровень соревновательной деятельности команды определяется по табл. 30.

Следовательно, анализ соревновательной деятельности каждого игрока и команды в целом осуществляется на основании специфических показателей интегральной и критериев экспертной оценок.

\* \* \*

В этой книге изложены практические рекомендации по управлению соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве, в частности: характеризуются функции тренера, стили руководства командой, основные тактические аспекты соревновательной деятельности в хоккее на траве, построение этапа непосредственной подготовки команды к основным соревнованиям, управление командой в процессе самих соревнований, восстановление работоспособности игроков, методика анализа соревновательной деятельности и т.пр.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве. / Э.Ф.Айрих, А.М. Невмянов, М.С. Осинцев. //Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 37-45.
2. Айрих Э. Ф. Хоккей на траве: Итоги пятого чемпионата мира среди мужских команд. / Э.Ф. Айрих, А.М. Невмянов, М.С. Осинцев. //Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 61-64.
3. Айрих Э. Ф. Мужская сборная СССР по хоккею на траве – серебряный призер чемпионата Европы./ Э.Ф. Айрих, А.М.Невмянов, М.С.Осинцев. //Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 61-65.
4. Безруков М.П. Морфологические функциональные особенности физического развития хоккеисток. / М.П.Безруков, С.К. Сарсания, В.Л. Селуянов. // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – с. 70-75.
5. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
6. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л.Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
7. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И.Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун.– К.: Олимпийская литература, 2000. – 502 с.
8. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
9. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. / В.И. Воронова. – К.: Научно-

- методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 138 с.
10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. / М.А. Годик. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
  11. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов. / Н.Н. Данилова – М.: Аспект Пресс, 2001. – 373 с.
  12. Джус О.Н. Инструкция по составлению целевых программ подготовки сборных и клубных профессиональных команд по футболу. / О.Н. Джус – К.: Федерация футбола Украины, 2008. – 104 с.
  13. Жариков Е.С. Психология управления в хоккее. / Е.С. Жариков, А.С. Шигаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 183 с.
  14. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе. 2-е изд. перераб. и доп. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: «Альтерпресс», 1998. – 216 с.
  15. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: Монография. / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006 – 184 с.
  16. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под. ред. ВОФ Н.М. Локшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
  17. Карпман Б.П. Тестирование в спортивной медицине. / Б.П. Карпман, З.Б. Белоцерковский., И.Л. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
  18. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. / В.Л. Климин, В.И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

19. Кочтюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. – С. 32- 40
20. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.
21. Костюкевич В.М. Футбол: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
22. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич. – Винница: «Планер», 2006. – 683 с.
23. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
24. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с.
25. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: Учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
26. Купер Кеннет. Новая аэробика. / Кеннет Купер. Сокр. пер. с англ. С.Шенклина. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 125 с.

27. Лоос В.Г. Тренер по футболу. / В.Г. Лоос, Ахмед Альямани Фади.– Киев: РНМК Министерства Украины по делам молодёжи и спорта УССР, 1991. – 112 с.
28. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
29. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
30. Михелс Р. Построение команды: путь к успеху. / Р. Михелс. – К.: Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. – 224 с.
31. Невмянов А.М., Основные направления подготовки советских хоккеистов на траве к XXV Олимпийским играм 1992 г.: Методические рекомендации. / А.М. Невмянов, М.С.Осинцев, А.А.Егоров, Е.В.Малыгин. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. – 46 с.
32. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
33. Основы подготовки юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
34. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
36. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

37. Поліщук В. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання. / В. Поліщук, М.Перепелиця. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 265-268
38. Правила по хоккею на траве и индорхоккею / Р.В. Филимонова, И.И. Савцова. – Ногинск, Моск.обл.: ТОО «Прент»., 1998. – 61 с.
39. Правила гри з хокею на траві / В.О. Балух, А.Ф. Габелко, В.Г.Курочкін, О.О. Янушкевич. – Полтава: ПЦ «Скайтек», 2002. – 49 с.
40. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. рекомендации / Под. ред. академика Д.А.Полищука. – К.: ГНИИФКиС, 1996. – 80 с.
41. Сигинбекова М.К. Оценка индивидуального вклада игрока в результативность действий команды в ходе соревновательных встреч в хоккее на траве. / М.К. Сигинбекова. // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 12. – с. 12-13.
42. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для высш. учебн. заведений. / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
43. Сассо Э. Футбольный тренер / Предисловие А.Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал. / Э. Сассо –М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 200 с.
44. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.И.Портнов, В.П. Савин, А.В. Масаков; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.И. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

45. Тактика и стратегия в футболе / А.И.Зеленцов, В.В.Лобановский, В.Г. Ткачук, А.И. Кондратьев– К.: Здоровья, 1989. – 192 с.
46. Тюленков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: Монография. / С.Ю. Тюленков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
47. Удилов Г.Г. Технология комплектования женских команд высшей квалификации по хоккею на траве: Автореф. дис... канд. пед. наук. / Г.Г. Удилов. – Малаховка, 1999. – 23 с.
48. Уэйберг Р.С. Основы психологии спорта и физической. / Р.С. Уэйберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
49. Федотова Е.В. Элементы морфо-функциональной модели сильнейших хоккеисток на траве (обзор). / Е.В.Федотова, М.С. Бриль, Э.Г. Мартиросов. // Научно-спортивный вестник. – 1990. – № 2. – С. 29-33.
50. Федотова Е.В. Хоккей на траве: состояние, тенденции развития, перспективы (организационно-методические аспекты): Метод. разработка / ФХТР. / Е.В. Федотова. – М., 2004. – 52 с.
51. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. / Е.В. Федотова. – Казань: «Логос Центр», 2007. – 630 с.
52. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
53. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности футболистов: Учебное пособие. / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 200 с.

54. Anders Elisabet. Field Hockey. / Elisabet Anders. New Zeland: Human Kinetics, P.O. Box 105-231, Aurland Central, 1999. – 193 p.
55. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions. / D. Harre.// Principles of Sports Training. – Berlin: Sportrerlag, 1982. – P. 216-227.
56. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. – М.: ООО «Жирафф». – 2007. – № 1 – 48 с.
57. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. – М.: ООО «Жирафф». – 2008. – № 3 – 48 с.
58. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. – М.: ООО «Жирафф». – 2009. – № 1 – 68 с.
59. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. –М.: ООО «Жирафф». – 2009. – № 2 – 48 с.
60. Hockey player // Популярный журнал о хоккее на траве. –М.: ООО «Жирафф». – 2009. – № 3 – 48 с.
61. Encin L.S. Hockey – for children and juniors./ L.S. Encin. – Bucuresti: RFHF, 2001 – 271 p.



**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ (МУЖЧИНЫ)**

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	IV место	Остальные места
IV 1908	Лондон Англия	Англия	Ирландия	Уэльс	Шотландия	5. Германия 6. Франция
VII 1920	Антверпен Бельгия	Англия	Дания	Бельгия	Франция	-
1928	Амстердам Нидерланды	Индия	Нидерланды	Германия	Бельгия	-
X 1932	Лос-Анджелес США	Индия	Япония	США	-	-
XI 1936	Берлин Германия	Индия	Германия	Нидерланды	Франция	5. Швейцария 6. АФГ 7. Япония 8. Венгрия 9. Бельгия 10. Дания 11.США
XIV 1948	Лондон Англия	Индия	Велико-британия	Нидерланды	Пакистан	
XV 1952	Хельсинки Финляндия	Индия	Нидерланды	Велико-британия	Пакистан	5.ФРГ 6. Польша 7. Австрия 8. Швейцария
XVI 1956	Мельбурн Австралия	Индия	Пакистан	ФРГ	Велико-британия	5. Австралия 6. Новая Зеландия 7. Бельгия 8. Сингапур 9. Малайзия 10. Кения 11. АФГ 12.США

<i>Продолжение Прилож. 1</i>						
Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	IV место	Остальные места
XVII 1960	Рим Италия	Пакистан	Индия	Испания	Велико-британия	5. Новая Зеландия 6. Австралия 7. ФРГ 8. Кения 9. Нидерланды 10. Франция 11. Бельгия 12. Польша 13. Италия 14. Япония 15. Швейцария 16. Дания
XVIII 1964	Токио Япония	Индия	Пакистан	Австралия	Испания	5. ФРГ 6. Кения
XIX 1968	Мехико Мексика	Пакистан	Австралия	Индия	ФРГ	5. Нидерланды 6. Испания 7. Новая Зеландия 8. Кения 9. Бельгия 10. Франция 11. Канада 12. Великобритания 13. Япония 14. Аргентина 15. Малайзия 16. Мексика
XX 1972	Мюнхен Германия	ФРГ	Пакистан	Индия	Нидерланды	5. Австралия 6. Великобритания 7. Испания 8. Малайзия
XXI 1976	Монреаль Канада	Новая Зеландия	Австралия	Пакистан	Нидерланды	5. ФРГ 6. Испания 7. Индия 8. Малайзия 9. Бельгия 10. Канада 11. Аргентина
XXII 1980	Москва СССР	Индия	Испания	СССР	Польша	5. Куба 6. Танзания

<i>Продолжение Прилож. 1</i>						
Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	IV место	Остальные места
XXIII 1984	Лос-Анджелес США	Пакистан	ФРГ	Великобритания	Австралия	5. Индия 6. Нидерланды 7. Новая Зеландия 8. Испания 9. Кения 10. Малайзия 11. США
XXIV 1988	Сеул Корея	Великобритания	ФРГ	Нидерланды	Австралия	5. Пакистан 6. Индия 7. СССР 8. Аргентина 9. Испания 10. Корея 11. Канада 12. Кения
XXV 1992	Барселона Испания	Германия	Австралия	Пакистан	Нидерланды	5. Испания 6. Великобритания 7. Индия 8. Новая Зеландия 9. Малайзия 10. ОК СНГ 11. Аргентина 12. Египет
XXVI 1996	Атланта США	Нидерланды	Испания	Австралия	Германия	5. Корея 6. Пакистан 7. Великобритания 8. Индия 9. Аргентина 10. ЮАР 11. Малайзия 12. США
XXVII 2000	Сидней Австралия	Нидерланды	Корея	Австралия	Пакистан	5. Германия 6. Великобритания 7. Индия 8. Аргентина 9. Испания 10. Канада

<i>Продолжение Прилож. 1</i>						
Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	IV место	Остальные места
XXVII 2004	Афины Греция	Австралия	Нидерланды	Германия	Испания	5. Пакистан 6. Новая Зеландия 7. Индия 8. Корея 9. Великобритания 10. ЮАР 11. Аргентина 12. Египет
XXIX 2008	Пекин Китай	Германия	Испания	Австралия	Нидерланды	5. Великобритания 6. Корея 7. Новая Зеландия 8. Пакистан 9. Бельгия 10. Канада 11. Китай 12. ЮАР

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ (ЖЕНЩИНЫ)**

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	IV место	Остальные места
XX 1980	Москва	Зимбабве	Чехословакия	СССР	Индия	5. Австрия 6. Польша
XXIII 1984	Лос-Анджелес США	Нидерланды	ФРГ	США	Австралия	5. Канада 6. Новая Зеландия
XXIV 1988	Сеул Корея	Австралия	Корея	Нидерланды	Великобритания.	5. ФРГ 6. Канада
XXV 1992	Барселона Испания	Испания	Германия	Великобритания	Корея	5. Австралия 6. Нидерланды 7. Канада 8. Новая Зеландия
XXVI 1996	Атланта США	Австралия	Корея	Нидерланды	Великобритания	5.США 6.Германия 7. Аргентина 8. Испания
XXVII 2000	Сидней Австралия	Австралия	Аргентина	Нидерланды	Испания	5. Китай 6. Новая Зеландия 7. Германия 8. Великобритания
XVIII 2004	Афины Греция	Германия	Нидерланды	Аргентина	Китай	5. Австралия 6. Новая Зеландия 7. Корея 8. Япония 9. ЮАР 10. Испания
XXIX 2008	Пекин Китай	Нидерланды	Китай	Аргентина	Германия	5. Австралия 6. Великобритания 7. Испания 8. США 9. Корея 10. Япония 11. ЮАР 12. Новая Зеландия

**ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ (МУЖЧИНЫ)**

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
1971	Барселона Испания	Пакистан	Испания	Индия	4. Кения 5. ФРГ 6. Нидерланды 7. Франция 8. Австралия 9. Япония 10. Аргентина
1973	Амстелвиин Нидерланды	Нидерланды	Индия	ФРГ	4. Пакистан 5. Испания 6. Англия 7. Новая Зеландия 8. Бельгия 9. Аргентина 10. Япония 11. Малайзия 12. Кения
1975	Куала Лампур Малайзия	Индия	Пакистан	ФРГ	4. Малайзия 5. Австралия 6. Англия 7. Новая Зеландия 8. Испания 9. Нидерланды 10. Польша 11. Аргентина 12. Гана
1978	Буэнос-Айрес Аргентина	Пакистан	Нидерланды	Австралия	4. ФРГ 5. Испания 6. Индия 7. Англия 8. Аргентина 9. Польша 10. Малайзия 11. Канада 12. Ирландия 13. Италия 14. Бельгия

<i>Продолжение Прилож. 3</i>					
Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	Остальные места
1982	Бомбей Индия	Пакистан	ФРГ	Австралия	4. Нидерланды 5. Индия 6. СССР 7. Новая Зеландия 8. Польша 9. Англия 10. Малайзия 11. Испания 12. Аргентина
1986	Лондон Англия	Австралия	Англия	ФРГ	4. СССР 5. Испания 6. Аргентина 7. Нидерланды 8. Польша 9. Новая Зеландия 10. Канада 11. Пакистан 12. Индия
1990	Лахор Пакистан	Нидерланды	Пакистан	Австралия	4. Германия 5. Англия 6. СССР 7. Франция 8. Испания 9. Аргентина 10. Индия 11. Канада 12. Ирландия
1994	Сидней Австралия	Пакистан	Нидерланды	Австралия	4. Германия 5. Индия 6. Англия 7. Аргентина 8. Корея 9. Испания 10. ЮАР 11. Бельгия 12. Беларусь

<i>Продолжение Прилож. 3</i>					
<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
1998	Утрехт Нидерланды	Нидерланды	Испания	Германия	4. Австралия 5. Пакистан 6. Англия. 7. Корея 8. Канада 9. Индия 10. Новая Зеландия 11. Малайзия 12. Польша
2002	Куала Лампур Малайзия	Германия	Австралия	Нидерланды	4. Корея 5. Пакистан 6. Аргентина 7. Англия 8. Малайзия 9. Новая Зеландия 10. Индия 11. Испания 12. Япония 13. ЮАР 14. Польша 15. Куба
2006	Менхен-гладбах	Германия	Австралия	Испания	4. Корея 5. Англия 6. Пакистан 7. Нидерланды 8. Новая Зеландия 9. Япония 10. Аргентина 11. Индия 12. ЮАР



**ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ (ЖЕНЩИНЫ)**

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	Остальные места
1972	Барселона Испания	Нидерланды	Аргентина	ФРГ	4. Испания 5. Бельгия 6. Франция 7. Швейцария
1974	Манделей Франция	Нидерланды	Аргентина	ФРГ	4. Индия 5. Бельгия 6. Испания 7. Франция 8. Австрия 9. Швейцария 10. Мексика
1976	Берлин Германия	ФРГ	Аргентина	Нидерланды	4. Бельгия 5. Испания 6. Франция 7. Мексика 8. Швейцария 9. Австрия 10. Италия 11. Нигерия
1978	Мадрид Испания	Нидерланды	ФРГ	Бельгия	4. Аргентина 5. Канада 6. Япония 7. Индия 8. Испания 9. Чехословакия 10. Нигерия
1981	Буэнос-Айрес Аргентина	ФРГ	Нидерланды	СССР	4. Австралия 5. Канада 6. Аргентина 7. Япония 8. Бельгия 9. Франция 10. Испания 11. Мексика 12. Австрия
1983	Куала- Лампур Малайзия	Нидерланды	Канада	Австралия	4. ФРГ 5. Англия 6. США 7. Новая Зеландия 8. Шотландия 9. Аргентина 10. СССР 11. Индия 12. Уэльс

Продолжение Прилож. 4

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	Остальные места
1986	Амстелвееен Нидерланды	Нидерланды	ФРГ	Канада	4. Новая Зеландия 5. Англия 6. Австралия 7. Аргентина 8. СССР 9.США 10. Шотландия
1990	Сидней Австралия	Нидерланды	Австралия	Корея	4. Англия 5. Испания 6. Китай 7. Новая Зеландия 8. ФРГ 9. Аргентина 10. Канада 11. Япония
1994	Дублин Ирландия	Австралия	Аргентина	США	4. Германия 5. Корея 6. Нидерланды 7. Китай 8. Испания 9. Англия 10. Канада 11. Ирландия 12. Россия
1998	Утрехт Нидерланды	Австралия	Нидерланды	Германия	4. Аргентина 5. Корея 6. Новая Зеландия 7. ЮАР 8.США 9. Англия 10. Шотландия 11. Китай 12. Индия

*Продолжение Прилож. 4*

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2002	Перт Австралия	Аргентина	Нидерланды	Китай	4. Австралия 5. Англия 6. Корея 7. Германия 8. Испания 9. США 10. Япония 11. Новая Зеландия 12. Шотландия 13. ЮАР 14. Украина 15. Ирландия 16. Россия
2006	Мадрид Испания	Нидерланды	Австралия	Аргентина	4. Испания 5. Япония 6. США 7. Англия 8. Германия 9. Корея 10. Китай 11. Индия 12. ЮАР

**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ МУЖСКИХ  
КОМАНД: ЧЕМПИОНСКИЙ КУБОК  
(Euro Hockey Nations Championship Men)**

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	Остальные места
1970	Брюссель, Бельгия	ФРГ	Нидерланды	Испания	-
1974	Мадрид, Испания	Испания	ФРГ	Нидерланды	-
1978	Ганновер, ФРГ	ФРГ	Нидерланды	Англия	-
1983	Амстердам, Нидерланды	Нидерланды	СССР	ФРГ	-
1987	Москва, СССР	Нидерланды	Англия	ФРГ	-
1991	Париж, Франция	Германия	Нидерланды	Англия	4. СССР 5. Испания 6. Франция 7. Ирландия 8. Польша
1995	Дублин, Ирландия	Германия	Нидерланды	Англия	-
1999	Падова, Италия	Германия	Нидерланды	Англия	-
2003	Барселона, Испания	Германия	Испания	Англия	-
2005	Лейпциг, Германия	Испания	Нидерланды	Германия	-
2007	Манчестер, Англия	Нидерланды	Испания	Бельгия	4. Германия. 5. Англия. 6. Франция 7. Ирландия 8. Чехия

**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ МУЖСКИХ  
КОМАНД: КУБОК ТРОФИ  
(Euro Hockey Nations Trophy Men)**

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2007	Лиссабон, Португалия	Польша	Австрия	Шотландия	4. Швейцария 5. Уэльс 6. Италия 7. Португалия 8. Украина

**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ МУЖСКИХ  
КОМАНД: КУБОК ЧЕЛЛЕНДЖЕР  
(Euro Hockey Nations Challenge Men)**

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2005	Винница, Украина	Украина	Португалия	Гибралтар	4. Хорватия 5. Венгрия 6. Швеция 7. Греция
2007	Казань, Россия	Россия	Беларусь	Швеция	4. Хорватия 5. Дания 6. Азербайджан
2009	Загреб, Хорватия	Украина	Швеция	Португалия	4. Азербайджан 5. Хорватия 6. Дания 7. Словения

**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ ЖЕНСКИХ  
КОМАНД: ЧЕМПИОНСКИЙ КУБОК  
(Euro Hockey Nations Championship Women)**

Год	Место проведения	Чемпион	II место	III место	Остальные места
1984	Лилль, Франция	Нидерланды	СССР	ФРГ	4. Англия 5. Ирландия 6. Шотландия 7. Испания 8. Бельгия 9. Чехословакия 10. Франция 11. Австрия 12. Италия
1987	Лондон, Англия	Нидерланды	Англия	СССР	4. ФРГ 5. Испания 6. Шотландия 7. Ирландия 8. Уэльс 9. Бельгия 10. Франция 11. Италия 12. Австрия
1991	Брюссель, Бельгия	Англия	Германия	СССР	-
1995	Амстельвеен, Нидерланды	Нидерланды	Испания	Германия	4. Англия 5. Россия 6. Шотландия 7. Франция 8. Ирландия 9. Италия 10. Чехия 11. Бельгия 12. Швеция
1999	Кёльн, Германия	Нидерланды	Германия	Англия	4. Россия 5. Испания 6. Шотландия 7. Украина 8. Литва 9. Ирландия 10. Франция 11. Бельгия 12. Чехия

*Продолжение Прилож. 6*

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2003	Барселона, Испания	Нидерланды	Испания	Германия	4. Англия 5. Украина 6. Ирландия 7. Шотландия 8. Франция 9. Азербайджан 10. Россия 11. Италия 12. Уэльс
2005	Дублин, Ирландия	Нидерланды	Германия	Англия	4. Испания 5. Ирландия 6. Украина 7. Шотландия 8. Франция
2007	Манчестер, Англия	Германия	Нидерланды	Англия	4. Испания 5. Азербайджан 6. Ирландия 7. Италия 8. Украина



**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ ЖЕНСКИХ  
КОМАНД: КУБОК ТРОФИ  
(Euro Hockey Nations Trophy Women)**

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2007	Шауляй, Литва	Шотландия	Россия	Бельгия	4. Беларусь 5. Франция 6. Литва 7. Чехия 8. Австрия

**ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ СРЕДИ ЖЕНСКИХ  
КОМАНД: КУБОК ЧЕЛЛЕНДЖЕР  
(Euro Hockey Nations Challenge Women)**

<b>Год</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Чемпион</b>	<b>II место</b>	<b>III место</b>	<b>Остальные места</b>
2007	Загреб, Хорватия	Уэльс	Польша	Швейцария	4. Словакия 5. Хорватия 6. Турция 7. Сербия

**Результаты участия клубных команд Украины в Кубке европейских чемпионов и Кубке обладателей кубков европейских стран (мужчины)**

Кубок европейских чемпионов			Кубок обладателей кубков европейских стран		
Кубок Чемпионов	Кубок Трофи	Кубок Челленджер	Кубок Чемпионов	Кубок Трофи	Кубок Челленджер
2008 ЕХЛ «Колос-Секвойя» г. Винница - 17-24 места	1998 Олимпик (Винница) – 5-е место	1996 Олимпик (Винница) – 5-е место		2007 Колос-Секвойя (Винница) 3-е место	1994 Олимпик (Винница) – 5-е место
	1999 Олимпик (Винница) – 5-е место	1997 Олимпик (Винница) – 2-е место			2006 Олимпик (Винница) – 1-е место
	2000 Олимпик (Винница) – 7-е место	2001 Колос (Винница) – 2-е место			
	2002 Колос (Винница) – 7-е место	2003 Колос (Винница) – 1-е место			
	2004 Колос (Винница) – 3-е место	2007 Олимпик (Винница) – 1-е место			
	2005 Колос-Секвойя (Винница) – 5-е место	2008 Олимпик (Винница) – 3-е место			
	2006 Колос-Секвойя (Винница) – 7-е место				
	2008 Колос-Секвойя (Винница) – 3-е место				
	2009 «Динамо-ШВСМ» (Винница) 8-е место				

**Результаты участия клубных команд Украины в Кубке европейских чемпионов и  
Кубке обладателей кубков европейских стран (женщины)**

Кубок европейских чемпионов			Кубок обладателей кубков европейских стран		
Кубок Чемпионов	Кубок Трофи	Кубок Челленджер	Кубок Чемпионов	Кубок Трофи	Кубок Челленджер
1998 Колос (Борисполь) – 5-е место	1997 Динамо (Сумы) – 2-е место	1999 Колос (Борисполь) 2-е место			
1999 Колос (Борисполь) – 5-е место	2006 Колос (Борисполь) – 1-е место				
2000 Колос (Борисполь) – 3-е место	2007 Динамо- Сумчанка (Сумы) – 1-е место				
2001 Колос (Борисполь) – 3-е место					
2002 Колос (Борисполь) – 2-е место					
2003 Колос (Борисполь) – 3-е место					
2004 Колос (Борисполь) – 2-е место					
2005 Колос (Борисполь) – 7-е место					
2007 Колос (Борисполь) – 7-е место					

**ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ**  
**1-й ДИВИЗИОН - ВЫСШАЯ ЛИГА**  
**(МУЖЧИНЫ)**

<b>Год</b>	<b>I место</b>	<b>II-е место</b>	<b>III-е место</b>
1992	"Зубр-СДЮШОР" г. Черновцы	"Искра" г. Васильков	"Энергетик" г. Винница
1993	"Зубр-СДЮШОР" г. Черновцы	"Олимпик" г. Винница	"Одестрансбуд" г. Одесса
1994	"Одестрансбуд" г. Одесса	"Олимпик" г. Винница	"Свема" г. Шостка
1995	"Олимпик" г. Винница	"Одестрансбуд" г. Одесса	"Свема" г. Шостка
1995-1996	"Олимпик" г. Винница	"Зубр-СДЮШОР" г. Черновцы	"Кожевник" г. Бердичев
1996-1997	"Олимпик" г. Винница	"Аврора" г. Киев	"Кожевник" г. Бердичев
1997-1998	"Олимпик" г. Винница	"Кожевник" г. Бердичев	Молодежная сборная Винницкой области
1998-1999	"Олимпик" г. Винница	"Олимпик-ШВСМ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
1999-2000	"Колос-Нива" г. Винница	"Олимпик-ШВСМ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
2000-2001	"Колос-Нива" г. Винница	"Олимпик-ШВСМ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
2001-2002	"Колос-ШВСМ" г. Винница	"Олимпик- Педуниверситет" г. Винница	"Спартак-СДЮШОР" г. Черновцы
2002-2003	«Колос-Секвойя» г. Винница	"Олимпик- Педуниверситет" г. Винница	"СДЮШОР-Спартак" г. Черновцы
2003-2004	«Колос-Секвойя- ШВСМ» г. Винница	"Олимпик- Педуниверситет" г. Винница	СДЮШОР-Спартак" г. Черновцы
2004-2005	«Колос-Секвойя- ШВСМ»	"Олимпик-ШВСМ- ВДПУ" г. Винница	СДЮШОР-Спартак" г. Черновцы
2005-2006	"Олимпик-ШВСМ- ВДПУ" г. Винница	«Колос-Секвойя» г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
2006-2007	«Колос-Секвойя» г. Винница	"Олимпик-ШВСМ- ВДПУ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
2007-2008	«Колос-Секвойя» г. Винница	"Олимпик-ШВСМ- ВДПУ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы
2008-2009	«Колос-Секвойя» г. Винница	"Динамо-ШВСМ-ВДПУ" г. Винница	"РСДЮШОР-Динамо" г. Черкассы

**ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ**  
**1-й ДИВИЗИОН - ВЫСШАЯ ЛИГА**  
**(ЖЕНЩИНЫ)**

<b>Год</b>	<b>I место</b>	<b>II-е место</b>	<b>III-е место</b>
1992	«Колос» г. Борисполь	«Политехник» г. Киев	«Буревестник» г. Сумы
1993	«Колос» г. Борисполь	«СБТС» г. Сумы	«Сокор» г. Сумы
1994	«Демпург» г. Сумы	«Колос» г. Борисполь	«Роксолана» г. Ивано-Франковск
1994-1995	«Колос» г. Борисполь	«Динамо» г. Сумы	«Роксолана» г. Ивано-Франковск
1995-1996	«Динамо» г. Сумы	«Колос» г. Борисполь	«Роксолана» г. Ивано-Франковск
1996-1997	«Колос» г. Борисполь	«Динамо» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
1997-1998	«Колос» г. Борисполь	«Динамо» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
1998-1999	«Колос» г. Борисполь	«Динамо» г. Сумы	"Динамо-2" г. Сумы
1999-2000	«Колос» г. Борисполь	«Сумчанка» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
2000-2001	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"РСДЮШОР-Динамо" г. Сумы
2001 2002	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
2002-2003	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"Локомотив" г. Сумы
2003-2004	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
2004-2005	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
2005-2006	«Колос» г. Борисполь	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	"Арзу-Колос" г. Симферополь
2006-2007	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	«Колос» г. Борисполь	"СДЮШОР-Динамо" г. Сумы
2007-2008	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	«Колос» г. Борисполь	"СДЮШОР-Динамо" г. Сумы
2008-2009	«Динамо-Сумчанка» г. Сумы	«Колос» г. Борисполь	"СДЮШОР-Динамо" г. Сумы