**Занятие 10**

**Индивидуальная тактика хоккеистов в обороне**

В обороне должно быть минимум действий с шайбой, особенно возле ворот. При первой же возможности вывести и отбросить шайбу с пятачка; не передавать шайбу через пятачок; помнить, что бывает не так опасен соперник, как его партнер; умело опекать соперника; занять позицию между соперником и шайбой и своими воротами.

Под опекой соперника обычно понимают действия игрока команды, против «своего» игрока соперников, владеющего или не владеющего шайбой, с целью ограничить его маневры и возможность передать или принять шайбу. Основным действием опекуна является способность быстро реагировать на действия подопечного и умение предугадать его действия в результате атаки.

При опеке хоккеист двигается параллельным ему курсом немного сзади и сбоку своего соперника. Особое внимание следует уделить опеке на пятачке. Здесь может быть применено умелое ведение силового единоборства и произвести отбор шайбы при помощи клюшки, а также можно ограничить возможности своего подопечного для выхода на ударную позицию или для приема шайбы.

В зоне защиты игрок опекает соперника будь он с шайбой или без шайбы. Если в зоне игрока нет игроков соперника, он должен переключаться на опеку игрока в соседней зоне, не выпуская из наблюдения свою зону. При появлении в ней соперника, надо тут же переключаться на свою зону. В зоне защиты, кроме опеки соперника надо умело применять приемы овладения шайбы и в случае необходимости ловить шайбу на себя.

Овладеть шайбой можно: отобрать, применить толчок корпусом, выбить клюшкой. Лучшими позициями для отбора шайбы являются углы хоккейного поля или у борта хоккейной площадки, где возможности игроков ограничены. В любом случае обороняющийся должен заставить игрока с шайбой уйти в угол или к борту площадки. Можно положить свою клюшку сверху на клюшку соперника и удержать ее. Шайба отойдет от крюка соперника и ее можно быстро овладеть. Можно прижать шайбу коньками к борту, для своей устойчивости держаться руками за борт.

При отборе шайбы надо удержать соперника от выхода на центр площадки. Отбирая шайбу, нужно уровнять скорость со скоростью соперника, поравнявшись надо быстро определить способ и момент отбора шайбы. Можно опустить клюшку на лед, поперек движения хоккеиста ведущего шайбу. При выполнении этого приема хоккеист должен опуститься на одно колено, дальше от клюшки. Если прием выполнить неожиданно, соперник потеряет шайбу.

Если ваш соперник впереди, можно применить прием подбивание клюшки соперника, и таким образом овладеть шайбой. На пятачке особенно эффективно действует прием поднимание (подбивание) клюшки.

Можно применить выбивание ударом – тычком по клюшке соперника, выбивание также эффективно применять, когда соперник готовится сделать бросок или старается обыграть обороняющегося. Прием также используется когда обороняющийся двигается спиной вперед.

Все перечисленные приемы могут иметь успех когда хоккеист внимательно следит за действиями соперника, не отвлекаясь на его приемы и не сбавляет скорость игры. Если действуя одной клюшкой отобрать шайбу у соперника не представляется возможным, то можно смело идти на столкновение и применять силовые приемы, оттолкнуть своего опекуна корпусом и завладеть шайбой. Приемы силовой борьбы не запрещены в хоккее. Силовая борьба – это умение технически грамотно и по правилам, использовать силу в борьбе за шайбу. В хоккейной игре часто применяется силовая борьба корпусом. Когда у соперника нет возможности для маневра лучше всего применять силовую борьбу плечом, бедром или толчки грудью. Особенно эффективны приемы силовой борьбы когда атакующий хочет проскочить около борта или между двумя защитниками, во время обводки. Шайба движется быстрее хоккеиста, поэтому не нужно пытаться овладеть шайбой, если имеется возможность остановить соперника, который ее ведет. Для применения силовых приемов надо хоккеисту иметь хорошую физическую форму и быть волевым игроком. Силовые приемы корпусом можно использовать лишь против тех игроков, которые владеют шайбой. При применении силовых приемов нужно хорошо кататься спиной вперед, в этом случае легче сближаться с соперником.

Если у вас появилось желание применить силовой прием ни в коем случае не следует об этом показывать сопернику, надо сделать обманное движение и лишь затем атаковать его. Важно применение силового приема в нужный момент. Таким удачным моментом может быть момент, когда соперник увлекшись обводкой смотрит вниз на шайбу. Перед применением толчка, нужно сделать попытку выбить шайбу клюшкой, что, как правило, вынуждает соперника спешить, уделять больше внимания шайбе, и потому он теряет ориентировку на поле.

При остановке грудью клюшка опускается крюком на лед, голова и свободная рука не должны выставляться вперед, чтобы не было соблазна толкнуть соперника рукой и тем самым нарушить правила. Останавливать нужно грудью, без помощи рук, затем толкнуть корпусом в сторону, чтобы соперник потерял равновесие. Толкая соперника, не выпускайте из своего поля зрения шайбу, это поможет вам быстро овладеть ею после толчка.

Перед выполнением толчка плечом надо широко расставить ноги, для принятия устойчивого положения и резко затормозить, корпус наклонить немного вперед. Если соперник оказался сбоку, толкнуть и остановить его можно толчком задней части бедра. Хоккеист резко затормозив, выставляет в сторону бедро. Соперник, не ожидавший столкновения может лишиться равновесия и потерять шайбу.

При опеке и блокировании соперника не владеющего шайбой, разрешается только находиться на его пути и мешать ориентации. Можно заставить изменить направление движения, но без применения силовых приемов. Блокировку можно применить при игре против двух атакующих, когда обороняющийся располагается между ними и держит в поле зрения игрока с шайбой и его партнера, стремясь помешать нападающему с шайбой выйти на голевую позицию и исключить передачи с партнером. При игре против трех атакующих обороняющийся располагается по центру и старается затормозить их продвижение, сместить атаку к борту или в угол. В любом случае при отборе шайбы хоккеисту следует терпеливо наблюдать за тем, что предпримет соперник с шайбой, то есть заставить атакующего первым раскрыть свои планы, чтобы затем предпринять верные действия.

Если в результате предпринятых действий, хоккеист не смог отобрать шайбу у соперника, ему необходимо выкатиться под бросок и преградить путь шайбе в ворота своим телом. Если расстояние, с которого выполняется бросок шайбы 7–8 метров, то надо выкатиться навстречу шайбе на одном колене, в одной руке удерживая клюшку, а другую отвести в сторону, стараясь закрыть как можно большую часть ворот. В тоже время необходимо быстро встать чтобы продолжить игру, опекать соперника или быть готовым принять шайбу от партнера.

Если шайба брошена по льду, то ее лучше всего останавливать внутренней стороной конька или двумя коньками, носки которых смотрят наружу. Летящую шайбу можно остановить ладонью свободной руки. Когда шайба коснется ладони с перчаткой, то ладонь надо отвести в сторону полета шайбы. Если хоккеист готовиться принять шайбу на себя, надо внимательно следить за действиями игрока с шайбой, чтобы не упустить время для правильного выполнения приема, так как после того, как обороняющий лег под шайбу соперник может применить обводку и создать угрожающую для ворот ситуацию. При приеме шайбы на себя на оба колена надо ставать лишь в том случае, когда соперник бросает шайбу по воротам наверняка.

Под бросок, совершаемый издалека, можно выезжать в прямой стойке, при которой ноги соединены вместе, клюшка находится в одной руке, а другая готова к приему шайбы. Такая стойка позволяет легко переключиться на другое положение, если соперник попытается сделать обводку или передать шайбу партнеру.