**Занятие 5**

**Спортивные роли хоккеистов**

**Роль центрального нападающего**

В современном хоккее ему принадлежит главная роль. На площадке он остается основным игроком. Как правило, на место центрального нападающего назначают самого способного и талантливого игрока, знающего все тонкости хоккея и разбирающегося во всех сложных игровых моментах.

Чаще всего он начинает атаку и успех ее зависит от тактического мышления и индивидуального технического мастерства хоккеиста. Очень часто центральный нападающий попадает в трудные ситуации, так как играет на самом трудном участке поля.

Нападающий является главным как в нападении, так и в защите, поэтому все лучшие качества нападающего игрока и игрока защиты должны быть у него. Кроме того, он должен быть расположен к коллективной игре и уметь играть в коллективе. Нападающий должен обладать организаторскими способностями, знать особенности игры партнеров и в случае необходимости помогать им. Если шайбой овладевает соперник, центральный нападающий должен своевременно переключаться на активные оборонительные действия, помогая защищаться своим партнерам. Он сам непосредственно вступает в борьбу за шайбу и страхует своих игроков. Слабая игра нападающего сказывается на игре всей команды.

Центральный нападающий должен быть хорошо подготовлен физически, должен уметь выполнять разнообразные передачи и из любого положения выкладывать шайбу партнеру. Должен уметь правильно вести силовые единоборства, точно и сильно бросать по воротам, грамотно вести позиционную игру, успешно играть при вбрасывании шайбы, страховать своих партнеров, опекать соперников на пятачке, принимать, в случае необходимости, шайбу на себя – только в этом случае игра команды будет достойной.

После того, как шайба оказалась у центрального направляющего, он передает ее по ходу движения крайнему нападающему, сам продолжает двигаться дальше, чтобы выбрать удобное место и вновь получить шайбу. В нападении функции центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих. Но, кроме того, он несет ответственность и за свои действия, и за игру всей команды.

**Роль крайнего нападающего**

Крайний нападающий – это игрок с быстрой техникой игры. На эту роль назначается обычно игрок владеющий быстротой и маневренностью катания на коньках, умелыми обводками и умением вести силовую борьбу у борта хоккейных площадок.

Если броски сильные, но не точные, они не так опасны. Надо уметь бросать шайбу с любого положения и в любой ситуации, с любой руки. Вместе с тем крайний нападающий должен уметь опекать игрока соперника в своей зоне, а также по всей площадке, при необходимости уметь ложиться под шайбу в зоне обороны.

Обычно для такой роли годятся игроки с бойцовским характером и повышенной агрессивностью. Такому игроку, чаще чем другим приходится пробиваться к воротам соперника в одиночку, ему постоянно приходится принимать вызов соперника к силовой борьбе, поэтому неотъемлемыми качествами крайнего нападающего являются ловкость и физическая выносливость, стартовая скорость, внезапность, быстрота реакции, а также стремление во что бы то ни было поразить ворота. Крайний нападающий должен уметь применять обманную тактику, так как не всегда разумно идти в лобовую атаку.

Крайний нападающий должен хорошо знать в каких ситуациях нужно использовать тот или иной прием, он должен играть в хорошей согласованности с остальными игроками команды, особенно с центральным нападающим, в случае опасности и при отходе команды к обороне или игре в меньшинстве, помогать своим партнерам опекать устремившихся в атаку игроков соперника.

*Самоподготовка нападающего*

*1. Прыжки на одной ноге с постоянным ведением хоккейного или теннисного мяча (7–8 минут).*

*2. Бег по «восьмерке»; жонглирование клюшкой, пропускание ее вокруг туловища, между ног (8 минут).*

*3. Имитация выполнения какого-нибудь приема ведения шайбы, обводки, бросков, передач (10 минут).*

*4. Пробежка с ведением хоккейного или теннисного мяча клюшкой, периодически жонглируя клюшкой (5 минут).*

При выполнении упражнений надо следить за тем, чтобы голова была постоянно поднята и у хоккеиста был широкий круг обзора.

**Роль защитника**

Основную часть игры защитник проводит в своей зоне и его основная роль защищать свои ворота от атак соперника. Защитник должен уметь быстро создавать контратаки и разрушать своими действиями атаки соперника. Его основными приемами должны быть: отбор шайбы клюшкой с силовым единоборством, точная передача шайбы партнеру из любых положений, особенно вдоль и по диагонали поля на катящегося партнера. Защитник должен уметь правильно рассчитать действия соперника и смело принимать шайбу на себя в случае необходимости. Игроку должны быть присущи такие черты, как: смелость, решительность, рассудительность, самопожертвование, быстрое и четкое мышление и анализ сложившейся ситуации.

При тренировке защитников главное внимание уделяется обучению маневренного катания на коньках лицом и спиной вперед, владению точным и сильным броском с дальних позиций, быстрой смене направления движения, проведению силовых единоборств, умение предугадать направление атаки противника, готовности в любой момент подстраховать партнера, умению оценить сложившуюся игровую ситуацию.

Соперники, находящиеся вблизи ворот, особенно опасны и поэтому, защитники должны внимательно опекать игрока чужой команды. Клюшка защитника должна находится под клюшкой соперника, чтобы в любой момент можно было ему помешать забросить шайбу в ворота. Если помешать не удалось, защитник должен быть готов закрыть часть ворот своим телом, не создавая при этом помех вратарю, как правило защитники работают в тесной связи с вратарем и согласовывают с ним свои действия.

Если вратарь в силу обстоятельств покинул ворота, его места должен занять защитник.

Действия защитника должны быть таковы, чтобы нападающий соперника не мог его обыграть. Если нападающий соперника находится в углу площадки, то нужно резко и быстро подкатить к нему и затормозить находясь на расстоянии длины клюшки, чтобы лишить соперника широкого обзора площадки и возможности выполнения скоростного маневра, а также возможности атаковать ворота.

При первой же возможности защитники должны стараться атаковать ворота соперника, особенно если команда имеет численное преимущество и выбирать такую позицию, чтобы можно было сильно и точно бросить шайбу по воротам или сделать передачу партнеру. Роль защитника в нападении – сильные и завершающие удары по шайбе и точные броски по воротам.

*Самоподготовка защитника*

*1. Ходьба в глубоком приседе с чередованием различных прыжков на одной ноге, с ускорением в ходе маневра, вращения (10 минут).*

*2. Маневренный бег с вращением (350–450 метров).*

*3. Маневренный бег лицом, спиной вперед, спиной вперед с выполнением гимнастических упражнений: круги, махи руками, повороты, наклоны туловища. Маневренный бег боком (7–8 минут).*

*4. Бег спиной вперед с утяжелением (2–3 кг) с выполнением различных движений: махи руками, быстрый посыл камня из одной руки в другую; вращение камня вокруг туловища (5–6 минут).*

*5. Ведение баскетбольного или футбольного мяча с выполнением ускорений, с постоянным вращением (15 минут).*