**Занятие 7**

**Тактика индивидуальных действий хоккеистов в атаке**

**Броски по воротам**

Бросок по воротам должен быть сильным и точным. Особенно точными и сильными должны быть броски защитников, так как они бросают с более дальних позиций. Принято считать, что более успешные броски делают хоккеисты с широкими плечами и крепкими руками. Но тем не менее одним из важнейших условий является высокая техника броска, позволяющая хоккеисту выполнить прием без спешки, лишней траты сил, четко и точно.

Молодые хоккеисты часто упускают из вида такой важный элемент броска, как точность и внезапность. Разучивая броски, особое внимание следует уделить техники броска, выполнять его пусть не достаточно сильно, но не спеша и точно. Надо научиться делать броски сразу после остановки, во время ведения, обводки, единоборства, из неудобного положения, с ходу. На завершающем этапе обучения броску надо вложить в него всю силу, не забывая о внезапности и четкости выполнения.

Учиться бросать по воротам следует в такой очередности: от простого к сложному. Сначала освоить броски на невысокой скорости, затем на более высокой, броски из других положений (шайба далеко впереди или в ногах), броски после короткой остановки, броски с ходу, броски в условиях, мешающих броску.

Броски выполняются различными способами: с длинным замахом, с коротким замахом, с удобной руки, с неудобной, ударом, подкидкой, поворотом крюка и др. Перед броском хоккеист должен учесть расстояние до ворот, расположение партнеров и соперников, готовность вратаря к о

тражению атаки, время для подготовки броска, а также определить свое положение по отношению к воротам и к положению вратаря.

Необходимо еще учесть положение шайбы на льду. Наилучшим местом для броска считается позиция по центру ворот на расстоянии 4–5 м, если вратарь стоит посредине на линии ворот. Опасными считаются броски в верхний угол со стороны клюшки вратаря и бросок в направлении внешней стороны опорной ноги, в момент перемещения вратаря.

Бросок с длинным замахом лучше применять с дальних дистанций и когда нужно точно угодить в цель. Со средних дистанций и в короткий промежуток времени применяют броски шайбы с укороченным замахом.

Чтобы бросок шайбы выполнялся с удобной руки, хоккеист должен стать боком к воротам. Клюшка нижним ребром должна находится на льду, под острым углом к шайбы. Шайба, лежать чуть впереди хоккеиста и быть слегка прикрыта крюком клюшки. Чтобы в начале броска придать шайбе вращательное движение, сильным маховым движением клюшку двигают несколько на себя. Затем открывают прикрытую крюком шайбу и пополняют это движение резким поворотом крюка к цели. Чтобы усилить бросок, можно использовать естественный прогиб клюшки, который появляется в результате быстрого движения клюшки и давления ею о лед. Клюшка, отрываясь ото льда, придает шайбе дополнительную скорость.

При выполнении броска, тяжесть тела переносится на переднюю ногу, чтобы усилить бросок и сохранить равновесие. Правая рука крепко держит клюшку, левое плечо отведено назад. Левой рукой вначале мягко удерживают клюшку, чтобы крюк мягче соприкасался с шайбой и движение получилось плавным, затем захват клюшки левой рукой усиливают. Рука вместе с туловищем движется вперед. Самый важный заключительный момент броска, когда обе руки поворачивают клюшку в сторону ворот. Взгляд хоккеиста при этом устремлен на точку, куда посылается шайба.

Для выполнения сложного броска с неудобной руки, хоккеист должен встать левым боком к цели, клюшку опустить на лед рядом с шайбой и слегка прикрыть ее крюком. Правая рука согнута в локте и отведена немного назад, левая рука удерживает клюшку около середины палки. В начале движения она почти прямая, в броске ею делают энергичное движение на себя и сгибают в локте. Бросок выполняют коротким, энергичным, резким движением клюшки вперед и немного на себя. Чтобы увеличить силу броска, клюшку и туловище поворачивают в сторону цели. Ноги для устойчивости расставляют шире плеч, тяжесть тела резко переносится на ногу, выдвинутую вперед, которая в момент броска скользит в сторону полета шайбы.

Кистевые броски выполняются с небольшого расстояния, за счет резкого движения кисти, когда хоккеист ограничен во времени в пространстве. Выполняются кистевые броски без замаха и поэтому всегда неожиданны, невозможно определить направление полета шайбы в момент броска. Кистевые броски очень точны. Особенно эффективны, когда их производят при ведении или обводке. Для хорошего выполнения кистевого броска необходимы постоянные и длительные тренировки.

Сильным броском считается удар (щелчок) по шайбе с длинным замахом. Но для его выполнения требуется много свободного пространства и времени, а также он не отличается высокой точностью. Его целесообразнее выполнять с дальних позиций, когда неточные броски компенсируются высокой скоростью полета шайбы.

Бросок – удар со средним замахом более точен, и требует гораздо меньше времени и пространства для подготовки. Перед ударом клюшку резко отводят назад и резко бьют по шайбе, слегка коснувшись льда. Крюк отбивается ото льда и получает дополнительное ускорение, в результате удар получается более сильный и шайба летит с большей скоростью, чем при обычном броске.

Короткий удар применяется, если шайбу следует незамедлительно послать в ворота. Такой удар считается более точным. Подкидка применяется, если шайбу надо перебросить через какое – нибудь препятствие.

Подставление клюшки вблизи ворот – прием эффективный и неожиданный. Его применяют, если нужно изменить направление движения шайбы. Для выполнения броска этим способом, хоккеист располагается перед вратарем или в стороне от него таким образом, чтобы визуально расширить створ ворот, то есть между ближней и дальней штангой и клюшку ставит на лед так, чтобы шайба, отскакивая от крюка, могла попасть в незащищенную часть ворот. Партнер посылает шайбу игроку, стараясь попасть в крюк клюшки нападающего, изменяющего направление полета шайбы. Особенно эффективен этот прием, когда вратарь выкатывается из ворот на бьющего издалека защитника, который посылает шайбу на крюк партнеру, стоящему несколько в стороне у створа ворот.

Удар с ходу применяют, чтобы застать вратаря врасплох. Опасными считаются броски шайбы с разворота, так как вратарь не видит начальной подготовки к броску и его трудно определить направление полета шайбы. Если хоккеист правильно выбрал место для броска, наиболее благоприятный момент, способ броска и к тому же может правильно его выполнить, успех будет обеспечен.

Многие команды начинают атаку с броска. Сразу же после броска хоккеисты должны идти на добивание шайбы, отскочившей от вратаря или от обороняющегося игрока, с тем, чтобы закрепить успех. Если шайба при выполнении броска прошла мимо ворот, но надо сразу же овладеть ею и продолжить атаку.

**Основные правила броска по воротам**

 Клюшку в момент броска держать крепко. Для более сильного броска лучше всего выполнять его из-за туловища, сбоку. Высота полета шайбы определяется положением крюка. Чтобы шайба шла низом, крюк должен слегка прикрывать шайбу. Чем меньше шайба прикрыта крюком, тем выше она полетит. Низкие броски опаснее всего. Перед броском надо определить направление броска. При броске верхом, целиться надо в ту сторону, с которой находится клюшка вратаря. Надо помнить, что вратарю труднее действовать рукой, в которой находится клюшка. Маленьким вратарям труднее всего брать верхние шайбы. Лучшее расстояние для броска 4,5–6 метров.

Если перед бросающим хоккеистом находятся защитники, то лучше всего бросать из-под них. Вратарь может быть закрыт своими защитниками. Если ваш партнер находится в лучшем положении чем вы, лучше всего передать шайбу для броска ему. Не спешите делать бросок, если вы с партнером вдвоем против одного соперника.

**Единоборство с вратарем**

Лучше всего нападающему, при приближении к воротам вести шайбу не впереди себя, а сбоку и находится в постоянной готовности бросить ее в ворота. Нужно постоянно держать вратаря в напряжении, угрожать броском ежесекундно, заставив его принять стойку, а потом решить, бросать шайбу или обводить вратаря.

Если хоккеист решил бросать шайбу, то атака должна быть с обманным движением. Туловище наклонить в сторону, показать крюком клюшки одно направление, а в последний момент направить шайбу в другом направлении.

В момент, когда нападающий прорывается к воротам, вратарь, начинает маневрировать, он то выезжает вперед, то откатывается назад, сдвигается то в одну, то в другую сторону. Необходимо внимательно наблюдать за маневрами вратаря и уловить начало его движения и постараться бросить шайбу в направлении, противоположном его движению – гол неминуем. Опытные нападающие смотрят каким коньком двинул вратарь и бросают шайбу рядом с опорной ногой, так как отбить шайбу опорной ногой вратарь не сможет.

Надо при броске учитывать положение вратаря в воротах: если он не выходит из ворот, нападающий должен сместиться в сторону, чтобы заставить вратаря сделать движение, а затем бросить шайбу в незащищенную часть ворот. Если вратарь вышел за пределы ворот, надо обыграть его за счет обводки. Если у игрока отличная техника броска – выполнить бросок.

При броске надо учитывать технику вратаря и его рост. При маленьком росте – бросать шайбу верхом, если вратарь высокого роста – бросать шайбу низом.

Чтобы выиграть поединок с вратарем, необходим тщательный анализ индивидуальных возможностей, особенностей, сильных и слабых сторон игры каждого конкретного вратаря. Кроме этого нападающий должен знать и просчитывать свои действия, анализировать причины удачных и неудачных бросков, и найдя их, совершенствовать свои сильные стороны, избавляясь от недостатков.

**Тактика нападающих в атаке**

В зоне нападения надо выбрать выгодную для броска позицию и расположиться на пятачке так, чтобы видеть всю игровую площадку. Выбрать позицию для помехи вратарю и для подправления шайбы, наезжать на пятачок в нужный момент, прижать соперника к борту, чтобы создать стандартное положение; войти в зону и удержать шайбу, дожидаясь партнеров.

В средней зоне: сделать индивидуальный проход средней зоны по центру, флангу поля; поддержать атаку.

В зоне защиты: игроку выбрать место для контратаки; индивидуальный выход из зоны.

**Индивидуальная тактика в атаке**

Защитник, при включении в атаку должен быть хорошо подготовлен, с высокой степенью быстроты, выносливости и технической подготовки. Такой защитник может участвовать в атаках, не нанося ущерба обороне.

Тактика защитника в атаке в зоне нападения: занять ударную позицию на рубеже синей линии; выйти к воротам для завершения броска.

В средней зоне: защитник должен поддержать атаку проходом по флангу и с последующим входом (возможным) в зону нападения.

В зоне защиты: выйти из борьбы на свободное место, сделав короткий рывок; послать шайбу вдоль борта; выйти из зоны по флангу, по центру поля.