





**СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ
ЛУЧШИХ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД**

РАЙАН УОЛТЕР | МАЙК ДЖОНСТОН



Москва
2017

Содержание

Предисловие	5
Вступление	7
Введение	9
Аббревиатуры и обозначения	14
ЧАСТЬ I. ИГРА В НАСТУПЛЕНИИ.	
НАПАДАЮЩИЕ И ЗАЩИТНИКИ.....	15
Глава 1. Выход из зоны защиты	17
Глава 2. Контратака и перегруппировка в нейтральной зоне	33
Глава 3. Вход в зону нападения	53
Глава 4. Зона нападения	71
Глава 5. Игра в большинстве	81
ЧАСТЬ II. ИГРА В ОБОРОНЕ. НАПАДАЮЩИЕ И ЗАЩИТНИКИ	111
Глава 6. Форчекинг.	113
Глава 7. Бэкчекинг и форчекинг в нейтральной зоне.	130
Глава 8. Вход в зону защиты	148
Глава 9. Опека в зоне защиты	158
Глава 10. Игра в меньшинстве	170
ЧАСТЬ III. ОТДЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ	195
Глава 11. Вбрасывания.....	197
Глава 12. Тактика распределения запасных игроков и смена звена нападающих	231
Об авторах.....	239



Предисловие

Райан Уолтер и Майк Джонстон – замечательные тренеры с довольно большим опытом. И они действительно разбираются в хоккее. Их книга «Хоккей. Игровые эпизоды и стратегии» станет отличным справочником для любого тренера, игрока или болельщика.

Для хоккея необходимо мощное сочетание физических и умственных навыков. Прежде чем игроки начнут понимать, как грамотно действовать на льду, им нужна прочная база из основных умений (уверенное катание, бросковая техника, культура паса). Но для участия и победы на соревнованиях высокого уровня необходимы тактические командные навыки. И эта книга поможет их освоить.

В Детройте говорят о трех шагах к успеху. Первые два – это трудовая дисциплина и структура. Трудовая дисциплина не требует пояснений. А структура, которой и посвящена книга «Хоккей. Игровые эпизоды и стратегии», оберегает каждого из игроков. Любой из них в полной мере понимает свои обязанности на льду, что, в свою очередь, ускоряет процесс принятия решений. Игроки могут действовать без промедления, когда знают, что каждый член команды делает свое дело. В результате игра ведется в быстром темпе и приводит к победе.

Третий шаг на этом пути – мастерство. Без трудовой дисциплины и основательной структуры такие игроки, как Лидстрем, Дацюк и Зеттерберг, не потеряли бы свое исключительное мастерство, но они не имели бы такого большого и непрерывного успеха, каким они пользовались на протяжении всей своей карьеры. В 2008 году «Детройт Ред Уингз» выиграл Кубок Стэнли. Одним из самых примечательных эпизодов в четвертой игре стало численное преимущество «пять против троих», когда Хенрик Зеттерберг заблокировал клюшку Сидни Кросби, не дав ему забить гол. Во многом благодаря этому эпизоду мы лидировали в серии 3–1, а не довольствовались промежуточно ничьей 2–2. Он также, возможно, обеспечил Зеттербергу «Конн Смайт Трофи» в качестве приза самому ценному игроку плей-офф, а команде – Кубок Стэнли. Это пример превосходной мастерской игры, которая, однако, зиждется на отличной структуре.

В этой книге приводятся советы как тренерам, так и игрокам. Тренеры ознакомятся со стратегиями, необходимыми для достижения успеха, а игроки найдут рекомендации, которые помогут им понять требования игры и их роли на площадке в рамках конкретных систем и стратегий, исполнения которых требуют тренеры. Книга «Hockey Plays and Strategies» состоит из трех частей, посвященных атаке, защите и особым ситуаци-

ям, например игре в большинстве, игре в меньшинстве, а также действиям на точке вбрасывания. Предложенная Майком и Райаном структура глав удобна для восприятия: они следуют от своих ворот – через центр – к чужим и обратно точно так же, как развивается игра на площадке. И тренеры, и игроки найдут рекомендации по движениям и тактикам в рамках наиболее эффективных систем атаки и защиты.

Кроме того, в книге проводится сравнение систем и стратегий на основании их исполнения, требований к составу, а также их уникальных преимуществ и недостатков, с тем чтобы тренеры могли наилучшим образом использовать таланты команды и подготовиться к встрече с определенными противниками, ситуациями или комбинациями игроков.

Большинство тренеров согласны с тем, что их основная обязанность – помочь игрокам достигнуть лучших результатов. Ключевым фактором для воспитания успешных игроков является понимание сложных игровых эпизодов и стратегий. Тренер должен непременно изыскивать способы предоставления сведений, необходимых для того, чтобы группа спортсменов сплотилась и преуспела как команда. В этой книге таких сведений достаточно.

Майк Бэбкок

Вступление

В предыдущей написанной нами книге мы с Райаном основное внимание уделили роли руководителя и так называемым нематериальным активам в хоккее. Когда речь зашла о написании книги, в том числе и о подробном анализе всех технических составляющих и стратегий игры, мы оба очень обрадовались такой возможности. Сегодня в хоккей играют почти во всех странах, миллионы людей по всему миру.

Хотя о своих правах на первенство в этой игре заявляют несколько стран, за долгие годы в ней перемешалось изрядное количество представлений, концепций и стратегий. Каждая страна скорректировала свой подход, включив в него то, что она считает ключевыми составляющими игры, позволяющими претендовать на мировые титулы. В этой книге рассмотрены некоторые стратегии и тактики, преобладающие в игре успешных европейских стран, однако основное внимание уделяется тем, которые мы использовали в тренируемых командах или использование которых мы наблюдали в командах наших противников. Понимание использованной в игре тактики и стратегии крайне важно для победы на хоккейной площадке.

Книга «Хоккей. Стратегии и тактики игры» состоит из трех основных разделов, посвященных игре в нападении, игре в обороне и особым ситуациям. Действительно ли хорошая оборона – ключ к победе, как гласит поговорка? Не обязательно. Если вы взглянете на результаты основных профессиональных бейсбольных, футбольных, баскетбольных и хоккейных лиг, увидите: там было не меньше команд, чьи составы запомнились своей мастерской игрой в нападении. Мы уверены, что лучше всего соблюдать разумный баланс, и тогда вы как тренер в зависимости от вашей манеры игры и степени комфорта естественным образом будете стремиться к небольшому уклону в атаку или в оборону.

В заключительном разделе книги рассматриваются стратегии и тактики, используемые при вбрасывании, а также подробно раскрывается вопрос о том, как тренер может выделиться из толпы за счет мастерского распределения игроков на скамейке запасных. Скотти Боумен, один из величайших хоккейных наставников, всегда славился исключительным искусством распределения игроков на скамейке.

В главах об атаке и обороне изложение ведется от ворот к центру, к воротам противника и обратно. В главах, посвященных наступлению, рассматривается выход из зоны защиты, атака из нейтральной зоны и перестроения, вход в зону атаки (в том числе контратака с созданием численного преимущества над защищающимися), зона атаки и игра в численном большинстве. Главы, посвященные обороне, охватывают прессинг, прессинг в нейтральной зоне и в

зоне защиты, вход в зону защиты – или переход в оборону (в том числе защиту с созданием численного преимущества), опеку в зоне защиты, а также игру в численном меньшинстве.

Мы постарались по возможности подробно остановиться на основных учебных аспектах, связанных с применением рассмотренных систем. Как говорится в этой книге, успешным вас сделает не выбранная система, а то, насколько результативно будут ее реализовывать игроки и насколько вы, как тренер, сможете заставить игроков неуклонно придерживаться ее в каждой игре. В случае прокола вы должны знать, что исправить. Освоение основных учебных единиц может помочь в этом, а также в том, чтобы игроки быстрее ухватили суть концепций. Цель этой книги – дать тренерам и игрокам сведения, необходимые для победы. Приятного чтения!

Введение: несколько слов о тренерской работе

Тренерская работа – совсем не простое дело. На собственном опыте мы убедились, а также изложили это в нашей предыдущей книге «Simply the Best – Insights and Strategies from Great Coaches», что существует «творчески-научный» подход к тренерству. Под «творчеством» подразумеваются инстинкты и чутье, а под «наукой» – технические и физиологические аспекты. В этой книге рассматривается в основном техническая сторона данного вида спорта, и лишь 12-я глава («Тактика распределения запасных игроков и смена звена нападающих») посвящена творческому аспекту тренерской работы. Поэтому было бы упущением, если бы мы не обратили внимание на несколько более важные детали творческого аспекта тренерской работы, которые имеют непосредственное отношение к системам и стратегиям, описанным в этой книге. Формирование командной индивидуальности, понимание обучающих и воспитательных моментов, а также проведение качественных тренировок – все это составляет концепцию тренера широкого профиля.

Все крупные организации и сильные команды обладают ярко выраженной индивидуальностью. Команды бывают трудолюбивыми, динамично атакующими, решительными и жесткими, стремительными, молодыми или использующими основательную оборону. Что собой представляет команда, становится понятно при простом наблюдении за ее действиями. Высказывание о том, что команда – это отражение своего тренера, исключительно верно. Именно тренер и руководство команды придают ей индивидуальность за счет тех игроков, которых они выбирают, системы, которую они используют в игре, того, как они проводят тренировки, и в целом за счет того, как они ведут себя на площадке и за ее пределами.

К сожалению, многие тренеры при подготовке к сезону упускают из виду этот этап, и в результате их команды толком ничего из себя не представляют. От игры к игре они кажутся разными, они лишены тыла, который состоял бы в том, «кто они есть», и на который можно было бы опереться в тяжелые времена. А тренер в ответ на любые ситуации будет принимать скороспелые решения, которые фактически ни к чему не приводят. Помните: если ваша команда не знает, что она из себя представляет, ждите неприятностей. Команда очень схожа с компанией или фирмой: те, что обладают подкупающей, ярко выраженной индивидуальностью, имеют собственное лицо и четкую цель, процветают, остальные тонут. А значит, это – самое важное, что можно сделать при подготовке к успешному сезону. Сложно ли это? Вовсе нет. В сущности, чтобы определить, какого рода командой вы хотите быть, нужно предпринять три шага.

1. Вообразите, что вы наблюдаете за своей командой в конце января. Представьте их во время тренировки на льду, в процессе игры, во время занятия за пределами площадки, в ресторане за общим обедом и, может быть, даже в классе.
2. Теперь запишите все, что вы хотели бы видеть в течение пяти месяцев с настоящего момента. Какие личные и физические качества вы хотели бы наблюдать? Как команда действует/ведет себя? Как они тренируются? Как относятся друг к другу? Как справляются с давлением? Как играют? Всем нам хочется иметь успешную, быструю и квалифицированную команду с надежной обороной, но известно, что получить все сразу невозможно. Что для вас является ключевым? Обсудите это со своими сотрудниками. Какими качествами вы хотели бы наделить свою команду?
3. Когда вы со своими сотрудниками тщательно продумали концепцию индивидуальности, важно сообщить о ней команде, а также другим лицам, близким к вашим игрокам (например, родителям, менеджеру, вспомогательному персоналу и средствам массовой информации). На протяжении всего сезона постоянно укрепляйте свою индивидуальность, вновь и вновь повторяя ее концепцию: вот как мы тренируемся, вот как играем, вот как мы поступаем. Со временем игроки осознают ее, и, в конце концов, индивидуальность приживется в команде и, что более важно, станет ее неотъемлемой частью. Поставьте перед сотрудниками и командой задачу придумать девиз, логотип или песню, которые стали бы воплощением вашей индивидуальности.

Обучение и приобретение знаний

Может оказаться, что вы как тренер задаетесь вопросами: «почему они не учатся?» или: «почему он всегда делает так? почему он не понимает?». Ответы на эти вопросы нужно искать в первую очередь в стратегии своей тренерской работы, потому что если знания не приобретаются, значит, тренерская работа не ведется. Эта книга полностью посвящена обучению. Иногда вы будете разочарованы достижениями своих игроков, но нужно признать, что в тренерской работе масса трудностей. Не позволяйте себе увязнуть в непрерывном выяснении причин своих неудач. Вместо этого поставьте перед собой и своими сотрудниками задачу найти путь к победе.

Неважно, какого уровня ваши подопечные, главное – не быть самонадеянным. Если вы уверены, что игроки в силу своего возраста должны знать определенные вещи, то вам, возможно, захочется начать с более высокого уровня, чем они могут воспринять. Однако всегда нужно начинать с основ. Используя эту книгу, выберите систему или стратегию и ознакомьтесь с основными обучающими моментами. Передайте эти знания своей команде, выполняя элементарные упражнения и постепенно переходя к выполнению более сложных или специфических упражнений. Постарайтесь противостоять желанию сменить систему, когда что-то получается не очень хорошо. Продвигайтесь в таком темпе, который подходит вашей команде и ее возрастной категории.

Я предлагаю вам использовать контрольный лист, чтобы можно было отслеживать продвижение всей команды и отдельных игроков. В контрольный лист входят все аспекты командной игры, записанные с одной стороны страницы. И по мере отработки каждого из них вы можете отмечать эту дату напротив. Таким образом, тренерский состав всегда будет сосредоточен на том, что необходимо или нужно сделать,

и предотвратит слишком быстрое продвижение. Вы даже можете отметить, к какому сроку хотели бы завершить обучение команды определенной системе или стратегии. Например, что касается игры в большинстве, в начале года предпочтение будет отдаваться выходу из зоны защиты и расстановке в зоне по схеме «пятеро против четверых». В последующие месяцы, по мере роста мастерства команды, вы начнете больше внимания уделять таким вариантам численного большинства, как пятеро против троих и четверо против троих. Смиритесь с тем, что при ограниченном времени на тренировки вы не сможете сделать все сразу, и расставьте приоритеты.

Зачастую ведущие игроки и команды выделяются за счет своих основных навыков или учебных аспектов в рамках системы. Большинство игроков целенаправленно стремятся и готовы учиться и развиваться в любом направлении, которое поможет им улучшить свою игру или обеспечить продолжительную карьеру. Покажите им план достижения успеха, работайте над его совершенствованием и не сдавайтесь, когда он подвергается испытанию на прочность. Чемпионаты выигрывают системы – тут все дело в качестве ее реализации.

Тренировки

Хотя многие игроки с большим удовольствием предпочли бы участвовать в матчах, необходимо помнить, что тренировки обеспечивают развитие. По статистике, в среднем за матч игрок выполняет один-два броска по воротам, совершает от 15 до 20 передач и находится на площадке 20 минут за час. Согласно статистическим данным с Олимпийских игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити (одним из наиболее показательных), на протяжении всей игры высококлассные игроки удерживают шайбу менее 90 секунд. У остальных игроков это время составляет меньше минуты. Во время хорошо организованной тренировки игрок должен иметь возможность выполнить более 30 бросков, совершить 50 передач, принять шайбу 50 раз и удерживать ее не менее 25% времени. А значит, чтобы воспроизвести объем отработки навыков, который выполняется в течение часовой продуктивно проведенной тренировки, потребуется примерно 15 матчей.

Перечисленные ниже восемь пунктов – ключевые факторы максимально эффективного использования времени тренировок. Тренировки на хоккейной площадке обходятся недешево, организовать их непросто, поэтому очень важно извлечь из них максимум пользы.

1. Подготовьте тренерский состав и подготовьтесь сами.

- Используйте бланк тренировок установленного образца, где будет место для пояснений относительно выполнения упражнений, учебных единиц и их продолжительности. Храните бланки тренировок в регистрационной книге или подшивайте.
- Все тренеры на площадке должны знать последовательность упражнений и учебных единиц. Главный тренер должен обозначить, кто будет ответственным за обучение команды определенному упражнению и где будут находиться тренеры во время начала упражнения.
- Приходите на хоккейную площадку с запасом энергии и заряжайте своих коллег. Игроки будут чувствовать ваш настрой, и эти тренировки станут тем моментом, которого они будут ждать всю неделю.

2. Установите правила тренировок.

- Чтобы должным образом организовать работу на льду, особенно при том, что акустика на большинстве хоккейных площадок недостаточная, важно иметь установленные правила тренировок. Сообщите команде, что для общей пользы этих правил необходимо придерживаться. Одно из правил, которое зачастую может повысить темп тренировки, таково: как только звучит свисток, все игроки немедленно собираются возле тренера, а после того, как получают объяснения относительно следующего упражнения, отправляются на определенные для них места и готовятся к его выполнению. Исходя из того, какой объем помощи получает главный тренер, постарайтесь заставить игроков собирать шайбы и размещать их в соответствующей зоне.

3. Создавайте позитивную учебную атмосферу.

- Разговаривайте и жестикулируйте с позитивным настроением.
- Разговаривайте с каждым игроком на каждой тренировке. Даже если разговор будет о том, какой фильм они смотрели накануне, ваши коллеги не должны уходить с катка, не перекинувшись парой слов с каждым игроком.
- Делайте замечания по ходу тренировки. Постарайтесь, чтобы они были конструктивными и не прерывали выполнение упражнений. Общайтесь с игроками, пока они стоят в очереди. Собирайте всю команду вместе только по ключевым вопросам или для объявлений.

4. Найдите оптимальное соотношение индивидуальной отработки навыков с работой в небольших группах и командной игрой.

- Для отработки командной игры и индивидуальных навыков используйте разные группы и блоки упражнений.
- Для отработки навыков небольших групп используйте тренажеры. Они эффективны при концентрированной нагрузке и многократных повторениях.

5. Повторение, повторение и еще раз повторение.

- Игроки совершенствуются, проходя через «весь ужас повторений» – это факт.
- Пусть игроки двигаются на протяжении всей тренировки: главное – движение. Это развивает выносливость и гарантирует, что игроки оптимально используют время тренировки и непрерывно отрабатывают навыки.
- Имейте в запасе ряд подготовленных тренировочных упражнений для обучения вашей системе игры.
- Повторяйте упражнения, меняя их направленность или учебные аспекты.
- Постоянно подстегивайте команду к более тщательному выполнению упражнений.

6. Используйте испытания и веселые игры.

- Начинайте и заканчивайте тренировку по звуку выстрела.
- Поставьте себе задачу придумать упражнения, которые были бы забавными, но при этом отрабатывали бы основные навыки.
- Используйте соревновательные испытания. Во время упражнений ведите счет.

7. Держите наготове технические средства обучения.

- На тренировочной площадке используйте дополнительный инвентарь: веревки, покрышки, мячи, аэрозольные краски, стулья и стойки.
- Убедитесь, что доска с изображением хоккейной площадки у вас под рукой, чтобы игроки могли наглядно увидеть и представить то, что вы объясняете. Потренируйтесь отчетливо изображать упражнения на доске.

8. Выполняйте разминку и общеукрепляющие упражнения за пределами хоккейной площадки.

- На льду дорога каждая минута, поэтому насколько возможно проводите групповую растяжку и разминку за пределами хоккейной площадки.
- Постарайтесь достигнуть общеукрепляющего эффекта за счет постоянного движения во время тренировки и требований, предъявляемых к нагрузке во время занятий. Иногда бывает необходимо прервать тренировку и заставить игроков покататься для общего развития, но гораздо лучше работать над навыками и общим укреплением одновременно.

В развитии мастерства игроков самое главное – уловить момент, когда они что-то делают правильно, а условия тренировки предоставляют для этого массу возможностей. Стремитесь достигнуть совершенства во время тренировок и приобрести хорошие привычки. Приучайте игроков мысленно сосредотачиваться на игре: они получат от нее больше удовольствия и извлекут большую пользу.

Аббревиатуры и обозначения

C	Центральный нападающий
F	Нападающий
D	Защитник
LD	Левый защитник
RD	Правый защитник
O	Игрок команды противников
RW	Правый крайний нападающий
LW	Левый крайний нападающий
G	Вратарь
EX	Дополнительный форвард
→	Игрок, передвигающийся без шайбы
→	Игрок, передвигающийся с шайбой
-----→	Пас
⇒	Бросок
—	Бросок из-под игрока, заслон или парирование броска
↯↯↯↯↯	Откат
	Скольжение вбок перекрестным шагом

Часть I.

Игра в наступлении. Нападающие и защитники

