

С. П. Рубе

Шайба
для чайников

0+

Сергей Рубе

Шайба для чайников. Редакция III

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Рубе С. П.

Шайба для чайников. Редакция III / С. П. Рубе — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Редакция III. Геометрия хоккея с шайбой. Фразеологизмы игры. Расчерчены схемы (выход, раскат, вход и так далее...); указаны позиции; расписаны роли. Предназначен для молодых хоккеистов и их родителей, включая мам.

Содержание

Вступление	5
Принятые обозначения, сокращения и глоссарий	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

*Посвящается Раздорскому Игорю Ивановичу
Гаррик! Wir lieben Dich!*

Вступление

Любое спортивное соревнование есть борьба. А борьба – это прежде всего темп. Квинт-эссенцией темпа в командных игровых видах спорта будет взаимодействие между партнёрами. Наивысшей формой такого взаимодействия будет контроль над снарядом игры. Контроль над темпом и шайбой образуют две координатные оси хоккея с шайбой.

В чём суть нашей игры? В плотности! Плотность находится на пересечении темпа и контроля над шайбой. Мы либо увеличиваем скорость движения игроков, либо быстроту перемещения шайбы. Увеличивая скорость движения, увеличиваем плотность своего сопротивления и душим атаку соперника. Увеличивая быстроту перемещения шайбы, рвём плотность сопротивления соперника и создаём простор для своей атаки.

Контакт с ведущим шайбу – простейшее единичное технико-тактическое действие (ТТД). Чем чаще он, контакт происходит, тем выше плотность игры. Простейшим ТТД он является, потому что у контакта нет негатива, нет отрицательного результата. В первую очередь важно само по себе общее количество попыток, и только во вторую – *отношение* успешных отборов шайбы, перехватов к общему количеству попыток. Генерация контакта – цель игры! Если в звене все нападающие имеют плотность оперативных действий числом равным и выше 8,15, то звено не пропускает¹.

Такое среднее количество ТТД в матче за минуту нахождения на площадке близко к предельному результату возможностей человеческого организма, а значит не всем достижимо. Поэтому работать – это одеться на игру и достичь числа 8,15, как минимум, вступая в единоборства. Если вы без шайбы, подкатывайтесь и вступайте в единоборство, получив шайбу, если ситуация благоприятна, идите в обыгрыш, а лучше передачей уничтожайте контакт соперника. Команда с превосходящим количеством контактов, доминируя, как правило, побеждает.

Что касается тактики, то базовыми принципами её построения в командных игровых видах спорта являются разрешённый уровень контакта при сопротивлении атаке и длина площадки.

С одной стороны, чем больше сопротивляющимся позволено до определённого уровня, тем шире спектр использования в матче физических качеств человека, больше уникальных игроков в данном виде спорта. И тогда есть прямая зависимость победы в игре от тактики употребления лучших сторон максимально большего количества участвующих в матче спортсменов. Шайба является уникальным игровым видом спорта, построенным на идеальном балансе дозволенного при сопротивлении. Силовое единоборство в хоккее с шайбой уравнивает шансы атакующих и сопротивляющихся в средствах ведения игры².

С другой стороны, если минимальное время прохождения длины площадки сравнимо с периодом максимальной работы, в среднем 10 секунд³, то количество голевых моментов, созданных в позиционной атаке, на порядок выше количества голевых моментов, создаваемых в атаках сходу. В этом случае побеждает, как правило, команда, в которой больше атакующих игроков. Иначе динамичные проходы середины площадки оказывают существенное влияние на

¹ Бринза В. В., Моисеев Ю. И., Агеев В. И. Комплексная оценка действий хоккеистов./ Хоккей: Ежегодник-1984 – М.:ФиС,1984. – 78с., ил.

² Тарасов А. В. Детям о хоккее: 2-е изд., испр. и доп. /А. В. Тарасов. – М: Сов. Россия, 1986 – 208с., ил.

³ При максимальной нагрузке фосфатная система истощается в течение 10 с. Вначале в течение 2 с расходуются АТФ, а затем в течение 6–8 с – КрФ. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ./П. Янсен. – Мурманск: Тулома,2006 – 160с.

результат. Побеждает команда, в которой больше оборонительных игроков. Площадка длиной⁴ 60 м относит шайбу к видам спорта с приоритетом контратаки (игре на встречных курсах). Поэтому все играют строго от обороны!

Но статистически количество голевых моментов, созданных в позиционных атаках, всё равно в три-четыре раза больше, чем в атаках с ходу. Однобокий упор в тренировках на контратаки без нарабатывания комбинаций в чужой зоне может привести к напрасной трате сил при строгой манере игры соперника в случае предоставления ему форы. Не развивая позиционный розыгрыш, будете в численном меньшинстве 5х6, ведь, вратари не атакуют, хотя и набирают баллы за результативность. Поэтому нужны двусторонние игроки, выдерживающие высокий темп игры.

Резюмируя, обратим внимание на работу в нашем виде спорта. Следует чётко разделять слова «работа» и «отрабатывать». Раз шайба – это спорт с приоритетом контратаки, то все *работают* в сопротивлении и, особенно, в обороне. И *отрабатывают* контракт, то есть забивают голы, делают передачи. Слово «отрабатывать» – про атаку.

Удачи!

⁴ Правила игры в хоккей 2014/2015 /КХЛ – М.:ИД Флюид ФриФлай, 2014 – 176с.

Принятые обозначения, сокращения и глоссарий

Для удобства чтения употребление *терминов* выделяется курсивом. Обращайте внимание на выделенные таким образом слова в предложении, их нельзя заменять синонимами обычной речи.

На схемах «наша» команда обозначена хозяева, слева или снизу, «соперник» – гости, справа или сверху.

ТШ – тренерский штаб

ТТД – технико-тактические действия

ЧП – численное преимущество

З – защитник

ЗС – защитник-столп

ПЗ – полузащитник

Н – нападающий

Ц – центральный нападающий

К – крайний нападающий

БК – край ближнего к шайбе борта

ДК – край дальнего от шайбы борта

ЛК – край, играющий на левом борту

ПК – край, играющий на правом борту

О – нападающий с ролью организатора атаки

Д – нападающий с ролью диспетчера

И – нападающий с ролью исполнителя

Середина, полоса – продольное расположение

Центр, линия – поперечное расположение

Выше – расположение в зоне ближе к синей линии

Ниже – расположение в зоне ближе к линии ворот

Шайба – вид спорта, слово мужского рода; снаряд игры, слово женского рода.

Сезон в шайбе делится на *Регулярку* (регулярный чемпионат) и Кубок. Разница в том, что Регулярку выигрывает командная модель игры, Кубок – технологии.

Динамизм в шайбе или темп игры обеспечивают двумя факторами:

- быстротой выполнения приёмов, за счёт скорости перемещения шайбы, «быстрая игра»;

- скоростью манёвра, за счёт увеличения скорости движения игроков, «скоростная игра».

Шайба движется всегда быстрее самого скоростного шайбиста!

Тактика – система, включающая стратегию, план и технологию. Упрощенно под тактикой понимают план.

Стратегия – система командного набора шайбистов.

План, модель, установка – система выбора схем, по которой будет действовать команда, на матч, период, отрезок периода.

Технология – законы геометрии шайбы, требующие определённого плана действия, в зависимости от ситуации на льду.

Тактическое действие – коллективное действие, техническое – индивидуальное.

Работу тренера разделяют на две функции скамеечную, работу по ведению игры:

- 1) составление звеньев, троек, пятёрок;
- 2) контроль за очерёдностью выхода на лёд;
- 3) контроль за наложением;
- 4) принятие плана и озвучивание установки;

5) мотивирование.

И тренировочную:

1) обучение техники;

2) обучение тактики;

3) описание технологии;

4) поддержание формы;

5) пояснение по ходу игры.

В первом случае пишу *тренер*, во втором *наставник*.

Кузьма – домашние (по месту прописки клуба) болельщики, не сильно обременённые знанием теории.

Глоры – фанаты определённой идеологии, стратегии или человека.

Площадка разбита на зоны: *своя – нейтральная – чужая*, соответствующие фактическим размерам зон и *обороны – средняя – наступления*, методологически не соответствующие фактическим размерам зон.

Средняя зона – для атакующей команды – это своя плюс нейтральная зоны, соответственно для сопротивляющейся – чужая плюс нейтральная.

Усы – две параллельные линии на середине круга вбрасывания (в *чужой-своей* зоне).

Длинный борт – борта по длине площадки.

Короткий борт – борта за воротами.

Ниже – ближе к воротам.

Выше – ближе к синей линии.

Контроль шайбы – нахождение шайбы вблизи клюшки игрока. Центральное понятие! В статистике особенно важен в *чужой зоне*. У означющего «контроль» для (и против!) разных шайбистов (команд) разное означаемое. То есть для разных игроков и команд различный смысл слова «контроль». И это равнозначно в обе стороны: и когда *контролируешь*, и когда нет.

Матч разбит на фазы:

Атака – фаза игры, соответствующая *контролю шайбы*.

Сопротивление – фаза игры, противоположная *атаке*.

Контратака – фаза игры, соответствующая получению шайбы в результате перехвата или подбора во время атаки соперника.

Атака с ходу – фаза игры, соответствующая выполнению броска с убойной позиции при минимуме (два-три) действий после входа.

Наступление – фаза игры, соответствующая нахождению шайбы в чужой зоне не под контролем соперника.

Оборона – фаза игры, соответствующая нахождению не контролируемой шайбы в своей зоне.

Вынос или *выброс* – мгновенный вывод из своей зоны при получении шайбы с целью организации нарушенного построения в обороне, в идеале со сменой состава.

Дальняя шайба – шайба, выброшенная из зоны обороны.

Выход – коллективные действия при получении шайбы в обороне с целью организации атаки с ходу.

Раскат – фаза игры, соответствующая получению шайбы при обороне с закатом за ворота или другим сбросом давления соперника с целью организации *входа* со сменой состава.

Сретение – фаза игры, противоположная раскату, с предварительной сменой состава.

Вход – фаза игры, соответствующая получению контроля над шайбой в чужой зоне из средней зоны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.