

МАКСИМ МАКАРОВ

ХОККЕЙ

КНИГА • ТРЕНЕР

УДК 796.966
ББК 75.579
М15

Макаров, Максим Вячеславович.
М15 Хоккей : книга-тренер / Максим Макаров. — Москва : Эксмо, 2026. — 112 с.:
цв. ил. — (Книга-тренер).

ISBN 978-5-04-240109-1

«Хоккей. Книга-тренер» — это наглядное детское пособие, просто объясняющее сложную игру.

В книге собраны пошаговые инструкции по выполнению главных тренировочных упражнений, необходимых юному хоккеисту, а также иллюстрированные объяснения хоккейных ударов и бросков. Объяснение существующих хоккейных стратегий и того, какую роль в них выполняют игроки разных позиций. Главные знания об экипировке, технике безопасности, стратегических приёмах и общем понимании игры — на страницах книги в виде ярких, понятных иллюстраций.

УДК 796.966
ББК 75.579

ISBN 978-5-04-240109-1

© Макаров М. В., текст, 2026
© Яляева М. В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
--------------------	---

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ХОККЕЙ?

7

Хоккей — это...	7
История зарождения хоккея.	9
Легенды хоккея	10
Виды соревнований	11

ГЛАВА 2. ПРАВИЛА ХОККЕЯ

13

Базовые правила	13
Экипировка	18
Судейство.	24

ГЛАВА 3. ВРАТАРЬ

28

Обязанности вратаря	28
Снаряжение вратаря.	31
Подготовка вратаря	36

ГЛАВА 4. ЗАЩИТНИК

42

Обязанности защитника	42
Защитники-домоседы	44
Атакующие защитники	45

ГЛАВА 5. НАПАДАЮЩИЙ

47

Обязанности нападающего	47
Крайние нападающие	49
Центральные нападающие	51

ГЛАВА 6. ТРЕНЕР

54

Значение тренера	54
Детский тренер	56
Профессиональный тренер	59

ГЛАВА 7. ТЕХНИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

62

Бросок	62
Передача	66
Финты	70

ГЛАВА 8. ДЕТАЛИ

73

Силовая борьба	73
Отбор и перехват	75
Вбрасывание	76
Офсайд	78
Проброс	80
Драка	80
Буллит и штрафной бросок	80
Тайм-аут	82

ГЛАВА 9. ИГРОВЫЕ МОМЕНТЫ

83

Большинство	83
Меньшинство	86

ГЛАВА 10. ПОДГОТОВКА

88

Тренировки	88
Предматчевая разминка	99
Восстановление	101

ГЛАВА 11. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧАСТНИКОВ ХОККЕЙНОГО МАТЧА

104

ГЛАВА 12. МОТИВАЦИЯ

106

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей — это игра, которая редко оставляет кого-то равнодушным. Это плотный сгусток эмоций аккумулируется в энергию, которая пробирает всех участвующих. И речь не только о непосредственных членах процесса: игроках, тренерах и персонале. Не остаются в стороне и простые люди, которых называют болельщиками. Они своей поддержкой способны менять ситуацию на льду, их подбадривание может открывать у обессиленных людей второе дыхание.

Эта игра не пользуется широкой общемировой популярностью ввиду особых условий проведения соревнований, однако в местах, где не стоит круглый год лето, хоккей — один из главных видов спорта. Россия здесь не является исключением — в нашей стране к забаве с шайбой и клюшками всегда было особое и трепетное отношение.

Хоккей навечно закрепился в летописи не только благодаря огромному количеству наград, которые советские

и российские игроки принесли родине, но и людям, которые повсеместно выражали любовь ему. Проводниками этих мыслей и признаний ещё в советское время стали поэты, которые посвящали хоккею не только отдельные строки, но и целые творческие труды.

Так, например, Роберт Рождественский в стихотворении «Океана дымчатая синь...» написал:

*Впрочем,
есть у мира с неких пор
для объединения людей
летняя религия —
футбол,
зимняя религия —
хоккей.*

Это издание будет интересно всем: и тем, кто является большим знатоком, и тем, кто только знакомится с игрой. В нём будет представлен детальный разбор того, что из себя представляет



хоккей — начиная от зарождения и игровых основ до его влияния на судьбы отдельных людей и целых стран.

Также отдельно будут прописаны все составляющие: чем играют, во что снаряжаются, какие есть позиции, как тренироваться и оставаться здоровым, почему уважение превыше всего и чего можно добиться в этом спорте.

По ходу повествования читателям будут предложены простые, но ёмкие иллюстрации для быстроты восприятия.

Чтобы чтение было интересным и интригующим, по ходу рассказа будут вплетены истории реальных людей, которые все эти моменты проживали. Так кто-то может встретить на страницах нашей книги своих кумиров, а кто-то и вовсе заинтересоваться каким-нибудь хоккеистом и стать его фанатом.

Главное, помните — нужно любить в себе хоккей, а не себя в хоккее.

ЧТО ТАКОЕ ХОККЕЙ?

Хоккей — это...

Хоккей может представлять перед участниками и зрителями в самом разном виде. Дело в том, что в мире существует множество интерпретаций этого вида спорта. Есть хоккей на траве, который проводится на газоне, как футбол, есть флорбол, где матч проходит в спортивном зале на паркете. Но самый популярный, привычный и родной — хоккей с шайбой. Поэтому речь пойдёт именно о нём.

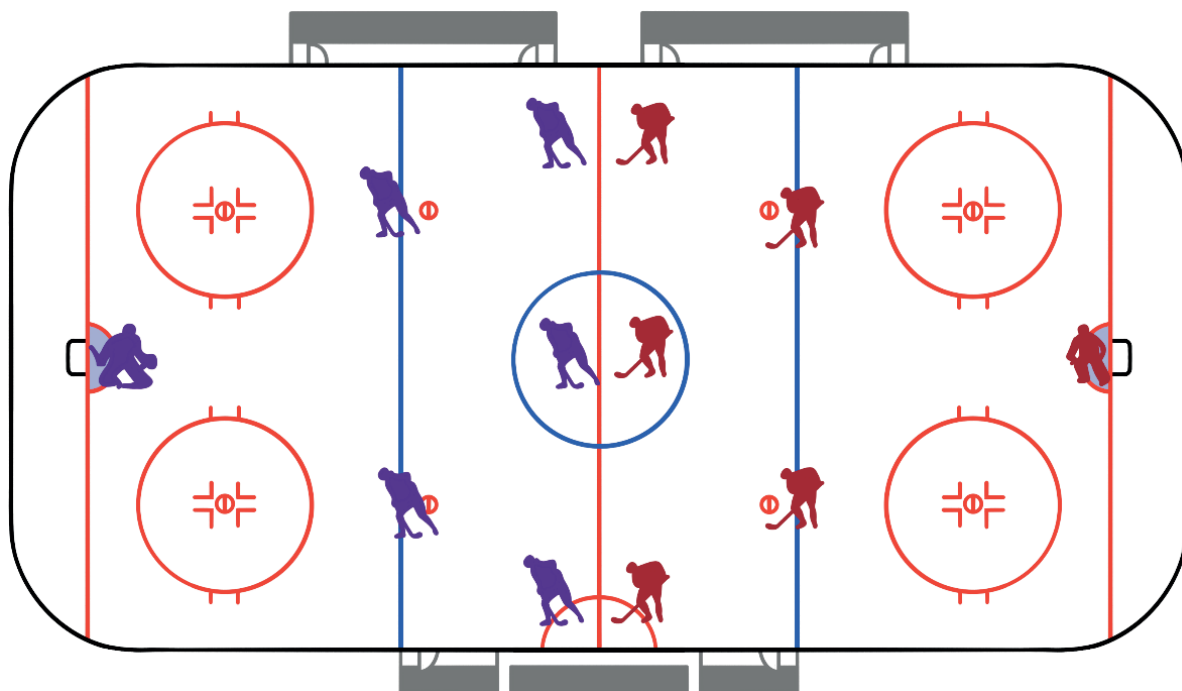
Хоккей — это игра, проводящаяся на ледовой площадке с помощью клюшек, являющихся орудиями, и шайбы, которую необходимо забросить в ворота соперников. Кто за 60 минут игрового времени сделал это больше раз, тот и одержал победу.

Выходить на ледовую поверхность обязательно в коньках — специальных ботинках с прикрепленными к ним лезвиями. Это позволяет хоккеисту держать равновесие в непростых условиях.



Коньки, как они выглядят

Из каждой команды на льду может находиться только шесть человек — пять полевых игроков и один вратарь. Но это не весь состав, так как большая часть игроков в это время находится на скамейке, ожидая своего выхода на лёд. Дело в том, что в хоккее периодичность смен очень быстрая — в среднем одна пятёрка проводит на льду около 40 секунд. После этого её меняет другая, и так по кругу.



Роли игроков на льду

Некоторым может показаться, что время нахождения на льду, которое не дотягивает до минуты, это очень мало, но надо развеять этот миф. За считанное количество секунд хоккеисту необходимо дать максимальную интенсивность, чтобы принести пользу команде, а короткие смены нужны тренерам для того, чтобы сохранить высокий темп игры.

Если сводить суть пути, по которому одна команда может победить другую, к нескольким словам, то надо просто забить больше, чем соперник. Однако здесь кроется множество мелких деталей, потому что, помимо того, чтобы забрасывать шайбу в чужие ворота, надо ещё и оборонять свои. А это иногда даже более сложное искусство.

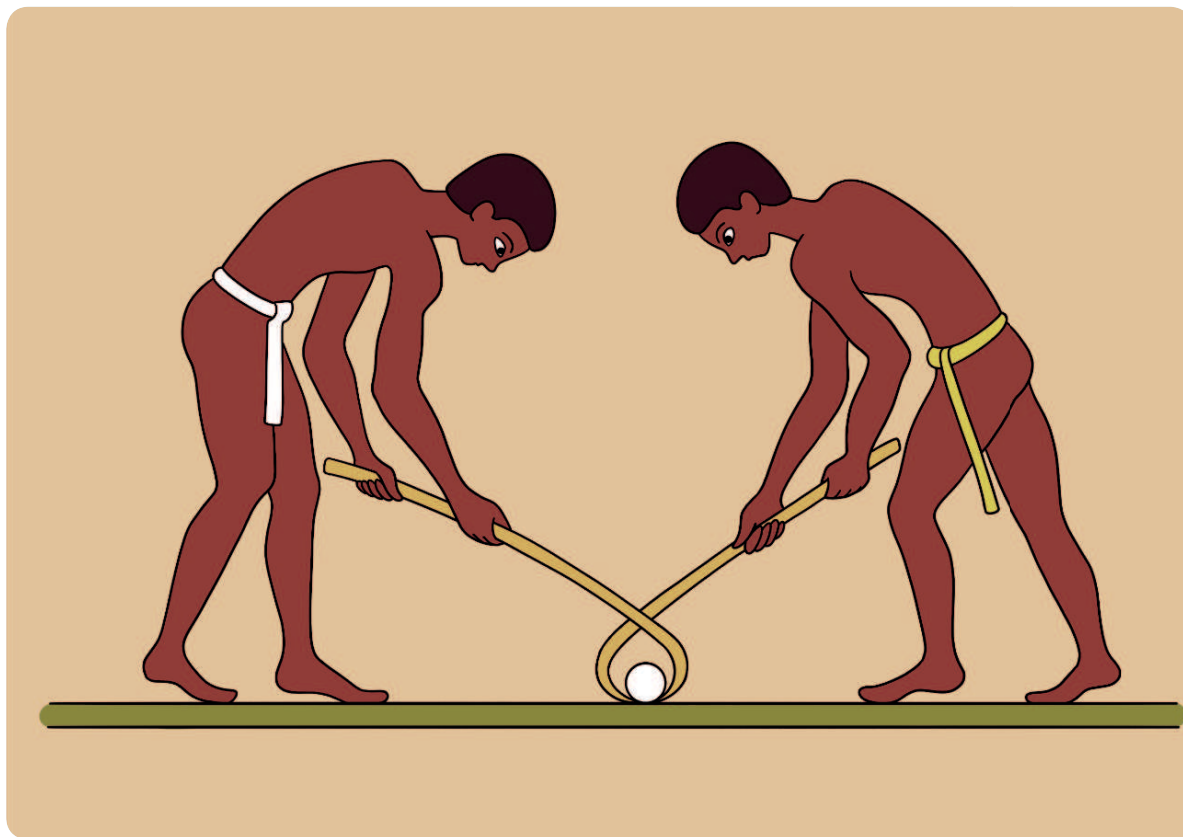
История зарождения хоккея

Первое упоминание о хоккее исходит из глубокой древности, несколько тысяч лет назад уже проводились игры с клюшками и мячами. Это обнаружили по резным работам Древнего Египта, на них были изображены два человека, стоящих друг напротив друга, а в руках у них были деревянные палки, напоминающие клюшки.

Позже, уже в нашу эру, во что-то похожее любили играть в Великобритании и Голландии — те же клюшки, приблизительно те же снаряды. Однако местом проведения лёд становился редко, предпочитали играть на земле.

И только во второй половине XIX века хоккей начал быть похожим на современный. Зародился он в Канаде, в стране с подходящими для этого погодными условиями. 3 марта 1875 года был проведён первый официальный матч, который организовал журналист Джеймс Крейтон,

1



«Хоккей на траве» в Древнем Египте

а участниками стали студенты университета Макгилла.

Клюшки в то время делались из высушенных корней деревьев, шайба также была деревянной — и даже квадратной, а хоккеисты, вышедшие на лёд, не имели права меняться.

В России долгое время хоккей с шайбой не приживался. В 1911 году Россия присоединилась к Международной федерации хоккея, но долго там не пробыла, вскоре покинув организацию.

В советское довоенное время как такового развития также не было, не могли даже игры с немецкой командой в 1932 году, которые местные хоккеисты выиграли.

Великий тренер Анатолий Тарасов даже признавался потом в книге «Искусство побеждать. Тайна советского хоккея»:

«Новый вид спорта, откровенно говоря, не вызывал тогда энтузиазма, не интересовал, не увлёк нас. Мы удивились каким-то новым клюшкам и решили не вмешиваться в любимое, по слухам, занятие канадских спортсменов. Мы не сумели в то время по достоинству оценить новую игру».

Но после Великой Отечественной войны ситуация в корне изменилась: надо было познать почти неизвестный доселе вид спорта по той причине, что он входит в олимпийскую программу. Двадцать второго декабря 1946 года прошёл первый матч Первенства СССР по канадскому хоккею, а уже в 1954 году страна выиграла первый чемпионат мира.

Легенды хоккея

Интерес к хоккею у ребёнка или же у взрослого человека часто возникает непосредственно в моменты игры — в порыве весёлого соперничества, дружной атмосферы и командного духа можно навсегда влюбиться в этот вид спорта. Но часто происходит иначе.

Человек, впервые смотрящий хоккей, ещё не понимает всех нюансов игры. Для неопытного обывателя картина выглядит просто — кто-то бежит и катается в форме разного цвета, пытаясь друг другу забить. Но на фоне общей массы появляется хоккеист, который выгодно от всех отличается, у него есть то, чего нет у других: сильный бросок, удивительная техника и финты, жёсткая манера игры, которая заставляет соперников дрожать. Так у людей появляются кумиры, за которыми они начинают пристально смотреть. А может быть, даже и болеть за команду, в которой он играет.

И таких игроков в советской и российской истории было очень много. Когда хоккей в нашей стране только зарождался, все восхищались Всеволодом Бобровым, чуть позже всех сводил с ума Валерий Харламов, на смену ему пришёл Игорь Ларионов, в современности много фанатов у Александра Овечкина, который недавно побил рекорд по голам в регулярном чемпионате НХЛ великого канадца Уэйна Гретцки, и за этим наблюдал весь мир. Перечислять можно бесконечно.

Что их всех объединяет? Это особенные и яркие люди с неподражаемым стилем, которые либо меняли игру и опережали время, либо устанавливали такие достижения, которые никогда не будут побиты.

Именно такие люди прививают любовь к хоккею, вдохновляют юных мальчишек и девочек начать заниматься спортом, следить за собой, быть дисциплинированными и умными.

Виды соревнований

Любимые турниры у широкой массы — международные. Противостояния сборной России с Канадой, США, Швецией, Финляндией и Чехией заставляют людей переносить дела на потом и освобождать вечер. Часто можно в такие моменты услышать простую и утверждающую мотивацию: «Там наши играют».

Чемпионат мира по хоккею проводится каждый год, и в нём участвуют 16 стран, которые на этот турнир отобрались. Они делятся на две группы по восемь команд, четыре из которых позже продолжают борьбу за кубок и медали в плей-офф — играх на вылет.

Больше всего побед на мировых первенствах у Канады, но ей в спину дышит Россия как правопреемник СССР — наши

хоккеисты 27 раз поднимали трофей над головой. И ещё 20 раз уезжали с серебряными и бронзовыми медалями на груди.

Но есть международный турнир, который всегда стоит особняком, — Олимпийские игры. Все спортсмены ждут шанса выступить на празднике спорта, который проводится раз в четыре года, и хоккеисты здесь не являются исключением.

Несмотря на то, что в других видах спорта формат и участники Олимпиады почти никак не отличаются от тех, что представлены на чемпионатах мира, в хоккее всё совершенно по-другому.

На хоккейном олимпийском турнире участвуют всего 12 команд, это сделано для того, чтобы повысить конкурентоспособность. Также на Олимпиаду приезжают все сильнейшие хоккеисты. Дело в том, что на чемпионат мира некоторые не могут приехать по причине занятости в своих клубах, с которыми у них заключён контракт.

Больше всего Олимпиаду выигрывали две сборные — Канада и Россия/СССР. У этих команд по девять побед, у всех остальных в сумме только восемь. Полное доминирование двух хоккейных держав.

Более искушённый зритель, который дольше знаком с хоккеем, смотрит клубные соревнования — первенства КХЛ и НХЛ. В Континентальной Хоккейной Лиге играют 22 команды — 19 из России, по одной из Беларуси, Казахстана и Китая. Каждый год в ней разыгрывается главный трофей, который мечтают выиграть десятки тысяч мальчишек по всей стране, — Кубок Гагарина.