

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

В.А. Перепекин, М.М. Чернецов

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Учебное пособие

Смоленск
2026

УДК 796.332

ББК 75.578

Рецензент:

доктор педагогических наук, доцент Родин А.В.

кандидат педагогических наук, доцент Силованова И.М.

Рекомендовано к изданию методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

Перепекин, В.А. Тренировка футбольного вратаря: учебное пособие / В.А. Перепекин, М.М. Чернецов. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 76 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт» (специализация «Футбол»).

Учебное пособие состоит из шести глав, включающих историческую справку о лучших вратарях СССР, РСФСР, СНГ и России; технику, тактику игры и тренировку вратаря, многолетнюю подготовку вратарей.

Учебное пособие предназначено для обучающихся специализации «Футбол», преподавателей высших учебных заведений физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей по футболу.

© В.А. Перепекин, М.М. Чернецов, 2026
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

Оглавление

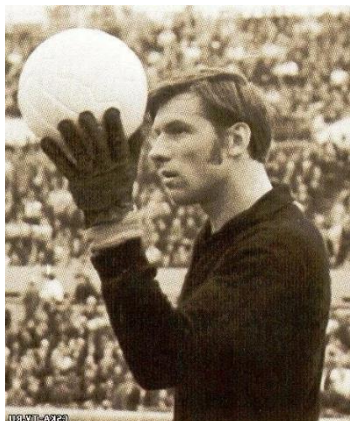
Введение	4
Глава I. Лучшие вратари СССР, РСФСР, СНГ и России	5
Глава II. Техника игры вратаря.....	14
2.1. Основные техничеcки приемы вратаря	14
Глава III. Тактика игры вратаря	25
Глава IV. Тренировка вратаря.....	30
4.1. Развитие зрительного восприятия	31
4.2. Развитие координационных способностей	31
4.3. Развитие силы мышц	31
4.4. Подготовка мышц ног	34
4.5. Развитие специальной выносливости	40
4.6. Стретчинг вратаря	43
4.7. Разминочные упражнения	49
4.8. Тренировочные упражнения	51
4.9. Игровые упражнения	61
Глава V. Организация работы	66
5.1. Как сочетать тренировку вратаря и команды	66
5.2. Как построить отдельное тренировочное занятие	67
5.3. Интенсивность работы вратаря в упражнении	67
5.4. Что важно в персональной работе с вратарем	68
5.5. Об умении предвосхищать	68
Глава VI. Многолетняя подготовка вратарей. Рекомендации для тренеров молодых вратарей.....	72
6.1. Набор и отбор для обучения и подготовки вратаря	72
6.2. Модель выбора	72
6.3. Возрастные особенности	72
6.4. Рекомендации для тренеров молодых вратарей	73
6.5. Роль тренера по вратарям	73
6.6. Поведение, которое следует избегать в работе с вратарями	74
Список литературы	75

Введение

Плохая игра вратаря может свести на нет все умения команды, а надежная защита ворот прочно закрепляет победу. Поэтому от вратаря, от его мастерства, от его выдержки в значительной степени зависит исход матча. Всякая оплошность, неточность любого другого игрока команды может в процессе игры исправлена. Ошибка же вратаря, как правило, приводит к взятию ворот противником, и этого уже никто не сумеет исправить. Вратарь – единственный из одиннадцати, кому не позволено ошибаться. И это определяет особую судьбу вратарей и те исключительные требования, которые мы предъявляем им. Хороший вратарь создает определенное настроение в команде, его четкая, уверенная игра вдохновляет игроков.

Вратарь – фигура особая. Как подготовить вратаря, ведь его тренировка значительно отличается от тренировки полевых игроков. Тренеры оказываются в сложном положении: у них часто не хватает времени для работы непосредственно с вратарями и надо признать, что нет методики их обучения и тренировки. Надеемся, что настоящее учебное пособие поможет в обучении и тренировке вратарей, которые сегодня являют собой игрока, не только защищающего свои ворота, играющего на выходах, а также участвующего в тактических действиях команды в нападении и защите.

Глава I. Лучшие вратари СССР, РСФСР, СНГ и России



1. Астаповский Владимир Александрович (16 июля 1946, Брянск, СССР – 12 апреля 2012, Москва Россия) – советский футболист, вратарь, воспитанник футбольной школы «Динамо» г. Брянск. Мастер спорта СССР международного класса (1976). Заслуженный мастер спорта России (2003). Чемпион СССР: 1970 (золотой медали не получал из-за малого количества игр в сезоне). В 1976 завоевал бронзовые медали Олимпиады (Монреаль), а также заслужил звание «Вратарь года» и лучший футболист СССР. Как вратарь отличался великолепной реакцией, был очень силен в игре на линии ворот, в умении отражать удары с близкого расстояния и пенальти.

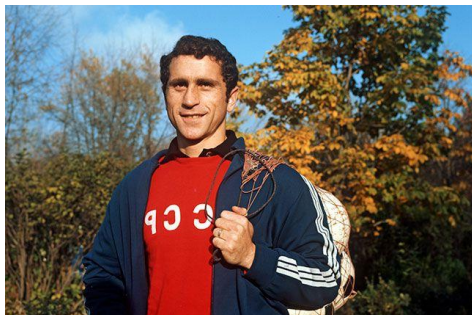


2. Банников Виктор Максимович (28 апреля 1938, село Лугины, Житомирской области – 25 апреля 2001, Киев, Украина) – советский футболист, вратарь и украинский футбольный функционер. Заслуженный мастер спорта СССР (1991). Один из 9 вратарей, которые первоначально и без последующих дополнений были включены в Клуб Льва Яшина. Ему принадлежит рекорд самой длинной «сухой» серии в Чемпионатах СССР, составляющей 1122 минуты без пропущенных мячей. За сборную СССР сыграл 14 матчей. Обладатель приза «Вратарь года» : 1964, 1970. Отличался великолепной реакцией и поразительной прыгучестью, зарубежные журналисты прозвали его «летающий вратарь»). В составе «Динамо» (Киев) трижды Чемпион СССР: 1966, 1967, 1968. Обладатель Кубка СССР: 1964, 1966. Бронзовый призёр чемпионата мира по футболу 1966 и Серебряный призёр чемпионата Европы 1972. В списках 33 лучших футболистов сезона в СССР: №1 (1970), № 2 (1964, 1971), № 3(1965, 1972).



3. Дасаев Ринат Файзрахманович (13 июня 1957 года, Астрахань) – советский футбольный вратарь, один из лучших голкиперов мира 1980-х годов. Заслуженный мастер спорта СССР (1988). Серебряный призёр чемпионата Европы 1988 года. Бронзовый призёр Олимпийских игр 1980 года. Чемпион СССР по футболу 1979, 1987 годов. Включён в список ФИФА 100. Хорошо играл на выходах, умело выбирал место в воротах, обладал отличной реакцией.

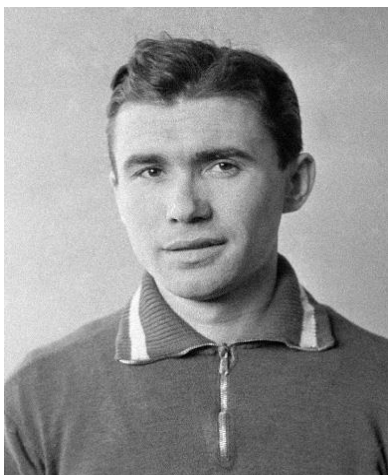
Кроме того, тренеры отмечали характерную черту игры Дасаева – прыжок за мячом ногами вперёд. В составе московского «Спартака» стал дважды чемпионом СССР – в 1979 и 1987 годах. Лучший футболист Советского Союза 1982 года, по итогам опроса главного спортивного футбольного издания Советского Союза – еженедельника «Футбол-Хоккей». В 1988 стал первым обладателем международного трофея «Лучший вратарь мира». Установил абсолютный рекорд для советских футбольных голкиперов, шесть раз став обладателем приза журнала «Огонёк» лучшего вратаря СССР – в 1980, 1982, 1983, 1985, 1987 и 1988 годах. За годы своей карьеры в «Спартаке» на протяжении десяти лет подряд входил в список 33-х лучших футболистов СССР. По итогам опроса Международной федерации футбольной истории и статистики (IFFHS) занял 17-е место среди лучших футбольных вратарей XX века. Лауреат премии Golden Foot в категории «Легенды футбола» 2015 г.



4. Кавазашвили Анзор Амберкович (19 июля 1940, Батуми, СССР) – советский футболист, вратарь. Мастер спорта международного класса (1965). Дважды был назван лучшим вратарём СССР, чемпион СССР (1965 и 1969), обладатель Кубка СССР (1968 и 1971). Заслуженный

мастер спорта СССР (1967). Заслуженный тренер РСФСР (1983). В 1961-1968 играл в «Торпедо» Москва, в 1969-1971 – в «Спартак» Москва. С 1965 начал выступать за сборную СССР. Вошёл в учреждённый в 1980 году символический Клуб Льва Яшина (как вратарь, сохранивший свои ворота неприкосновенными в 100 и более играх). На счету Кавазашвили 163 таких «сухих» матча. «Отличался великолепной реакцией и прыгучестью, быстротой перемещений в площади ворот, четкими действиями на выходах. Дважды назывался лучшим вратарем страны (1965

и 1967). Полуфиналист чемпионата Европы 1968. Дважды получал приз «Вратарь года» 1965, 1967. Участник двух чемпионатов мира (1966 в Англии, 1970 в Мексике). Выступал с Л. Яшиным на чемпионате мира 1966 года, когда сборная СССР заняла четвертое место, и футболисты получили бронзовые медали.



5. Маслаченко Владимир Никитович (5 марта 1936, Васильковка, Днепропетровская область – 28 ноября 2010, Москва) – советский футболист, Заслуженный мастер спорта СССР (1969). Являлся одним из лучших советских вратарей конца 1950-х – первой половины 1960-х годов. После завершения футбольной карьеры стал одним из видных спортивных комментаторов СССР, а потом и России. Жил и работал в Москве. Обладатель Кубка Европы 1960. Чемпион СССР 1962 в составе команды «Спартак» Москва. Серебряный призёр чемпионата СССР: 1959, 1963, 1968. Обладатель Кубка СССР: 1957, 1963, 1965. В 1961 году журналом «Огонёк» был признан лучшим вратарём страны. В 2000 году стал лауреатом национальной премии в области телевидения «ТЭФИ». Является членом Клуба Льва Яшина, объединяющего вратарей, сыгравших «на ноль» более 100 официальных матчей. Отличался хорошей техникой, отменной акробатической подготовкой, прыгучестью и отличной реакцией.



6. Владимир Михайлович Пильгуй (26 января 1948, Днепропетровск, Украинская ССР, СССР) – советский футболист, вратарь. Игрок сборной СССР. Мастер спорта СССР (1969), мастер спорта СССР международного класса (1972). Выступал за «Днепр» Днепропетровск (1965-1969), «Динамо» Москва (1970-1981), «Кубань» Краснодар (1982-1984). 27 мая 1971 года на Центральном стадионе имени В. И. Ленина в Москве, в присутствии 103 тысяч зрителей, состоялся прощальный матч Льва Яшина. В этом матче сборная клубов всесоюзного спортобщества «Динамо» (в матче участвовали мастера из Москвы, Киева и Тбилиси) играла против сборной «звёзд» мира, за которую играли Эйсебио, Бобби Чарльтон, Герд Мюллер и многие другие. Покидая поле по ходу матча, Яшин передал своё место в

воротах «бело-голубых» 23-летнему вратарю Владимиру Пильгую, символично назначив его своим преемником в «Динамо». Матч закончился со счётом 2:2, а Пильгуй был основным вратарём «Динамо» следующие 11 лет. Входит в символический «Клуб Льва Яшина».



7. Евгений Васильевич Рудаков (2 января 1942 года, Москва, СССР – 21 декабря 2011 года, Киев, Украина) – советский и украинский вратарь. Мастер спорта СССР международного класса (1973). Заслуженный мастер спорта СССР (1973). Родился в Москве, в 17 лет был зачислен в юношескую команду «Торпедо» и получил место в дубле. В связи с наличием в составе команды сильных вратарей уехал играть в николаевский «Судостроитель». В 1963 году перешёл в состав киевского «Динамо», за которое выступал в 1964-1977 годах. За сборную СССР провёл 48 матчей (в том числе 6 матчей – за олимпийскую сборную СССР). Шестикратный Чемпион СССР: 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975. Трёхкратный Обладатель Кубка СССР: 1964, 1966, 1974. Обладатель Кубка обладателей Кубков УЕФА и Суперкубка УЕФА: 1975. Серебряный призёр Чемпионата Европы 1972 и бронзовый призёр Олимпийских игр 1972. Номинант на «Золотой мяч (France Football)». Входит в состав символической сборной по итогам чемпионата Европы по версии УЕФА: 1972. Расчетливый, уверенный в себе, надежный голкипер.



8. Яшин Лев Иванович (22 октября 1929, Москва – 20 марта 1990, Москва) – советский вратарь, выступавший за московское «Динамо» и сборную СССР. Олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1960 года, 5-кратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта СССР (1957). Лучший вратарь XX века по версиям ФИФА, МФФИИС, World Soccer, France Football и Placar. Входит в список лучших игроков XX века по версиям Venerdi, Guerin Sportivo, Planète Foot и Voetbal International. Единственный вратарь в истории, получивший «Золотой мяч». Считается одним из первых вратарей в мировом футболе, широко освоившим игру на выходах и по всей штрафной площадке. В начале своей спортивной карьеры Яшин играл также в хоккей с шайбой (с 1950 по 1953 год). В 1953 году он стал обладателем Кубка СССР по хоккею и бронзовым призёром чемпионата СССР, также выступая на

позиции вратаря. Перед хоккейным чемпионатом мира 1954 года был кандидатом в сборную СССР, но решил сконцентрироваться на футболе. С 1954 года Яшин – вратарь сборной СССР, за которую провёл 78 матчей. В составе сборной три раза играл в финальной стадии чемпионатов мира по футболу: в 1958 году в Швеции, в 1962 году в Чили и в 1966 году в Англии. Наивысшее достижение в чемпионатах мира – четвёртое место на чемпионате 1966 года. 23 октября 1963 года в Лондоне, на стадионе «Уэмбли», Лев Яшин играл за сборную мира против сборной Англии в знаменитом «Матче столетия», посвящённом столетию английского футбола. Во всём мире Яшина называли либо «Чёрная пантера» за его всегда чёрную вратарскую форму, подвижность и акробатические прыжки, либо «Чёрный паук», за его длинные, всё достающие руки. В 1963 году Яшин получил приз лучшего футболиста Европы – «Золотой мяч» от еженедельника «Франс-Футбол». Входит в состав символической сборной по итогам чемпионата Европы по версии УЕФА : 1960, 1964. Призёр Голосования «Золотого юбилея» УЕФА: 8-е место. Включён в FIFA Dream Team (2002). Включён в список величайших футболистов XX века по версии World Soccer.



9. Прохоров Александр Владимирович (18 июня 1946, Брест – 7 января 2005, Москва) – советский футболист, вратарь и тренер. Мастер спорта СССР. За сборную СССР сыграл 3 матча. За олимпийскую сборную СССР – 6 матчей. Защищал цвета запорожского «Металлурга», киевского «Динамо». В 1972 году перешёл в московский «Спартак», выступая за который на протяжении шести сезонов, дважды (в 1974 и 1975-х годах) удостоивался приза журнала «Огонёк» как лучший вратарь СССР. В конце 1975 года уведомил руководство «Спартака» об уходе и перешёл в киевское «Динамо». Первоначально спортивно-техническая комиссия отказывала Прохорову, но 21 мая 1976 просьбу в переходе удовлетворила. 23 мая Прохоров провёл матч против «Динамо» Тбилиси (1:0). 2 июля на заседании президиума Федерации футбола СССР результат матча был аннулирован, а Прохоров возвращён в «Спартак». На позиции вратаря его отличали умелые действия на линии ворот, в единоборствах с выходящими один на один нападающими. Его называли одним из лучших вратарей СССР середины 1970-х. Чемпион СССР 1971. Бронзовый призёр Олимпийских Игр 1976.



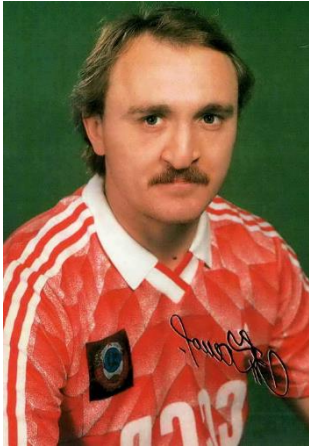
10. Пшеничников Юрий Павлович (2 июня 1940, Ташкент, СССР – 20 декабря 2019, Москва) – советский футболист, вратарь, тренер. Заслуженный мастер спорта (2003). В 1960 году дебютировал за «Пахтакор» (Ташкент). В 1968 году перешёл из «Пахтакора» в ЦСКА. По итогам года он был признан лучшим вратарем страны. В 1969

году травмировал правую руку, и врачи поставили ему платиновую пластину. В результате Пшеничников не попал на чемпионат мира 1970 в Мексике. В чемпионатах СССР в высшей лиге провёл 243 матча. Член клуба Льва Яшина (110 матчей без пропущенных голов). Играл просто и надёжно, умело выбирал место в воротах, хорошо действовал на выходах.



11. Хомич Алексей Петрович (14 марта 1920, Москва – 30 мая 1980, Москва) – советский футбольный вратарь. Заслуженный мастер спорта СССР (1948). Двукратный чемпион СССР. Серебряный призёр четырёх чемпионатов СССР. Финалист Кубка СССР 1945 и 1949 годов. Участник и герой памятных поездок команды в Великобританию осенью 1945 года, в Швецию и Норвегию в 1947 году. Хомич имел прекрасные вратарские показатели – 0,66 мяча за игру. Отыграл шесть сезонов за «Динамо». Один из лучших

вратарей советского футбола второй половины 1940-х гг. Пользовался огромной популярностью после поездки команды в Великобританию, где он получил прозвище «Тигр». Смелый, ловкий, взрывной, обладал феноменальной реакцией и редкой прыгучестью. Хорошая вратарская техника, сильные руки, позволявшие ему надёжно принимать мяч в руки («хват»), умение ловить мяч в эффектных бросках, после которых он мгновенно вскакивал на ноги, сделали Хомича вратарём яркого, зрелищного стиля. Особенно хорошо действовал на линии ворот. Трудолюбие, склонность к критическому самоанализу, неукоснительное соблюдение спортивного режима помогли ему долгие годы выступать на стабильно высоком уровне. Оказал большое влияние на формирование манеры игры Льва Яшина.



12. Чанов Виктор Викторович (21 июля 1959, Сталино, Украинская ССР, СССР – 8 февраля 2017, Киев, Украина) – советский и украинский футболист, вратарь. Мастер спорта СССР международного класса (1980). Заслуженный мастер спорта СССР (1980). Карьеру начинал в донецком «Шахтёре», большую её часть провёл в составе киевского «Динамо». Один из лучших вратарей СССР 1980-х годов. Являлся тренером (1995, 1996) и главным тренером (1996) клуба ЦСКА - «Борисфен» (Киев). Был в заявке сборной СССР на трёх финальных турнирах чемпионатов мира (1982, 1986, 1990), но сыграл лишь в одном матче – со сборной Канады в 1986 году. В списках 33 лучших футболистов сезона в СССР (6): № 2 (1986, 1988), № 3 (1980, 1981, 1982, 1989). Обладатель приза «Вратарь года»: 1986. Лучший вратарь мира (версия радиостанции «Berlin Britz»): 1986. Член вратарского Клуба имени Евгения Рудакова: 192 матча без пропущенных мячей.



13. Черчесов Станислав Саламович (2 сентября 1963, Алагир, Северо-Осетинская АССР, СССР) – советский и российский футболист, вратарь, российский футбольный тренер. Главный тренер сборной России по футболу. Игрок сборных СССР, СНГ и России. Заслуженный мастер спорта России (2003), Заслуженный тренер России (2018). Кавалер ордена Александра Невского (2018). С 1990 года Черчесов начал привлекаться в сборную СССР. Принял участие в нескольких отборочных матчах к Евро-1992, в том числе сумел отстоять на ноль ключевой матч со сборной Италии. Однако в финальной части турнира (где сборная выступала под флагом СНГ) Станислав не провёл ни одного матча и был дублёром Дмитрия Харина. В этом же качестве он принимал участие на чемпионате мира в США, где сыграл в третьем матче группового этапа со сборной Камеруна, завершившимся победой россиян со счётом 6:1. На Евро-1996 Черчесов ехал в качестве основного голкипера (на этот раз уже Харин выступал в роли его дублёра) и принял участие в двух матчах группового этапа против сборных Италии и Чехии, в которых пропустил четыре гола. 10 августа 2016 года Черчесов возглавил сборную России. Обладатель приза Вратарь года (приз журнала «Огонёк»): 1989, 1990, 1992 Лучший вратарь чемпионата России по оценкам «Спорт-Экспресс»: 1992

(ср. оценка – 6,42) В 2018 году – победитель национальной спортивной премии в номинации «Гордость России» в категории «Тренер года» (по версии Министерства спорта России).



14. Харин Дмитрий Викторович (16 августа 1968, Москва, СССР) – советский и российский футболист, вратарь сборных СССР, СНГ и России. Заслуженный мастер спорта СССР (1989). Кавалер ордена «Знак Почёта» (1989). Чемпион Олимпийских игр 1988 года. Победитель юношеского чемпионата Европы 1985 года. Чемпион Европы среди молодёжных команд 1990 года. Воспитанник ЭШВСМ (Москва). Выступал за московские «Торпедо», «Динамо» и ЦСКА. По

состоянию на 2011 год Харин является самым юным вратарём в истории чемпионатов СССР и России. В 1990 году получил тяжелую травму, из-за которой пропустил почти год. В декабре 1992 года перешёл в «Челси» за 400 000 фунтов стерлингов (340 000 долларов). Выступал за различные юношеские и молодёжные сборные СССР. Чемпион Европы среди юношеских команд (1985). В 1986 – 1988 годах провел 14 матчей за олимпийскую сборную СССР, в том числе участвовал в финальном турнире ОИ-88, где со сборной СССР стал победителем (сыграл 6 матчей). На взрослом уровне выступал за сборные СССР (6 матчей), СНГ (9 матчей) и России (23 матча). Участник чемпионата Европы 1992 (3 матча), чемпионата мира 1994 (2 матча), чемпионата Европы 1996 (1 матч). Обладатель Кубка обладателей Кубков УЕФА и Суперкубка УЕФА 1998 года. Является лидером АПЛ по проценту отражённых пенальти. Из 11-ти ударов с точки Харин сумел парировать 5 (45,5 %).



15. Акинфеев Игорь Владимирович (8 апреля 1986, Видное, Московская область) – российский футболист, вратарь. Капитан клуба ЦСКА (Москва). Провёл более ста матчей за сборную России, был капитаном команды на домашнем чемпионате мира. Заслуженный мастер спорта России (2005).

С начала карьеры выступает за ЦСКА, капитан команды. С 2004 по 2018 годы выступал в национальной сборной России. Шестикратный чемпион России, шестикратный обладатель кубка России, семикратный обладатель суперкубка России, обладатель кубка УЕФА, бронзовый призёр чемпионата Европы 2008 года. Десятикратный обладатель приза «Вратарь

года» имени Льва Яшина. Возглавляет клуб Льва Яшина и входит в клуб Игоря Нетто. Занимает 15-е место в списке лучших вратарей XXI века по версии IFFHS. Капитан сборной России на домашнем чемпионате мира по футболу 2018. Отстоял на ноль в матче-открытии чемпионата против сборной Саудовской Аравии, завершившемся победой сборной России (5:0). В группе сборная России заняла второе место с 6 очками, победив также Египет и уступив Уругваю, и вышла в 1/8 финала, где соперником стала сборная Испании. Акинфеев выходил в стартовом составе во всех матчах сборной. Встреча с испанцами проходила 1 июля на стадионе Лужники. Основное и дополнительное время матча завершились со счётом 1:1, в серии послематчевых пенальти Акинфеев отразил удары Коке и Яго Аспаса, а все четыре удара сборной России были точны, в результате чего команда вышла в 1/4 финала.

Глава II. Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Их классификация дана на рисунке 1.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить центр тяжести за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

2.1. Основные технические приемы вратаря

Ловля мяча

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении. Ловля мяча снизу используется для овладения катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу вратарю мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рисунок 2). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

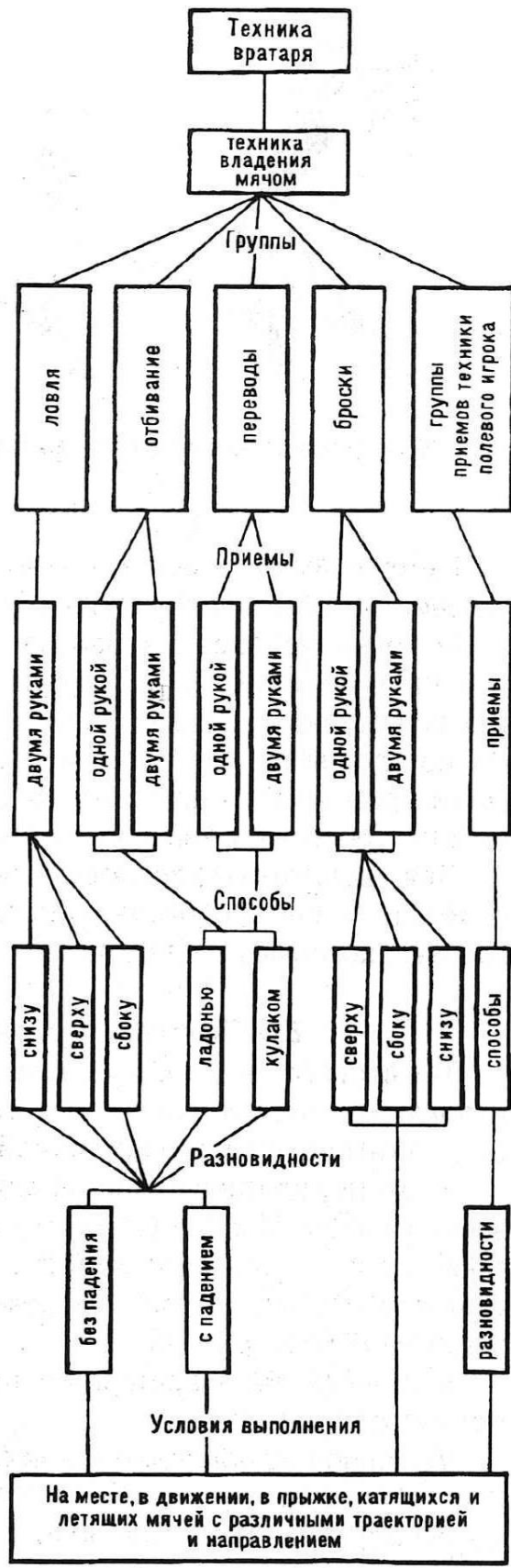


Рисунок 1 – Классификация техники вратаря

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке, также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча, происходит как и при описанном выше варианте. В завершающей фазе за счет поворота

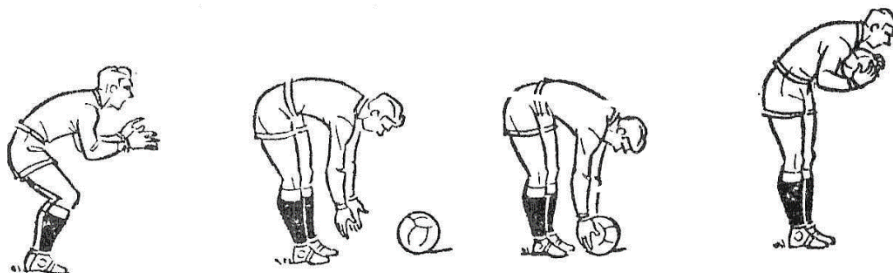


Рисунок 2 – Ловля катящегося мяча снизу

и разгибания ног происходит выпрямление вратаря в исходное для дальнейших действий положение. Данный вариант ловли более динамичен и надежен, так как имеет значительную площадь страхующей преграды.

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рисунок 3).



Рисунок 3 – Ловля летящего мяча снизу

Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком-преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Анализ системы дальнейших действий дан выше.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящими и опускающимися мячами (рисунок 4).

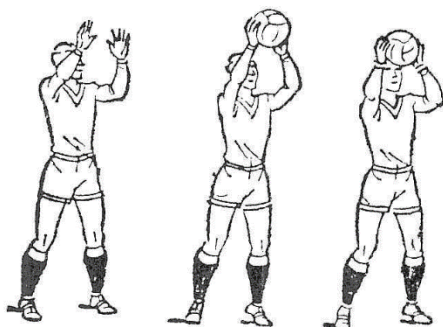


Рисунок 4 –Ловля мяча сверху

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см). В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди-сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т. е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рисунок 5).

В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Прыжок толчком одной ноги выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места.

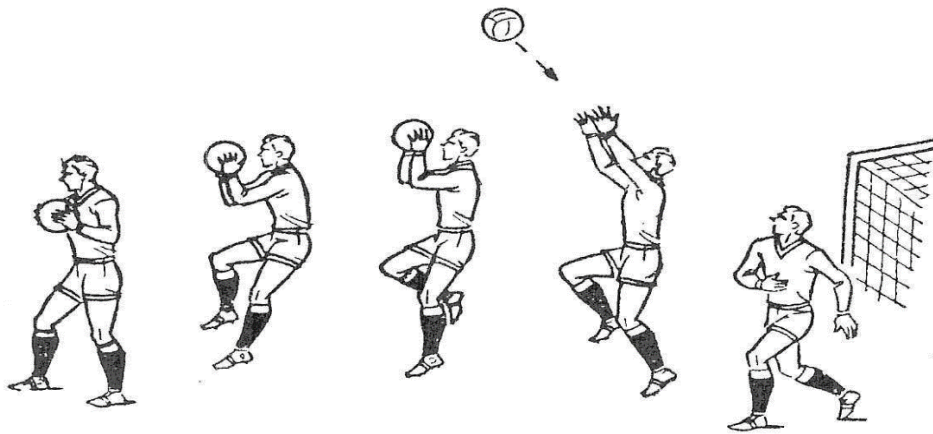


Рисунок 5 – Ловля мяча сверху в прыжке

В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря (рисунок 6).

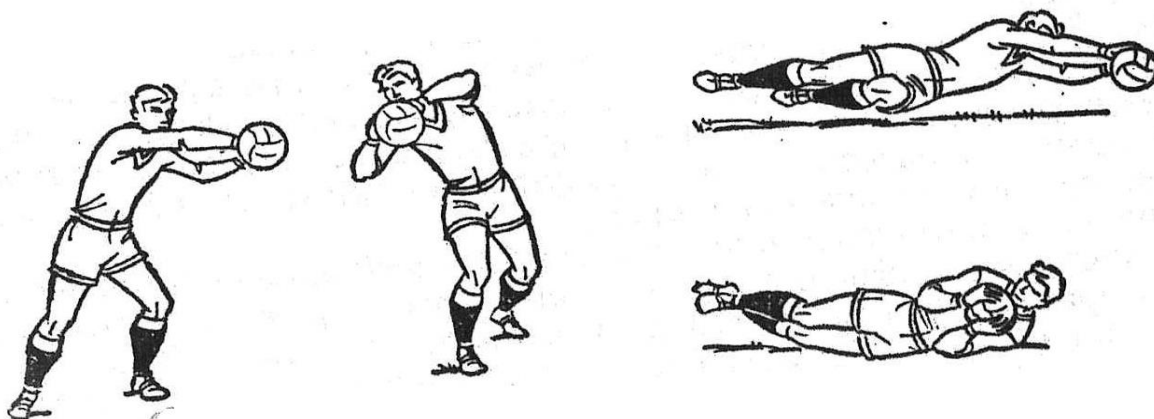


Рисунок 6 – Ловля мяча сбоку

Рисунок 7 – Ловля мяча в падении

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант обычно применяется для ловли мячей, катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря (рис. 7). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. О. ц. т. выносится за пределы площадки опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит перекатом в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги. Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используют падение с фазой полета (рисунок 8).

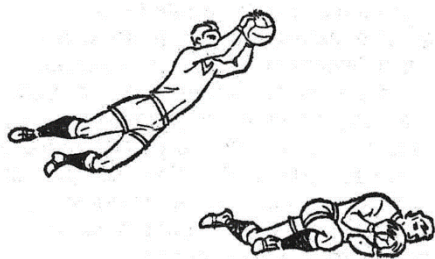


Рисунок 8 – Ловля мяча в падении (с фазой полета)

В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса о.ц.т. за пределы площадки опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. Движение рук и маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне-в сторону.

При ловле катящихся и низко летящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг переднезадней оси. Под действием сил тяжести происходит

приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

Отбивание мяча

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т. п.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

В предварительной и подготовительной фазах движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча выполняются необходимое предварительное перемещение и энергичный толчок в сторону мяча, которые аналогичны действиям при ловле мяча в падении. Вытянутые напряженные руки (одна или две) встречают мяч, и отбивание выполняется ладонями (одной или двумя) или кулаками (одним или двумя). В заключительной фазе происходят группировка и приземление, схожие с действиями вратаря при ловле мяча в падении. Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. при отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе вратарь выполняет замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 9). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Удар приходится на первые фаланги пальцев.

При ударе кулаком из-за головы для замаха несколько согнутая рука поднимается вверх и отводится назад за голову. Туловище также отклоняется. Ударное движение выполняется за счет резкого выпрямления туловища и руки.

Непосредственный удар по мячу нужно нанести в тот момент, когда мяч находится несколько впереди вратаря. Удар выполняется средними фалангами пальцев.

Случаются ситуации (например, мокрый и тяжелый мяч), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом – руки согнуты в локтевом суставе, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками (рисунок 10).



Рисунок 9 – Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

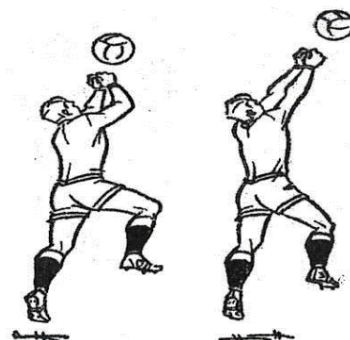
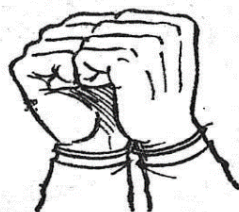


Рисунок 10 – Отбивание мяча кулаками

Отбивание мяча ударом кулака (одним или двумя) может выполняться на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке. Отбивание мяча в прыжке позволяет вратарю успешно бороться с соперником за высокие мячи. Отталкивание производится вверх-вперед толчком одной или двух ног. В фазе полета выполняются подготовительные действия. Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки взлета. Приземление происходит на слегка согнутые ноги. Во всех случаях удар кулаком по мячу должен приходиться в его среднюю часть, что предупредит опасные «срезки».

Перевод мяча

Направление летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками. Труднодоступные мячи переводятся в падении. В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рисунок 11).

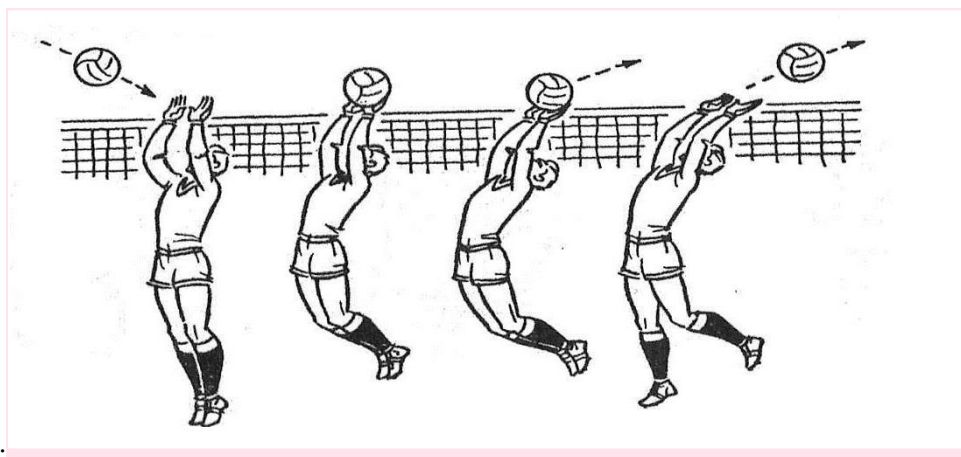


Рисунок 11 – Перевод мяча двумя руками в прыжке

Летающий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх-назад.

Перевод одной рукой позволяет преградить путь мячам, летящим на более значительном расстоянии от вратаря. При этом наиболее эффективны переводы мяча в падении. Выполнение подготовительной фазы (толчок и полет) и завершающей фазы (приземление) идентично с действиями вратаря при отбивании мяча. В основной фазе перевод осуществляется ладонью или кулаком.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря перевод выполняют на месте, в прыжке и в движении после необходимых перемещений.

Броски мяча

В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м). Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью (рисунок 12).

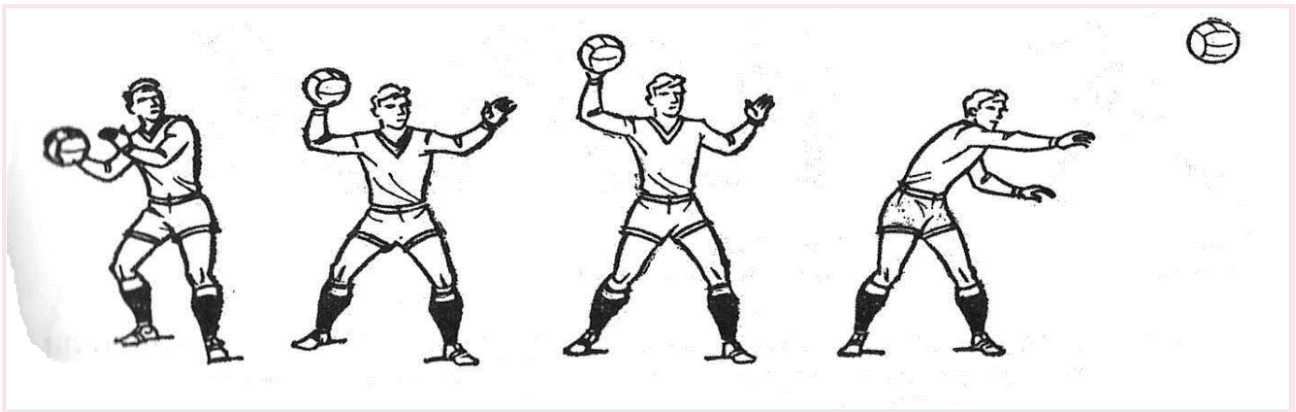


Рисунок 12 – Бросок мяча сверху

Исходное положение перед броском – стойка ноги в шаге. Мяч свободно лежит на ладони и поддерживается расставленными и полусогнутыми пальцами. В подготовительной фазе выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха поворачивается и несколько наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога – на носке. Бросковое движение в основной фазе начинается с выпрямления ноги и поворота туловища. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кистью руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен (рисунок 13).

В подготовительной фазе из исходного положения стойка ноги в шаге выполняется замах. Рука с мячом отводится в сторону-назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Вес тела на стоящей сзади незначительно согнутой ноге. Бросок выполняется за счет резкого выпрямления ноги, которая поднимается на носок, и поворота туловища.

Эти опережающие действия завершаются энергичным движением прямой руки через сторону вперед. «Отрыв» мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

В исходном положении ноги в положении шага и значительно согнуты (рисунок 14). Рука с мячом, который держится кистью снизу, опущена.

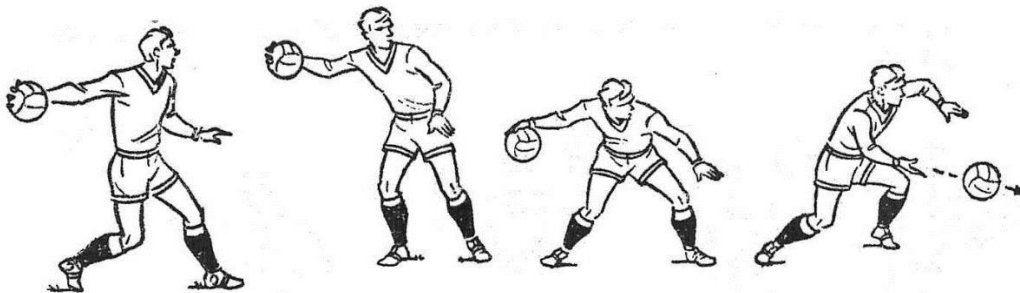


Рисунок 13 – Бросок мяча сбоку

Рисунок 14 – Бросок мяча снизу

Затем вратарь, отведя для замаха руку назад, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется параллельно земле вперед. Туловище несколько наклоняется. В крайнем переднем положении мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.

Бросок мяча двумя руками выполняется преимущественно сверху, из-за головы. Движения здесь во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Надо отметить, что к броску вратаря не относится требование правил о двухопорном положении в момент выбрасывания мяча.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

Глава III. Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства всеми защитниками. Он осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построение атакующих, их намерения, которые порой скрыты для игроков, расположенных на отдельных участках поля. Поэтому своевременная «подсказка» партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий. Больше того, вратарь – это тот футболист, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот), и, следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

От индивидуальной тактической подготовки вратаря в значительной степени зависит общекомандная игра в обороне и нападении. Еще больше влияют тактические знания вратаря на полноценное использование в игре его технического мастерства и физической подготовленности. Вот почему вопросам тактической подготовки вратарей необходимо уделять самое серьезное внимание.

В тактике вратаря можно различать:
действия в обороне;
действия в атаке;
руководство действиями партнеров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить «действия в воротах» и «действия на выходах».

Действия в воротах

При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарь руководствуется следующим.

1. Выбор позиции (места). Правильная позиция позволяет вратарю с наименьшей затратой сил обеспечить надежный прием ударов соперника. При этом необходимо учитывать положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т. е. угол, под которым может быть выполнен удар. Чем острее угол (например, игрок команды соперников сместился к линии ворот на фланге), тем ближе к передней по отношению к игроку с мячом штанге смещается вратарь. При атаке по центру вратарю следует выдвинуться несколько вперед, чтобы уменьшить угол поражения и облегчить себе прием мяча, направленного в любой угол ворот. Вратарь, хорошо выбирающий позицию, лишь изредка прибегает к падению, что создает впечатление, будто

нападающий посылает мяч прямо на вратаря. Это и есть высшая оценка умению выбирать позицию.

2. Знание излюбленных направлений ударов данного нападающего.

Опытные вратари тщательно изучают действия соперников, составляя порой своеобразную картотеку на каждого из лидеров нападения. Это во многом позволяет облегчить выбор позиции, руководствуясь не просто общими закономерностями, а особенностями данного конкретного соперника. Поэтому вратарь порой действует логично, смещаясь в ту или иную сторону от «правильной позиции».

3. Знание сильных и слабых сторон своих действий. В отдельных случаях вратарь оставляет большую часть ворот с той стороны, откуда ему удобнее принимать мяч в падении. Это позволяет более целесообразно выбрать позицию для прикрытия большей части ворот. Совершенствование в выборе места требует систематической тренировки, сосредоточенности, исключительной внимательности, самообладания и спокойствия в ходе каждого матча.

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технический прием для нейтрализации удара. При этом вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т. д.); силу удара, т. е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решается, ловить мяч, отбивать его или переводить за линию ворот); состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча и т. д.).

Определив способ действия, вратарь осуществляет его с помощью соответствующего технического приема.

Действия на выходах

Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или прострелы), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом (мяч должен быть под контролем нападающего при выходе один на один с вратарем и «ничейным», когда идет борьба за летящий мяч).

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

выход из ворот крайне необходим;

вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу верхом, т. е. расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;

соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Вратарь не должен покидать ворота, если:

не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;

кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или за «нейтральный мяч»;

в пределах штрафной площади большая скученность игроков, которые могут помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Вратарь всегда должен помнить, что, покинув ворота, он оставляет их открытыми для соперника, и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующего действия своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот

При выполнении удара от ворот используются два варианта организации атаки:

1. Комбинация с целью получения вратарем права овладеть мячом.

Вратарь адресует мяч одному из защитников, чаще всего крайнему, который отправляет его обратно. Овладев мячом, вратарь может осуществить различные способы продолжения атаки (бросок рукой, удар ногой на короткие, средние и дальние расстояния).

Все комбинации розыгрыша удара от ворот должны быть тщательно отработаны на тренировках, с тем, чтобы исключить возможность перехвата мяча соперником.

2. Передача мяча одному из открывшихся партнеров. Вратарь адресует мяч одному из партнеров, открывшемуся на выгодную позицию.

Чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как уже первая передача отсекает ряд игроков соперника от активного участия в обороне.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она и тем больше величина оправданного риска. Вот почему короткие передачи целесообразно чаще посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата мяча соперник не сможет непосредственно угрожать воротам.

Организация ответной атаки

Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру очень точно, но на небольшое расстояние (правда, есть вратари, свободно передающие мяч рукой на 30-40 м), а при ударе ногой расстояние увеличивается, но одновременно снижается точность передачи.

Начиная ответную атаку, вратарь решает определенную тактическую задачу, так как его партнеры в этот момент маневрируют, стремясь занять наиболее выгодные позиции для осуществления тактического плана командных действий. Правильное решение этой задачи позволит команде владеть инициативой, навязывать сопернику свои условия игровых действий. Вратарь должен хорошо знать, что от него требуется при организации ответной атаки. Если команда часто практикует скоростные действия крайних нападающих, то целесообразно адресовать мяч длинной передачей на фланг.

Выбирая способ введения мяча в игру или, начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

- планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарем;

- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;

- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи», особенно в воздухе (если защитники легко переигрывают нападающих, то нецелесообразно выбивать мяч верхом в центр поля, и, наоборот, если соперник стремится играть на перехватах, то можно использовать длинную передачу за спину защитника и т. д.);

- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство партнерами

Многие вратари, и не только футбольные, выступающие за иностранные клубы, сталкивались в первое время с одними и теми же трудностями. Не зная языка, они не могли полноценно руководить действиями партнеров.

Преимущество вратаря именно в том, что он во время игры видит перед собой все перемещения мяча и игроков. Уже по тому, как начинается атака на чужой половине поля, он может оценить возможные варианты ее развития и дать команду партнерам, как действовать. Каждое указание Яшина своим нападающим, потерявшим мяч у чужих ворот, раздражало соперников: они видели, что он предвосхищал все их задуманные маневры и подсказывал игрокам правильный ход.

Руководство партнерами может быть более эффективным, если вратарь соблюдает некоторые выработанные практикой правила, если указания даются:

Конкретно. Каждому игроку необходимо знать, что ему делать. Достаточно распространенная ошибка вратарей – подача команд, не имеющих конкретики, например, при прорыве игрока с мячом к воротам: "Встречайте". Партнеры, занимающие определенные позиции, или с некоторым опозданием выходят на соперника, решая кто из них должен это сделать, или часто его встречает не тот игрок, которому в этой ситуации более целесообразно было бы выйти на прорывающегося.

Вратарю необходимо давать конкретные указания: "Ты встречаешь", "Ты смещаешься", "Ты остаешься с игроком" и т. п.

Четко и громко. Наверно, любой вратарь может вспомнить случай из своей практики, когда нечеткие, неясные его указания партнерам приводили к голевой ситуации или к голу. Сборная СССР на чемпионате мира 1962 г. в матче с командой Колумбии вела со счетом четыре один. Соперники подавали угловой. Яшин расположился у дальней стойки, один из защитников на ближней. Мяч был закручен непосредственно в ворота. Яшин крикнул: "Играй", а защитник, которому слышалось "Играю", пропустил мяч над собой и он, никого не задев, влетел в ворота. Разрыв в счете сократился, а затем соперник свел матч к ничьей. Так, казалось бы, маленькая оплошность, нечеткая команда повлияла на результат игры.

Своевременно. У игроков должно быть достаточно времени на выполнение команд вратаря. Какая польза от запоздалых указаний, даже правильных. Защитник, например, уже выпрыгнул вверх, чтобы отбить мяч ударом головой, и в это время слышит команду вратаря "Я играю". Как правило, такие ситуации, когда в последний момент приходится принимать второе решение, только нервируют игроков и самого вратаря, часто приводят к неразберихе и опасным моментам у своих ворот.

Что более целесообразно, давать вратарю указания постоянно в ходе игры или только в случае необходимости. По этому поводу имеются разные точки зрения. Одни вратари считают, что когда партнеры действуют правильно, то лишний раз, может быть, и не стоит вмешиваться. Если непрерывно давать команды, то они могут потерять свою ценность. Другие непрерывно подсказывают своим игрокам, как действовать, даже в тех ситуациях, когда они владеют мячом. Может быть, это помогает вратарям в какой-то мере снять нервное напряжение.

Нельзя дать конкретных рекомендаций, что лучше. Все зависит от индивидуальности вратаря, от умения "читать" игру, от авторитета в команде и т. д. Однако в любом случае трудно подвергнуть сомнению слова известного вратаря А. Кавазашвили, считающего, что *"необходимо - в нужный момент сказать коротко, четко, и конкретно"*.

Глава IV. Тренировка вратаря

Становление и совершенствование мастерства вратаря, следующие за обучением приемам игры, возможны при выполнении большого объема специальной работы. Поэтому вратарю необходимо, прежде всего, обладать хорошей работоспособностью. Не стоит переоценивать значение для него так называемой общей физической подготовки. Укоренившееся мнение, что она обязательна для всех, приводит к тому, что часто вратарь выполняет те же задания, что и полевые игроки, например, бегает кроссы. Теряется время, которое можно было бы использовать с большей пользой.

Начиная с этапа становления мастерства, работа над повышением специальной работоспособности становится наиболее важной в тренировке вратаря. Специальная работоспособность зависит от того, как развиты у него зрительное восприятие и координационные способности; сила мышц рук и туловища; как подготовлены мышцы ног, которые несут основную нагрузку; каковы возможности энергообеспечения организма – от уровня специальной выносливости; как вратарь владеет приемами игры.



Рисунок 15 – Направленность упражнений при развитии специальной работоспособности вратаря

Для повышения специальной работоспособности могут применяться, как неспецифические упражнения (в большей мере в подготовительном периоде), так и специфические (предпочтение которым отдается при совершенствовании приемов и в соревновательном периоде).

4.1. Развитие зрительного восприятия

Развивая зрительное восприятие, необходимо улучшать его остроту и тренировать основные варианты движения глаз. Среди упражнений, которые используются, выделим:

с нефутбольными мячами (теннисными, гандбольными, регбийными, волейбольными);

с футбольными мячами применением различных технических средств (отражающих "стен", тренажеров, катапульт) и с выполнением бросков руками;

с футбольными мячами, которые вратарь отражает непосредственно после ударов игроков ногой и головой.

4.2. Развитие координационных способностей

Наиболее благоприятное время для развития координационных способностей заканчивается к 14-15 годам. Упражнения, которые можно использовать для их улучшения, были приведены в предыдущих главах.

При становлении и совершенствовании мастерства акробатические и гимнастические упражнения носят вспомогательный характер. Многие из них (кувырки, падения) могут проводиться с мячом, когда вратарь:

удерживает его руками;

сначала ловит или отбивает мяч, а затем следуют акробатические (гимнастические) приемы.

Часто в тренировке вратари выполняют различные кувырки перед отражением мяча. Однако никогда в игре они не ловят (отбивают) мячи, а нападающие не бьют по воротам, предварительно сделав кувырок. И в тренировке никто не предлагает полевым игрокам непосредственно перед ударом сделать кувырок, хотя умение падать им также необходимо.

Мы рассматриваем кувырки только, как средство развития координационных способностей. Если в упражнении вратарю перед отражением мяча приходится "кувыркаться", происходит неспецифическое раздражение вестибулярного аппарата и закрепленная со временем связка (кувырок и ловля) приводит к нарушению координации и точности движений, выполняемых без кувырка.

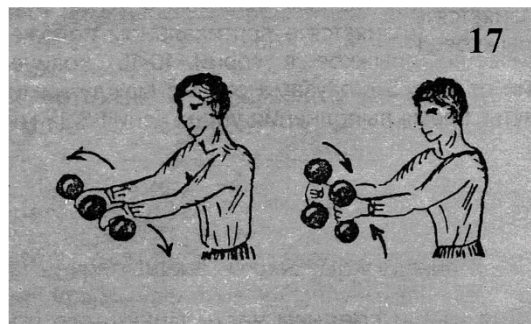
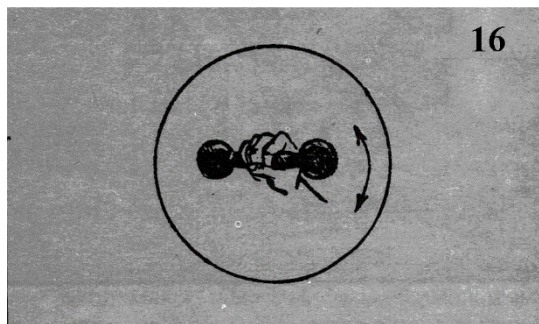
4.3. Развитие силы мышц

Развитие силы мышц кистей рук

Предлагаем использовать следующие упражнения:

Для увеличения силы пальцев – поочередное сжимание и разжимание упругих предметов (небольших резиновых мячей, кистевых эспандеров).

Для укрепления связок лучезапястного сустава – выполнение движений в различных направлениях с отяжелениями (сгибание-разгибание, вращения) (рисунок 16 и 17).



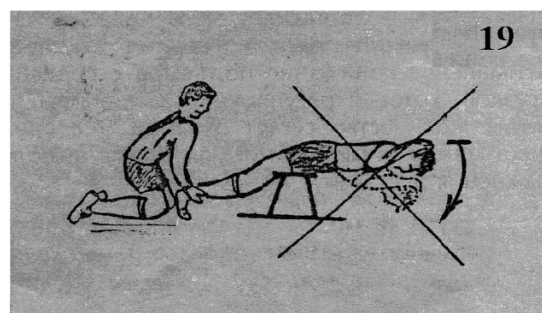
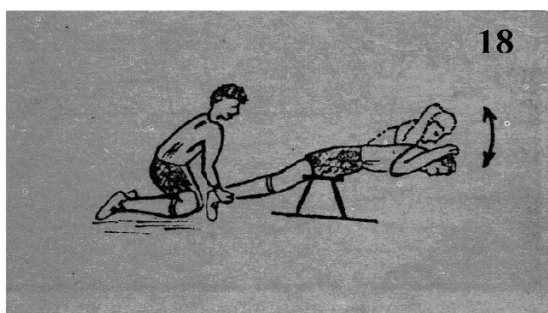
Рисунки 16 и 17 – Упражнения для развития силы мышц кистей рук

Развитие силы мышц спины

Приведем одно из наиболее эффективных упражнений:

Исходное положение, лежа на бедрах на опоре с мягкой подстилкой, упор бедер приходится немного выше паха, вся верхняя часть туловища, голова и руки, расположенные за головой, находятся в горизонтальном положении. Партнер удерживает вратаря за нижнюю часть ног. Выполняются движения туловища вверх-вниз в максимально быстром темпе с небольшой амплитудой 10-15 градусов (рисунок 18).

Запрещается опускать туловище ниже горизонтали, так как это может привести к травме позвоночника (рисунок 19).



Рисунки 18 и 19 – Упражнения для развития силы мышц спины

Если туловище не удерживается в горизонтальном положении и опускается ниже, работа сразу прекращается. Количество движений туловища вверх-вниз в серии не более 15-20.

Когда вратарь может сделать больше, то упражнение выполняется с грузом, который кладется на верхнюю часть спины. Вес его подбирается так,

чтобы и с ним количество движений не превышало 15-20. По мере роста силы мышц спины вес груза постепенно увеличивается.

Количество серий, которое определяется тем, что в очередном подходе не выполняются 15-20 движений туловища, от 2 до 5 с паузами отдыха между ними 2-3 минуты. Время выполнения 5-15 минут.

Развитие силы мышц живота

Нет такого упражнения, которое одновременно оказывало достаточное воздействие на разные отделы мышц живота. Предлагаем три упражнения, каждое из которых направлено преимущественно на укрепление мышц определенной части живота, а именно, нижней, средней, верхней.

Темповые прыжки вверх на месте толчком двумя ногами с резким подтягиванием коленей к туловищу и с активным захватом голеней руками. Туловище сохраняется в вертикальном положении. Количество прыжков в серии 10-15, количество серий от 2 до 5 с паузами отдыха между ними 2-3 минуты. Время выполнения упражнения 5-15 минут (рисунок 20).

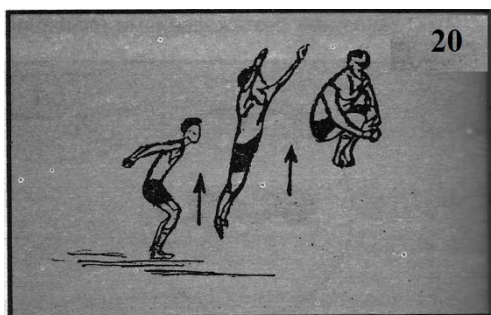


Рисунок 20 – Упражнения для развития мышц нижней части живота

В положении лежа на спине, держась руками за жесткую опору за головой, поднять ноги в вертикальное положение. Партнер, стоящий рядом, взявшись руками за голеностопы, резким движением с силой бросает к полу прямые ноги вратаря, который стремится удержать их, не сгибая в коленях, от касания, и тем более от удара о пол, и возвращает в вертикальное положение. Сразу следует второй бросок ног к полу и т. д. Броски выполняются в высоком темпе. Количество повторений в серии - пока вратарь способен удерживать ноги от касания пола. Количество серий от 2 до 5 с паузами отдыха между ними 2-3 минуты. Время выполнения упражнения 5-15 минут (рисунок 21).

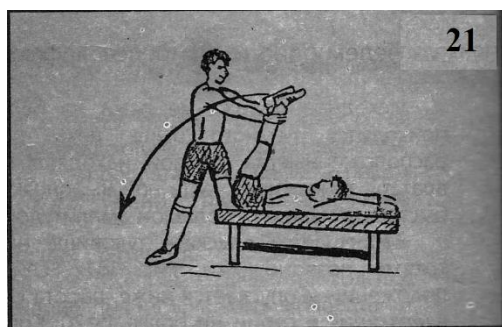


Рисунок 21 – Упражнения для развития мышц средней части живота

В положении виса на перекладине ("шведской стенке") с обязательным упором спиной (в стену, в руки партнера) поднимать ноги вверх к кистям рук и опускать их. В серии выполняется максимальное количество подъемов с предельной нагрузкой, которая регулируется сгибанием ног в коленях. Количество серий от 2 до 5 с паузами отдыха между ними 2-3 минуты. Время выполнения упражнения 5-15 минут (рисунок 22).

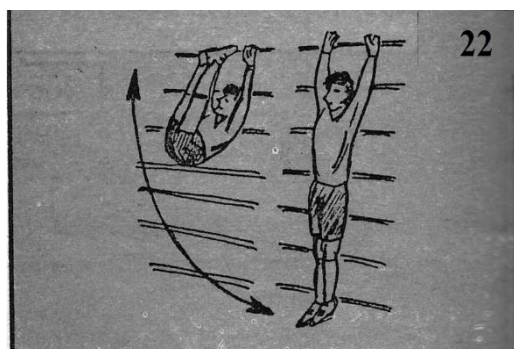


Рисунок 22 – Упражнения для развития мышц верхней части живота

4.4. Подготовка мышц ног

Вратарь может многократно отражать мячи в прыжках, в падениях, после рывков когда у него подготовлены мышцы ног, на которые приходится основная нагрузка. Мышцы будут работоспособными, если они достаточно сильны, обладают развитой системой микроциркуляции крови, чтобы обеспечить ее поступление к мышечным волокнам, и имеют большое количество митохондрий ("энергетических станций"), в которых преобразуется энергия, необходимая для работы.

Для повышения работоспособности мышц ног выполняются упражнения для развития их силы и выносливости.

Развитие силы мышц ног

Для повышения силы мышц ног в подготовительном периоде предлагаем

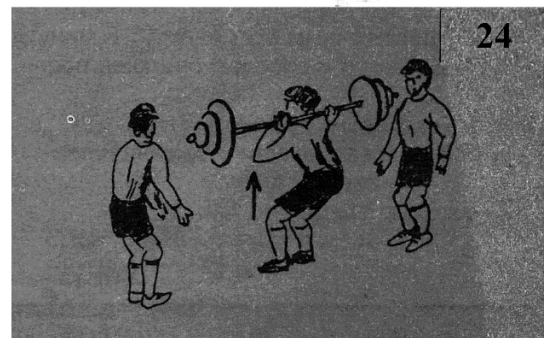
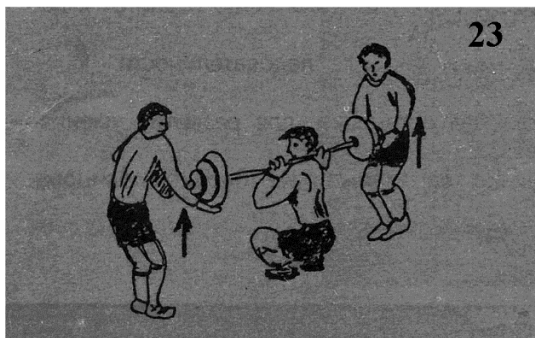
два вида упражнений, составляющих единый) комплекс: приседания со штангой на плечах и прыжковые. Применяются они именно в той последовательности, в какой будут приведены. Отметим, что при тренировке силы у юных вратарей упражнения с большими весами (со штангой и с партнером на плечах) исключаются до 16-17 лет, а используются разнообразные прыжки.

Приседания со штангой на плечах (для взрослых вратарей)

Самый эффективный способ развития силы в кратчайшие сроки. Приседания с околорексимальными и рексимальными весами не только увеличат силу мышц ног, но и воздействует глобально на мышцы туловища, что способствует развитию общего атлетизма. Упражнения с отягощениями, связанные с рексимальными нагрузками, опасны, если не знать, как правильно их применять. Приседания со штангой, техника выполнения которых специально для футболистов разработана И. Шинкаренко, с успехом использовались в подготовке квалифицированных игроков.

Вратарь со штангой на плечах опускается до глубокого приседа, а из этого положения. до полуприседа (примерно 120 градусов в коленном суставе) ему помогают подняться партнеры, находящиеся у концов грифа штанги и поднимающие ее руками. Из полуприседа до полного выпрямления вратарь поднимается сам (рисунок 23 и 24).

Во время приседаний позвоночник обязательно в прогнутом положении, таз отставлен назад, руки необходимо держать при хвате грифа штанги на расстоянии не более ширины плеч.



Рисунки 23 и 24 – Упражнения для развития силы мышц ног

Перед работой со штангой проводится специальная разминка. После общеразвивающих упражнений и стретчинга (о нем будет рассказано ниже) выполняются приседания с положенными на колени кистями рук. Затем следуют выпрыгивания, сочетающиеся с маховыми, круговыми движениями руками вперед и назад, что позволяет быстро разогреть все тело. Для разминки

мышц спины используются наклоны вперед с напряженными прямыми ногами, удерживая на верхней части спины груз весом 10-20 кг.

В завершение проводятся несколько силовых упражнений с отягощениями небольшого веса, исключая резкие повороты туловища с грузом на плечах с большой амплитудой. Длительность специальной разминки 15-20 минут.

Развитие силы мышц ног начинается с определения максимального веса, с которым вратарь на пределе своих возможностей может присесть и подняться только один раз. Для этого он приседает по одному разу с разным грузом, начиная с веса 50-60 кг. После каждой попытки к штанге добавляется по 10-5-2,5 кг и вновь следует приседание. Партнеры располагаются с обеих концов штанги и помогают вратарю. Время работы 10-15 минут. Определение максимального веса проводится через две тренировки на третью, так как он будет расти в процессе занятий.

Затем вратарь приступает к основной работе. Выполнив одно приседание с весом на 25-30 кг меньше максимального, он отдыхает 2-3 минуты. К штанге добавляется 5 кг - снова одно приседание и т. д, пока вес не достигнет 90% от максимального. С этим весом вратарь приседает подряд 3-4 раза. Упражнение прекращается, если в очередном подходе не выполняется это количество приседаний. Количество подходов от 2 до 5 с примерно постоянными паузами отдыха между ними 3-4 минуты. Время работы 20-30 минут. С одними и теми же весами проводится две тренировки, а на третьей, как уже говорилось, вновь сначала определяется максимальный вес, а затем, уменьшив его на 10%, выполняется основное задание.

Для предотвращения травм при использовании упражнений со штангой важно соблюдать следующие требования:

тренировка одних и тех же мышечных групп проводится не менее, чем через 48 часов;

после приседаний с большими весами на данной тренировке и в течение 24 часов нельзя выполнять рывковые, прыжковые и другие упражнения, связанные с максимальными усилиями. Это время целесообразно уделить развитию зрительного восприятия, координационных способностей, отработке приемов ловли и отбивания мяча, не требующих резких движений.

Всего в подготовительном периоде в течение трех недель достаточно провести 8-10 занятий со штангой через день, чтобы заложить "фундамент" специальной работоспособности. В дальнейшем для развития силы мышц ног применяются различные прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения

В отличие от приседаний со штангой они могут проводиться ежедневно на одной из тренировок. Основное требование к ним – выполнение прыжков с

максимальными усилиями и с приземлением на мягкую поверхность. Количество прыжков в повторе 4-6, в серии 4-6 повторов с паузами отдыха между ними до 1 минуты. Количество серий от 2 до 4 с достаточным временем (5-6 минут) для восстановления.

Характер и способы прыжков постепенно изменяются в такой последовательности:

Темповые прыжки, следующие друг за другом без остановки, для развития умения использовать эластические свойства сухожилий, связок:

вверх толчком двумя ногами через близко расположенные барьеры (лицом, боком вперед) (рисунок 25);

вперед толчком одной ногой (скачки) (рисунок 26).

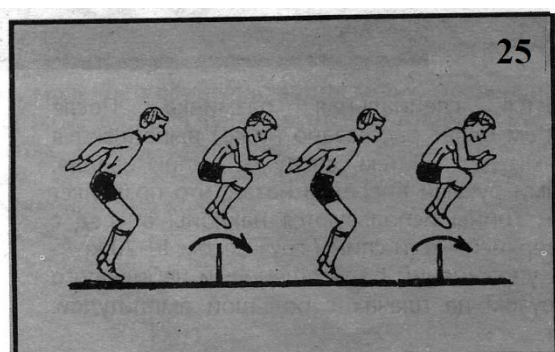


Рисунок 25 – Темповые прыжки
вверх толчком двумя ногами

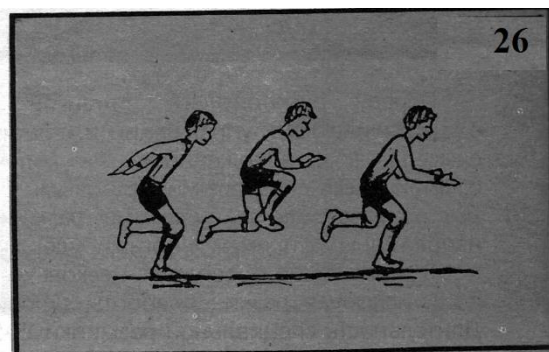


Рисунок 26 – Темповые прыжки
вперед толчком одной ногой

Прыжки с расслаблением (с короткой паузой после каждого прыжка) для развития взрывной силы:

вверх толчком двумя ногами через широко расставленные барьеры с приземлением на маты (рисунок 27);

вверх толчком одной ногой через скамейку с приземлением на маты (вперед, в сторону) (рисунок 28).

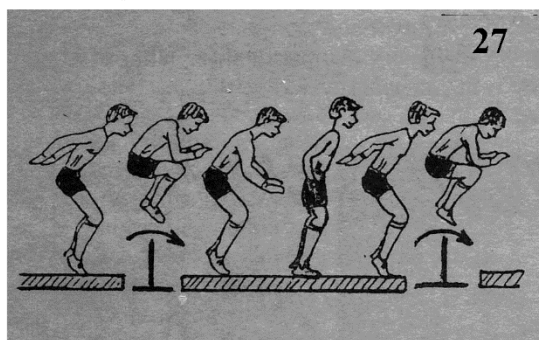


Рисунок 27 – Прыжки
с расслаблением вверх толчком
двумя ногами

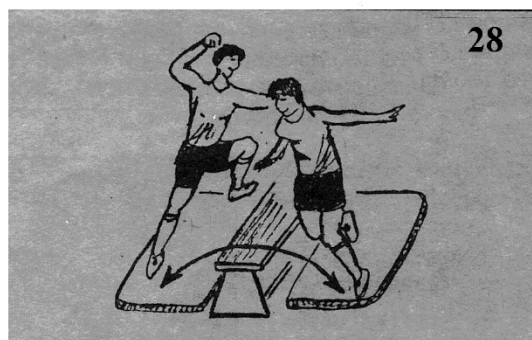


Рисунок 28 – Прыжки
с расслаблением вверх толчком
одной ноги

Прыжки в глубину (спрыгивания с возвышения) с глубоким амортизирующим приседанием и последующим отталкиванием вперед-вверх или прыжком через барьер после одного-двух шагов преимущественно для укрепления связок и повышения взрывной силы (рисунок 29).

При спрыгивании необходимо шагнуть вперед одной ногой, а затем присоединить к ней другую. Приземление проходит на обе ноги, на переднюю часть стоп с последующим опусканием на пятки. Переход от амортизации к максимально мощному отталкиванию очень быстрый, без паузы. Прыжки в глубину сначала выполняются с небольшой высоты, постепенно увеличивая ее до оптимальной (35-40 см).

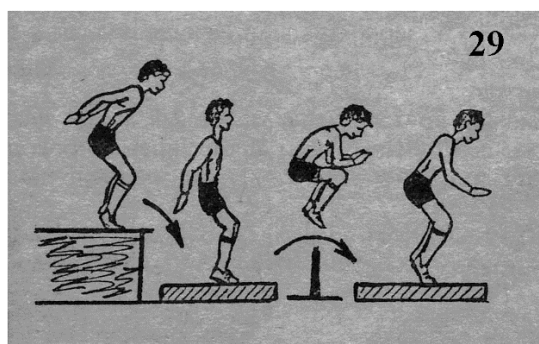


Рисунок 29 – Прыжки в глубину

Прыжки из основной стойки вратаря с имитацией ловли мяча в высшей точке:

вверх толчком одной и двумя ногами в сторону на месте и с перемещением;

вверх толчком одной ногой с разбега.

Особое внимание прыжкам в сторону, выполняемых с отталкиванием одной ногой.

Вообще, необходимо отметить, прыжки вратаря отличаются от легкоатлетических, акробатических прыжков, имеют ярко выраженную специфику, что важно учитывать при развитии специальной работоспособности.

Развитие выносливости мышц ног

При развитии локальной выносливости мышц ног вратаря преимущественная направленность работы на быстрые мышечные волокна, которые "отвечают" за выполнение движений с максимальными усилиями (мощных прыжков, резких стартов)

Одним из наиболее эффективных средств для повышения выносливости мышц ног являются прыжки вверх из глубокого седа, называемые "лягушкой":

из положения глубокий сед, кисти рук на коленях, выпрыгивания вверх с максимальной силой, разгибая ноги, выпрямляя спину и вскидывая руки (рисунок 30).

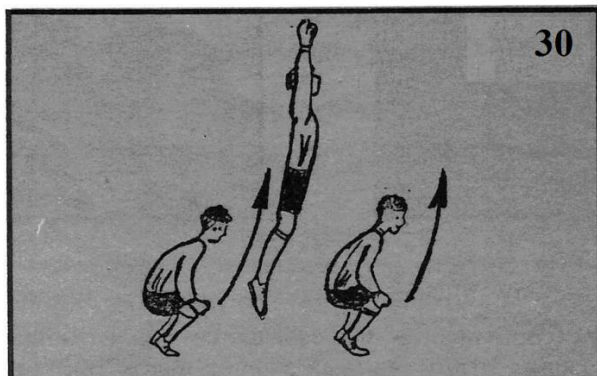


Рисунок 30 – Прыжки вверх из глубокого седа

Применяя прыжки из глубокого седа, необходимо соблюдать следующие условия:

упражнение выполняется до значительного локального утомления мышцы ног в течении 35-45 секунд;

мышцы ног работают с максимальной или околоремальной интенсивностью в каждом прыжке;

в повторе выполняется примерно двадцать выпрыгиваний в темпе один прыжок в две секунды;

интервал отдыха между повторами не менее 2-3 минут для удаления продуктов распада из работающих мышц, причем, если в это время проводятся упражнения на расслабление и растягивание, то восстановление проходит значительно быстрее;

количество повторов зависит от поставленных задач на разных этапах подготовки, но если вратарь не в состоянии работать 40 секунд с необходимой интенсивностью, упражнение прекращается.

В подготовительном периоде развитие локальной выносливости мышц ног проходит параллельно с повышением их силы. В течение месяца через день проводится 13-15 тренировок в те дни, когда не выполняются приседания со штангой. Количество повторов постепенно увеличивается с 3 до 15.

В соревновательном периоде выпрыгивания из глубокого седа, используются для поддержания работоспособности мышц ног, но выполняются они между играми только один раз в 5-7 дней сразу после дня отдыха. Количество повторов может быть:

при поддерживающем режиме от 3 до 7;

при развивающем от 6 до 12.

4.5. Развитие специальной выносливости

В тренировке наилучшим состоянием для вратаря было бы то, в каком он находится во время игры, то есть, специализированное. Но интервалы времени между отражениями мяча в игре настолько велики, что если тренироваться с такой интенсивностью, то достичь большого объема повторений просто невозможно. И полевые игроки в таких условиях не могли бы повысить силу и точность ударов, выполняя их в малом количестве. Оптимальной, наверно, для вратаря будет такая интенсивность, при которой он после отражения мяча успевал бы расслабиться и подготовиться к следующему. А объемы ему лучше набирать за счет увеличения длительности работы.

Во многих командных упражнениях вратарю приходится в течении нескольких минут ловить (отбивать) мячи, направляемые игроками в ворота подряд один за другим. Чтобы он мог успешно работать в таком режиме, требующем больших энергетических затрат, необходимо повысить функциональные возможности системы энергообеспечения организма, то есть, развить его специальную выносливость. Для этого используются упражнения, в которых:

выполняются различные вратарские приемы с повышенной интенсивностью;

работа прекращается, когда резко снижается качество их выполнения;

интенсивность и длительность заданий определяется степенью подготовленности вратаря.

Подчеркнем, что работа над повышением специальной выносливости вратаря начинается по окончании периода полового созревания, когда он овладел приемами игры и его организм готов выдерживать большие нагрузки.

Приведем примеры упражнений, в которых вратарь, действуя с повышенной интенсивностью, отражает мячи.

Вратарь располагается в воротах шириной 5-6 метров, обозначенных стойками, партнеры с мячами по обе стороны ворот напротив стоек. Партнеры поочередно направляют мячи ударом ног в угол ворот на разной высоте.

Вратарь перемещается по линии ворот, поворачивается на 180 градусов и ловит мячи в опорном положении (рисунок 31).

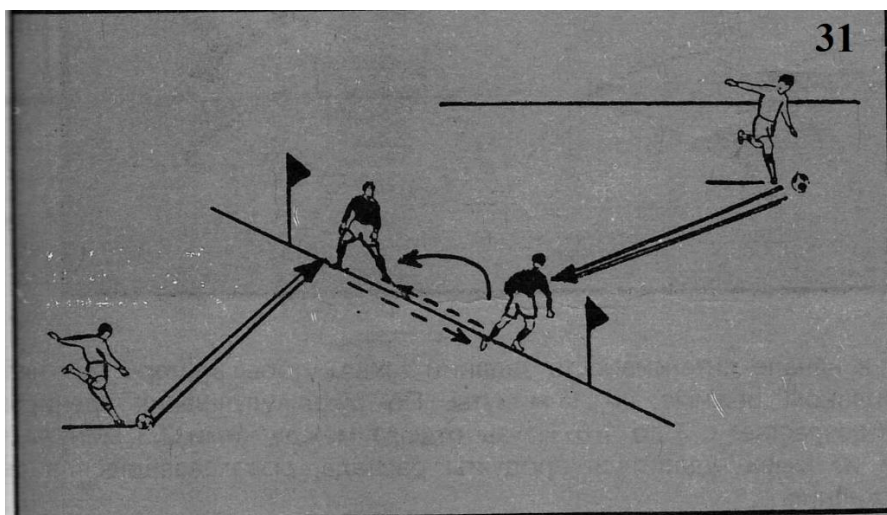


Рисунок 31 – Ловля мяча с перемещением

Вратарь в основной стойке, партнер, напротив в нескольких метрах. Партнер направляет мяч броском руками рядом с вратарем поочередно вправо и влево от него на разной высоте.

Вратарь ловит мяч в падении, отбрасывает его обратно, быстро поднимается и ловит мяч в падении в противоположную сторону (рисунок 32).

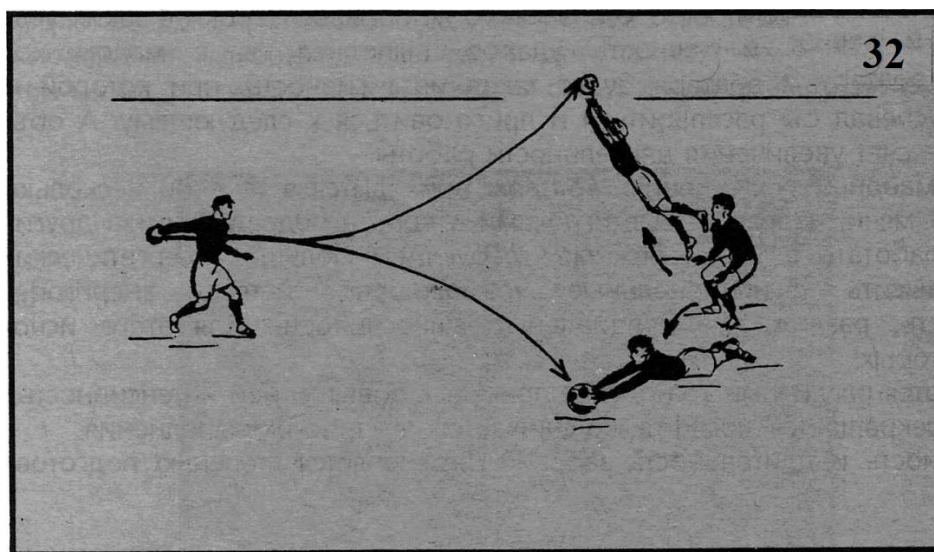


Рисунок 32 – Ловля мяча в падении

Вратарь в основной стойке, партнеры с мячами напротив в нескольких метрах и в 4-5 метрах друг от друга. Партнеры поочередно направляют мячи броском руками над вратарем.

Вратарь отбивает мячи в прыжке кулаком (кулаками) партнерам (рисунок 33).

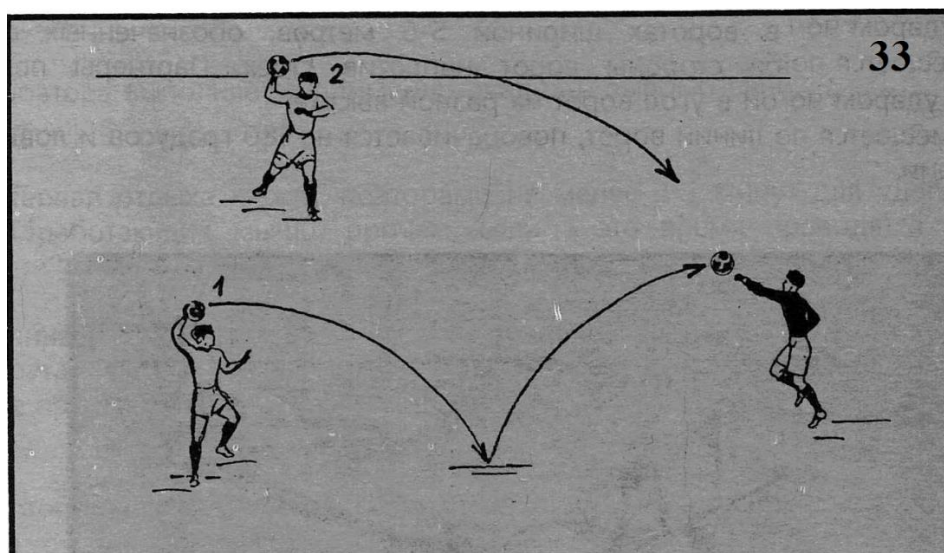


Рисунок 33 – Ловля мяча в прыжке

Как правило, в начале интенсивность заданий такая, чтобы вратарь мог непрерывно работать в стабильном режиме до 1 минуты. По мере улучшения тренированности количество серий возрастает с 2 до 4-6. Паузы отдыха между ними 2-3 минуты, чтобы за это время могли из мышц удалиться продукты распада, образовавшиеся в результате выполнения упражнения (таблица 1).

Таблица 1 – План проведения тренировочных занятий по развитию силы и выносливости мышц ног и специальной выносливости вратаря в подготовительном периоде (для взрослых вратарей)

Микроциклы и их длительность	Подготовка мышц ног		Развитие специальной выносливости
	Развитие силы	Развитие выносливости	
(8-10 дней)	Приседания со штангой		1 мин
(8-10 дней)	Приседания со штангой	Выпрыгивания из глубокого приседа	1 мин
(7-8 дней)	Темповые прыжки	Выпрыгивания из глубокого приседа	3-4 мин
(7-8 дней)	Прыжки с расслаблением	Выпрыгивания из глубокого приседа	3-4 мин
(7-8 дней)	Прыжки в глубину (спрыгивания)	Выпрыгивания из глубокого приседа	5-6 мин
(7-8 дней)	Прыжки с		5-6 мин

	имитацией и ловлей мяча (отбиванием)			
--	--------------------------------------	--	--	--

В подготовительном периоде в течение двух недель проводится 8-10 таких тренировок. После этого вратарь может эффективно работать в командных упражнениях, отражая удары сначала в течение 3-4 минут и постепенно доводя время работы до 5- минут.

4.6. Стретчинг вратаря

Уже более ста лет профессиональные артисты балета вне зависимости от возраста и уровня мастерства ежедневно начинают репетиции с одних и тех же движений-одна нога оставляется в сторону и жестко приставляется к другой. Выполняются они обязательно с сильным напряжением всех мышц отставляемой ноги. Замечено, что если мышцы напряжены неполностью, снижается качество репетиции-танцовщики хуже прыгают, менее точны в движениях. Нет лучшего способа подготовки мышц к работе, чем выполнение их растягивания и сокращения с предельным напряжением.

В последние годы в спорте получили широкое распространение упражнения, в основу которых положен тот же принцип, получивши название стретчинг (от английского "stretching"-растягивание). Спортсмен занимает определенную статическую позу, растянув максимально мышцы, и удерживает ее в течение 15-30 сек. Сокращение мышечных волокон усиливает кровоток и обменные процессы, через некоторое время ощущается прилив тепла. Интенсивность упражнения повышается, если растягивание удержанием разных поз 5-10 сек. с полным расслаблением.

Стретчинг эффективное средство, чтобы не только подготовить мышцы к предстоящему занятию, но и восстановить их после выполнения отдельного упражнения и всей работы.

Приведем упражнения стретчинга для различных мышечных групп.

Упражнения для мышц плеча, предплечья и туловища

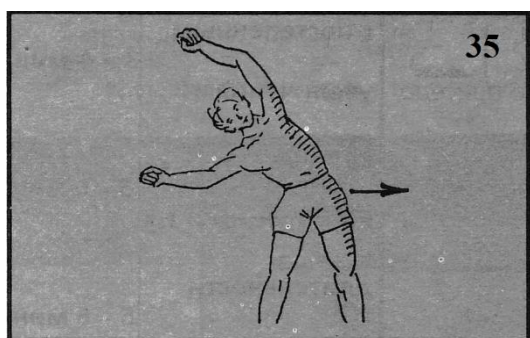


Рисунок 35 – Из положения стойка ноги врозь, руки вверх – наклониться в сторону



Рисунок 36 – Из положения рука согнута в локтевом суставе и поднята на высоту шеи – другой рукой давить на локоть в сторону-назад

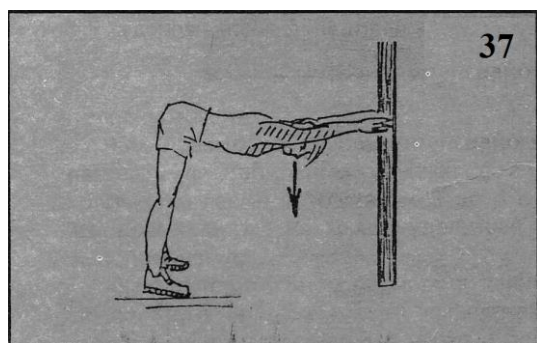


Рисунок 37 – Из положения стойка ноги врозь – наклониться вперед, взявшись выпрямленными руками за опору

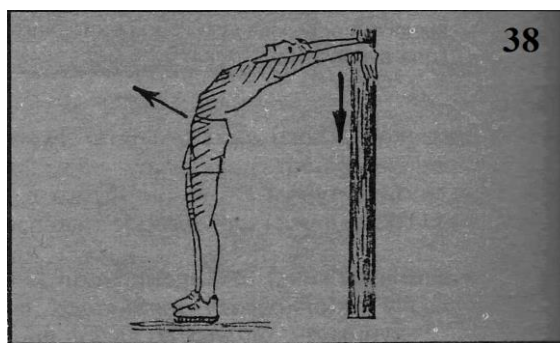


Рисунок 38 – Из положения стоя спиной к опоре, прямые ноги на ширине плеч – наклониться назад, руками коснуться опоры, таз вперед

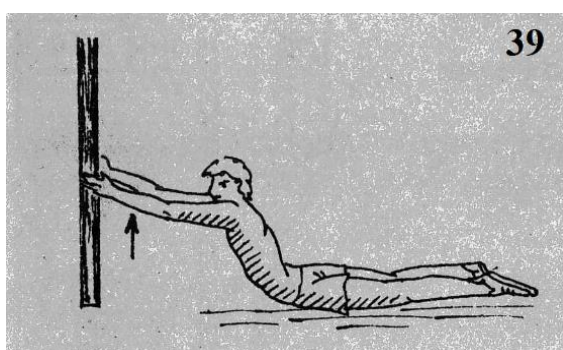


Рисунок 39 – Из положения лежа на животе – поднять верхнюю часть туловища вверх, взявшись руками за опору

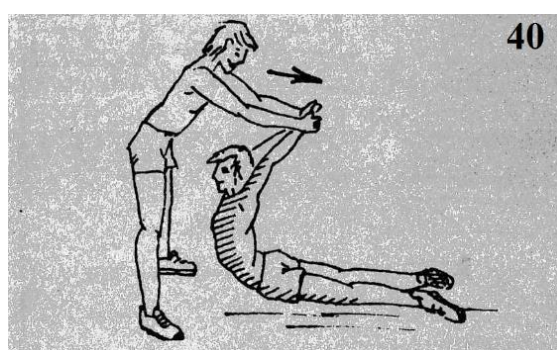


Рисунок 40 – Из положения лежа на животе со слегка разведенными в стороны руками – партнер поднимает верхнюю часть туловища вверх

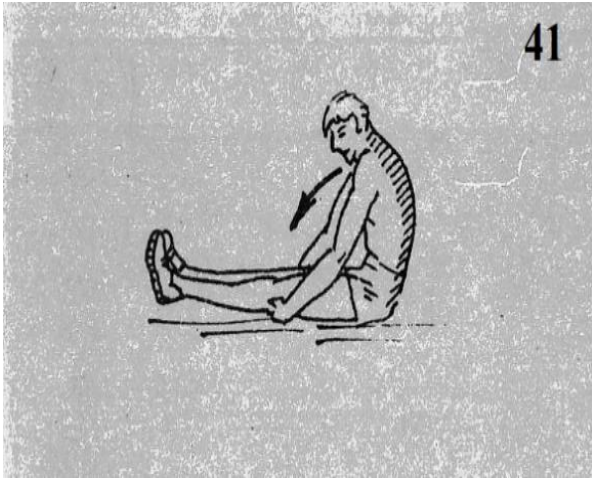


Рисунок 41 – Из положения сидя, ноги прямые – наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленями

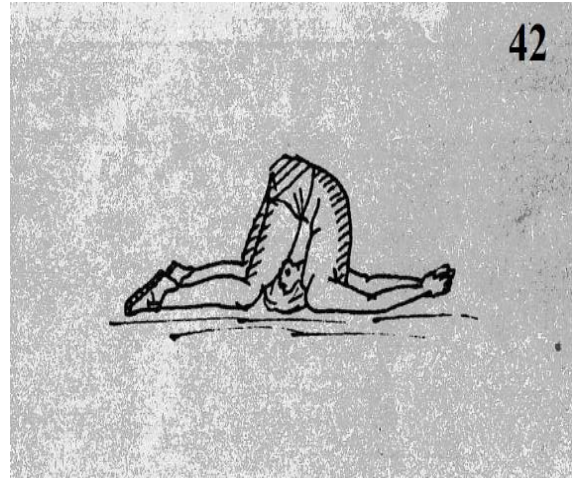


Рисунок 42 – Из положения лежа на спине – перевести ноги через голову назад и коснуться пола коленями и голеньями

Упражнения для мышц передней поверхности бедра

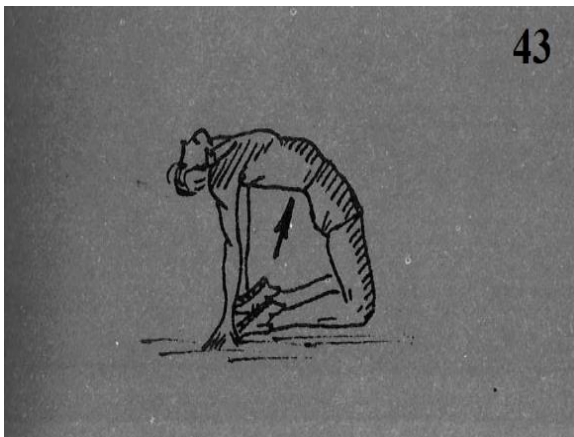


Рисунок 43 – Из положения стоя на коленях – наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в пояснице

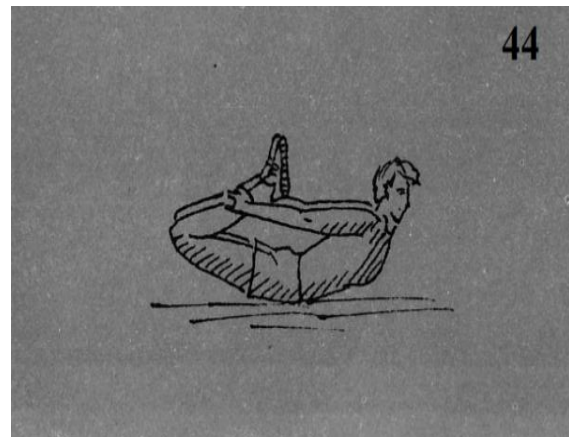


Рисунок 44 – Из положения лежа на животе – прогнуться, взявшись руками за щиколотки согнутых ног

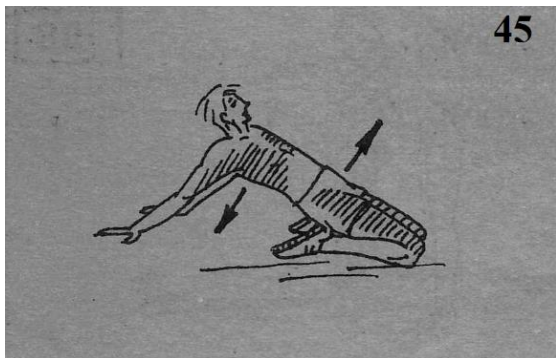


Рисунок 45 – Из положения сидя на пятках, колени вместе – наклониться назад, опираясь руками о пол, таз вывести вперед

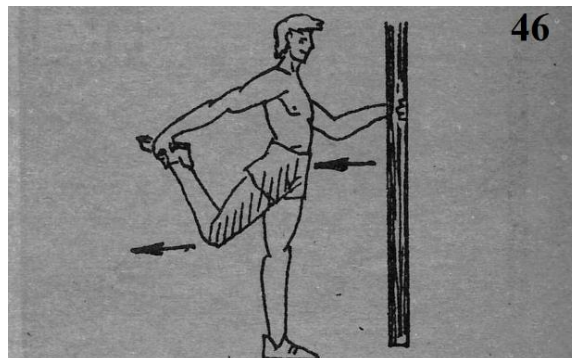


Рисунок 46 – Из положения стоя на одной ноге лицом к опоре – взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицам

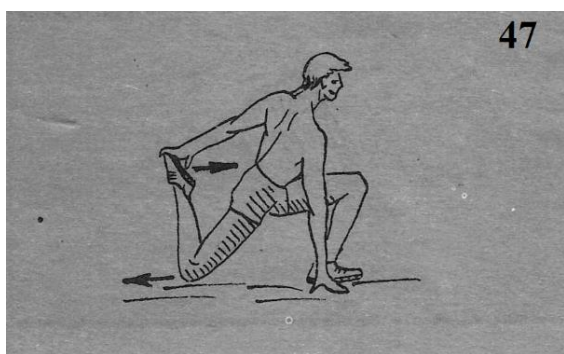


Рисунок 47 – Из положения стоя на одном колене – взяться рукой за стопу согнутой ноги и подтянуть ее к ягодицам

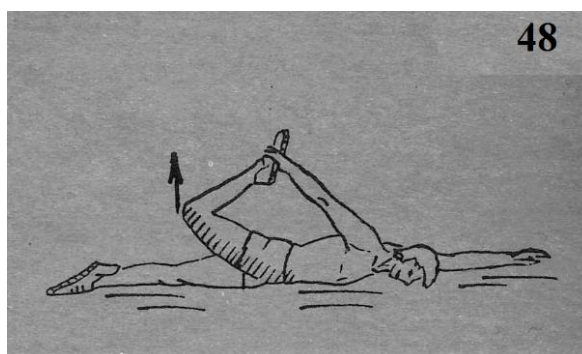


Рисунок 48 – Из положения лежа на животе – взяться рукой за стопу согнутой ноги и подтянуть ее к ягодицам

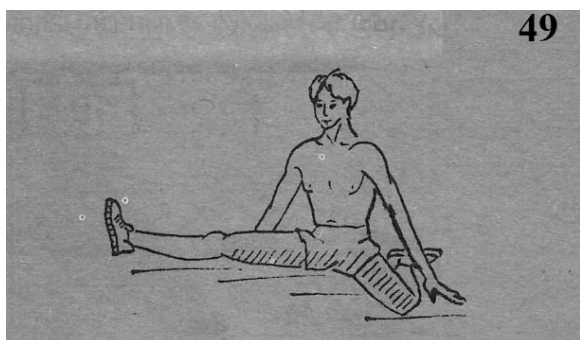


Рисунок 49 – Из положения сидя одна нога впереди прямая согнуть – другую ногу в коленном суставе, стопу подвести к ягодицам

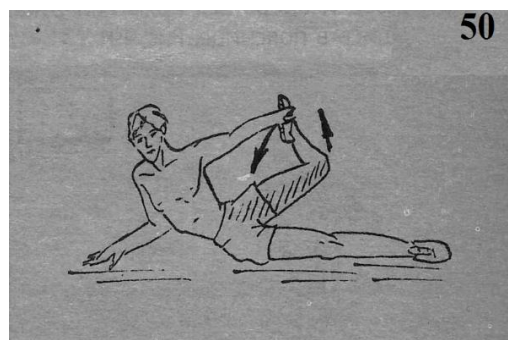


Рисунок 50 – Из положения лежа на боку с опорой на локоть – отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицам

Упражнения для приводящих мышц бедра

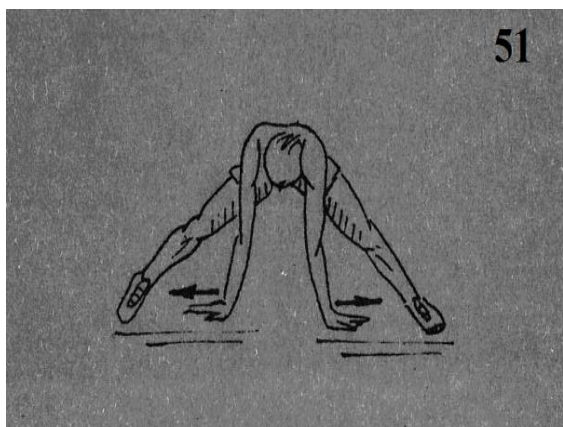


Рисунок 51 – Из положения стоя с широко расставленными прямыми ногами – наклониться вперед и прямыми руками коснуться пола

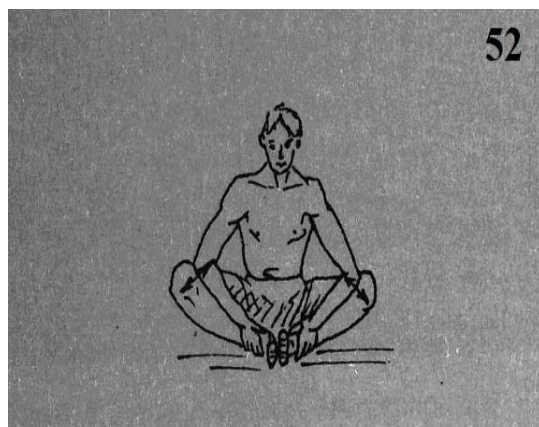


Рисунок 52 – Из положения сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены – взяться руками за голеностопы и, упираясь предплечьями голени, противодействовать сведению бедер вместе

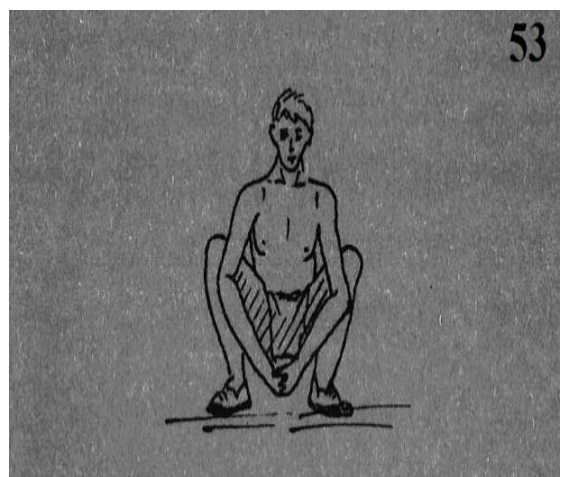


Рисунок 53 – Из положения глубокий присед, ноги разведены – опираясь плечами о колени, выпрямить спину

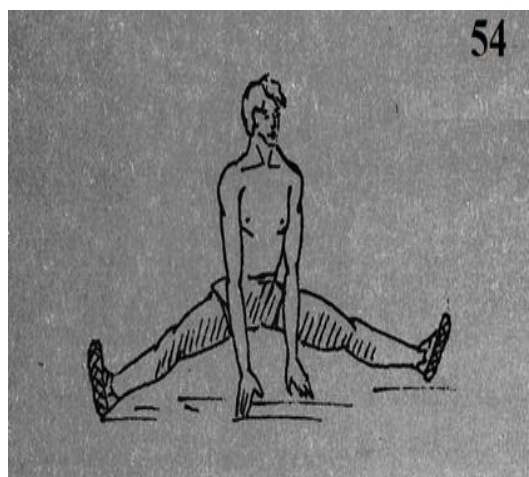


Рисунок 54 – Из положения сидя с широко разведенными в сторону ногами – опираясь руками о пол, выпрямить ноги



Рисунок 55 – Из положения сидя с широко разведенными в сторону ногами – наклониться вперед и, опираясь руками о пол, выпрямить ноги

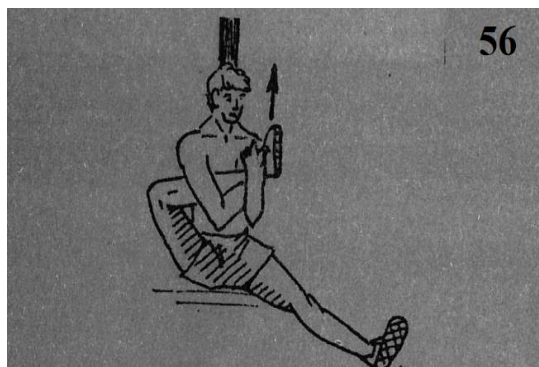


Рисунок 56 – Из положения сидя, прислонившись спиной к опоре – согнуть ногу и, обхватив ее голень руками снизу, прижать к телу

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

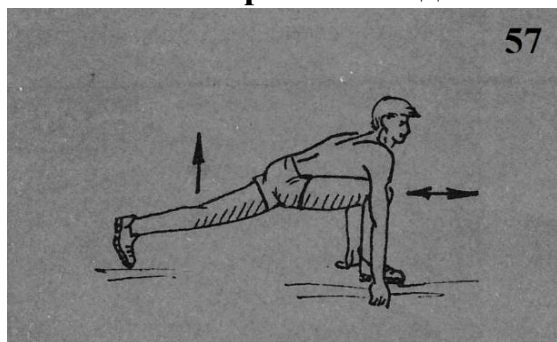


Рисунок 57 – Из положения широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впередистоящей ноги – выпрямить сзадистоящую ногу

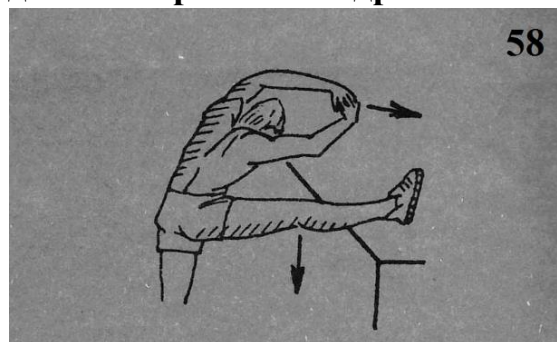


Рисунок 58 – Из положения стоя на одной ноге, вторая на опоре – выпрямить ноги, наклонившись в сторону опоры



Рисунок 59 – Из положения наклон вперед, одна нога впереди, стопы на одной линии – руками обхватив голень впередистоящей ноги, выпрямить ноги, тело прижать к бедрам

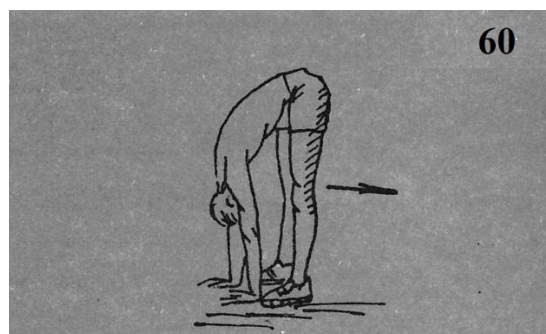


Рисунок 60 – Из положения наклон вперед, ноги на ширине плеч – руками коснуться пола и выпрямить ноги

Упражнения для икроножных мышц и ахиллова сухожилия

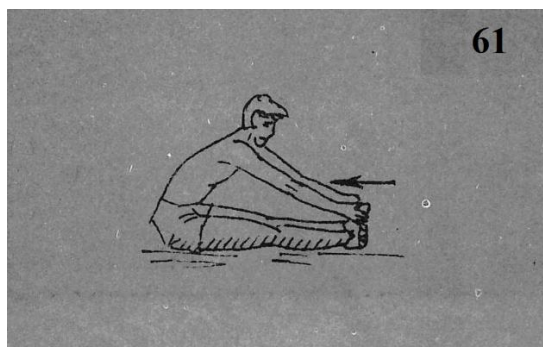


Рисунок 61 – Из положения сидя с вытянутыми ногами – ухватиться руками за носки ног и, подтягивая их на себя, выпрямить ноги и наклониться вперед

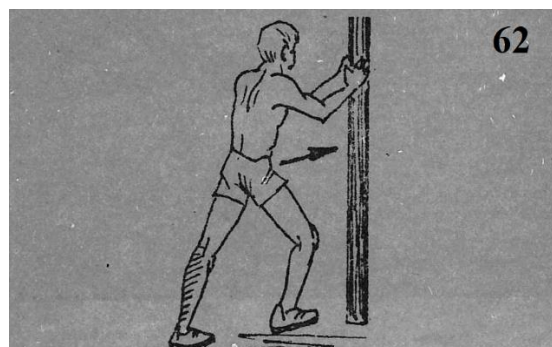


Рисунок 62 – Из положения стоя лицом к опоре и касаясь ее руками, одна нога впереди – выпятить сзади стоящую ногу, опираясь о пол всей стопой

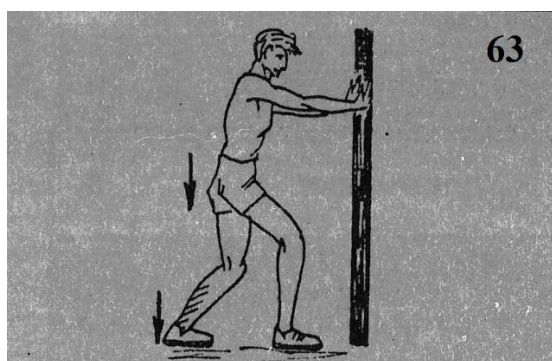


Рисунок 63 – Из положения стоя лицом к опоре и касаясь ее руками, одна нога впереди – согнуть в колене сзади стоящую ногу, опираясь о пол всей стопой

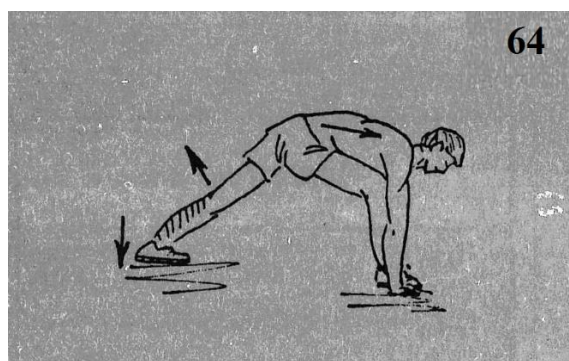


Рисунок 64 – Из положения выпад ногой вперед, руками касаясь пола у передистоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногу, не отрывая пятку от пола

4.7. Разминочные упражнения

Случается, вратарь в разминке выполняет те же задания, что и полевые игроки, а затем, сделав одно-два специальных упражнения, становится в ворота. Нельзя в этих случаях говорить о его полноценной подготовке к занятию, ведь ему предстоит работа именно над своими "вратарскими" приемами. Разминка вратаря и игроков во многом отличается (таблица 2).

Начинать разминку вратари могут и самостоятельно, выполняя бег с мячом или без него, и вместе с командой, участвуя, например, в подвижной или спортивной игре, в футбольном упражнении.

Для подготовки двигательного аппарата целесообразно подбирать упражнения, так, чтобы выполняемые в них движения совпадали с теми, которые будут встречаться в приемах, тренировка которых является для вратаря главной целью занятия.

Таблица 2 – Структура разминки вратаря

Подготовка	Упражнения
Сердечно-сосудистой системы	Бег, подвижные и спортивные игры, футбольные упражнения малой интенсивности (мини-футбол, удержание мяча в ограниченном пространстве)
Двигательного аппарата	Общеразвивающие упражнения, стретчинг, обычные и специальные перемещения
Вестибулярного аппарата	Акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые с мячом и без мяча (кувырки, падения, прыжки)
Зрительного восприятия	На различные варианты прослеживания мяча (с использованием бросков мяча руками и ударов ногой, головой)

Включить в разминку, например, если предстоит отработка приемов ловли и отбивания мячей:

на противоходе – перемещения влево-вправо и вперед-назад с изменением направления движения;

на два темпа – задания с выполнением подряд двух быстрых движений;

на выходе вверх – больше прыжков вверх, выполняемых различными способами.

Обязательны упражнения с прослеживанием мячей, движущихся в разных направлениях относительно вратаря. Что происходит, например, когда он не успевает подготовить глаза, а ему сразу приходится отражать удары. Прежде чем начать работать в полную силу, вратарь просит игроков сначала направлять мячи несильно, в него, чтобы "почувствовать" мяч. Ему необходимо дополнительное время, чтобы "разогреть" глаза.

Важно предоставить вратарю достаточно времени для подготовки к основной работе, чтобы он мог сразу выполнять задание в необходимом режиме. Оно несколько больше, чем у полевых игроков и может быть 25-35 минут.

4.8. Тренировочные упражнения

Трудно совместить тренировку вратаря и полевых игроков так, чтобы соблюдались интересы и тех, и других. При планировании занятий приоритет почти всегда отдается работе с игроками. Видно поэтому, для повышения мастерства вратаря особенно велико значение самостоятельной и индивидуальной (с помощниками) работы.

Именно для такой работы предлагаем упражнения для тренировки отдельных приемов и действий, изложенные в виде блоков. Блоки включают в себя задания, связанные между собой, и состоят из двух частей:

- первая на тренировку специфического восприятия;
- вторая на отработку конкретного приема и действия.

Из этих упражнений вратарь или тренер могут выбрать те, которые, как они считают, больше подходят для предстоящего занятия. Что необходимо учитывать при подборе упражнений.

Полевые игроки, владея мячом, всегда обладают инициативой, которая дает им право выбора приема, действия. Чаще выбирается то, что приносит успех, что хорошо получается. У вратарей нет возможности выбирать. Они не могут играть, пользуясь только одним "коронным" приемом, у них не должно быть слабых мест. Поэтому им лучше в занятиях больше времени отводить на исправление задерживающих рост мастерства, подтягивать "отстающие звенья". Именно этим определяется выбор упражнений для тренировки квалифицированных вратарей.

Заметим, что блоки представлены в виде примеров, показывающих только некоторые из возможных вариантов построения тренировки. Возникает вопрос, как часто и в какой мере необходимо менять упражнения. Приходилось видеть, что некоторые тренеры, желающие дать своим ученикам, как можно больше, меняли в занятии одно упражнение за другим. Футболисты еще не успевали освоить предыдущее, а им уже предлагали следующее задание.

Бессмысленно гнаться за количеством упражнений. Опыт и специальные исследования показывают, что важнее при помощи одного-двух упражнений добиваться окончательно необходимого результата.

Вратарю лучше четко поставить перед собой одну задачу, решить ее и после этого переходить к следующей.

Блок 1.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей в воротах (на два темпа)

Упражнение первое.

Вратарь располагается в воротах шириной 4 м, обозначенных в середине стандартных ворот, спиной в поле, партнеры с мячами в нескольких метрах от

него и в 10 м друг от друга. Партнеры направляют мячи ударом ногой рядом с вратарем один за другим: первый по воздуху и подают сигнал; второй по земле. Вратарь поворачивается на 180 градусов и стремится отразить первый мяч рукой, второй ногой (рисунок 66).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в 1 м от линии ворот, партнер с двумя мячами напротив в 11 м. На линии ворот слева и справа от вратаря в 2 м установлены два мяча. Партнер направляет мячи ударом ногой один за другим: первый по земле в один из мячей; второй по воздуху в угол ворот в ту же сторону. Вратарь отражает оба мяча (рис. 67).

б) Вратарь располагается в воротах, партнер с двумя мячами напротив в 11 м. Партнер направляет мячи ударом ногой один за другим: первый по воздуху на разной высоте в угол ворот; второй по земле в стойку ворот в ту же сторону. Вратарь отражает оба мяча (рис. 68).

в) Вратарь располагается в воротах, тренер с мячом напротив в 11 м, партнер с мячами в 8-10 м от ворот под углом к ним. Партнер направляет мячи ударом ногой в ворота на разной высоте. Вратарь ловит мячи или отбивает их за лицевую линию. Если вратарь отбивает мяч в поле, тренер сразу направляет свой мяч в ворота. Вратарь отражает второй мяч (рис. 69).

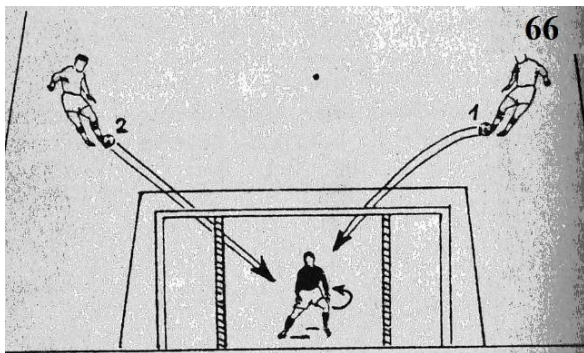


Рисунок 66 – Упражнение первое

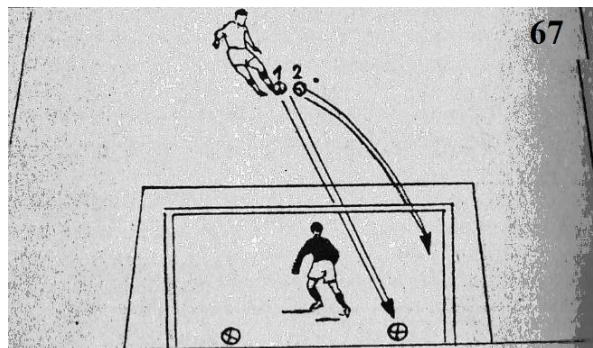


Рисунок 67 – Упражнение второе, а

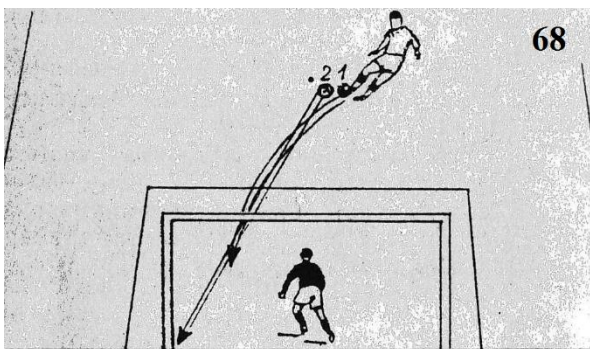


Рисунок 68 – Упражнение второе, б

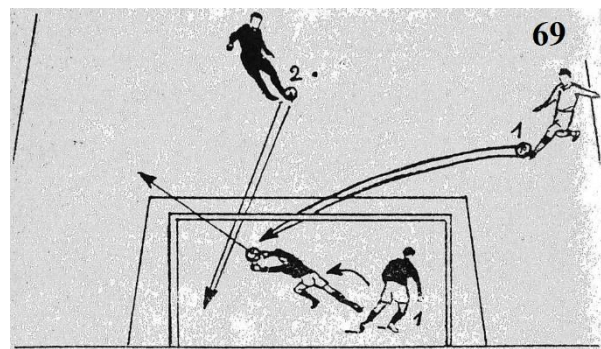


Рисунок 69 – Упражнение второе, в

Блок 2.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей в воротах (на два темпа)

Упражнение первое.

Вратарь располагается в воротах шириной 3 м, обозначенных в середине стандартных ворот, спиной в поле, партнер с мячами напротив в нескольких метрах. Партнер направляет мячи ударом ногой на вратаря один за другим: первый по земле и подает сигнал; второй по воздуху. Вратарь поворачивается на 180 градусов и стремится отразить первый мяч ногой, второй рукой (рис. 70).

Упражнение второе.

а) Вратарь в положении стоя, мяч в руках. Сбоку от вратаря в 2,5-3 м установлен мяч. Вратарь подбрасывает мяч над собой, в падении в броске касается мяча, лежащего на земле, быстро поднимается и ловит (отбивает) свой мяч до его касания земли (рис. 71).

б) Вратарь в положении стоя, мяч в руках, партнер с мячом напротив в 8-10 м. Вратарь подбрасывает мяч высоко над собой. Партнер сразу направляет мяч ударом ногой рядом с вратарем. Вратарь отражает мяч обязательно в падении, быстро поднимается и отбивает свой мяч до его касания земли (рис. 72).

в) Вратарь располагается в 2-3 м от линии ворот, тренер с мячом напротив в нескольких метрах, партнер с мячом на линии штрафной площади. Тренер направляет мяч ударом ногой в сторону от вратаря по земле. Вратарь отражает мяч обязательно в падении. Партнер сразу направляет мяч в ворота по воздуху с навесной траекторией. Вратарь быстро поднимается и ловит (отбивает) мяч (рис. 73).

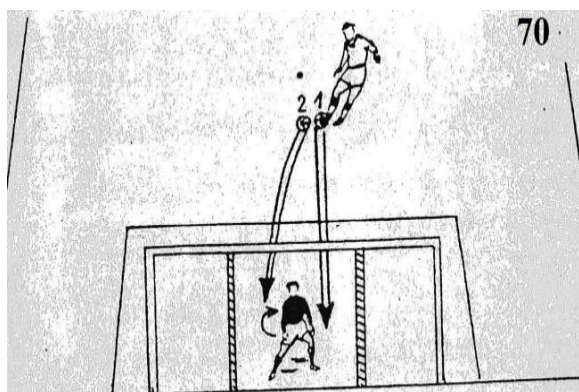


Рисунок 70 – Упражнение первое

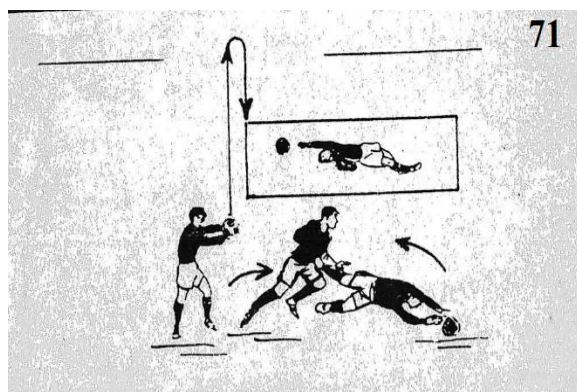


Рисунок 71 – Упражнение второе, а

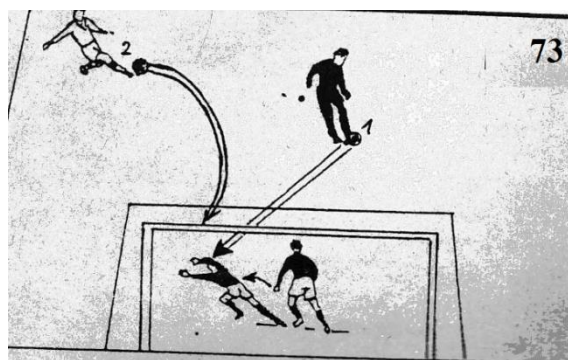
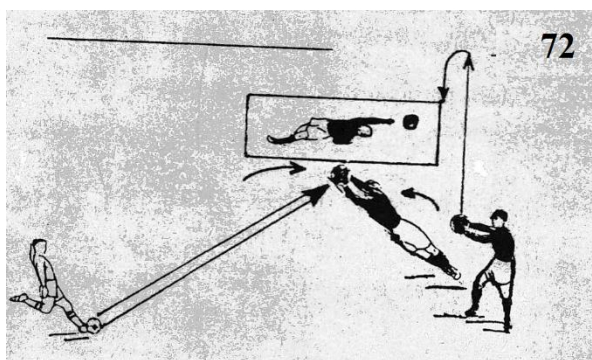


Рисунок 72 – Упражнение второе, б

Рисунок 73 – Упражнение второе, в

Блок 3.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей в воротах (на противоходе)

Упражнение первое.

Вратарь располагается между двух ограничительных "стен" лицом к углу, партнер у него за спиной в нескольких метрах. Партнер направляет мяч ударом ногой в одну из "стен" на разной высоте так, чтобы он после двух отскоков пролетел рядом с вратарем. Вратарь стремится отразить мяч (рис. 74).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в воротах, двое партнеров напротив в 11 м и в 5-6 м друг от друга, тренер в стороне от них в нескольких метрах. Тренер передает мяч ударом ногой по земле ближайшему игроку. Игрок направляет мяч ударом в одно касание в ворота или пропускает его для удара партнеру. Партнер направляет мяч в противоход движения вратаря. Вратарь отражает мяч (рисунок 75).

б) Вратарь располагается в воротах, тренер с мячом напротив в 11-13 м, два игрока справа и слева от тренера в 3-4 м и немного сзади. Тренер неожиданно передает мяч по земле паралельно воротам одному из игроков. Игрок направляет мяч в ворота ударом в одно касание по ходу или в противоход движения вратаря. Вратарь отражает мяч (рисунок 76).

в) Вратарь располагается в воротах, тренер напротив в 11 м, партнер с мячами в 8-10 м от ворот под углом к ним. Партнер направляет мячи в ворота на разной высоте несколько раз подряд вратарь ловит (отбивает) мячи. Неожиданно партнер вместо удара передает мяч по земле тренеру. Тренер направляет мяч ударом в одно касание в ворота в противоход движения вратаря. Вратарь отражает мяч (рисунок 77).

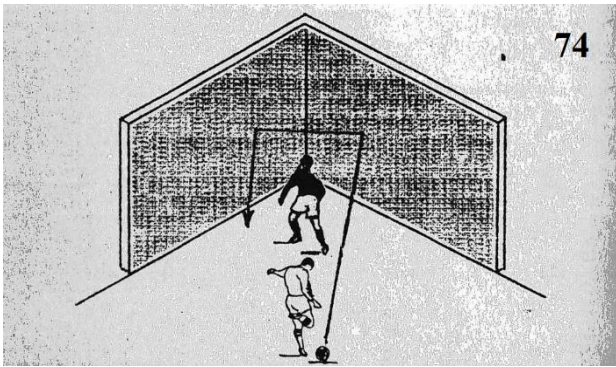


Рисунок 74 – Упражнение первое

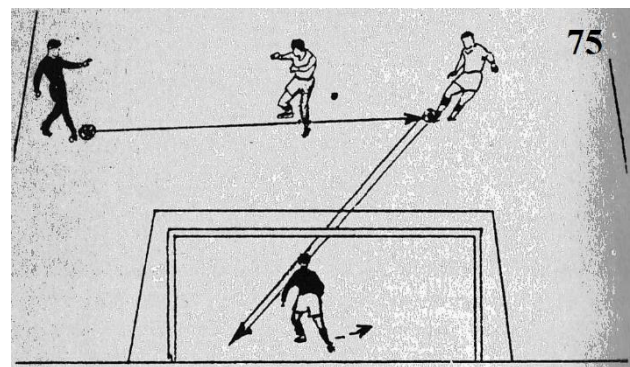


Рисунок 75 – Упражнение второе, а

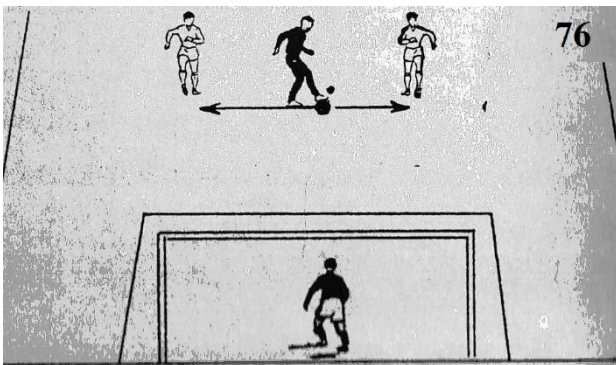


Рисунок 76 – Упражнение второе, б

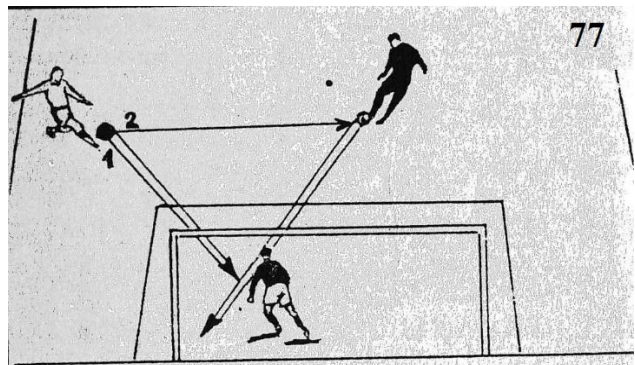


Рисунок 77 – Упражнение второе, в

Блок 4.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей в воротах (на противоходе) Упражнение первое.

Вратарь располагается между ограничительной "стеной", имеющей неровности, и установленной в 2,5-3 м от нее стойкой, тренер напротив в нескольких метрах. Тренер направляет мяч ударом ногой на разной высоте: на вратаря несколько раз подряд; в "стену" перед вратарем неожиданно, без строгой очередности. Вратарь ловит мяч, летящий на него, и стремится отразить мяч, отскакивающий от "стены" (рис. 78).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в углу ворот, партнер напротив противоположной стойки в 11-13 м. Вратарь перемещается в противоположный угол ворот. Как только он достигнет середины ворот, партнер направляет мяч ударом ногой в ворота на разной высоте по ходу или в противоход движения вратаря. Вратарь отражает мяч (рис. 79).

б) Вратарь располагается в 1 м от линии ворот, партнер с двумя мячами напротив в 11 м. на линии ворот справа и слева от вратаря в 2 м установлены два мяча. Партнер направляет мячи ударом ногой по земле один за другим:

первый в один из мячей; второй в другой мяч в противоположную сторону. Вратарь отражает оба мяча (рисунок 80).

в) Вратарь располагается в воротах, игрок с мячами напротив в 16 м, второй вратарь в 6-8 м от ворот. Игрок направляет мячи ударом ногой в ворота несколько раз подряд. Вратарь ловит (отбивает) мячи. Неожиданно после одного из ударов второй вратарь подставляет ногу (руку) и изменяет направление полета мяча. Вратарь отражает мяч (рисунок 81).

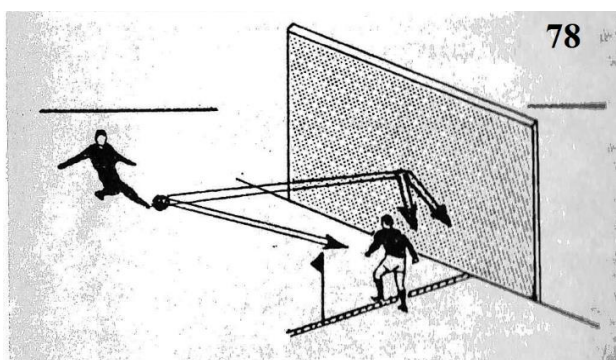


Рисунок 78 – Упражнение первое

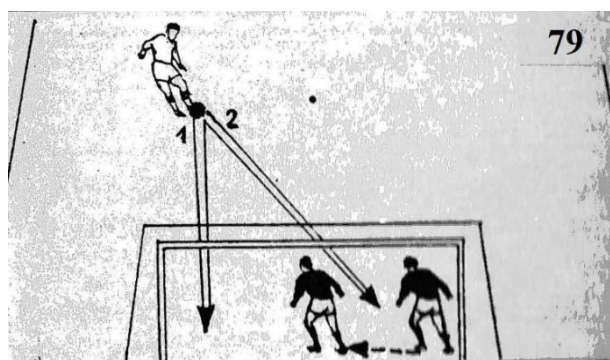


Рисунок 79 – Упражнение второе, а

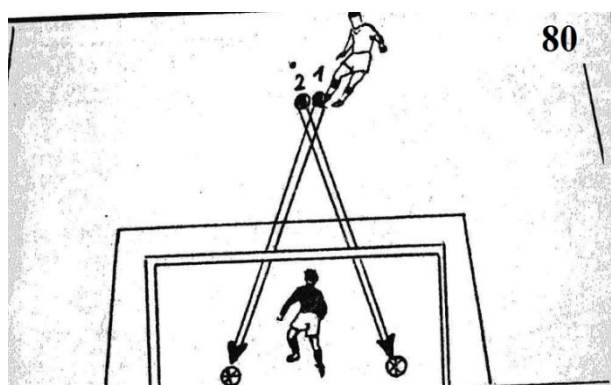


Рисунок 80 – Упражнение второе, б

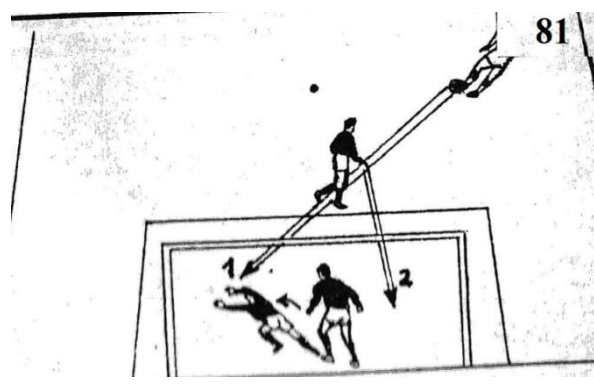


Рисунок 81 – Упражнение второе, в

Блок 5.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей на выходах (внизу)

Упражнение первое.

Вратарь располагается в воротах спиной в поле, двое партнеров с мячами в 5-6 м от линии ворот и в 18-20 м друг от друга. Партнеры направляют мячи ударом ногой в дальний угол ворот по земле неожиданно, без строгой очередности и подают сигнал. Вратарь поворачивается на 180 градусов и стремится отразить мяч (рисунок 82).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в воротах, партнер в 11-13 м от ворот под углом к ним. На линии вратарской площади установлены два мяча на расстоянии 5 м друг от друга, обозначающие дополнительные ворота. Партнер направляет мяч ударом ног в ворота на разной высоте несколько раз подряд. Вратарь ловит (отбивает) мячи. Неожиданно партнер направляет мяч по земле в дополнительные ворота. Вратарь перехватывает мяч на выходе (рис.83).

б) Вратарь располагается в воротах, тренер с мячами под углом к ним в 15 м, игрок на другой стороне штрафной площади в 13-15 м от стойки ворот. Тренер направляет мячи ударом ног: в ворота несколько раз подряд на разной высоте; в зону между углом вратарской площади и игроком неожиданно по земле. Игрок направляет мяч ударом в одно касание в ворота. Вратарь отражает мячи в воротах, в случае передачи выбегает вперед, останавливается к моменту удара и отражает мяч (рисунок 84).

в) Вратарь располагается в воротах, тренер напротив в 20-22 м. "коридоре", обозначенном от линии штрафной площади (ширина 10 м) до линии ворот (ширина 5 м). Тренер передает мяч нападающим, которые стремятся, как можно быстрее обыграть защитника и забить гол. Вратарь отражает мячи в воротах и перехватывает их на выходе (рисунок 85).

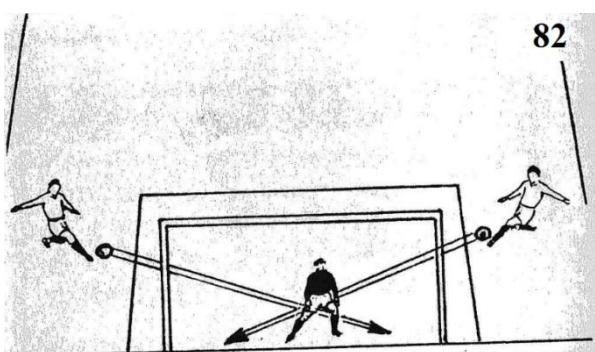


Рисунок 82 – Упражнение первое

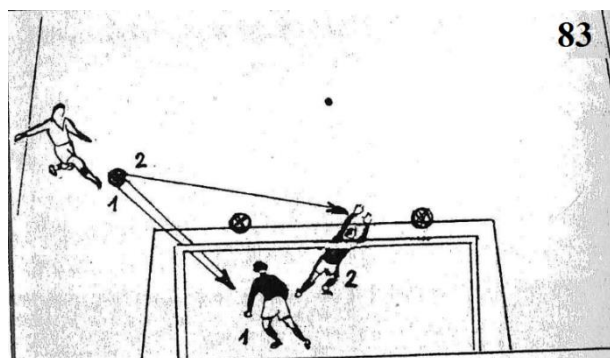


Рисунок 83 – Упражнение второе, а

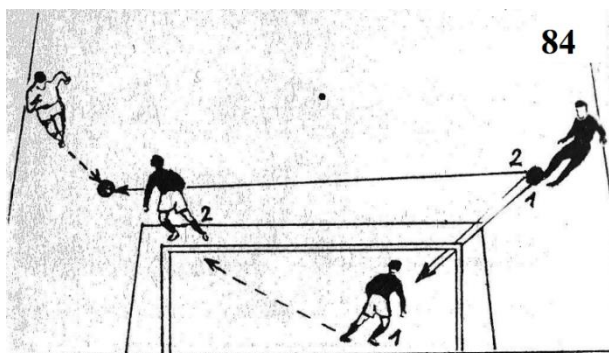


Рисунок 84 – Упражнение второе, б

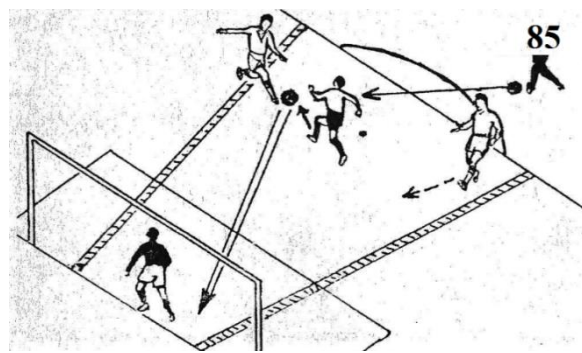


Рисунок 85 – Упражнение второе, в

Блок 6.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей на выходах (внизу)

Упражнение первое.

На поле обозначается прямоугольник размером 8×4 м; на средней линии которого установлено несколько мячей. Двое вратарей с одним мячом располагаются за лицевыми линиями. Поочередно набрасывают мяч руками броском снизу на половину партнера и ловят (отбивают) его до касания земли (рисунок 86).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в воротах, тренер напротив в 16 м. На линии вратарской площади по центру ворот обозначается круг диаметром 2,5-3 м. Тренер направляет мяч ударом ногой: в ворота несколько раз подряд на разной высоте; в круг навесной траекторией неожиданно, без строгой очередности. Вратарь отражает мячи в воротах и ловит (отбивает) мяч, летящий в круг, до его касания земли.

б) То же упражнение, но перед вратарем обозначается два круга (справа и слева). Тренер чередует удары в ворота с неожиданными передачами в один из кругов с навесной траекторией. Вариант: тренер располагается под углом к воротам.

в) Вратарь располагается в воротах, тренер напротив в 16 м, двое игроков перед вратарем во вратарской площади. Тренер направляет мячи ударом ногой: в ворота несколько раз подряд; во вратарскую площадь одному из игроков с навесной траекторией неожиданно, без строгой очередности. Вратарь отражает мячи в воротах и перехватывает мяч, направленный игроку. Игрокам не разрешается при ударах в ворота касаться мяча, а также блокировать движение вратаря к мячу.

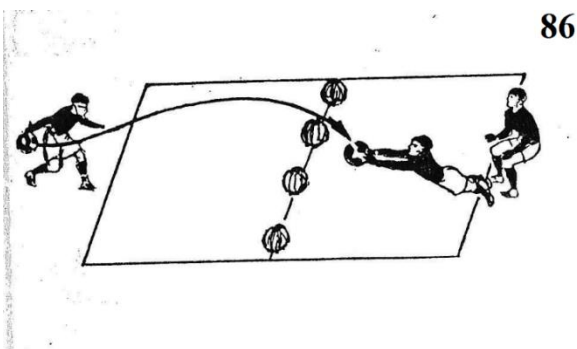


Рисунок 86 – Упражнение первое

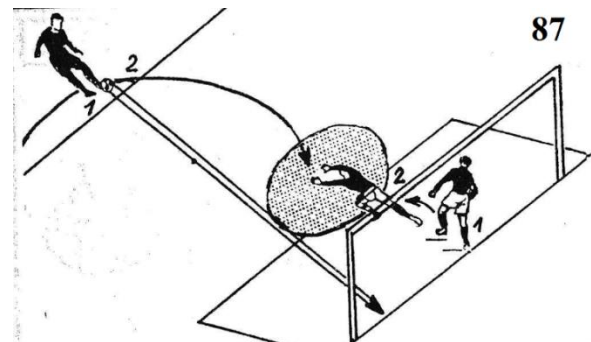


Рисунок 87 – Упражнение второе, а

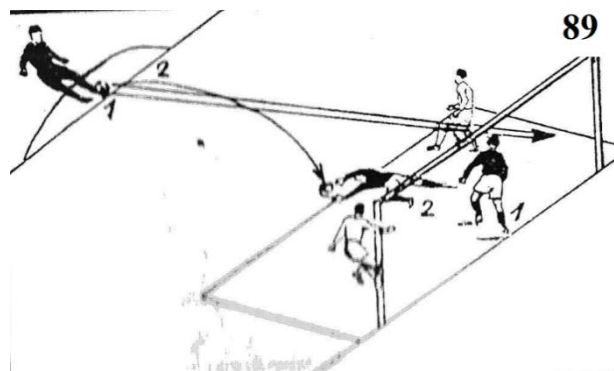
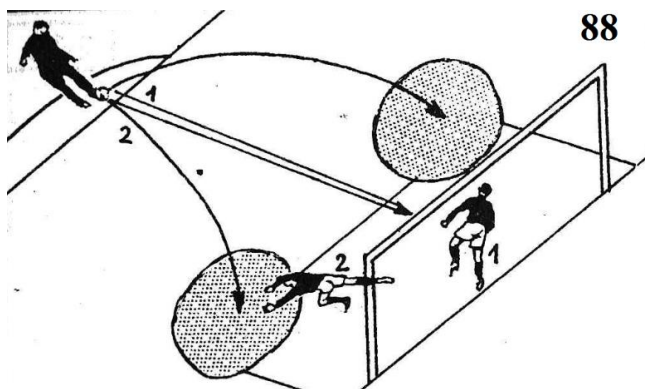


Рисунок 88 – Упражнение второе, б

Рисунок 89 – Упражнение второе, в

Блок 7.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей на выходах (вверху)

Упражнение первое.

Вратарь располагается в 3-4 м от ограничительной "стены" боком к ней перед обозначенной линией, партнер напротив "стены" в 12-15 м. Партнер направляет мяч ударом ногой в "стену" перед вратарем на разной высоте. Вратарь стремится перехватить мяч после его отскока от "стены" (рисунок 90).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в воротах, тренер за боковой линией штрафной площади. На углах вратарской площади обозначается два круга размером 2,5-3 м. В дальнем от тренера кругу располагается второй вратарь. Тренер направляет мяч ударом ногой с навесной траекторией в ближний круг или второму вратарю. Вратарь ловит (отбивает) мяч, направленный в круг, до его касания земли или перехватывает сверху передачу второму вратарю (рисунок 91).

б) Вратарь располагается в воротах, тренер за боковой линией штрафной площади. На ближнем от тренера углу вратарской площади обозначается круг размером 2,5-3 м. Рядом с вратарем располагаются двое (трое) игроков. Тренер направляет мяч ударом ногой с навесной траекторией в круг или игрокам во вратарскую площадь. Игроки стремятся нанести удар в ворота головой. Вратарь ловит (отбивает) мяч, направленный в круг, до его касания земли или перехватывает сверху передачу игрокам (рисунок 92).

в) Вратарь располагается в воротах, игрок с мячом у угла поля. В штрафной площади располагаются четверо нападающих и четверо защитников. Игрок направляет мяч ударом ногой к воротам. Нападающие стремятся нанести удар в ворота головой, защитники выбить мяч. Вратарь перехватывает сверху передачу нападающим (рисунок 93).

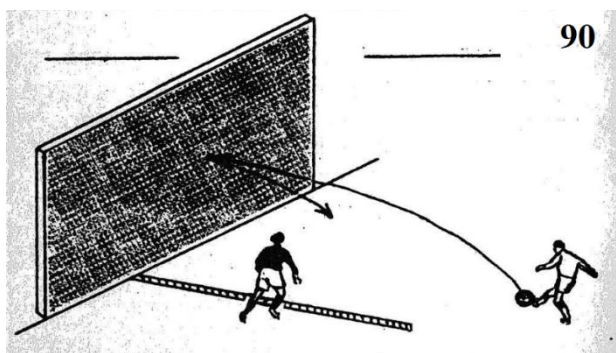


Рисунок 90 – Упражнение первое

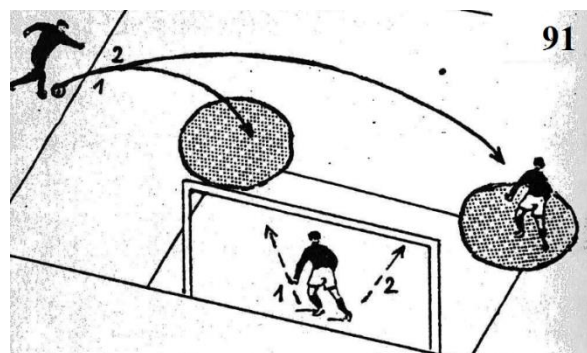


Рисунок 91 – Упражнение второе, а

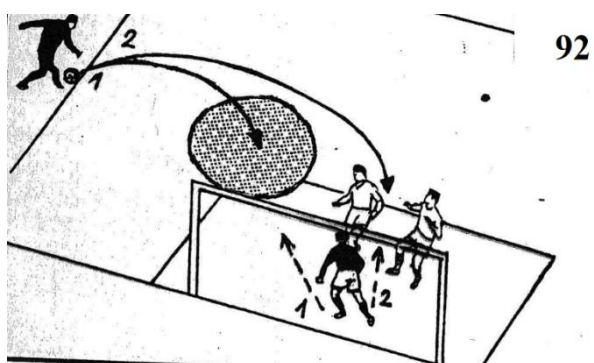


Рисунок 92 – Упражнение второе, б

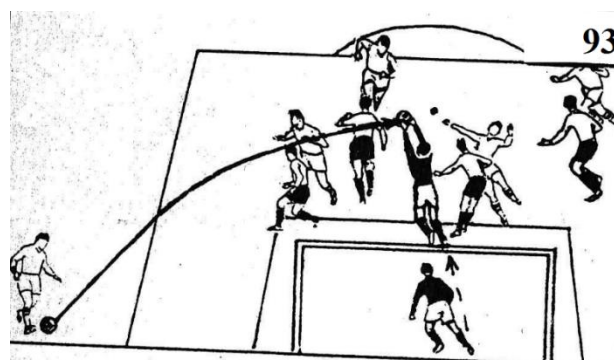


Рисунок 93 – Упражнение второе, в

Блок 8.

Тренировка приемов ловли и отбивания мячей на выходах (вверх)

Упражнение первое.

Вратарь в положении сидя между двумя параллельными линиями обозначенными на расстоянии 3 м друг от друга. Партнеры располагаются в 3 м от вратаря и в 8-10 м друг от друга. Партнеры передают мяч ударами ногой по земле друг другу. Неожиданно один из партнеров направляет мяч по воздуху. Вратарь стремится перехватить мяч, летящий перед ним, между линиями (рис. 94).

Упражнение второе.

а) Вратарь располагается в воротах, тренер в 10-13 м от ворот под углом к ним, второй вратарь на линии вратарской площади напротив дальней (относительно тренера) стойки ворот. Тренер направляет мяч ударом ногой: в ворота несколько раз подряд на разной высоте; второму вратарю неожиданно, без строгой очередности с навесной траекторией. Вратарь отражает мячи в воротах и перехватывает передачу второму вратарю (рис. 95).

б) Вратарь располагается на линии вратарской площадки, тренер на углу штрафной площадки. Тренер направляет мяч ударом ногой в ворота с навесной траекторией. Вратарь перемещается в ворота спиной вперед и ловит (отбивает) мяч (рисунок 96).

в) Вратарь располагается в воротах, второй вратарь рядом с ним, тренер за боковой линией штрафной площадки. Тренер направляет мяч ударом ногой второму вратарю с навесной траекторией. Вторым вратарем стремится рукой направить мяч в ворота. Вратарь ловит (отбивает) мяч (рисунок 97).

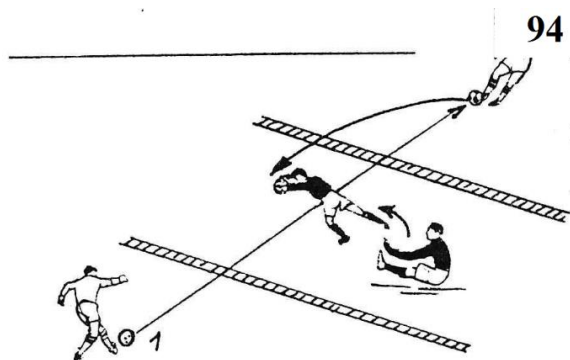


Рисунок 94 – Упражнение первое

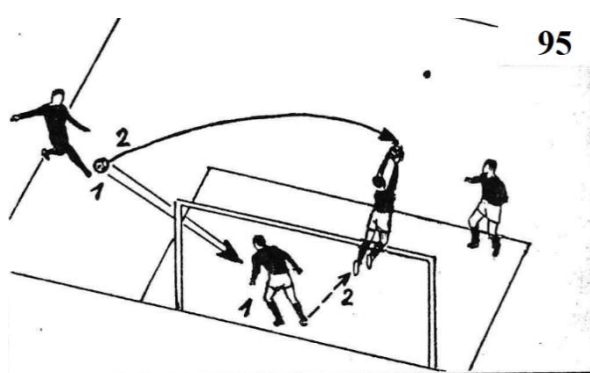


Рисунок 95 – Упражнение второе, а

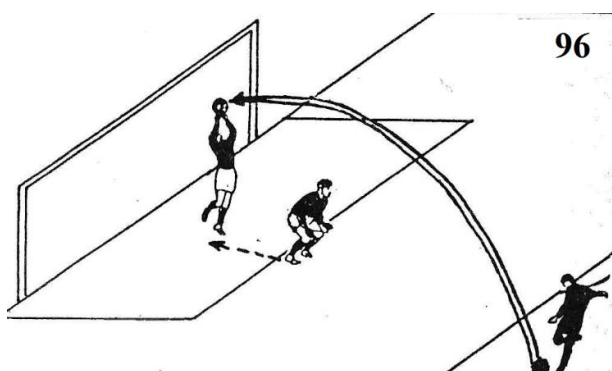


Рисунок 96 – Упражнение второе, б

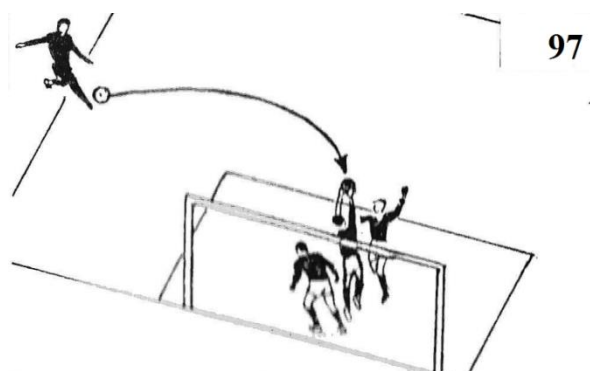


Рисунок 97 – Упражнение второе, в

4.9. Игровые упражнения

Игровые упражнения обладают огромным тренировочным воздействием. В них вратари могут эффективно развивать умение предвосхищать индивидуальные и групповые действия игроков, учиться "читать" развитие игровых ситуаций. Игровые упражнения позволяют выполнять большой объем повторений в специализированных условиях, а также одновременно воспитывают способность правильно оценивать собственные возможности при выборе решений.

При организации игровых упражнений обратите особое внимание на то, чтобы большинство ударов по воротам наносилось:

из тех же зон, откуда забивается основное количество голов в играх;
в одно касание после поперечных передач.

Предлагаем несколько упражнений с разным числом участвующих полевых игроков (в малых и средних группах, в полных составах).

Упражнение первое. Вратарь располагается в воротах, тренер с несколькими мячами напротив в 20 м. В штрафной площади обозначается ограниченное пространство размером 16x12 м, в котором располагаются двое нападающих и двое защитников.

Нападающие, получив мяч от тренера, обыгрывают защитников и наносят удар в ворота. Вратарь отражает мячи в воротах и на выходах.

После забитого гола, выхода мяча за пределы игрового поля, ловли мяча вратарем нападающие открываются для получения второго мяча (рисунок 98).

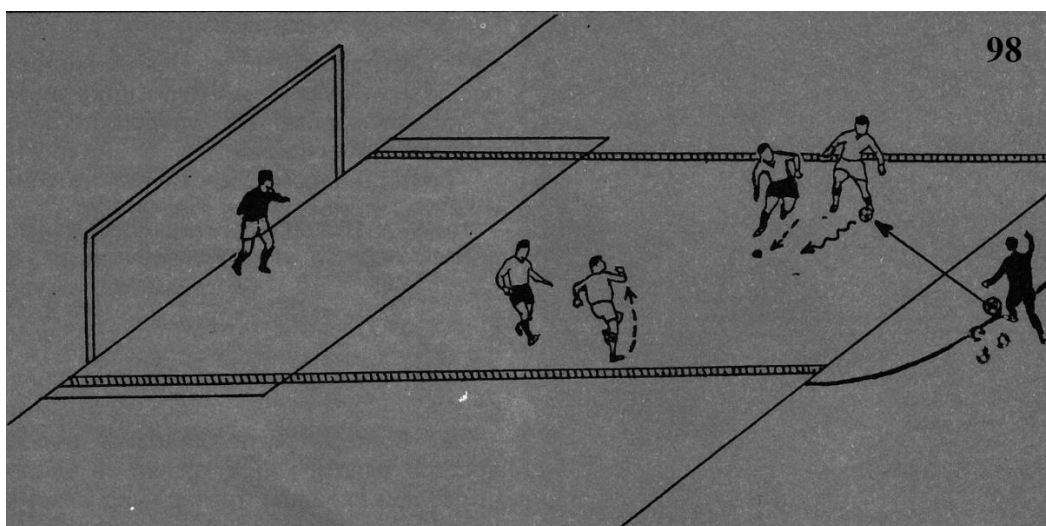


Рисунок 98 – Первое игровое упражнение

Упражнение второе. Игра трое против троих в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. Игровое поле длиной 25 м и шириной 10 м делится пополам. В каждой команде два игрока (нападающих) располагаются на своей половине поля, один (защитник) на чужой. Переходить среднюю линию игрокам не разрешается.

Нападающие, получив мяч от вратаря, обыгрывают защитника и наносят удар в ворота со своей половины поля. Защитник стремится отобрать мяч и передать его назад партнерам. Вратарь вводит мяч партнерам только на свою половину поля. Рисунок 99.

Вариант: для увеличения объема ударов по воротам ограничивается количество касаний мяча каждым игроком или количество передач мяча в каждой команде;

для выполнения ударов с определенной дистанции уменьшается или увеличивается расстояние между воротами (рисунок 99).

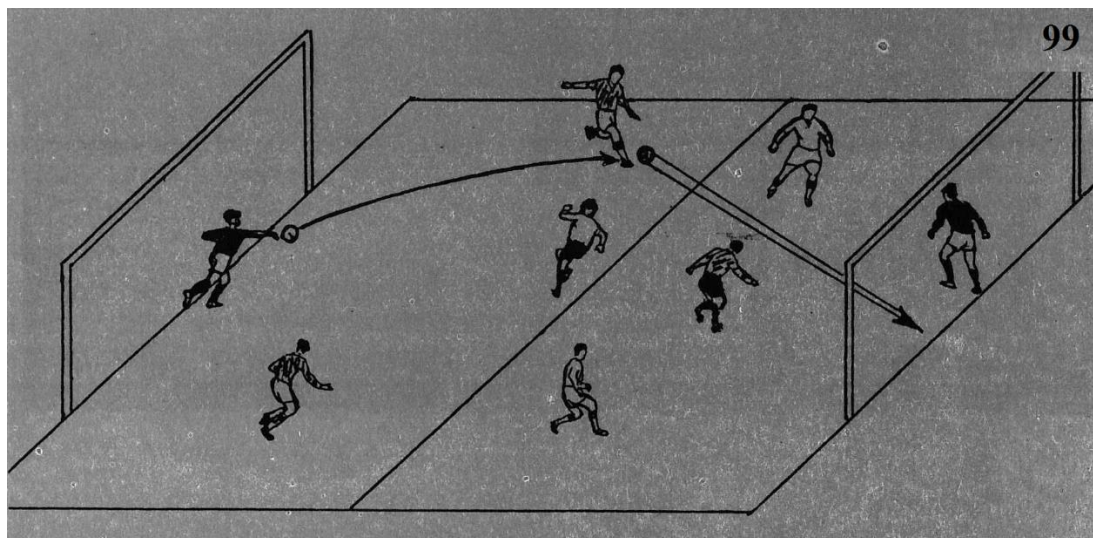


Рисунок 99 – Второе игровое упражнение

Упражнение третье. Игра трое против троих в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. Длина игрового поля 20 м, ширина 30 м. Количество касаний мяча каждым игроком не ограничивается, количество передач в каждой команде не более трех-четырех.

Вариант: в упражнение включается "нейтральный" игрок, постоянно играющий за владеющих мячом, а количество касаний мяча каждым игроком ограничивается до трех.

Упражнение четвертое. Игра трое против троих в двое стандартных ворот защищаемых вратарями, с "нейтральным" игроком и соблюдением правила "вне игры". Длина игрового поля 20 м, ширина 30 м.

Упражнение пятое. Вратарь располагается в воротах, четыре нападающих и четыре защитника в штрафной площади, двое "нейтральных" игроков с мячами на правом и левом флангах, в зонах между боковыми линиями поля и штрафной площади. "Нейтральные" игроки поочередно передают мячи в штрафную площадь нападающим, которые стремятся забить гол. Защитники стремятся выбить мяч за пределы штрафной площади (рисунок 100).

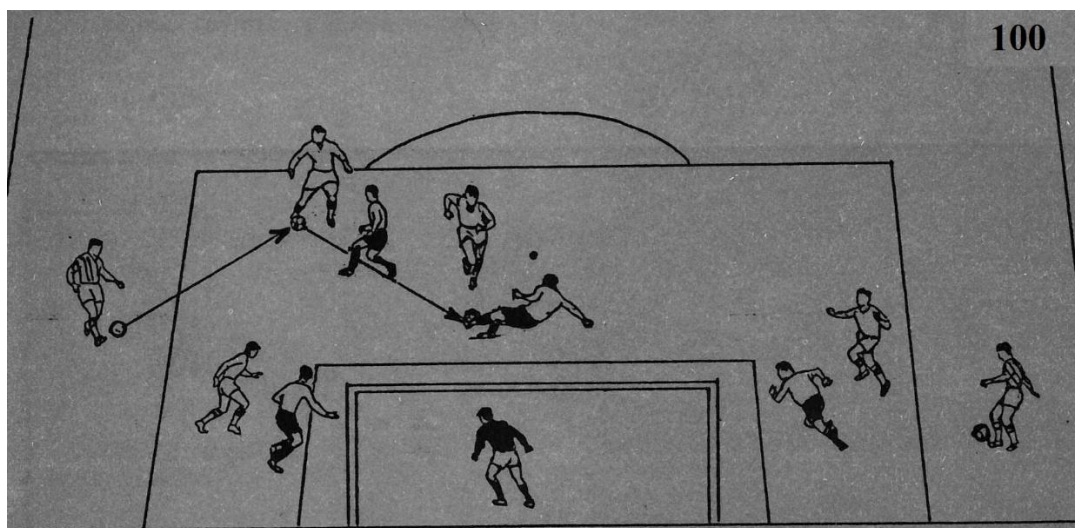


Рисунок 100 – Пятое игровое упражнение

Упражнение шестое. Игра пятеро против пятерых (шестеро против шестерых) в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. Длина игрового поля 30 м, ширина 30 м. Голы забиваются только ударами в одно касание.

Упражнение седьмое. Игра семеро против семерых (восемь против восьмерых) в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями, на поле уменьшенных размеров. Ворота обозначаются на ограничительных "стенах". Голы засчитываются только после двух подряд попаданий мяча в ворота.

Упражнение восьмое. Игра восемь против восьмерых (девять против девятерых) в одни стандартные ворота, защищаемые вратарем, и в двое уменьшенных ворот, обозначенных стойками, на одной трети футбольного поля (рисунок 101).

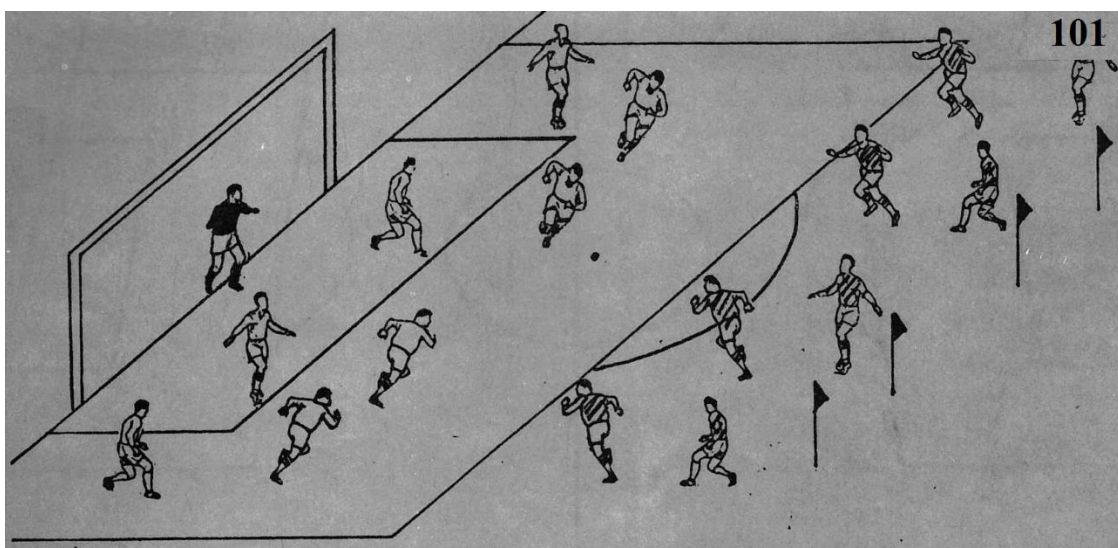


Рисунок 101 – Восьмое игровое упражнение

Упражнение девятое. Игра восемь против восьмерых (девять против девятерых) в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями. Игровое поле длиной 50 м и шириной 50 м делится пополам. В каждой команде четыре защитника играют на своей половине поля, четыре нападающих на чужой. Переходить среднюю линию игрокам не разрешается (рисунок 102).

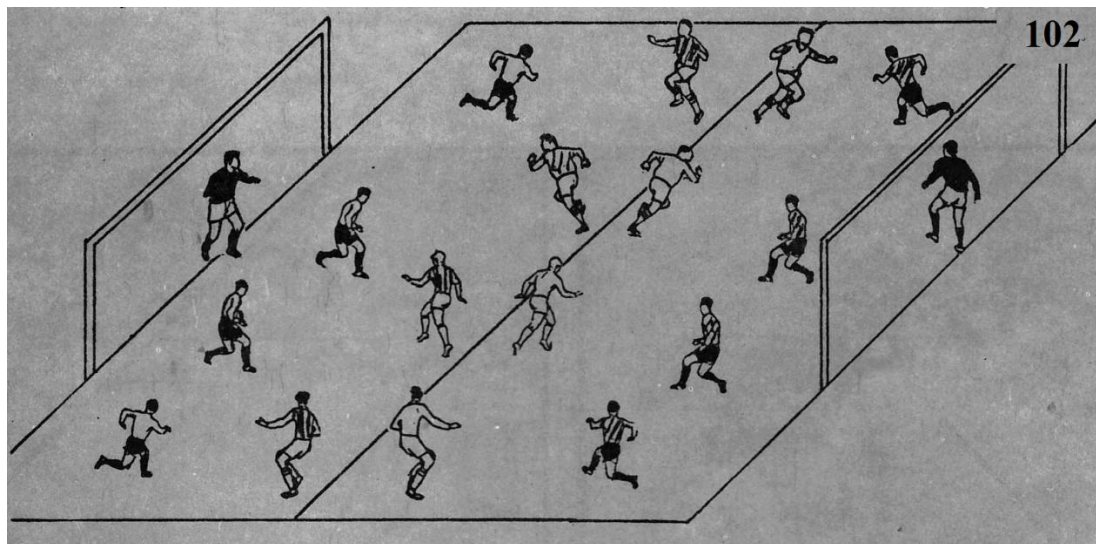


Рисунок 102 – Девятое игровое упражнение

Упражнение десятое. Игра в полных составах в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями, на одной половине футбольного поля с соблюдением правила "вне игры".

Глава V. Организация работы

5.1. Как сочетать тренировку вратаря и команды

Одна из трудностей работы с вратарем в том, что его тренировка не всегда вписывается в общий план. Как организовать командное занятие, чтобы и он мог целенаправленно работать над своими чисто вратарскими приемами. К организации тренировки вратаря и игроков есть четыре подхода:

Первый. Индивидуальная тренировка вратаря (вратарей) с созданием всех необходимых условий (различные технические средства, определенное количество помощников и т. д.). Такая форма занятий может использоваться в рамках групп вратарей, специальных сборов и при самостоятельной работе. При этом, отметим, не всегда имеется возможность тренироваться с достаточной степенью специализированности.

Второй. Командная тренировка с целевой направленностью на вратаря, когда выполняется одно или несколько упражнений с участием группы игроков или всей команды в большей мере для отработки приемов игры вратаря и его действий в различных ситуациях.

Третий. Обычная командная тренировка, когда вратарь задействован в определенных упражнениях, а в паузах между ними выполняет задания, например, для развития зрительного восприятия, отрабатывает приемы ловли и отбивания, действия в воротах и на выходах.

Четвертый. Та же организация занятий, но внесенные в командные упражнения коррективы (введение дополнительных заданий, увеличение или уменьшение расстояний), не оказывающие принципиальных изменений, позволяют одновременно и вратарю акцентированно работать над определенными элементами.

Приведем примеры использования такого подхода к организации занятия:

а) Наиболее часто для отработки ударов применяется следующее упражнение. Игроки поочередно выполняют ведение мяча по центру к воротам и наносят удары с линии штрафной площади. Вратарь отражает мячи, действуя в воротах.

В это упражнение вносится изменение: в 7-8 м от ворот устанавливаются два мяча на расстоянии 5-6 м друг от друга, обозначающие вторые (дополнительные) ворота. Игрокам предлагается, выполняя то же задание, вместо одного из ударов неожиданно продолжить ведение мяча и провести его через линию дополнительных ворот. Вратарю теперь приходится не только отражать мячи в воротах, но и выходить для их перехвата. Число выходов игроков один на один с вратарем может быть 15-20 % от общего количества действий (на 5-6 ударов один выход к воротам), причем выполняются они без строго определенной последовательности.

б) В упражнение, в котором игроки выполняют ведение мяча и удары под углом к воротам, внесем следующее изменение: партнер (игрок, второй вратарь) располагается во вратарской площади напротив дальней стойки ворот. Игрокам предлагается в одном из повторений вместо удара по воротам неожиданно передать мяч партнеру (по земле, по воздуху). Вратарю необходимо не только отражать мячи, направленные в ворота, но и перехватывать передачи игроков. Строгую последовательность в выполнении ударов в ворота и передач также лучше не соблюдать.

в) Игровое упражнение.

Две команды по пять игроков играют в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями, на поле длиной 25-30 м. В каждой команде двое защитников играют на своей половине поля, трое нападающих на чужой. Переходить среднюю линию игрокам не разрешается. Вратарь может передавать мяч партнерам только на половину поля соперника.

Если увеличить длину поля до 40-50м, образовав "нейтральную", неигровую зону, то вратарю придется вводить мяч на большее расстояние.

5.2. Как построить отдельное тренировочное занятие

В начале занятия (независимо от организации тренировки) обязательно проведение разминки, цель которой подготовить все органы и системы (сердечно-сосудистую систему, зрительное восприятие, двигательный и вестибулярный аппарат) к выполнению основной работы.

После разминки, если вратарь сразу же не занят в командных упражнениях, целесообразно выполнить задания на развитие зрительного восприятия, преимущественно тех вариантов прослеживания мяча, которые он будет "использовать" при отработке приемов и действий в ходе занятия.

В основной части тренировки вратарь участвует в командных упражнениях, которые каждый тренер подбирает в зависимости от поставленных задач так, как он считает необходимым. В паузах между ними отрабатываются приемы отражения мяча и действия в воротах и на выходах, которые не могут целенаправленно совершенствоваться в командных упражнениях, например, ловля и отбивание мячей на противоходе и на два темпа.

В заключительной части занятия выполняются упражнения на расслабление.

5.3. Интенсивность работы вратаря в упражнении

Один из заветов великого русского полководца Суворова тем, кто хочет достичь успеха, гласит: *"Трудно в учении-легко в бою"*. Многие тренеры создают сверхтрудности вратарю в тренировке, предлагая ему задания такой

высокой интенсивности, что какое-то время в течение упражнения и после него он просто не в состоянии проследить мяч.

Такие режимы работы, по их мнению, могут быть использованы для улучшения физического состояния вратаря или увеличения объема выполняемых им приемов. Вряд ли это приведет к хорошему результату. Напомним, что задания повышенной трудности (с коротким временем видения мяча, со сложными вариантами прослеживания) применяются при развитии остроты зрительного восприятия и тренировке движений глаз. Но когда вратарю предлагают работать в режиме, по интенсивности совпадающим с режимом тренировки полевых игроков, он попадает в функциональное состояние, которое никогда не испытывает в игре. И это не только бесполезно, но и вредно.

Безусловно, без большого объема работы невозможен рост мастерства. Но увеличение количества повторений лучше достигать не за счет выполнения заданий в короткие интервалы времени с чрезмерно высокой для вратаря интенсивностью, а равномерной работой на всем протяжении тренировки с достаточными нагрузками для восстановления.

5.4. Что важно в персональной работе с вратарем

Когда мы рассказывали об обучении и тренировке вратарей, то в описании упражнений, предлагаемых для работы, указывали ориентировочные расстояния. По принципам, используемым для построения упражнений, можно узнать и о дистанции удара, и о примерной их силе. Но точные расстояния, силу и направления ударов, момент их нанесения тренер определяет все-таки сам, работая с конкретным вратарем, в соответствии с его возрастом, подготовленностью, состоянием.

Ничто не заменит умения тренера чувствовать тонкости, нюансы в работе с вратарем. Поэтому желательно, по крайней мере, при отработке техники приемов, чтобы таким тренером был опытный вратарь.

5.5. Об умении предвосхищать

Каждый тренер и каждый вратарь скажет вам, что главное в тренировке - развивать быстроту реакции и прыгучесть. Мнение о том, что чем меньше время двигательной реакции у вратаря, тем лучше он будет защищать ворота, является общепринятым.

На самом деле это далеко не так. Лучшие вратари в разных видах спорта мало чем отличаются такими реакциями от полевых игроков. Более того, самые упорные тренировки, если и приводят к каким-то улучшениям показателей быстроты двигательной реакции, то к столь незначительным, что они вряд ли могут сыграть существенную роль в повышении класса игры вратаря.

Сказанное о простой двигательной реакции в полной мере справедливо и в отношении прыгучести.

Главное для вратаря – это умение предвосхищать. Предвосхищать место встречи с мячом по траектории его полета. Предвосхищать момент и направление удара по движениям бьющего. Предвосхищать развитие игровой ситуации и ход игры.

Именно предвосхищать, то есть, «читать» по всем предшествующим действиям развитие дальнейших событий, а не пытаться гадать, заранее бросаясь в угол ворот в надежде на случайную удачу.

На умении предвосхищать полет мяча, действия соперника, развитие атаки, а также на способности точно оценивать собственные возможности при принятии решений и строится мастерство вратаря.

У него могут быть определенные технические огрехи, с возрастом он может снизить физические кондиции. Но приобретенное с тренировкой, с опытом умение предвосхищать позволяет ему долгое время демонстрировать высокий класс.

Зрительное восприятие

Какие бы простые или сложные ситуации не складывались на поле, вратарь значительно успешнее защищает свои ворота, если видит момент удара и полет мяча. В игре же бывает и так, что атакующие специально закрывают ему видимость, например, при розыгрыше штрафного удара, построив «стенку» из своих игроков. И тогда, только по полету мяча (зачастую, в его последней фазе), вратарь имеет возможность определить, как его парировать. Но даже и в тех случаях, когда он видит момент удара, умение проследить за мячом не мешает, так как сама траектория полета может меняться, например, при отскоках от земли, от игроков, при крученых ударах. Способность хорошо видеть полет мяча определяется:

- остротой зрительного восприятия;
- умением быстро переключать направление движения глаз, проследив за мячом.

Большое количество проведенных экспериментов, в которых делались попытки улучшить разные виды чувствительности (двигательной, тактильной, зрительной), позволили заметить одну общую закономерность.

Если в тренировке к любому виду чувствительности предъявлять повышенные требования, то в обычных условиях значительно улучшается острота ощущений.

Если в ходе тренировки вратаря применять упражнения, создающие ему дополнительные трудности в приеме мяча, то в обычных условиях значительно улучшится острота ощущений.

Например, труднее выполнять точные движения, занимаясь с облегченным мячом, но упражнения с ним обостряют и мобилизуют мышечную чувствительность, что и способствует ее развитию.

Зрительное восприятие не является исключением. Вот что показали исследования, в которых вратари отражали мячи, вылетающие из катапульты с одинаковой скоростью, при разной длительности времени их прослеживания.

Успешность действий вратаря во многом зависит от того, как долго он может прослеживать движение мяча после удара. Чем меньше времени мяч находится в поле зрения, тем ниже вероятность отражения.

В продолжение исследований две группы вратарей в течение месяца тренировались отражать мячи в различных условиях: одни с малым временем прослеживания траектории полета, вторые – на больших. Когда сравнили результаты, оказалось, что вратари, занимавшиеся в прослеживании длинной траектории полета мяча, улучшили свои показатели только в тех условиях, в которых занимались. Те же, кто тренировался на коротких траекториях прослеживания полета мяча, улучшили свои результаты в обоих вариантах заданий. Показано, что происходит в случаях тренировки в отражении мячей на разных временах прослеживания.

Для создания повышенной сложности к зрительному восприятию предлагаем несколько методических приемов, которые дали неплохие результаты:

- выполнение упражнений в условиях сокращенного времени видения мяча;
- использование заданий со сложными траекториями движений мяча, например, после отскока от земли, от игрока, при крученых ударах;
- проведение занятий в условиях, когда цвет мяча сливается с окружающим фоном, например, белый мяч на снегу;
- тренировка в условиях недостаточного освещения, например, в сумерках;
- отражение мячей маленьких размеров, например, теннисных.

Из приведенных приемов некоторые хорошо известны вратарям. Наверняка многие использовали теннисные мячи. Яшин вспоминал о своих юношеских годах:

«В кармане у меня всегда лежал теннисный или резиновый мяч. Мне никогда не надоедало ударять его в дерево, забор, стену и ловить то одной, то двумя руками, подпрыгивая, приседая, изгибаясь и изворачиваясь всяческим образом, даже падая «рыбкой». Кроме того, заметим, что Яшин защищал и хоккейные ворота.

А вот специально тренироваться при недостаточном освещении вратарям вряд ли приходилось. В связи с этим расскажем о таком интересном факте. Послевоенный ленинградский волейбол славился своими игроками задней

линии, которые умели принимать самые безнадежные мячи. Не исключено, что в определенной мере это связано с тем, что много времени волейболисты проводили на открытых неосвещенных площадках с наступлением белых ночей.

Футбольные вратари высокой квалификации, позанимавшиеся в условиях недостаточного освещения, отмечали, каждый по-своему, очень интересные ощущения от таких занятий. Опять же примером может быть Яшин, который часто задерживался после тренировки команды и подолгу ловил и отбивал мячи в сумерках до наступления темноты.

Глава VI. Многолетняя подготовка вратарей

6.1. Набор и отбор для обучения и подготовки вратарей

Сегодня обучение и индивидуальная подготовка вратаря для последующей профессиональной работы в футболе имеет первостепенное значение, и задача тренера, который работает с юными футболистами, определить на протяжении нескольких лет, кто будет играть в воротах. Тренер юных футболистов должен быть образцом в социальном, техническом, умственном отношении, примером во всем для своих учеников.

Необходимыми в работе с вратарями являются азы знаний спортивной медицины и науки. Очень важно умение оберегать психику вратаря в борьбе со стрессами до матча, во время матча, после матча. Основываясь на опыте подготовки резерва в ведущих футбольных странах Европы и отечественном опыте, я рекомендую вам в этом пособии обучение и подготовку вратаря осуществлять после составления программы по возрастным особенностям. Игра вратаря сегодня претерпела значительные изменения и требует более тщательного и тонкого выбора стража ворот. Предлагаем вам следующую схему и примерную модельную исходную для выбора и дальнейшего обучения и подготовки вратаря.

6.2. Модель выбора

Рост, вес, ширина плеч, быстрота перемещений, координация движений, стиль – манера игры, предугадывание (предвосхищение), способность к зрительному восприятию летящего мяча и движущегося игрока как с мячом, так и без мяча (острота зрения).

Составляя программу обучения и подготовки, нужно подбирать такие упражнения, в том числе и игровые, с эпизодами полной видимости полета мяча и эпизоды в условиях помех, что позволит в дальнейшем научиться умению быстро переключать зрение для прослеживания полета мяча, его траектории и скорости, а также переключения действий и быстроты перемещений.

6.3. Возрастные особенности

6-7 лет. Фаза развлечения (веселая тренировка), любовь к футболу (мяч – самая любимая игрушка).

8-9 лет. Индивидуальная любовь к чему-то (защищать ворота, забивать, организовывать, отбирать, разрушать).

10-11 лет. Прогнозирование амплуа, начало специальной подготовки.

11-12 лет. Специальная подготовка вратаря (золотой период в обучении).

13-14 лет. Определение профессиональных задатков, одаренности, перспективности (сложный период, наберитесь терпения, защищайте от алкоголя, табака, наркотиков).

15-17 лет. Становление и начало профессиональной игры (подписание профессионального контракта).

18 лет. Завершение биологического созревания организма, физическое развитие в этом возрасте, приближенное к взрослым (этот возраст характеризуется сознательным анализом своих действий, критическим отношением к слабым сторонами).

6.4. Рекомендации для тренеров молодых вратарей

1. Любить молодых вратарей, с удовольствием обучать их, доброжелательно общаться с ними.

2. Хорошо знать их образ жизни, характеристики.

3. Служить примером, быть путеводителем, наставником и в то же время способствовать проявлению самостоятельности и инициативы.

4. Быть требовательным, добиваться выполнения поставленных задач, но в то же время быть терпимым в трудных ситуациях.

5. Выслушивать вратарей, показывать, что вы в их распоряжении, уважаете и понимаете их.

6. Способствовать реальным взаимоотношениям игроков и вратарей, подчеркивая их особую роль в команде.

7. Быть таким же, как они (ставить себя на их место), и способствовать возникновению взаимопонимания.

8. Доверять и успокаивать.

9. Следует относиться к молодым вратарям так же, как к взрослым, но в то же время наблюдать за ними с учетом их возраста, контролируя и направляя их в профессиональное русло.

6.5. Роль тренера по вратарям

Тренер по вратарям должен работать совместно с главным тренером, чтобы повысить качество тренировочного процесса в целом и оказать содействие в подготовке вратарей. Эти рабочие отношения могут включать в себя следующие аспекты:

видение и понимание тренером по вратарям роли вратаря в команде;

роль вратаря в игровой системе команды;

выбор целей и задач для тренировочного процесса;

планирование целей и задач для тренировочного процесса;

специальная тренировка с вратарями;

тренировочная деятельность со всей командой (например, в смоделированных игровых ситуациях);

психическая подготовка вратарей;

выбор вратаря на матч;

послематчевый анализ: оценка игры вратаря;

раскрытие и обнаружение вратарского таланта.

Тренер по вратарям также является неотъемлемой частью тренерского штаба в целом.

6.6. Поведение, которое следует избегать в работе с вратарями

1. Постоянно кричать, указывать на ошибки и промахи в повышенном или оскорбительном тоне во время игры или тренировки.

2. Тренировать и заставлять играть, молодых вратарей как старших.

3. Долго заниматься одним и тем же упражнением или проводить одну и ту же игру.

4. Критиковать вратаря перед командой, группой.

5. Давать длинные разъяснения и постоянно прерывать тренировку.

6. Проводить тренировки, не соответствующие возрасту и уровню подготовки вратарей.

7. Выполнять одинаковые упражнения на одной и той же площадке или части поля (планирование ежедневное или месячное).

8. Одобрять или не замечать начальных принципов профессионального отношения к своему амплуа: опоздание, поведение, экипировка (скакалка, теннисный мяч, резиновый бинт), инструкции.

9. Желательно чтобы разрыв в счете в играх на тренировках составлял максимум два гола, что сохраняет доверие игроков к вратарям.

10. Не забывать основы техники на тренировке и годовые задачи для каждого возраста.

Список литературы

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря/ А.М. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 95 с.
2. Гавие, Л. Тренировка вратаря / Л. Гавие, М. Флери. – М.: Швейцария, г. Ивердон, 1986.
3. Галедин, В. Лев Яшин / В. Галедин. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 301 с.
4. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ М.А. Годик, С.М. Мосялин, И.А. Швыков. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Голомазов, С. Футбол. Тренировка вратаря / С. Голомазов, Б. Чирва. – Москва-Пески, 1996. – 203 с.
6. Казаков, П.М. Футбол. Учебник для физ. институтов / П.М. Казаков. – М.: Альянс, 2017. – 256 с.
7. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет/ Кук Малькольм. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 128 с.

Учебное пособие

Перепекин Владимир Анатольевич
Чернецов Максим Михайлович

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Электронное издание