

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ



Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. На рис. 64 представлена классификация технических приемов игры голкипера. Как видно из рис., 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. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий “стража” ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. 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 ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

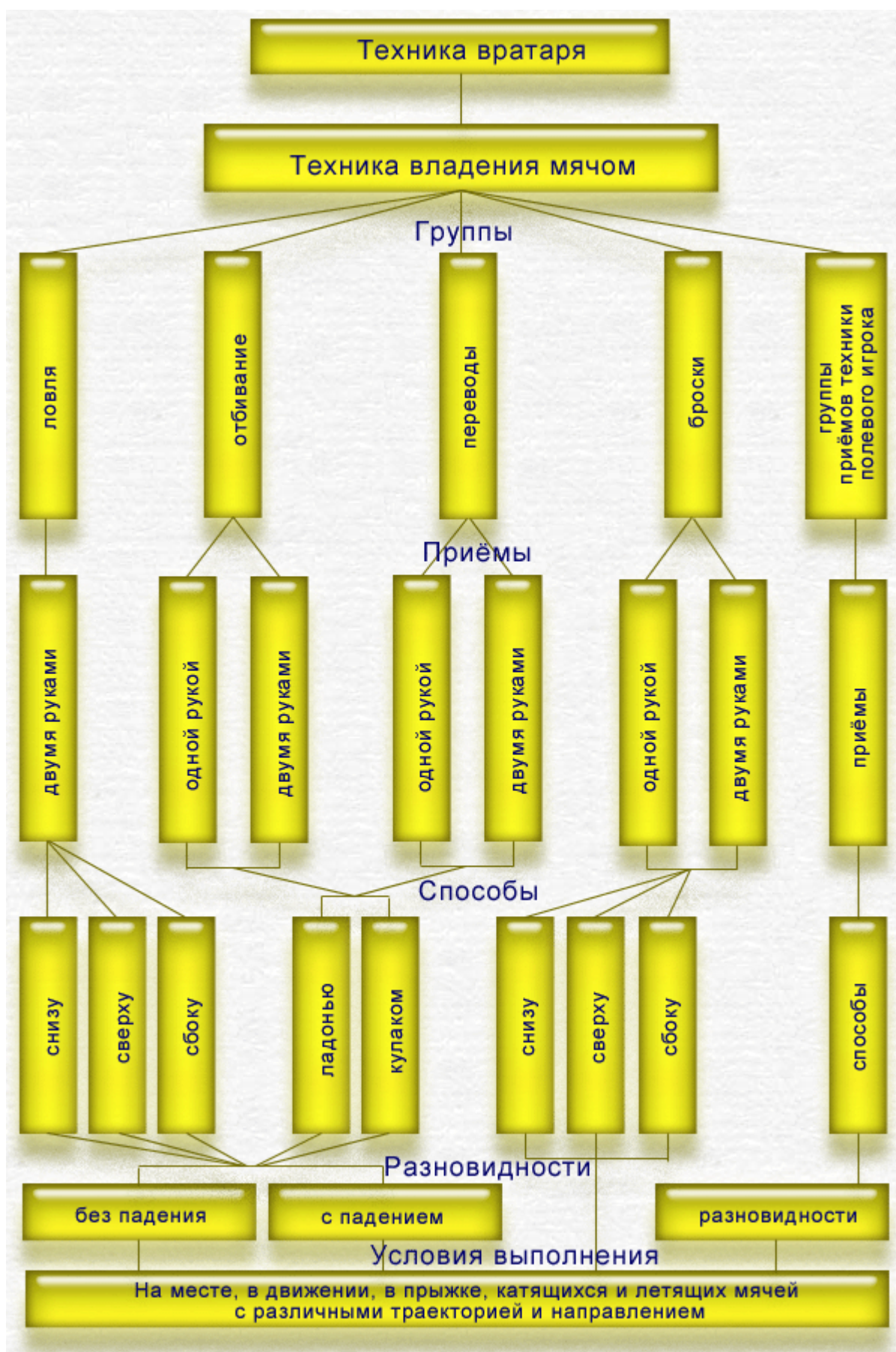


Рис. 64. Классификация приемов техники игры вратаря.

Характеризуя действия голкипера, необходимо отметить, что он всегда должен быть посередине угла, вершину которого составляет мяч, а основу — боковые стойки ворот. Поэтому вратарю приходится постоянно менять позицию, учитывая местонахождение мяча. Перемещается голкипер приставными шагами. Если приходится

ловить мяч в падении, последний шаг он выполняет, отталкиваясь одной ногой. Для того, чтобы сыграть на выходе, вратарь перемещается вперед короткими шагами-толчками. Для передвижения назад голкипер также использует короткие шаги.

Ловля мяча — является основным средством техники игры вратаря. Выполняется данный прием, в основном, двумя руками. Ловят мяч снизу, сверху или сбоку — в зависимости от направления, траектории и скорости его полета. Мячи, которые летят на значительном расстоянии, ловят в падении или прыжке.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 65). 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.



Рис. 65. Техника выполнения ловли
снизу катящегося мяча.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость движения мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В *завершающей фазе* голкипер выпрямляется.

Особенности обучения технике ловли мяча, катящегося снизу.

Последовательность обучения

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений без мяча.
2. Голкипер выполняет из исходного положения все действия без мяча.
3. Ловля катящегося навстречу мяча.
4. Ловля катящегося сбоку мяча.
5. Ловля мяча, сильно пробитого по воротам.



Рис. 66. Техника выполнения ловли катящегося мяча в приседе.

В современном футболе применяется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 66). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на $50-80^\circ$. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носок, также разворачивается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как в описанном выше варианте. В завершающей фазе за счет поворота 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.

Последовательность при обучении ловле мяча с опусканием голкипера на одно колено не отличается от предыдущего способа.

Во время ловли низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 67). 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.

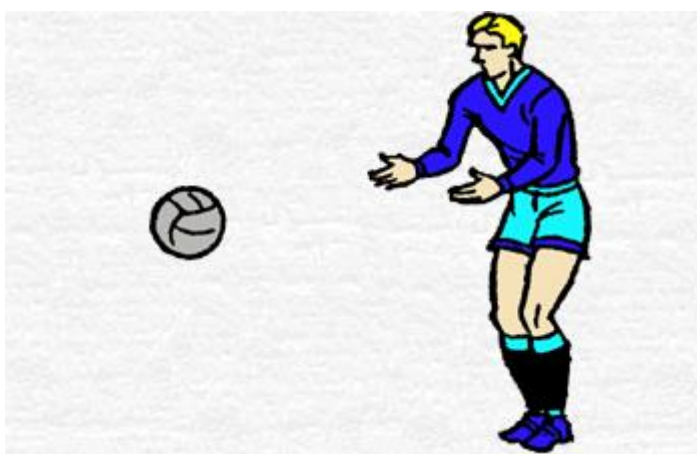


Рис. 67. Техника выполнения ловли летящего мяча снизу.

В ходе игры возникает необходимость ловить катящиеся и низколетящие в стороне от голкипера, а также опускающиеся перед ним на значительном расстоянии мячи. В таких случаях вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком — преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны.