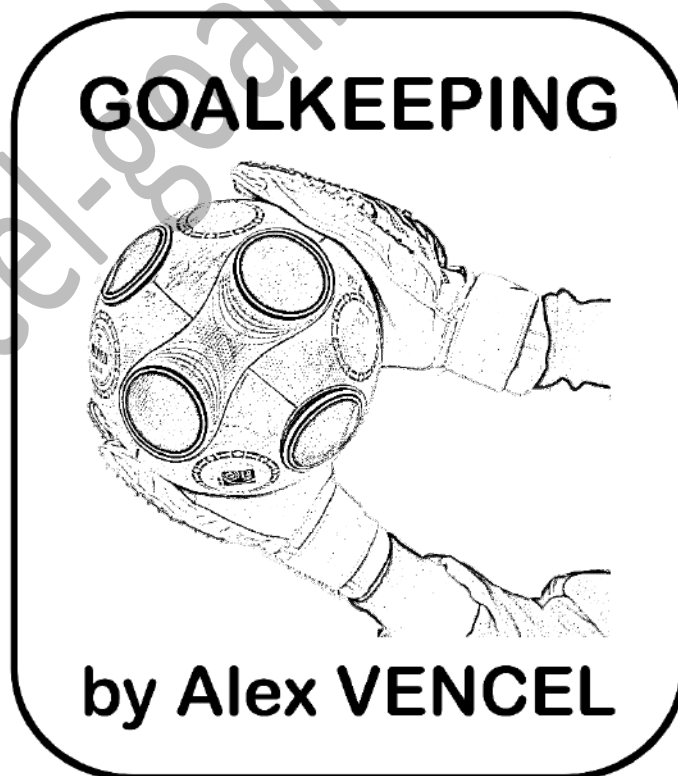


Примеры из книги



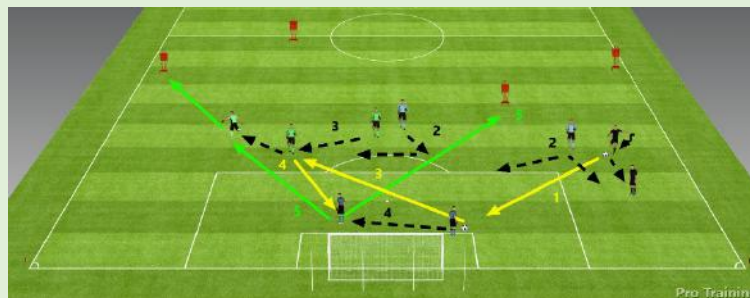
Пример 5: Действия в зависимости от прессинга. Движущиеся цели.

1. Обратная передача
2. Прессинг (2 нападающих)
3. Передача в 1 касание или обработка мяча и передача или обработка мяча, ведение мяча и передача



Пример 6: Действия в зависимости от прессинга. Несколько обратных передач.

1. Обратная передача
2. Прессинг (2 нападающих)
3. Передача в 1 касание или обработка мяча и передача или обработка мяча, ведение мяча и передача
4. Пас назад
5. Взаимодействие с партнерами и перемещение мяча к воротам



Пример 7: Действия в зависимости от прессинга. Возможность сыграть через короткий, средний или длинный пас.

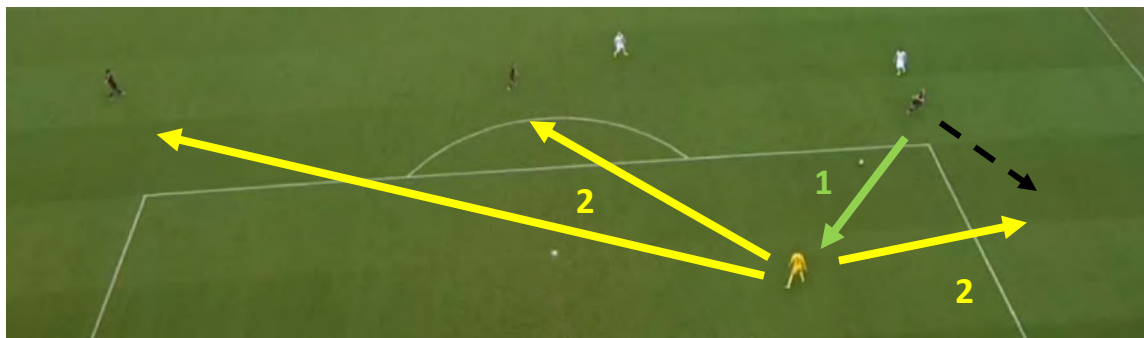
1. Обратная передача
2. Прессинг (2 нападающих)
3. Передача в 1 касание или обработка мяча и передача или обработка мяча, ведение мяча и передача



Групповая тренировка

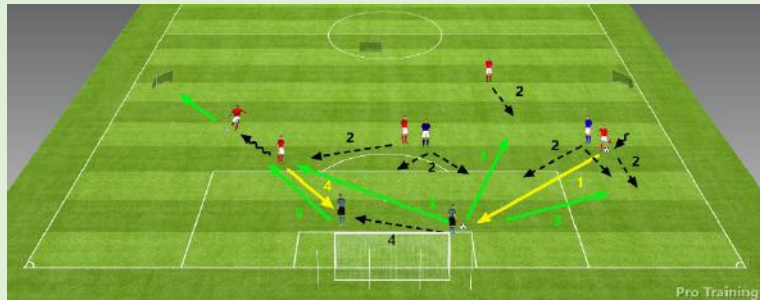
В этой форме развития, очень важно использовать игроков на позициях зависящие от ситуации. Это позволяет игроками прогрессировать, но также улучшить взаимодействие с вратарем. Тренер по вратарям может управлять данное упражнение и корректировать как игроков, так и вратаря. Если используется несколько игроков, тренер взаимодействует с ассистентом тренера (тренер по вратарям следит за действиями вратаря и защитников, ассистент тренера следит за действиями нападающих).

- обычная ситуация: вратарь и игроки (только партнеры по команде 3x0, 3x1, 3x2)



Пример 1: Действия в зависимости от прессинга. Несколько обратных передач.

1. Ведение мяча и пас назад
2. Прессинг
3. Передача в 1 касание или обработка мяча и передача или обработка мяча, ведение мяча и передача
4. Пас назад
5. Взаимодействие с партнерами и перемещение мяча к воротам



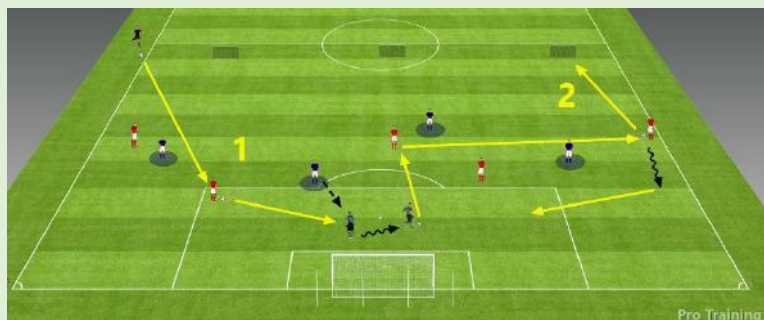
- более сложная ситуация: вратарь и игроки (5x4, 6x5, 6x6)



Пример 2 Взаимодействие вратаря с игроками.

1. Передача от тренера и взаимодействие вратаря с игроками
2. Выведение мяча к воротам

Если соперник владеет мячом, то возможно завершить атаку.



Выполнение броска на мяч по земле

Ловля мяча

Подготовка к броску

- Вратарь делает короткий диагональный шаг отталкивающей ногой и одновременно сгибает ноги
- Вес тела переносится на ту же ногу, в сторону которой совершается прыжок

Толчок в сторону

- Вратарь выдвигается немного вперед
- Одновременно перемещая свои руки к мячу, вратарь вытягивает свое тело в этом же направлении и касается земли как можно быстрее

Удержание мяча

- Вратарь принимает мяч вытянутыми руками, используя поле в качестве дополнительной фиксации мяча (третья рука)
- Та же рука, в сторону которой был совершен бросок используется в качестве противодействующей силы, предотвращая проход мяча в створ ворот
- Противоположная рука прижимает мяч к земле
- При завершении действия, тело вратаря находится между воротами и мячом, что обеспечивает дополнительную надежность



Если мяч находится дальше от вратаря, он должен сделать большой горизонтальный толчок к мячу.



Помните!

Вратарь должен:

- Выполнять прыжок на землю быстро, без лишних движений (не теряя времени). Руки тянут вратаря к мячу.
- Выполнять прыжок вперед, а не назад (если мяч выскользнет из рук, то он уйдет в сторону от ворот, а не в створ).
- Ни при каких обстоятельствах вратарь не должен поднимать мяч с земли после действия.

Выполнение броска на мяч на высокой высоте

Ловля мяча

Все описания действий идентичны, как при ловле мяча на средней высоте.



Движение

- Часто вратарь должен подвигаться до выполнения броска:
 - используя приставные шаги на коротком расстоянии (1-2 м)
 - скрестные шаги при дальнем расстоянии или движение на максимальной скорости
- При прямом броске движений нет



Отбивание мяча

Описание техники отбивания мяча идентично технике при ловле мяча (смотрите на предыдущих страницах). Различия заключается в положении и действии рук при приземлении после выполнения броска. Вратарь может отбить мяч:

- Обеими руками (с раскрытыми ладонями)
- Одной рукой
 - рукой с той же стороны, что и направление броска (бросок влево, левой рукой)
 - противоположной рукой в направлении броска (бросок влево, правой рукой)

Из опыта мы знаем, что в той части где указано на рисунке, отбивание противоположной рукой считается более эффективным. Используя данную технику, вратарь может дотянуться на 20 см дальше, чем при использовании руки с той же стороны, что и направление броска.



Альтернативные методы:

Чтобы заинтересовать игроков и внести разнообразие в программу подготовки, можно добавить мероприятия и другие виды спорта, отличающиеся от футбола: спортивное ориентирование, велопогулка, триатлон, гребля на каноэ, горные прогулки, лыжные гонки, катание на коньках, хоккей...

Работа над выносливостью с командой (с использованием мяча):

- Различные игры с владением мячом на всем поле с участием вратарей (в роли полевых игроков). Эта работа позволяет улучшить:
 - выносливость (вратарь постоянно задействован естественным образом)
 - технико-тактический аспект (игра ногами, альтернативный взгляд на игру)
- Удары по воротам (если вратарь стоит один в воротах)

2. Фартлек

Этот тип тренировок относится к категории непрерывных и интервальных тренировок. Он позволяет нам работать над выносливостью и над максимальной аэробной мощностью. Продолжительность упражнения фартлека может варьироваться от 10 до 30 минут. Этот метод может использоваться на футбольном поле или на пересеченной местности.

Фартлек с мячом “Вратарский фартлек”

Как показывает опыт, вратари не любят слишком много бегать. Используя принцип фартлека, мы можем подготовить упражнения, которые приблизительно соответствуют основной деятельности вратаря. Мы можем объединить беговую работу с техническими действиями, развитием мощности и координационными упражнениями. Так называется «вратарский фартлек»:

- Вратарь постоянно находится в движении в течение 15-30 минут и выполняет различные упражнения
- Чсс должно быть между 140-160 уд/мин
- Упражнения соответствуют интенсивной фазе (вратарь выполняет их в динамике, но не со стопроцентной интенсивностью)
- Легкая пробежка время для восстановления

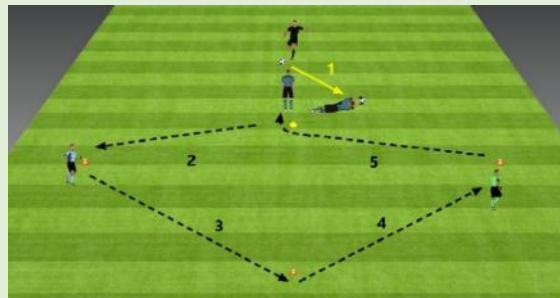
Разное содержание могут обеспечить:

- Вратарский фартлек с упражнениями разминки (выносливость в разминке)
- Вратарский фартлек с техническими действиями (выносливость при выполнении технических действий)
- Вратарский фартлек с развитием силы, координации и т.д.

Пример 1: Вратарский фартлек с упражнениями разминки.

1. Упражнение с мячом (ловля стоя, в броске)
2. Движение (бег)
3. Разминка верхней части тела
4. Разминка нижней части тела
5. Движение (бег)

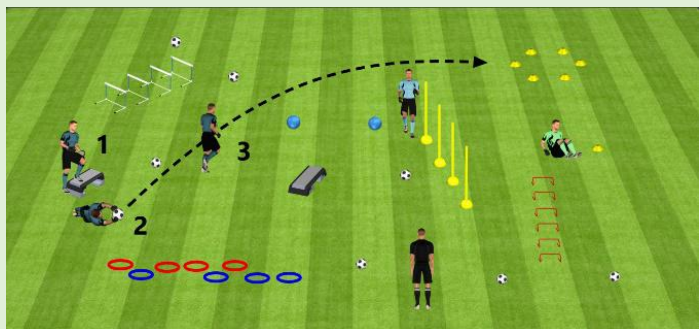
Продолжительность 10 минут (5 минут восстановление после упражнения).

**Пример 2: Вратарский фартлек с развитием силы, координации.**

- На станции вратарь может работать какое-то время, выполнять несколько повторений или один подход
- Тренер организывает упражнения на свободном участке поля

1. Работа на станции
2. Перемещение
3. Работа на станции

Продолжительность 10 минут (5 минут восстановление после упражнения).



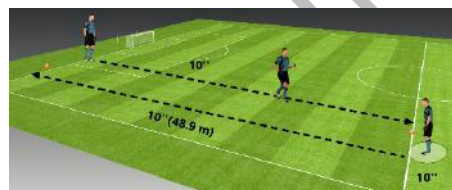
3. Переменные упражнения (интервальные)

Без мяча

- Эти упражнения чередуются с восстановительными периодами
- Используемые интервалы 30"-30", 15"-15", 10"-10" или 5"-5" (упражнения с использованием длинных интервалов не подходят для вратарей)
- Восстановление может быть пассивным или активным (ловля, жонглирование и т.д.)
- Интенсивность может варьироваться от 105 до 130% смпк
- Необходимо знать максимальный уровень смпк вратаря и определить расстояние
- Продолжительность упражнения 4-8 минуты, 3 подхода
- Время восстановления между 2 подходами по 5 минут

Пример: если тренер хочет, чтобы вратарь при интервальном упражнении 10"-10' пробежал на 110% своего максимума сМПК, он должен пробежать расстояние 48.9 метров.

Время и расстояние - сМПК 16 км/ч							
% VMA	10"	12"	14"	15"	16"	18"	20"
100	44,4	53,3	62,2	66,7	71,1	80	88,9
110	48,9	58,7	68,4	73,3	78,2	88	97,8
120	53,3	64	74,7	80	85,3	96	106,7



(Выписка из таблицы, Касорла - Леже, 1993)

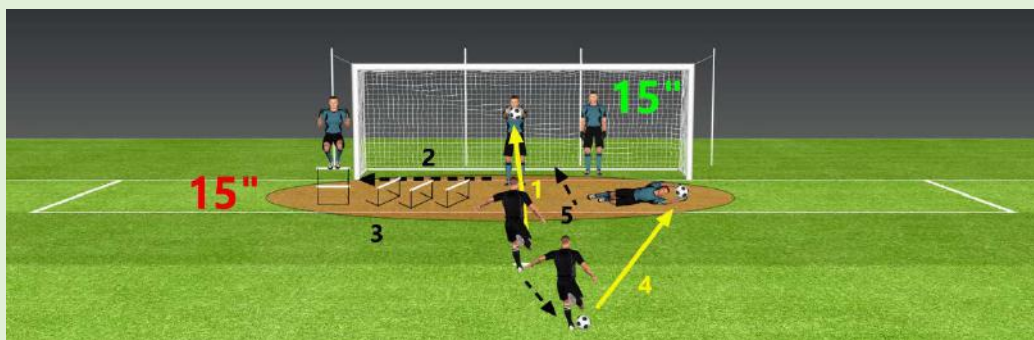
С мячом

- Описанные выше упражнения можно выполнять с мячом
- Указанные интервалы (15"-15", 10"-10" или 5"-5") соответствуют нагрузкам вратаря, во время небольших односторонних игр с командой (развитие специфической выносливости вратаря)
- В рабочем интервале можно добавлять элементы координации или прыжки, завершающиеся броском
- Упражнение можно выполнять за воротами или в воротах (ориентация на вратаря)
- Вратарь должен пройти дистанцию в указанное время на соответствующей скорости (без спринта)
- Продолжительность (в зависимости от уровня мастерства)
 - от 6 до 8 минут для упражнения 15"-15", 2-4 подхода с 5-минутным восстановлением
 - от 4 до 6 минут на упражнение 10"-10", 2-4 подхода с 5-минутным восстановлением
 - от 3 до 4 минут на упражнение 5"-5", 2-4 подхода с 3-5 минутным восстановлением

Пример: интервальное упражнение 15"-15".

1. Ловля мяча
2. Движение
3. Прыжки
4. Ловля мяча по земле в воске
5. Движение (назад)

Нагрузка 15". Восстановление 15". Продолжительность упражнения **6 минут** (5 минут восстановления после упражнения).



Пример анализа - атакующих действий вратаря (обратные передачи)

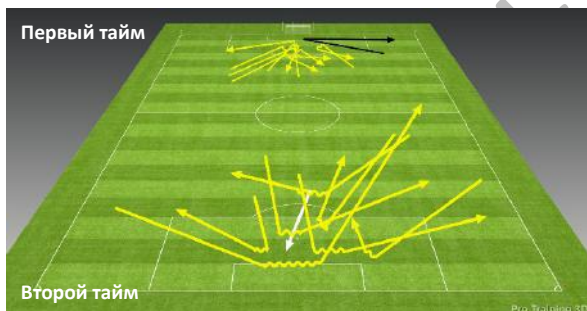
Каждая передача осуществлялась с указанием начала мяча, места, где он был перехвачен, как он был сыгран (пас в одно касание, контроль и пас, управление, бег с мячом и пас) и где он был сыгран.

1. Обратные передачи

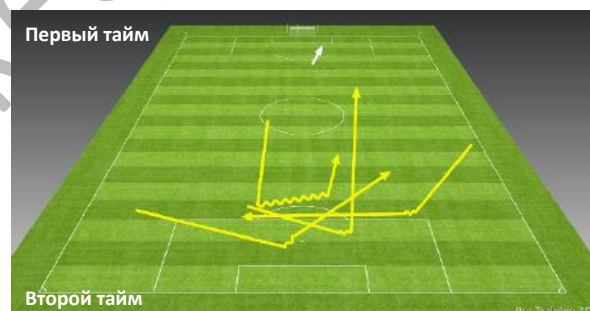
Игроки совершили 20 обратных передач Тиму Ховарду. Как видно из таблицы, он совершил 16 коротких и 2 длинных передач. 17 были сделаны после контроля (без или с бегом с мячом), и только 1 передача была сделана в одно касание. Эти наблюдения связаны с тактическим выбором тренера, доступностью игроков, а также зависят от хода матча (счета). 2 передачи вратарь поймал руками (передачи головой). От тренера зависит, будет ли он наблюдать короткие, на среднюю дистанцию или длинные передачи.

Обратная передача	Первый тайм		Второй тайм		Дополнительное время Первый тайм		Дополнительное время Второй тайм		Всего		Всего
	Short	Long	Short	Long	Short	Long	Short	Long	Short	Long	
Обработка и пас	6		6	1			3	1	15	2	17
Пас в 1 касание	1								1		1
Руки			1		1				2		2
Тим Ховард - обратные передачи											20

В черном - пас в одно касание, в желтом - передача после нескольких касаний, в белом - обратная передача головой (ловля мяча)



Наблюдение в основное время



Наблюдение в дополнительное время

2. Обратная передача - точка передачи и принятия мяча (пример второй половины матча)

В зависимости от целей тренер может проанализировать несколько факторов, связанных с передачей вратарю:

- Сотрудничество с партнером по команде
- Решения по передаче, предложенные партнерами по команде (та же сторона, середина, противоположная сторона)
- Откуда мяч пришел и куда вратарь передает его
- Контекст, в котором был осуществлен пас
- Как вратарь просит мяч

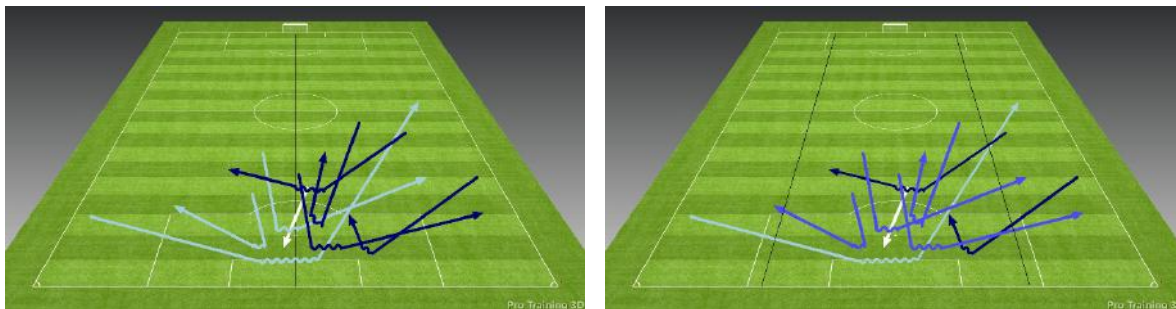
Если пасы вратаря всегда сопровождаются дальним вводом мяча, объяснения могут быть следующими:

- выбор главного тренера
- нет предложений для паса со стороны игроков (возвращают обратно вратарю)
- проблема вратаря (отсутствие уверенности в близкой игре, отсутствие техники ...)

Если мяч никогда не возвращается к игроку, отправившему пас, это означает, что он не предлагает решений.



Это зависит от тренера, если для наблюдения он делит поле на 2 части, левую и правую, или на 3 части, левую, центральную и правую. Это позволяет провести более точный анализ.



Анализируя тайм, сыгранный Тимом Ховардом, мы видим, что было достаточно вариантов передачи мяча, предоставленных игроками.

3. Качество пасов и точность (пример 2-й половины матча)

Зеленым цветом обозначены удачные пасы. Красным - те передачи, что были отмечены наблюдателем как отрицательные. Как видно из рисунков ниже, выбор вратаря для ввода мяча не был удачным. Даже если бы мяч упал в зону, где имелось численное превосходство (B), мяч был потерян. Было другое решение для игры (A: короткий пас или средне-длинный пас).

