

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»

ДОКЛАД
«ИГРА ВРАТАРЯ»

Подготовила: Шаповалова Т.С.,
тренер-преподаватель по футболу

Прочитан на городском методическом
объединении организаций
физкультурно-спортивной
направленности
20 апреля 2015 г.

Старый Оскол - 2015

ИГРА ВРАТАРЯ

Вратарь - самый разносторонний игрок в команде, цель вратаря - защита ворот. Велика роль вратаря в команде. Ведь он последний игрок на пути соперника к воротам. Он стремится любой частью тела преградить путь мячу, часто для этого оставляя ворота и вмешиваясь в игру на поле. Но кроме защиты ворот от современного вратаря требуется и другое, он может, отразив атаку соперника начать атаку своей команды, быстро выбив и точно направить мяч партнерам. Хорошо видит поле и может управлять игрой команды, особенно защитников, а при необходимости должен хорошо уметь двигаться на поле. Поэтому вратарь должен обладать особыми физическими и психологическими качествами.

Самый подходящий рост для вратаря- 175-185 см. Слишком высокий рост не позволяет им в овладении мячом, катящимся по земле и не ловки в выполнении бросков.

Вес тела должен быть пропорционален высоте. В связи с весом встает вопрос и о физической силе. При выбивании и вбрасывании мяча, в борьбе за высокий мяч физическая сила неотъемлемая часть хорошего вратаря. Физической силой вратарь внушает уважение нападающего соперника в борьбе перед своими воротами.

Прыгучесть - важное качество вратаря при отбивании боковых и верхних мячей, от долей секунды зависит успех. В таких неожиданных ситуациях вратарю помогает быстрая реакция.

Вратарь, не владеющий ловкостью не сможет удачно, без физических повреждений выйти из трудных положений.

Мастерски проделывать непривычные движения может только вратарь и имеющий эластичные мышцы и подвижные суставы. Для многообразной деятельности вратарь должен во время тренировок развивать в себе выносливость.

Из вышесказанного ясно, что вратарь должен быть физически всесторонне развит. Но одних физических качеств не достаточно, ему необходимо развивать определенные черты характера, психологические качества, чтобы с успехом реализовать свои физические возможности. После того, как вы начали специальную подготовку вратаря, постарайтесь в процессе педагогических наблюдений за действиями вратаря в играх определить ведущее звено его индивидуально-психологических особенностей. Знание слабых и сильных его сторон позволит создавать такие упражнения, чтобы вратарь в игре использовал свое умение и обученность рационально и с наибольшей отдачей.

Необходимые качества вратаря

1. Вратарь должен быть сильным, особенно в опасных ситуациях.
2. Спокойствие вратаря увеличивает его возможность. Нервный, суетливый вратарь по ходу игры совершает крупные промахи и его поведение отрицательно действует на команду в целом.
3. Спокойный вратарь в любую минуту игры может оценить обстановку и принять правильное решение.
4. Игра вратаря требует многостороннего внимания, даже если игра идет вдали от его ворот, он должен постоянно следить за игрой и усиливать внимание, когда игра приближается к воротам. Необходимо одновременно следить за соперником, своих игроков и за мячом, чтобы разгадать намерение соперника и вовремя вмешаться.
5. Если вратарь правильно определит расстояние от соперника, направление мяча и скорость, то в несколько мгновений сможет рассчитать возможность своего вмешательства в игру и в хорошем темпе осуществить его.
6. Внимательность помогает и в творческом мышлении. Хороший вратарь, наблюдая за движением соперника, как бы читает его мысли и заранее знает, что он может предпринять, куда послать мяч.
7. Психическая устойчивость вратаря очень важна. Не обладая этим качеством вратарь может из-за одной ошибки потерять уверенность в себе.
8. Уверенность в себе зависит от того, какую роль играет футболист в команде. Ошибки нападающих не так влияют на результат игры, как ошибки вратаря, и в связи с этим ответственность его перед командой выше.
9. Игра вратаря совершенно особенная, требует и особой подготовки, тренировки, психологического руководства, воспитания.

Комплекс упражнений для вратаря (с мячом в ногах)

1. Исходное положение (И.п.): стоя. Перебрасывание мяча над головой с руки на руку.
2. И.п.: стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклоном бросать мяч над головой и ловить перед собой.
3. И.п.: стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища.
4. Наклоняясь вперед, перекладывать мяч между ногами по "восьмерке", то же, перекатывая мяч по земле.
5. Перекладывания мяча из рук в руки под поднятой ногой; под поднятыми ногами.
6. И.п.: стоя ноги врозь, руки с мячом впереди. Наклоняясь вперед, бросать мяч между ногами вверх вперед, выпрямляться ловить мяч перед собой.
7. И.п.: стоя, мяч в руках. Повторные прижатия мяча к груди ("корзинка").
8. И.п.: ноги вместе. Одновременно с подскоками повторно ударять мяч о землю и ловить обеими руками.
9. И.п.: Тоже в приседе.

10. Подбросить мяч обеими руками как можно выше и , поймав его в прыжке, прижать к груди ("корзинка")

11. Из наклона вперед - бросок мяча обеими руками как можно выше. Сесть; присесть на корточки; лечь, оперевшись на руки. Перед касанием мяча земли поймать его "в корзинку".

12. В процессе легкого бега бросок мяча вверх перед собой одной рукой. В прыжке(толчок одной ногой) поймать мяч и перевести его "в корзинку".

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

В парах.

1. И.п.: спиной друг к другу, носки и пятки вместе. Передача мяча партнеру двумя руками с поворотом туловища в одну сторону и прием мяча от партнера с поворотом туловища в другую сторону и т.д. Упражнение выполняется в одну и другую сторону в быстром темпе.

2. И.п.: спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача мяча партнеру верхом двумя руками, прием мяча от партнера с наклоном вперед между ногами.

3. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Один с мячом в руках. Ногами вплотную друг к другу, на счет "раз" перейти в положение сидя, передать мяч партнеру, на "два"- и.п и т.д.

4.В парах продвижение по кругу на расстояние 6-8 метров с передачей мяча друг другу двумя руками с прогибом.

5. То же в приседе. (В одну и в другую сторону)

6. Лежа на животе, броски друг другу двумя руками с прогибом.

7. И.п.: сидя. Другой стоит с мячом в руках на расстоянии три-четыре метра. Броски мяча по переменно низом и верхом с ловлей его в падении из положений: сидя, на коленях, в полуприсяде, стоя.

8. То же после кувырка вперед, двух кувырков. После кувырков назад; спиной-поворот по сигналу.

9. И.п.: сидя, мяч перед собой в руках. Бросить мяч, быстро встать, в прыжке поймать его - принять и.п. и т.д. (в быстром темпе).

10. И.п.: партнеры друг против друга. Первый бросает мяч сверху второму, потом приседает или садится, делает кувырок вперед и быстро встает, второй ловит мяч. Периодически меняют задания (выполнять в быстром темпе).

Методическое указание: каждое упражнение повторять 15-25 раз.

У стенки.

1. Броски мяча обеими руками от груди в стенку. После отскока - прием мяча в "корзинку".
2. То же - бросок одной рукой. В момент броска и приема мяча перемещение в сторону (шагами, прыжками).
3. Спина к стенке, ноги врозь. Бросок между ног об землю с отскоком в стенку, разворот и ловля мяча.
4. Броски мяча одной и обеими руками в стенку. Прием мяча в прыжке и перевод его в "корзинку".
5. И.п. спиной к стенке. Бросив мяч обеими руками через голову в стенку, развернуться, поймать мяч и перевести его в "корзинку".
6. Лицом к стенке 2 - 4 метра. Тренер бросает мяч через него. Голкипер ловит отскочивший мяч.

Методическое указание: каждое упражнение повторять по 10 раз в трех сериях.

Тренер в работе с вратарями должен побудить их от занятия к занятию, из года в год накапливать умение, знания, а в дальнейшем и опыт, чтобы делать самостоятельные выводы о возможном ходе игры и об изменении своей позиции в зависимости от сложившейся ситуации. Задача тренера, не только ориентироваться на природные данные, но и рассматривать вратаря как личность, умеющую мыслить, анализировать, совершенствоваться.