



ВРАТАРСКАЯ

PLANET SOCCER PRO



Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

The International Coaches Association
www.TheICA.com

Повторные броски за нижним мячом (ныряния)



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования бросков за нижними мячами.

Два вратаря находятся во вратарской площадке и по очереди вступают в игру. Нападающий набегают с мячом и, пересекая линию вратарской площадки, проводит низкий удар. Вратарь «ныряет» за мячом и возвращает мяч, подготовившись к следующему удару. После серии ударов, место в воротах занимает другой вратарь.

Упражнение выполняется в быстром темпе без утраты качества выполнения.

Нырнуть и поймать



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования навыков бросков и поимки мячей.

Два вратаря и один подающий мячи игрок находятся на площадке размером 18x18м. Вратари перемещаются по площадке, по очереди принимая мячи. Подающий то выкатывает мяч низом, то выбрасывает высокой дугой.

Упражнение периодически прерывается на отдых.

Берем высокие и нижние мячи



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования навыков бросков и поимки мячей.

Два вратаря и один подающий мячи игрок находятся в пределах вратарской площади. Вратари поочередно получают высокие и низкие мячи. Подающий мячи игрок вовлекает вратарей в упражнение, подавая мячи то в верхний угол ворот, то низом в нижний угол. Вратарь должен в броске спасти ворота, быстро встать на позицию готовности и вернуть мяч подающему игроку.

Упражнение выполняется в быстром темпе без утраты качества выполнения.

Высокие и низкие броски. Игра на реакцию



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования навыков нижних бросков с акцентом на быстроту реакции.

Два вратаря находятся в штрафной площади: один на передней линии вратарской площадки, другой на 11-метровой отметке. Вратарям присваиваются номера 1 и 2.

Игрок, подающий мяч, выкрикивает номер и подает мяч разными способами. Вратарь, чей номер был назван должен взять мяч и быстро вернуть обратно. Второй вратарь при этом должен броситься в любую сторону и быстро вернуться на исходную позицию и быть готовым к следующему броску.

Упражнение выполняется в быстром темпе без утраты качества выполнения.

Бросок на прорыв



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования навыков нижних бросков в ситуации выхода 1 на 1.

Один вратарь стоит в воротах, а другой, действующий как нападающий, находится у линии штрафной площади. Подающий выкатывает мяч в пространство между двумя игроками, на выход атакующему игроку.

Вратарь должен выйти из ворот и броском взять мяч, остановив прорыв нападающего, который в первых попытках играет пассивную роль. В последующих попытках атакующий игрок пытается завладеть мячом и забить гол. Вратари каждый раз меняются ролями.

Упражнение выполняется в быстром темпе без утраты качества выполнения.