

ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЕЙ Мастер класс



Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

Передача мяча вперед и обратно

Назначение: Удары подъемом стопы



Установки:

На расстоянии 20 м установить два конуса. Два вратаря находятся у конусов лицом друг к другу.

Задание

Расстояние между игроками относительно маленькое, поэтому можно сконцентрироваться на технике выполнения. Два вратаря выполняют передачи друг другу, следя за точностью ударов.

Варианты выполнения

1. Получив мяч, игрок должен обработать его и послать обратно.
2. На обработку мяча дается 3 касания. Затем число касаний уменьшить до 2 или до 1.

Указания для вратаря

- Голеностопный сустав зафиксирован;
- Стопа повернута наружу;
- Удары выполнять подъемом стопы.

Помеченные вратари

Назначение: Распределение мячей



Установки:

Группа вратарей в штрафной площади.
Выдать 3 мяча.

Задание

Вратари в количестве 6-10 игроков располагаются в штрафной площади. Трое из них «водящие». Остальным выдаются 3 мяча, которые они свободно перебрасывают друг другу. Задача водящих коснуться («запятнать») игроков, которые в данный момент не владеют мячом. Задача остальных вратарей успеть передать мяч партнерам, до того как они будут запятнаны. «Запятнанный» игрок меняется ролями с водящим. Цель игры не стать «водящим».

Варианты выполнения

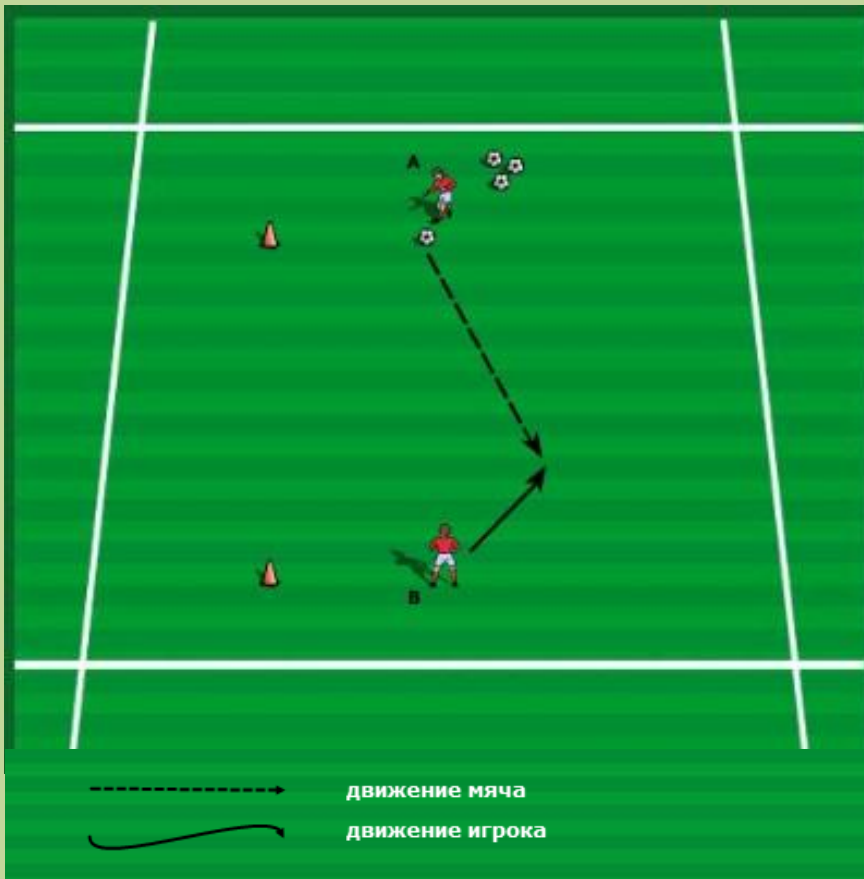
1. Оставить в игре 2 мяча и добавить водящего.
2. Передавать мячи одной, не активной рукой.

Указания для вратаря

- Активно участвовать;
- Стараться передавать мячи точно;
- Громко требовать мяч.

Подбить подвижную цель

Назначение: Точность передач



Установки:

На расстоянии 20 м установить два конуса. Два вратаря находятся у конусов лицом друг к другу. Ударение ставится на технику исполнения.

Задание

Расстояние между игроками относительно маленькое, поэтому можно сконцентрироваться на технике выполнения. Два вратаря выполняют передачи друг другу, следя за точностью ударов. Вратарь «А» направляет мяч на вратаря «В», который выступает как подвижная мишень. Игрок «В» может свободно передвигаться.

Варианты выполнения

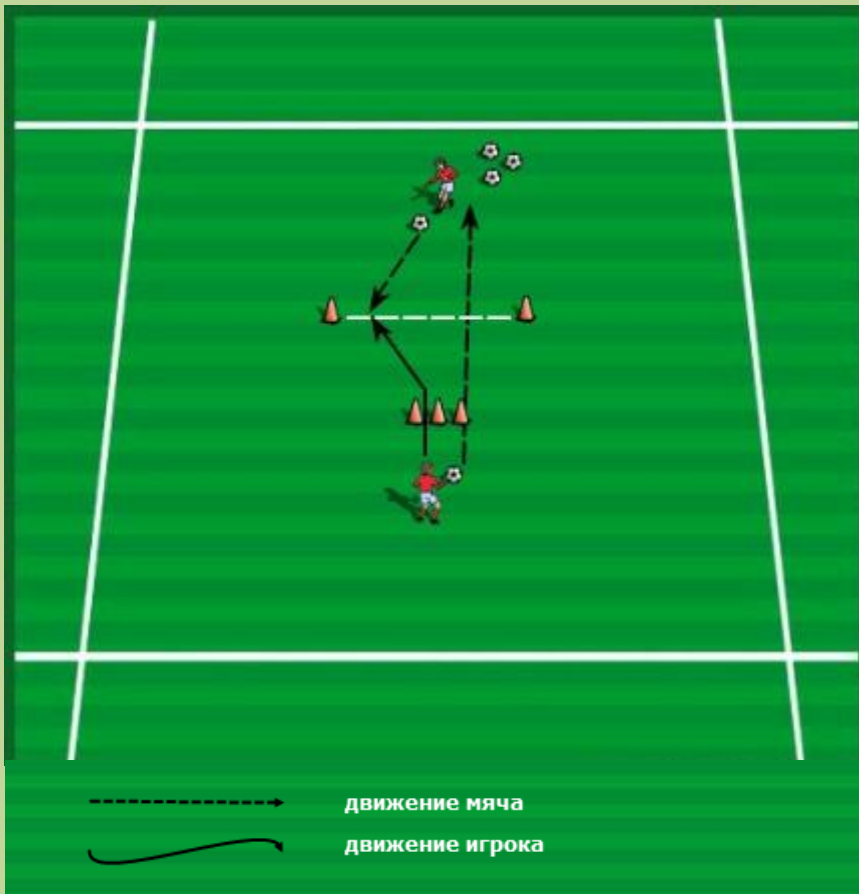
1. Увеличить расстояние между игроками до 27-30 м.
2. Ограничить число касаний до 2-х.

Указания для вратаря

- Оглядеться и найти свою мишень, прежде чем пробить;
- Первым касанием примите мяч, под углом 45 градусов;
- Игрок «В» голосом требует мяч.

Удар с руки

Назначение Точность пробития с руки



Установки:

Вратарь стоит позади трех конусов или какого-либо препятствия. Перед препятствием за 2,5-3 м конусами выставляются ворота шириной 3,5 м.

Задание:

Вратарь с руки выбивает мяч подающему игроку, который стоит перед воротами, перепрыгивает через препятствие и должен успеть, перед воротами накрыть мяч, который подающий игрок низом пробивает в ворота.

Варианты выполнения

1. Увеличивайте высоту препятствия.
2. Увеличивайте дистанцию между вратарем и подающим игроком.

Указания для вратаря

- Удары выполнять подъемом стопы;
- Пусть ударная нога продолжает маховое движение после удара с руки;
- Взрывным прыжком преодолевайте конусы и берите удар.