

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Кафедра физического воспитания

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Учебно-методическое пособие
для тренеров и студентов-спортсменов

Минск 2007

УДК 796.322
ББК 75.576
Т 38

Рецензенты:

заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, главный тренер сборной женской национальной команды Республики Беларусь по гандболу
К. Г. Шароваров;
кандидат педагогических наук, доцент В. А. Ткачук

Авторы-составители:

С. В. Кот, Ю. В. Мезенин, В. С. Бабич, Р. Ф. Гребень

Техника и тактика игры вратаря в гандболе: учеб.-метод. пособие
Т 38 для тренеров и студентов-спортсменов / сост. С. В. Кот [и др.]. – Минск : БГУИР, 2007. – 74 с. : ил.
ISBN 978-985-488-172-0

В учебно-методическом пособии раскрыты основы техники игры вратаря. Даны рекомендации по игре вратаря при бросках из различных положений (угла, полусреднего, линии при выходах один на один). Рассмотрены тактические варианты игры вратаря в позиционной игре, а также на выходах. Предложен ряд рекомендаций по согласованию игры вратаря и защитника. Предложен набор упражнений для развития физических качеств вратаря.

Учебно-методическое пособие рекомендуется учителям, тренерам, работающим как с детскими командами, так и взрослыми командами по гандболу, и студентам-спортсменам.

УДК 796. 322
ББК 75. 576

ISBN 978-985-488-172- 0

© УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Основные составляющие игры вратаря | 8 |
| Физическая подготовка – фундамент успешной игры вратаря..... | 8 |
| Техническая и тактическая подготовка – основные составляющие успешной игры вратаря | 10 |
| Психологическая подготовка – один из компонентов качественной игры вратаря..... | 13 |
| Комплексная подготовка вратаря | 15 |
| Отражение бросков с задней линии..... | 15 |
| Составляющие компоненты техники игры вратаря в различных игровых ситуациях | 19 |
| Варианты взаимодействия вратаря с защитником..... | 30 |
| Игра вратаря один на один..... | 33 |
| Отражение бросков с угла..... | 35 |
| Маленькие вратарские хитрости..... | 42 |
| Отражение бросков с линии..... | 45 |
| Действия вратаря при контратаке противника | 48 |
| Отражение 7-метровых бросков | 51 |
| Игра вратаря при розыгрыше стандартов | 56 |
| Вратарь как седьмой полевой игрок..... | 56 |
| Подготовка вратаря к игре | 58 |
| Программа тренировок вратаря | 61 |
| Набор упражнений для подготовки вратаря | 62 |
| Заключение | 72 |
| Литература | 73 |

ВВЕДЕНИЕ

Славные страницы в историю гандбола вписаны белорусскими гандболистами. Имена таких игроков, как А. Каршакевич, Ю. Шевцов, А. Тучкин, Г. Свириденко, К. Шароваров, А. Барбашинский, были широко известны как в нашей стране, так и за рубежом. Навсегда в истории гандбола останутся имена таких тренеров, как С. П. Миронович, Л. Н. Гуско, под руководством которых белорусские команды добивались больших успехов. Вместе с тем нельзя не обратить внимание на тот факт, что «на слуху» в большинстве своём у болельщиков, да и у специалистов остаются имена полевых игроков, в то время как вратарские имена оказываются в тени. Между тем игра вратаря – сложная и ответственная часть общекомандных действий, во многом определяющая их конечный успех. Вспоминая такие имена гандбольных вратарей, как Н. Томин, М. Ищенко, А. Шипенко, А. Галуза, А. Лавров, нельзя не согласиться с этим утверждением. Этот же недостаток свойственен и большинству учебных пособий по гандболу; в любом печатном издании о гандболе технике и тактике вратаря уделяется намного меньше внимания, чем игре полевых игроков. Приятным исключением может быть названа, к примеру, книга А. Тиля и С. Хекера «Стой, как мы», выпущенная на немецком языке в 1999 г., ряд рекомендаций из которой использованы в данном пособии.

Сложной и ответственной функцией в игре команды является игра вратаря. Гандбольные вратари в настоящее время играют в различном стиле. Однако анализ данных Олимпийских игр, чемпионатов мира позволяет сказать, что в настоящее время большинство вратарей предпочитают играть в «классическом» стиле. Они защищают ворота отбиванием мяча руками и ногами с выпадами и перемещениями в воротах приставными шагами. Успех действий вратаря при таком способе игры зависит от правильного выбора места в воротах и четкого взаимодействия с защитниками. После задержания мяча вратари сразу организуют переход от защиты к нападению.

Одним из основных компонентов, определяющих успешную подготовку хорошего вратаря, является техника защитных действий. Наиболее характерным для игры вратаря является следующее: исходное положение, передвижение в воротах, выбор позиции, обманные движения, задержание, ловля и передача мяча.

Вратарь организует атаку, он – последний, кто может исправить ошибки защитников, и первый, кто может начать атаку своей команды. В гандболе все вертится вокруг вратаря. Он оказывает разнообразное, часто решающее влияние на игру. Парадоксально то, что при этом не все тренеры обращают

внимание на роль вратаря, и ему отводится второстепенная роль в игре. Причина кроется в человеке, который стоит во главе команды. В основном только те тренеры, которые сами были вратарями, уделяют большое внимание вратарям. Советуем юным вратарям тщательно изучить основную технику, представленную в данном пособии, которая бы систематизировалась ими в дальнейшем. В позиционной игре, а также в совместной игре с защитой у вратарей сказывается дефицит в области тактических знаний. Поэтому основная техника, позиционная игра (с вариантами) и обманные движения при стандартных ситуациях не только описаны в пособии в виде текста, но и сопровождаются рядом снимков.

Хороший вратарь – половина команды

«Ворота становятся все меньше, а страх неудачи все больше». С такими мыслями растёт страх бросающего игрока перед вратарем, который с самого начала игры отбил уже два-три мяча этого игрока. На деле вратарь действительно может стать для него кошмаром. Довольно часто можно наблюдать в играх разного класса, когда игроки сдаются после четырех-пяти нерезультативных бросков, и когда игроки могут быть отправлены тренером на замену. По мнению авторов, здесь играют роль не только защитная техника и правильная позиционная игра вратаря. «Театральные», парадные действия вратаря действуют на психологию противника особенно сильно. Если бросающий игрок в самом начале пасует перед уверенностью вратаря, то во время броска он видит прыгающего ему навстречу вратаря, но не свободное пространство в воротах 3×2 метра. Является ли вратарь больше чем половина команды? Скорее да. Ведь психологическое воздействие на противника – это лишь одно из следствий игры вратаря. Другое – это действие его успехов на собственную команду. Каждый знает, что хорошо слаженная защита может стать хорошим поводом, причиной для удачной атаки и гораздо хуже, если основной вратарь не может быть её зачинщиком. Хороший вратарь – это надежная опора для всей команды. Защитники играют с совсем другой уверенностью в себе, если они знают, что вратарь может исправить их ошибки. Удачные действия вратаря мотивируют игру игроков и могут воздействовать так, что уже, казалось бы, безнадежная игра может быть спасена.

Вратарь может принимать активное участие в игре, в нападении. Например, при игре в отрыв, что в современном гандболе имеет все большее значение. Почти интуитивное понимание между игроком и вратарем является гарантией для большого числа голов, относительно легко достигаемых и действующих на противника деморализующе. Но необходимо предостеречь

всех от преувеличения роли вратаря. Основой для удачной (успешной) игры вратаря (особенно это правило обязательно для юных вратарей) – это солидная техника вместе с отличной физической подготовкой, уверенной позиционной игрой, большим опытом и эффективным взаимодействием с блокирующими игроками. Сюда относится также очень большая работа на тренировках и, конечно же, немного таланта. К сожалению, многие тренеры не вполне адекватно оценивают ту роль, которую играет вратарь. В то время как полевым игроком подвергается интенсивной тренировке, как в индивидуальном, так и в групповом плане, вратарь частенько только «присутствует» на тренировке, выполняет функции статичных защитников и т.д. Вратари только тогда выполняют свои функции, когда задача полевых игроков – бросок по воротам. Эта тренировочная практика не согласуется с практическим значением вратаря в гандболе. Причины опять таки надо искать в тренерах, которые в своей практике не стояли в воротах и у которых отсутствует соответствующий опыт и специальные знания по технике и позиционной игре. Чтобы провести специальную тренировку с вратарем, им часто не хватает набора упражнений. Поэтому всем тренерам, которые в тренировке вратарей чувствуют себя неуверенно, стоит принять к сведению, что нужно глубоко и подробно ознакомиться с этой областью. Вратари же потом, как правило, будут благодарны за удачные защитные действия и особенно набор вратарских движений и установившихся привычек. Прежде чем перейти к рассмотрению важнейших тренировочных разделов, мы хотим ответить на вопрос: «Кто годится во вратари?»

Кто годится во вратари?

Этот вопрос волнует в первую очередь, естественно, детских тренеров. Добавим к нему ещё один вопрос: «В каком возрасте игрок может быть определен во вратари?»

Прежде всего тренер должен обеспечить такое положение вещей, при котором каждый игрок должен иметь опыт игры вратарём. Ни в коем случае нельзя определять игрока во вратари слишком рано. Наоборот: тренер должен сознательно поставить себе задачу и дать время, чтобы внимательно понаблюдать, какому игроку игра вратаря доставляет наибольшее удовольствие, то есть какой игрок обладает лучшим потенциалом для роли вратаря. К сожалению, на деле у тренеров получается наоборот: они ставят в ворота самых бездарных и малоподвижных игроков. Таким тренерам, которые действуют по принципу выбирать самое негативное, стоит сказать: в ворота следует ставить игрока, который не только многосторонне спортивно одарен,

подвижен и ловок, но и обладает долей мужества. Как правило, это игроки, которые прекрасно и быстро выполняют двигательные движения в футболе, в гандболе или в легкой атлетике. На взгляд авторов, уже в возрасте 11–12 лет должен быть определен игрок, который займет позицию вратаря. И уже с 14 лет, когда молодежь достигает соответствующего роста, нужно приступать к систематическому обучению основной техники. Рост вратаря всегда был предметом постоянной дискуссии. Бесспорно, что вратарь выше ростом может легче достичь определенного угла ворот, чем низкорослый. Верно также и то, что высокорослый вратарь закрывает значительно большую площадь ворот. Поэтому в чемпионате СССР было введено положение, при котором каждая команда высшей лиги должна была располагать вратарем ростом не ниже 1,90 м. Но воздержимся от быстрых выводов и рассмотрим рост некоторых вратарей, которые успешно играли в своё время: Александр Шипенко (СССР) 2,00 м; Андрей Лавров (Россия) 1,98 м; Матс Олсон (Швеция) 1,96 м; Михаил Ищенко (СССР) 1,92 м; Виланд Шмидт (Германия) 1,85 м; Николай Томин (СССР) 1,82 м. Таким образом, получается, что рост примерно 1,90 м был бы наиболее желательным, но некоторые известные вратари намного ниже. И в общем рост не является фактором, ограничивающим успех вратаря. К примеру, А. Галуза с ростом 1,96 м обладал идеальным для вратаря ростом. Он был в состоянии быстро отбивать мячи при помощи соответствующей техники. Н. Томин (1,82 м) преодолевал недостаток в росте за счет хорошей прыгучести. Таким образом, не столько рост, сколько скорость движений, прыгучесть, сила прыжка являются решающими предпосылками для успешной игры вратаря. Тренеры и вратари не должны отчаиваться, если рост вратаря ниже 1,90 м. Такие качества, как прыгучесть и скорость движений могут быть улучшены при помощи соответствующих тренировок. Не должны недооцениваться и личностные качества вратаря. Игрокам некоммуникабельным сложнее приспособиться в команде. Что касается бойцовских качеств, то вратарь всегда должен быть примером!

Каким же должен быть вратарь?

1. Вратарь должен быть многосторонне одарён в области спорта.
2. В плане физической подготовки он должен принадлежать к самым развитым в команде.
3. Рост не имеет решающего значения.
4. Смелость – важная предпосылка. Страх перед сильно брошенными мячами должен быть преодолён.
5. Вратарь должен бороться за каждый мяч.

6. Находясь в воротах, вратарь должен демонстрировать уверенность и рассудительность.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИГРЫ ВРАТАРЯ

Удачная защита ворот предполагает большое число специальных факторов работы, которые в определенный момент должны взаимодействовать. Какие из этих факторов должны особенно отмечаться в тренировочном процессе?

Физическая подготовка – фундамент успешной игры вратаря

Вратарь должен обладать отличной физической подготовкой. Это утверждение наверняка удивит некоторых тренеров и вратарей. Если подумать, то реальность будет выглядеть иначе. Так, при тренировке на выносливость в начале подготовительного периода вратари, как правило, в ряду отстающих. Такое не должно быть повседневной практикой, и это становится понятно, если рассматривать ближе совокупность требований к вратарю.

Выносливость

Вратарь должен удовлетворять строгим требованиям относительно скорости движений и способности к повышению уровня физической подготовки. Даже в последнюю минуту игры он должен быть готов к быстрым защитным движениям спасти успех или его добиться. Понятно, что он – как и полевой игрок – должен обладать общими основами выносливости. Так, регулярный бег на длинные дистанции и во время соревновательного периода в последние годы дал только позитивные результаты. Не только в подготовительный период, но и в период соревнований регулярно (как минимум 2 раза в неделю) необходимо проводить бег на выносливость в лесу или на спортплощадке, по меньшей мере 30 мин. бега в легком темпе.

Прыгучесть

По мнению авторов, значение тренировки прыгучести для вратарей недооценивается. Улучшенная техника броска (быстрые мячи например) заставляют вратаря проводить 90 % защитных действий в прыжке. Поэтому тренировка прыгучести в подготовительный и соревновательный периоды должна иметь одинаково большое значение как для полевого игрока, так и для вратаря.

Вратарь может сам при помощи простого теста установить, достаточно ли развита его прыгучесть: прыжки от одной штанги ворот к другой при помощи прыжковой ноги, которая находится у штанги. При прыжке необходимо достать до верхнего угла противоположной штанги. Естественно, низкорослые вратари

с трудом выполняют это упражнение. Тогда совет все тот же: улучшать прыгучесть.

Быстрота движений

Быстрое движение рук и ног имеют решающее значение. Скорость также требуется в определенных игровых ситуациях, например, при мяче, отбитом блоком и находящемся в площади ворот (то есть в 6-м зоне). Вратарь должен как минимум 60 мин выдерживать высокую скорость движений. Если учесть, что вратарь выполняет больше чем 60 защитных движений за игру, то к этому еще следует добавить хорошо отточенную в соревнованиях выдержку. Все защитные движения должны проводиться на тренировке со 100 %-ной интенсивностью. Защитные движения проводятся с интервалами по 6-8 повторов.

Подвижность

Основное правило легкой атлетики действительно и для вратарей: чем подвижнее спортсмен, тем он быстрее. Хорошая подвижность в области кисти и до плеча и подвижность ног поддерживают решающую быстроту движений и прыгучесть. Защитная техника вратаря поддерживается только тогда, когда выполняется прыжок, обладающий необходимой подвижностью. Одновременно он осуществляет хорошую растяжку мускулатуры, что защищает ее от повреждений. Само собой разумеется, что вратари могут защищаться оптимальной техникой. Во многих игровых ситуациях помогают еще и рефлекторные движения. Таким образом, вратарь должен в любой игровой ситуации и при любом положении тела (при беге вперед и назад, в прыжке, при вставании и т.д.) отбивать мячи. Растяжка принадлежит к обязательному упражнению, например разминке. В специальной тренировке к этому прибавляется и комплекс упражнений на подвижность (быстро садиться и вставать, защита бросков после кувырка вперед и назад, упражнения с двумя мячами и т.д.)

Скорость реакции

Понятно, что вратарь должен обладать выдающейся скоростью движения, особенно при игре вратаря в ситуации выбора (левый или правый угол), что достигается благодаря тренировке. Упражнения на обучение реакции относятся к стандарту тренировки любого вратаря. При упражнениях на обучение реакции нужно обращать внимание на то, что наблюдение за движением броска должно быть исключено. Вид для вратаря на игрока должен быть перекрыт, например матом.

Силовая готовность

Каждый вратарь должен обладать силовой подготовкой в соответствии с общей мускулатурой тела, тогда ему легче будет даваться смена движений. Часто (особенно у юных вратарей) мускулатура недостаточно развита, (особенно мышцы живота и спины). Все защитные движения производятся под влиянием этих мышц. К тому же хорошо развитая мускулатура тела защищает от травм, а также является необходимой при защите сильно брошенных мячей. То же самое касается и мышц рук. Если они развиты несоответствующим образом, то это может привести к типичной «болезни вратаря» – хроническим жалобам на боли в локтевом суставе. По меньшей мере 1 раз в неделю (для юных вратарей даже 2 раза в неделю) должны проводиться упражнения на развитие силы тела.

Хорошо выстроенная сила тела повышает чувство самооценки и готовность к действию.

Техническая и тактическая подготовка – основные составляющие успешной игры вратаря

Рассмотрим содержание игры вратаря. Для защиты бросков требуется как техника, так и тактическая позиционная игра. Оба компонента являются взаимообусловленными, но для лучшего обзора рассмотрим их по отдельности.

Выбор рациональной техники

Есть ли вообще идеальная техника? На деле при наблюдении за лучшими в мире вратарями можно установить, что каждый демонстрирует свои индивидуальные способности. Часто предпосылки к этому – особенности телосложения. В этой связи возникает вопрос: является ли затрата времени на обучение технике рациональной, если в игре мячи отбиваются при помощи произвольных действий? Несмотря на все сомнения и размышления, ответим утвердительно: вратарь должен изучить и владеть техникой защиты мячей брошенных вверх, вниз и на расстоянии 1м от пола, с отскоком, и автоматизировать эту технику. Сюда относятся также броски 1×1 при контратаках. При бросках мячи отбиваются одной ногой в прыжке. И, наконец, вратарь должен учиться давать длинный пас в отрыв. Эта техника должна быть систематически изучена в возрасте 13-14 лет, так как здесь действует принцип – что не выучишь в юности, то не выучишь никогда. Каждый игрок точно знает, что автоматизированные ошибки очень трудно исправляются. Итак: целевая тренировка техники приводит к тому, что ошибки в действиях вратарей не автоматизируются. Технические основы тренировки техники, приведенные в данном пособии, в свою очередь не являются обязательными или на 100 % оптимальными. Но все же нужно стремиться как на тренировках,

так и в игре к максимально возможному овладению идеальной техникой. Вместе с тем в игре важны и индивидуальные особенности.

Техника – будь это отдельно взятые упражнения или упражнения в рамках серии бросков – должна быть применена как в специальной тренировке, так и в разминках, должна повторяться и в дальнейшем автоматизироваться. Даже если повторяющиеся упражнения действуют монотонно, они относятся к стандартной тренировке каждого вратаря.

Позиционная игра

Наряду с техникой позиционная игра вратаря принадлежит к успешной защите с тактической точки зрения. Под позиционной игрой понимают в первую очередь как основные положения (позиции), так и передвижение вратаря в площади ворот.

Поставим некоторые вопросы: как должен вести себя вратарь при защите углов, двигаться от ближнего угла или прикрывать дальний? Или: должен ли вратарь при 7-м броске защищаться на расстоянии примерно 3 м от ворот или оставаться на линии ворот? Позиционная игра вратаря зависит прежде всего от поведения противника. Пытается ли он затянуть бросок, применяет ли обманные движения? На позиционную игру вратаря оказывает значительное влияние наблюдение за игроком. Предшествующая информация, знание об определенных качествах игрока, об излюбленных бросках, углах ворот могут помочь вратарю в выборе правильной позиционной игры. В значительной степени на позиционную игру вратаря оказывает влияние и взаимодействие с игроками защиты. Как выглядит разделение обязанностей при броске игрока задней линии между вратарем и защитником? Кто закрывает ближний, а кто – дальний углы? Правильная позиционная игра во всех существенных стандартных ситуациях должна быть натренирована, то есть при бросках полусредних, линейных, угловых игроков, при отрыве, 7-м броске и т.д. Правильной позиционной игре можно научиться, приобретая игровой опыт на протяжении какого-либо времени. К сожалению, тренеры и игроки мало обращают внимания на тренировку позиционной игры. Если во время тренировки по воротам бросают все время свободно, то есть без защитников, то вратарю не хватает типичного игрового момента. Итак: обучайте позиционной игре вратарей на тренировках в ситуациях, близких к игровым.

Обманные движения

Так же, как игроки нападения и защиты владеют богатым арсеналом финтов, так же, само собой разумеется, должен и вратарь располагать комплексом обманных движений и применять их. Поведение вратаря в игре, если оно все время остается неизменным, легко просчитывается соперником.

Даже при так называемой «негативной серии» (если вратарь должен отбить 3–4 мяча при помощи одного и того же приема защиты) он вынужден это терпеть, иначе откроет игроку простой путь к атаке. Обманные действия вратаря преследуют своей целью оказывать влияние на поведение соперника при броске и даже побудить соперника бросить мяч в определенный угол. Вратарь должен быть для игрока всегда неподдающимся просчету. Поэтому надо не только реагировать на движение броска, но и собственно влиять на бросок. При этом, просчитывая варианты и обманные движения, не забывать основную технику.

Взаимодействие с защитниками

То, что для успешного отражения броска важна договоренность между вратарем и блокирующими игроками, много раз забывалось. Но разворачивать оживленную дискуссию на игровой площадке, кто виноват в забитом мяче, уже поздно и поздно, чтобы разделять обязанности между вратарем и блокирующими игроками. Это дело в первую очередь тренера и, конечно, вратаря, так как он последний игрок, имеющий оптимальный вариант на игру. Вратарь должен с каждым игроком иметь договоренности. Так, при бросках полусредних вратарь прикрывает ближний, а блокирующий – дальний угол (со стороны бросковой руки). Соблюдение договоренности лежит на вратаре, он может корректировать эту договоренность, громко сообщая защитникам во время игры, либо изменять свою тактику, если защитник не справляется с тем, чтобы прикрывать дальний угол (сторону бросковой руки игрока). Договоренность должна быть в любом случае, даже если защитнику удастся помешать игроку. К примеру, угловой защитник толкает бросающего и прыгающего в 6-метровую зону игрока, таким образом, меняется направление броска, а вратарь занял положение, которое было просчитано заранее. Таким образом, бросок неожиданный для вратаря и ему трудно уже занять правильное для отражения этого броска положение. Договоренность меняется в зависимости от игры; например, после наблюдения за соперником (левым полусредним), свидетельствующего о том, что соответствующий игрок закрывает ближний, а вратарь – дальний угол. Если правила договоренности в игре не приносят успеха, то задача вратаря – быстро корректировать недостатки. Вратарь должен договориться с каждым игроком о разделении обязанностей в игре при защите бросков. Это взаимодействие должно отрабатываться и во время тренировочного процесса.

Влияние вратаря на игру

Вратарь может оказывать влияние на происходящее в игре. Рассмотрим возможности этого влияния подробнее. Совместная игра с каждым

блокирующим или просто защитником требует в игре частично громкоголового понимания. Как последний защитник вратарь имеет идеальные возможности воодушевлять своих предшественников и мотивировать их успехи. Часто игроки, которые в нападении совершили ошибку, нуждаются в ободрении, воодушевлении, чтобы вновь сконцентрироваться. Конечно, не каждый вратарь в состоянии это сделать. Но каждый вратарь должен осознавать, что он играет роль рулевого в игре благодаря благоприятному месту расположения и соответствующему виду на площадку. На ритм игры собственной команды – о чем вратарь должен всегда помнить – он оказывает по меньшей мере косвенное влияние. Во время игры он должен замечать, должна ли игра проходить быстрее или, наоборот, замедляться. Здесь у него есть две непосредственные возможности:

1) медленное введение мяча в игру, например, после броска, и его полный контроль ситуации для новой атаки; 2) часто рискованный, быстрый пас в отрыв. Такие факторы, как положение в игре, игровое время, игровая ситуация при этом являются решающими. В решающих игровых фазах вратарь должен сохранять трезвую голову и вместо рискованного паса в отрыв спокойно ввести мяч при помощи медленной отдачи его игрокам, что действует успокаивающе. Для точности нужно упомянуть, что вратарь может и сам – как 7-й полевой игрок – участвовать непосредственно в атаке собственной команды. Недостатки и достоинства этой игры будут упомянуты ниже в специальных разделах.

Психологическая подготовка – один из компонентов качественной игры вратаря

Часто происходит так, что команда в тактическом плане оптимально подготовлена к определенному сопернику, но в решающий момент игры нервы игроков сдают. Психические факторы работоспособности у вратаря играют особенную, иногда решающую роль. Специальные психические требования предусматривают, что, с одной стороны, вратарь должен осуществлять быструю реакцию и думать на протяжении 60 минут. С другой стороны, он переживает игру так, как и другие игроки. Соревновательный стресс, страх перед поражением, агрессия и разочарование могут воздействовать на игру вратаря позитивно или негативно. Некоторые возможные психические предпосылки игры вратаря опишем подробнее.

Из всех психических требований способность концентрации внимания должна быть выражена более чем на среднем уровне. При этом нужно обратить внимание на то, что вратарь, несмотря на соревновательный стресс и повышающуюся усталость, должен сохранять на протяжении всей игры способность ощущать, думать и реагировать. Конечно, в игре есть фазы, когда

способность концентрации внимания спадает, но вратарь должен в определенный момент снова быть в порядке, поэтому он использует специфические упражнения, которые тренируют выдержку концентрации. Упражнения по обучению способности концентрироваться (упражнения на реакцию, всевозможные серии бросков и т.д.) должны выполняться время от времени в состоянии, при котором вратарь в конце тренировки (с большими нагрузками) чувствует себя уставшим. Комплексные упражнения, при которых вратарь должен выполнять различные задания с тяжелыми нагрузками (прыжки на матах с последующей защитой определенной серии бросков), в любом случае требуют высокой концентрации.

Способность «читать» броски

Каждому вратарю понятно, что его реакция при защите ворот в любом случае немного запаздывает по сравнению с бросающим игроком, поэтому вратарь должен угадывать по движениям бросающего полет мяча и его направление. Иная возможность является спекуляцией, то есть без наблюдения за движениями и поведением бросающего раньше времени прыгать в определенный угол ворот в надежде, что игрок туда бросит, бессмысленно. Вратарь, который играет наугад, без существующих на это предпосылок, легко читаем нападающими. Различные намерения нападающих тоже могут быть читаемы. Если вратарь научился наблюдать целенаправленно и сознательно, то он может по направлению разбега, движению корпуса и, в частности, по движениям руки при броске вычислить вероятный полет мяча и его направление. Наконец, опыт играет важную роль как знание возможностей игрока в определенной игровой ситуации и соответственно прогнозирование его возможных действий.

К примеру, если угловой игрок, которому оказал энергичное сопротивление защитник со стороны бросковой руки, прыгает в б-м зону низко и недалеко, то есть, падая с опущенной рукой, то он редко когда будет бросать вверх. Для вратаря – это важная информация. Возможности бросков снижаются на 50 %, и он должен сконцентрироваться на мяче, летящим в нижний угол ворот. Наконец, здесь помогает и знание предпочтительных бросков, углов бросающего игрока, умение быстро и правильно отреагировать.

Вратари со временем должны учиться «читать» движения при броске. Исходя из опыта, важны следующие пункты по наблюдению:

- движения игрока (его бег до броска);
- предположительное место броска (прежде всего, при бросках в прыжке);
- движения рукой при броске;
- движения верхней части корпуса.

Установка на игру

Особенно важна для вратаря нацеленная установка на требования следующей игры. Каждый вратарь должен найти свою технику, то есть свою собственную схему, как он себя мотивирует, как настраивается на соперника и регулирует соревновательный стресс. Некоторым вратарям помогает информация о слабых сторонах соперника. Другие изучают по видеоматериалам каждого нападающего в отдельности. На соревновании вратарь сам должен обращать внимание на то, чтобы его внимание и сконцентрированность не отвлекали ни зрители, ни соперники некоторыми своими действиями. Часто некоторые вратари, как и полевые игроки, склонны к тому, чтобы задумываться о своих совершенных действиях, ошибках или других вещах. Такие мысли мешают вниманию и концентрации. И, наконец, абсолютно необходима бойцовская установка вратаря на игру. Он должен бороться за каждый мяч и в любой момент быть примером для всей команды.

Психология победителя

В заключение дадим несколько советов вратарям для лучшей концентрации и поведения в игре:

1. Уже совершенные ошибки не должны волновать вратаря.
2. Концентрируйся всегда на следующем защитном движении.
3. Думай положительно; не думай о последствиях и возможных неудачах.
4. Боритесь за каждый мяч.
5. Даже после трех или четырех безответных мячей в твои ворота не сдавайся.
6. Демонстрируй в защите самоуверенность и превосходство.
7. Не дай вывести себя из спокойного состояния зрителям, соперникам и официальным лицам.

Комплексная подготовка вратаря

Отражение бросков с задней линии

Вратарь, который парирует броски задних игроков, ценнее, чем тот, который парирует то там, то здесь «театральные» мячи. Это происходит потому, что с задней линии не только бросают чаще, но и с позиций полусредних и центра забивается большинство мячей. Отсюда и азбучная истина: кто располагает более успешной задней линией, тот и выигрывает игру (как правило). Соответственно приобретает значение при этом установка вратаря на специальные варианты бросков игроков задней линии. Каждый вратарь знает, что уже в начале игры он может превосходить игрока

противника, если подряд парирует несколько бросков. Это также является важным аспектом для дальнейшего хода игры с психологической точки зрения. Для успешной защиты бросков игроков задней линии являются необходимыми следующие моменты:

- солидная техника для парирования мячей, брошенных вверх, вниз и посередине ворот; от этой техники вратарь может отступить лишь в тех ситуациях, в которых возможны неконтролируемые защитные действия;
- хорошо функционирующее взаимодействие с защитниками, то есть однозначный договор с каждым в отдельности защитником;
- хорошая позиционная игра в стандартных ситуациях;
- точное знание специфических вариантов бросков, предпочитаемых целей бросков и т.д. бросающих.

При притеснении со стороны защитника игрок, бросающий в прыжке и с опоры, отклоняется и ему приходится бросать из неудобного положения вниз (с опоры) в ближний угол. Только некоторые игроки способны в таком состоянии бросить в дальний угол. В последнее время репертуар бросков значительно расширился: «быстрые» броски, броски без больших движений замаха и другие затрудняют вратарю наблюдение.

Основное положение – это исходный пункт для всех движений и защитных действий вратаря. Во-первых, оно должно в любой игровой ситуации гарантировать то, что вратарь сможет предпринять быстрые защитные движения во всех направлениях; во-вторых, вратарь должен излучать спокойствие и хладнокровие, что существенно как для своей, так и для команды соперника и демонстрировать психологическое превосходство перед ее игроками.

Этим психологическим аспектом часто пренебрегают. Таким образом, еще в юношеском возрасте нужно следить, чтобы вратари не двигались с поднятыми руками. Это приводит через некоторое время не только к усталости мускулатуры, но и влияет на умение концентрироваться. Как, собственно, должно выглядеть основное положение? Руки опущены и немного согнуты (свободны), кисти рук при этом находятся ниже бедра. Как показывает опыт, всегда остается время, чтобы принять нужное положение рук и кистей для защиты ворот. Колени немного согнуты, так как только в таком положении вратарь в состоянии прыгнуть в любой угол ворот. Вратарь должен стоять на полной стопе, а не на носочках, как часто предлагается, поскольку в любой игровой ситуации вратарь должен быть в стабильном состоянии для принятия защитных действий. Конечно, даже в основном положении вратаря есть

особенные, индивидуально обусловленные различия, в первую очередь это обусловлено разницей в росте.

Итак, подведем итог: несмотря на постоянную готовность к выпадку, вратарь должен всегда оставаться спокойным и решительным.

Варианты передвижения вратаря в воротах

Вратарь должен находиться постоянно на одной линии с нападающим, владеющим мячом, и соответствующим защитником. Для этого требуется овладеть специальной техникой. В основном вратарь двигается приставными шагами от штанги к штанге, если соперник передает мяч с одной позиции на другую. Но на сегодняшний день игроки нападения часто играют в экспресс-пас, то есть от левого полусреднего к правому или от одного угла к другому. При такой ситуации вратарь едва ли может успеть принять оптимальное положение. В данной ситуации вратарь должен варьировать приставные и спринтерские шаги и движения. Этого следует добиваться в рамках тренировки вратарей, а именно двигательной тренировки.

На следующих рисунках показаны типичные движения вратаря в воротах.

Серия 1 (рис. 1–4). Из положения у левой штанги вратарь достигает правой штанги двумя приставными шагами и занимает основное положение, как исходную позицию для любых защитных действий против нападающего с позиции левого угла.

Из этого положения из-за быстрого паса от левого угла к правому вратарь двумя быстрыми приставными шагами возвращается к левой штанге (**рис. 5–8**). Здесь хорошо заметна ориентация вратаря на мяч. Как показано на рисунках, вратарь должен быть в состоянии при быстрой последовательности передач при помощи лишь двух приставных шагов двигаться от одной штанги до другой.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис.4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Рис 9–12: пас правого полусреднего (нападающего) на левый угол. **Рис. 9–10:** после спринтерских шагов вратарь занимает основное положение у правой штанги. Уже при помощи последнего шага он уже поднимает обе руки вверх, перед верхней частью корпуса (**рис. 11–12**), чтобы смочь занять основное положение при броске с позиции угла.

Составляющие компоненты техники игры вратаря в различных игровых ситуациях

Техника движений

Из описанного основного положения следуют защитные действия против бросков с задней линии. Рассмотрим основной образец движений для всех видов защиты (высоко, невысоко и низко брошенные мячи). Почему именно один основной образец движений? Представим, что вратарь имеет разную технику для защиты высоко, невысоко и низко брошенных мячей. В этом случае он должен был бы в любой игровой ситуации думать, какое защитное движение лучше. Но для этого, как правило, у него нет времени. При помощи доведенного до автоматизма во время тренировок основного образца движений вратарь может, прежде всего, лучше сконцентрироваться на развитии игровой ситуации, двигательных движений при защите. Независимо от цели бросков игроков задней линии различают высоко, невысоко, низко брошенные мячи. Авторы предлагают следующий образец: при защитном движении, когда бросок идет в угол, начинать выпад нужно с ноги, которая дальше от мяча; нога, находящаяся ближе к мячу, перекрывает определённую площадь ворот (в данной ситуации угол).

При защитном действии, при угрозе углу ворот вратарь не должен выполнять так называемый промежуточный шаг, так как это означает потерю времени. Если вратарь, например, находится в ближнем углу, а бросок в дальний, то он должен начать выпад непосредственно с ноги, дальней от мяча, и попытаться достать мяч. Наряду с автоматизированной, отработанной быстротой действий вратарь должен иметь как в период подготовки, так и в сам соревновательный период направленную тренировку как важное условие для эффективной основной техники.

Движения руками

Независимо от того, в какой угол и на какой высоте брошен мяч, вратарь начинает реагировать с одного и того же положения. Что же касается движений рук, то авторы предлагают следующее:

- мячи, брошенные вверх, отбиваются всегда двумя руками (**рис. 13**);
- мячи, брошенные невысоко (примерно посередине ворот) также требуют защиты двумя руками и выпад на ближнюю ногу (**рис. 14**);

- низко брошенные мячи защищаются при помощи одной (ближайшей) руки и ноги, на которую делается выпад (**рис. 15**).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Здесь есть, конечно, и индивидуальные особенности. К примеру, вратарь предпочитает при высоко брошенных мячах защиту двумя руками (**рис. 16**).

Этот принцип действует и в отношении мячей, брошенных невысоко. При защите, которая определена ситуацией, вратарь предпочитает защиту одной рукой, когда из положения у левой штанги (бросок в дальний угол, **рис. 17**) для вратаря бросок идет в дальний угол.



Рис. 19



Рис. 20

Здесь описана специальная техника при бросках с отскоком. Верхняя часть корпуса при этом находится над мячом, как бы накрывая его. Правая рука закрывает правый угол, левая закрывает пространство между ног в выпаде и другой. Неожиданные, скрытые броски вратарь должен защищать при помощи движений, которые могут отступать от основной техники. Это должно быть предусмотрено и в процессе тренировки. Но при контролируемых защитных движениях должна быть применена основная техника и в дальнейшем доведена до автоматизма.

Отражение мячей, брошенных в верхние углы ворот

Высоко брошенные мячи требуют обычно защиты двумя руками. Долго господствующее мнение, что против таких мячей нужно играть одной рукой (в юношеском гандболе это еще представимо), уже устарело. Что говорит в пользу защиты двумя руками? Эта защита имеет следующие преимущества:

- сила броска на сегодняшний день просто требует двух рук для успешной защиты;
- двумя руками в площади ворот закрывается существенно большее пространство;
- при помощи второй руки верхняя часть туловища больше притянута к углу, что в свою очередь гарантирует большую готовность всего корпуса (то есть вместе с рукой тянется весь корпус);
- защита одной рукой высоко брошенных мячей часто выглядит так, что рука следует за мячом, то есть после мяча, что уже нельзя назвать контролируруемыми защитными действиями.

На рисунках вратарь демонстрирует технику при защите мяча в верхний правый угол: (**рис. 18**) – из основного положения он делает выпад при помощи левой толчковой ноги, (**рис. 19**) – вытягивает руки вверх и в сторону. Его правая нога активно поддерживает это движение. Все защитные движения – это движения вверх и в сторону по направлению к определенному углу, а точнее, это движение без промежуточного шага, что экономит время. В рамках

движения в сторону верхняя часть корпуса тоже движется в угол, которому угрожает бросающий. Перед мячом при броске должен находиться почти весь корпус (**рис. 20**). Вратари, которые хотят подражать данному примеру, должны обратить внимание на то, что во время движения при броске атакующего вратарь не должен сгибать колени и таким образом подготавливать прыжок – это типичная ошибка при парировании мячей, брошенных невысоко, на это затрачивает много времени. Серия (**рис. 21–24**) показывает правильное движение вратаря: из «глубокого» положения, что является хорошей предпосылкой для прыжка, начинается движение ног, рук, как и всего корпуса по диагонали вверх. Существуют представители техники, которая включает как шаги, так и выпад, при которой движение начинается с ноги, дальней от мяча и в сторону соответствующего угла ворот.



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Некоторые вратари «высшего класса» используют другую технику: отталкивание с ноги, ближней к мячу.

Варианты техники, которая включает начальное движение с ноги, ближней к мячу

Вратарь, который на соревнованиях использует такую технику, демонстрирует ее на **рис. 25–27**. Из начального положения (**рис. 25**) у правой штанги он после переноса тяжести тела с одной ноги на другую (**рис. 26**) прямо

с ноги, ближайшей к мячу, начинает отпрыгивать по направлению к верхнему углу противоположной штанги (рис. 27). Здесь вратарь отпрыгивает с левой ноги, чтобы парировать мяч, брошенный в верхний левый угол, в данном случае корпус вратаря находится также напротив мяча, прыжок с правой ноги при защитном движении в правый угол, руки выбрасываются вперед вверх.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

При таком варианте могут быть выделены следующие преимущества:

- путь в угол короче, в то время как при отталкивании с дальней ноги от мяча часто необходим еще приставной шаг;
- прежде всего в ситуациях, когда вратарю удастся отбить мяч только при помощи рефлекторных движений; отталкивание с ближней ноги здесь предпочтительнее.

Конечно, даже эта техника имеет недостатки: при бросках вниз отбить или защищать ворота одновременно и рукой и ногой почти невозможно. Вратари, которые могут применять эти две техники соответственно ситуации, естественно, разносторонни в своей игре. Но для молодых вратарей должно действовать правило: сначала изучить одну из техник!

Отражение средних бросков

Естественно, мячи бросают с задней линии по-разному, и много мячей бросают посередине. Если такой бросок не является скрытым, то он должен быть парирован вратарём. Предпосылкой к этому должна быть не основная (начальная) техника, которая в принципе является одинаковой как для низко, так и для высоко брошенных мячей. Наше основное правило: поскольку возможна контролируемая реакция на бросок, то защита должна проводиться двумя руками.

Это удивит некоторых читателей, так как при тренировке вратарей бытовало мнение, что такие мячи следует отбивать одной рукой. Преимущества такой защиты уже подчеркивались выше:

- мячи, брошенные сильно, легче отбивать двумя руками;
- при помощи второй руки в нужный угол притягивается и весь корпус; при помощи верхней части корпуса, рук и ноги закрывается гораздо большая площадь ворот, что чрезвычайно важно для защиты таких мячей.

На рисунках вратарь показывает защиту мяча, брошенного невысоко к правой штанге. Из основного положения (**рис. 28**) он отпрыгивает с левой ноги (дальней), в то время как ближайшая нога (правая) служит для дальнейшего выпада. Правая нога немного сгибается (**рис. 29**). На **рис. 30** показывается защита броска: две руки – к мячу, верхняя часть корпуса – как можно точнее напротив мяча. На рисунках вратарь демонстрирует такую же технику для другого угла, причем здесь акцент сделан на то, что защита в данном случае строится с помощью выпада, что обусловлено ситуацией. На **рис. 31** – из основного положения вратарь выпрыгивает с правой ноги, прыжковой в данном случае, в левый угол (**рис. 32, 33**). Обе руки в данном случае идут вперед перед верхней частью корпуса к мячу (**рис. 33**). На **рис. 34** уточняется цель защиты двумя руками: корпус притягивается к мячу быстрее и более полно и закрывается большая площадь ворот. На **рис. 35–37** вратарь в такой же последовательности показывает защиту невысоко брошенных мячей в левый угол. На **рис. 36** уточнены существенные признаки данной техники:

- защита двумя руками перед верхней частью корпуса;
- прыгать в угол ворот с прямой верхней частью корпуса;
- немного согнутая нога, на которую затем делается выпад, способствует защитному действию и помогает прикрыть большую площадь ворот;
- выпад с ноги, дальней от мяча.

Не всегда возможна контролируемая защита двумя руками. На рисунках вратарь демонстрирует защиту скрытого мяча в правый угол, этот мяч он парирует одной рукой. Такая техника показана, когда вратарь находится не

точно в центре ворот (**рис. 38**), и тем самым путь к мячу становится длиннее. Запомним: в основном защита двумя руками! Защита при помощи выпада возможна только без промежуточного шага (затрата времени). На **рис 39, 40** еще раз демонстрируют энергичную защиту с выпадом в правый угол.



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

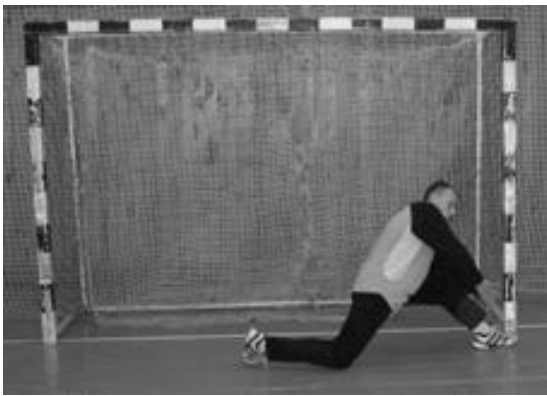


Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

Отражение мячей, брошенные в нижние углы ворот

В противовес высоко и невысоко брошенным мячам, которые могут быть легко парированы вратарем, броски вниз часто составляют проблему для вратаря. Это может быть потому, что не усовершенствована основная техника, иногда вратарям недостает быстроты движения, а спецификой высоких вратарей часто является отсутствие хорошей координации движений. На этих рисунках вратарь демонстрирует в двух различных ситуациях основную технику защиты бросков вниз. **Вариант А.** Он делает выпад из основного положения (**рис. 41**) с левой ноги (**рис. 42**), чтобы парировать низко летящий мяч в правый угол. Защита здесь осуществляется как рукой, так и ногой. После выпада (**рис. 43**) немного согнутая нога (та, на которую затем делается выпад) и рука идут вниз. При этом весь корпус также двигается за рукой и ногой в правый нижний угол. Задача здесь такова: поставить корпус напротив мяча, чтобы закрыть большую площадь ворот. Это становится еще важнее при мячах, брошенных с отскоком, необходимо накрыть их корпусом. Началом этого технического элемента является выпад, а затем немного согнутая нога и рука, ближайшая к мячу, служат защитой от такого броска. Но не во всех игровых ситуациях вратарь должен использовать такую технику. **Вариант Б.** Если вратарь находится в исходной позиции у штанги (**рис. 44**), то при помощи упомянутой техники он вряд ли сможет парировать мяч, брошенный в дальний от него угол. Здесь возможно применение техники, которую демонстрирует вратарь (**рис. 45, 46**): быстрый прыжок – с выпадом. При этом согнутая нога, на которую бы в той технике делался выпад, здесь выбрасывается в угол броска, что ускоряет притягивание в этот угол всего корпуса. Защита, конечной стадией которой является барьерный сед (**рис. 46**), осуществляется ногой в выпаде и рукой, ближайшей к летящему мячу. На **рис. 45** хорошо показаны существенные признаки такой защиты:

- верхняя часть корпуса совершенно прямая, а не направлена на мяч или в этот угол, как можно часто наблюдать;
- нога для выпада в любом случае отводится в сторону; вратарь скользит на левой пятке (то есть нога повернута, пятка к полу) и движется в нижний угол;
- рука, ближняя к мячу прямо над ногой в выпаде и прикрывает тем самым возможные мячи с отскоком;
- вратарь активно идет на перехват мяча. При этом верхняя часть корпуса немного наклонена вперед. Этим вратарь предотвращает возможное падение на спину при выполнении такого выпада.

В качестве защиты должна использоваться техника, в которой применимы выпад, завершающей стадией которых является барьерный сед. Этот

технический элемент в некоторых игровых ситуациях неизбежен и является одним из составляющих хорошей двигательной активности вратаря. Это качество должно развиваться в ходе тренировок. Для вратарей, у которых невысокий рост, эта техника имеет большое значение при защите бросков вниз. Защита вратарём левого нижнего угла такова: из исходного (основного) положения (**рис. 47**) выпад с прыжковой ноги, в данном случае здесь правая, в то время как левая нога немного сгибается (**рис. 48**).левой рукой и левой ногой, которая в заключительной фазе согнута, вратарь идет навстречу мячу (**рис. 49**). Весь корпус притянут в левый угол, к мячу.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Выводы

- Для защиты бросков в любой угол используй по возможности один и тот же образец движений: нога, дальняя от мяча, – прыжковая, а ближняя – для выпада.
- В ходе защитных движений не делай промежуточных шагов.
- Вратарям с невысоким ростом вести защитные движения в прыжке.
- Броски вверх и защищай по возможности двумя руками.
- Применяй при бросках вниз технику, которая использует выпады, до тех пор, пока это возможно, а в других случаях – выпад и затем барьерный сед.
- При любых защитных движениях старайся притягивать весь корпус, чтобы он находился напротив мяча.
- Прикрывай как можно большую часть площади ворот при помощи верхней части корпуса, рук и ног в выпаде.
- Во время любых защитных движений откажись от подготовительных движений. Это означает потерю времени.

Отражение бросков с отскоком

Такие броски в любом случае отбиваются при помощи техники, включающей выпады. В принципе это такая же техника, как при защите

бросков вниз, но с некоторыми особенностями. При бросках с отскоком вратарь должен двигаться вперед в направлении удара мяча о пол, нога в выпаде находится прямо напротив точки касания мячом пола, рука дополнительно приведена вниз, чтобы отбить отскочивший от пола мяч. Игроки задней линии на сегодняшний день способны бросить с отскоком так сильно, что мяч в итоге летит по середине высоты ворот или даже вверх. Играя против отскочившего мяча, вратарь склоняет верхнюю часть корпуса немного вперед над мячом. Таким образом, он закрывает большую часть площади ворот.

Варианты взаимодействия вратаря с защитником

Защита бросков включает в себя взаимодействие с защитниками и договоренность с ними. Успех команды базируется на хорошей защите. Почти интуитивное понимание между вратарем и каждым в отдельности защитником являются во всех играх решающим козырем.

Итак, рассмотрим бросок в прыжке с позиции левого полусреднего, который производит правша. Защитник прикрывает блоком дальний со стороны броска угол ворот, в то время как вратарь из середины ворот движется к ближнему углу (**рис. 50, 51**). Эта договоренность себя оправдала и служит основным правилом взаимодействия вратаря и защитника.



Рис. 50



Рис. 51

Основные правила:

- Защитник прикрывает сторону броска, он берет на себя дальний угол.
- Вратарь должен защищать броски в ближний угол в данном случае.

В случае, когда нападающий бросает в прыжке, вратарь занимает положение в воротах, он немного смещен в сторону ближнего угла. Если нападающий отклоняет верхнюю часть корпуса в сторону ближнего угла, то вратарь при помощи упомянутой техники парирует мяч в ближнем углу. Конечно, вратарь не должен слепо полагаться на эту технику. Он должен быть готов среагировать на бросок нападающего, бросившего мимо блока, не

дожидаясь защитных действий со стороны защитника. Неожиданные броски происходят часто, так как не все игроки в состоянии бросить через блок. Игроков, которые предпочитают бросать, обводя блок, вратарь должен знать и согласовывать свою позиционную игру с защитником. Вратарю не нужно стоять слишком близко к ближнему углу ворот, и необходимо четко наблюдать, до какого момента атакующий игрок в состоянии бросить в дальний угол.

Существует отступление от основного правила, когда вратарь прикрывает излюбленный угол атакующего игрока. Известно, что игроки имеют излюбленные углы в воротах, броски по которым они чаще всего и производят. Левые полусредние бросают охотнее всего в дальний угол. Если попадаются команды с такими игроками, бросающими чаще в дальний угол, то основное правило может быть изменено.

Защитник занимает такое положение, при котором нападающий не сможет бросить в прыжке или с опоры в ближний угол, отклонив корпус в сторону не – бросковой руки. Защитник должен быть в состоянии блокировать бросок в ближний угол. Вратарь должен вести себя практически правильно, не давая игроку понять, что он нацелен на защиту дальнего угла. Вратарь не должен рано начинать движение в этот угол. Вдобавок к этому вратарь должен находиться в тени (то есть за защитником), а затем молниеносно переместиться в дальний угол.

Итак, перечислим исключения из основного правила:

- защитник прикрывает ближний угол;
- вратарь реагирует из положения за защитником (не виден для нападающего) и затем занимает дальний угол.

Естественно, эта договоренность не всегда срабатывает на сто процентов. Если защитник не плотно прикрывает игрока со стороны бросковой руки, то атакующий игрок может в последний момент бросить в ближний угол, а вратарь в это время будет уже двигаться к дальнему углу, что, конечно, может привести к пропущенному мячу.

Итак, подытожим.

- Основное правило взаимодействия вратаря и защитника должно быть выучено на тренировках уже в юношеском возрасте (как нам известно из опыта, этому уделяется недостаточно внимания, особенно в юном возрасте).
- Изменение правила предполагается в случаях, когда с одной стороны задние игроки имеют четко выраженную склонность к броскам в один и тот же угол, а с другой стороны, вариации позиционной игры вратаря, чаще всего применяемые в игре, могут стать «тактическим оружием», чтобы ставить в затруднительное положение игроков задней линии. Исходя из собственного

опыта, такая инициатива смены тактики или позиционной игры должна, смеем утверждать, исходить от вратаря.

Взаимодействие при игре против игроков, бросающих с опоры.

Изменение вышеизложенного правила взаимодействия вратаря и защитника представляется необходимым также при игре против специалистов, удачно бросающих с опоры. Из опыта известно, что примерно 90 % бросков с позиции левого полусреднего при опорных бросках направлены в дальний угол (вниз или невысоко). Только немногие игроки способны с такой позиции бросить в ближний угол или бросить вверх в дальний угол.

Приведём пример удачного взаимодействия в игре: при броске правши с левого полусреднего и левши с правого полусреднего защитник прикрывает дальний угол, в то время как вратарь уже находится в ближнем. При броске с позиции правого полусреднего правши и левши с левого полусреднего защитник прикрывает ворота со стороны бросковой руки, а вратарь – дальний угол. Это – разделение обязанностей. Защитник заботится о том, чтобы нападающий не смог протянуть дальше мяч, поэтому он атакует бросающую руку нападающего. Во всяком случае он должен тесно контактировать с корпусом атакующего игрока, чтобы помешать ему.

Вратарь находится прямо за защитником; это особенно важно при броске вниз, когда корпус и руки идут вниз, а вратарь реагирует на мяч в дальний угол выпадом. Еще один совет: чем быстрее набегает на защитника левый полусредний, тем вероятнее он будет бросать с опоры на высоте бедра. Поэтому следует наблюдать за разбегом игрока.

Правила договоренности при дальних бросках с позиции центра

При бросках с этой позиции для правшей действуют те же правила, что и при позиции левого полусреднего. У вратаря часто возникает проблема со временем, чтобы отбить бросок в ближнем углу, не хватает времени, поэтому он должен при передаче от левого полусреднего в центр не переходить линию центра ворот (не двигаться влево более чем до середины ворот). В любом случае он должен знать, что для центрального игрока легче бросить мяч на высоте бедра в ближний угол. В случае сомнения следует применять основные правила.

Правила договоренности при дальних бросках правши с позиции правого полусреднего и левши с левого

Последние годы тактика команд существенно изменилась: так, игроки центра в результате скрестных движений бросают с позиции полусреднего. Это, естественно, усложняет взаимопонимание между игроками защиты и вратарем. Основное правило действует и здесь, как при простых бросках с дальней дистанции: защитник прикрывает игрока со сторон бросковой руки (и руку). В

данном случае он прикрывает ближний угол, а вратарь – дальний угол. Защитник прикрывает блоком ближний угол. Броски в этот угол защитник должен блокировать. Если блок защитника поставлен правильно, игрок может бросить только с отклонением в прыжке в дальний угол. Как выглядит позиция игры вратаря в данном случае? Немного сдвинуто к ближнему углу положение. Это основное положение по большому счету зависит от места броска игрока задней линии. Чем ближе место броска атакующего игрока к осевой линии, тем ближе вратарь должен смещаться к штанге ближнего угла. Броски в дальний угол должны быть в данном случае легкой добычей вратаря. Поскольку в таких ситуациях задние игроки предпочитают бросать в дальний угол, то защите нужно разделение обязанностей. Только некоторые игроки бросают в ближний угол; тогда защитник прикрывает дальний, а вратарь – ближний угол. Основное правило дает всем уверенность и именно в этой стандартной ситуации. Экспериментировать следует, как можно меньше. Если иметь в виду левшей, бросающих с позиции левого полусреднего (в результате скрестных движений), то в 90 % случаев бросок идет в дальний угол. Еще один совет для поведения при бросках против специалистов по опорным броскам: правши с позиции правого полусреднего, а левши с неудобной также позиции левого полусреднего, как правило, бросают вниз или не высоко в дальний угол. Это наблюдение должно помогать при защите таких мячей, но не должно мешать разделению обязанностей. Защитник прикрывает угол со стороны бросковой руки и должен блокировать броски в этот угол.

Игра вратаря один на один

Выбор позиция при выходе один на один

Выход задних игроков один на один в результате открытой защиты в любой игре является чуть ли не нормой. Нередко можно наблюдать, как игроки нападения, несмотря на сопротивление защитников, бросают из неудобных положений, да еще и при выходе вратаря, и попадают в ворота. Вратари не без оснований не любят такие броски, любой толчок со стороны защитника изменяет направление броска, и такой мяч трудно просчитать, вычислить. Должен ли вратарь выходить навстречу броску или находиться на линии ворот? В поисках ответа исходим из того, как нападающий играет с позиции полусреднего после движения вперед: либо обводит защитника бросковой рукой и уходит в сторону противоположной руки (небросковой), либо бросает без помех, либо ему мешают; в зависимости от этого вратарь играет по-разному.

Если игроку на позиции полусреднего при удачном обходе со стороны бросковой руки не мешают бросить, то он может далеко выпрыгнуть в 6-м зону.

Тогда для вратаря действует следующее правило: чем дальше в зону выпрыгивает игрок, тем дальше из ворот должен выходить и вратарь и выпрыгивать в сторону атакующего. Это в принципе соответствует ситуации выхода один на один угловых игроков при контратаке. Как только становится видима тактика нападающего – уход в сторону небросковой руки, – то вратарь прикрывает ближний угол, одновременно он выходит навстречу нападающему. Своим положением (вратарь прикрывает ближний угол) он провоцирует бросок в дальний. При броске вратарь движется в сторону дальнего угла и парирует бросок прыжком на одной ноге – отбивая мяч другой ногой и двумя руками. К указанной позиции игры есть несколько замечаний. Как далеко вратарь выйдет и насколько он уменьшит угол броска, зависит в первую очередь от его размеров и силы его прыжка. Об этом подробнее рассказывается в разделе о бросках с позиции угла. При выходе из ворот необходима большая осторожность: если слишком рано и далеко выходишь из ворот, то существует опасность переброса вратаря. Общее движение вратаря во время броска происходит не в направлении бросающего, а в сторону угла, в который идет бросок. Часто можно наблюдать, что вратари бесконтрольно выпрыгивают навстречу бросающему, следствием чего часто является переброс и броски в ноги. Итак: надо реагировать движением в угол из основной стойки. Если задний игрок идет на бросок относительно свободно, то вратарю сначала следует прикрыть один угол; так как задние игроки охотно бросают в дальний угол, то, как показано на серии рисунков, вратарь двигается от ближнего в дальний угол. Как правило, вратарь должен настраиваться на броски, при которых бросающему мешают защитники. Многие вратари демонстрируют в этом случае такую же тактику, как и при свободных бросках. Если защитник притесняет бросающего со стороны бросковой руки, то вратарь должен иметь это в виду.

- Нападающий уже не может бросить так сильно, как при свободном броске.
- Вероятно, это бросок вниз или невысоко.

Поэтому авторы советуют: не прыгать! Иначе нападающий получает возможность бросить в ноги. Не выбегать вперед из ворот! Так как бросок не столь силен, то защита на линии ворот является достаточной. Ни в коем случае вратарь не должен находиться на средней дистанции от ворот. Если он чувствует притеснение бросающего, то он должен вернуться на линию ворот. Защитник должен предотвратить бросок в ближний угол. Если это удастся, то вратарь движется в дальний угол; если к тому же бросающий находится под противодействием защитника (бросковая рука притеснена), то вратарь может готовиться к броску вниз. Игроки задней линии при обходе в сторону

небросковой руки вероятнее всего будут бросать в дальний угол. Необходимо совершенствовать и автоматизировать технику для защиты подобных бросков. Эти упражнения не должны казаться скучными и одинаковыми – это каждодневный хлеб для вратаря. При бросающих несвободно игроках задней линии действуют следующие правила.

- Не прыгать. Не выбегать. Защищать мяч на линии ворот. Быть готовым к броску вниз.

Варианты техники игры вратаря при выходах один на один

Перед тем как подробнее рассмотреть защиту различных бросков, предлагаем некоторые замечания. Многие вратари применяют при свободно брошенных мячах (без помех защитников) защиту – прыжок и взмах руками, а также движение ног в прыжке. На взгляд авторов, эта техника не совсем подходит, так как ее успех зависит от случая. Вратарь надеется, что при помощи маховых движений он как-нибудь достанет мяч. Эта защита имеет еще большие недостатки. Она направлена вперед, то есть связана с выходом вратаря. И поскольку в итоге вратарь оказывается на расстоянии нескольких шагов от игрока, возникает опасность переброса. Для защиты против игроков, которые свободно, без помех прыгают в 6-м зону (например угловые игроки, линейные, задние игроки), или игроков, убегающих в отрыв, авторы предлагают следующую технику:

- выпрыгивание с одной ноги (прыжковой);
- защита одной или двумя руками и одной ногой;
- направление движения не вперед, а в сторону.

И еще несколько аспектов защиты в прыжке на одной ноге. Когда вратарь должен прыгать? Если угловой игрок выпрыгивает высоко и далеко в 6-метровую зону, то вратарь не должен стоять. Кто сомневается в правильности данного утверждения, может убедиться в этом на тренировке. Броски в дальний верхний угол – излюбленные броски угловых игроков – невозможно отбить, если вратарь стоит, закрывает дальний угол, но находится на расстоянии 1–2 м от ворот и не прыгает. Естественно, при любом прыжке вратаря в ходе защитных движений имеется опасность броска с отскоком, тем более, если вратарь рано поднимает ногу. Поэтому вратарь должен реагировать только в последний момент в сторону угла, которому угрожает атакующий игрок. В следующих ситуациях вратарь не должен прыгать ни в коем случае:

- при бросках с острого угла (место броска далеко от ворот);
- если атакующий игрок сильно притеснен при броске защитником;
-

Отражение бросков с угла

При бросках угловых игроков вратари часто ощущают психологический натиск, так как зрители на трибуне ожидают, что такие мячи будут «взяты». Но часто вратари выглядят в эти моменты не очень хорошо вследствие классической ошибки (поднимают маховую ногу слишком рано и пропускают мяч с отскоком). В последние годы арсенал угловых игроков значительно возрос. Направлено подкрученный мяч является хорошей технической уловкой. Наряду с осмысливанием возможных вариантов броска и места выпрыгивания на бросок важное значение имеет наблюдение за прыгающим в зону игроком, что является хорошей предпосылкой для удачной защиты. «Открой глаза» – таков девиз для вратаря, если игрок, атакующий ворота, находится не далее трех метров от вратаря. Броски в дальний верхний угол и броски с отскоком должны легко читаться вратарем по движениям бросковой руки и верхней части корпуса бросающего. В дуэли с угловым игроком вратари должны располагать долей самообладания. В ответ на вариативные действия игрока вратарь должен продемонстрировать смелость и действия, вводящие в заблуждение (привести в замешательство игрока соперника какими-либо неожиданными действиями).

Отражение бросков с выходом из ворот; и как далеко?

Раньше вратари при любых бросках с углов стояли у штанги. А теперь с усовершенствованием репертуара игроков совершенствуется и игра вратаря. То, насколько укорачивается угол обстрела при шаге или двух от штанги, не обязательно является решающим. Чем свободнее угловой игрок выпрыгивает в 6-метровую зону, тем дальше вратарь должен выходить. Это правило содержит и некоторые исключения. Вратарь не должен покидать своего исходного расположения в воротах:

- если со стороны защитника наблюдается притеснение, борьба;
- если следует бросок с острого угла или бросок правши с правого угла.

Естественно, рост и размеры вратаря имеют значение, для того чтобы определить, насколько далеко он должен выходить навстречу игроку.

Какой угол следует прикрывать?

В основном при бросках с углов вратарь прикрывает ближний угол, чтобы потом при помощи защиты – прыжок и маховое движение ног – прикрыть дальний угол. Как уже было упомянуто, многие угловые игроки предпочитают дальний верхний угол. Вратарь демонстрирует защиту – прыжок на одной ноге против бросков с позиции левого угла. Он занимает позицию у штанги в ближнем углу. Руки находятся вверху или немного опущены – это дело вкуса, но во всяком случае они должны быть подняты вверх, если бросок возможен в

ближний угол (с острого угла). При набегании игрока на бросок вратарь делает шаг навстречу бросающему правой ногой, то есть ногой, которая находится ближе к штанге, чтобы сократить угол обстрела.

Важно: нога, ближе находящаяся к штанге, делает движение в направлении возможного места выпрыгивания игрока, а еще точнее, места его броска, так как место выпрыгивания и место броска могут существенно отличаться друг от друга, когда игрок сильно затягивает бросок, чтобы прыгнуть, как можно дальше в направлении 7-м линии. Из основной стойки вратарь выпрыгивает одновременно с движением на бросок в дальний угол (рис. 52) На рис. 53, 54 можно увидеть приёмы данной техники.

- При прыжке вратаря руки подняты вверх (рис. 54).
- Рука со стороны опорной ноги занимает ближний верхний угол, чтобы парировать случайные броски в этот угол.
- Верхняя часть корпуса располагается прямо (рис. 54) и направлена фронтально к бросающему.
- Нога маховая, так же, как и обе руки приведены в сторону в дальний угол, чтобы прикрыть, как можно большую площадь (рис. 54).



Рис. 52



Рис. 53



Рис.54

Как видно на рис. 54, броски вверх отражаются двумя руками. Описанная нами защита является приемлемой и для защиты сильно брошенных мячей. Некоторые вратари специализируются на защите двумя руками. Пример: вратарь демонстрирует еще раз данную защиту и указывает на необходимость участия в защите маховой ноги. Левая нога (маховая) приводится в верхний угол. Этим обращается внимание на пространства в воротах, которые не прикрыты, и броски направленные вниз, были бы для игрока почти 100 %-ным успехом. Вратарь должен пытаться при помощи нацеленного наблюдения за бросковой рукой, верхней частью корпуса определить, куда хочет бросить игрок: вверх или вниз. В любом случае вратарь должен также предвидеть

вариант, когда игрок протягивает руку далеко, чтобы бросить вверх, а затем полукруглым движением опускает ее, думая бросить невысоко или вниз; в таком случае техника требует корректировки. Итак, необходимо:

- ориентироваться на место возможного броска, а не на место выпрыгивания. Защитное действие направлено в сторону, не вперед, иначе будут перебросы;
- держать верхнюю часть корпуса прямо, чтобы оставаться таким же высоким;
- по возможности прикрывать в воротах, как можно большую площадь, маховая нога и обе руки идут в дальний угол;
- пристально наблюдать за бросковой рукой. Защитные движения скорректировать еще в прыжке.

Именно целенаправленные наблюдения за бросающим игроком при бросках с углов и составляют искусство игры вратаря.

Отражение средних бросков и бросков вниз

Такие броски с позиции угла представляют для вратаря большую проблему, тем более, когда игрок до данного броска делал обманные движения на бросок в дальний верхний угол. Вратарь должен приспособить свое защитное действие к движению руки бросающего. Вратарь это и демонстрирует. Из исходного положения в ближнем углу он двумя маленькими шагами идет навстречу набегавшему игроку, чтобы сократить угол обстрела (последний шаг делается ногой, которая является ближней к штанге, шаг делается до прыжка атакующего). Вратарь перед прыжком игрока занимает устойчивое положение для последующих защитных действий. Руки для страховки броска подняты вверх над головой. Из такого (исходного) положения у штанги вратарь может действовать по-разному:

- защитные действия направлены в сторону по направлению дальнего угла;
- изменение исходной позиции: сначала прикрывать дальний угол, а затем движение в ближний угол – это при случае затягивания броска игроком, находящимся в прыжке;
- просто прикрытие ближнего угла при бросках в борьбе.

Применение защиты – стойка на одной ноге, прыжок в сторону дальнего угла, руки находятся сверху, с опусканием руки бросающего вратарь опускает руки быстро вниз, чтобы рукой и маховой ногой отбить мяч в дальнем углу. Вратарь должен точно следить за движением броска атакующего и в зависимости от его поведения не только приспосабливаться к нему, но и исправлять свои защитные движения. Против бросков вниз применяется в принципе такая же защитная техника, мяч отбивается при помощи приведенной

вниз руки и маховой ноги. Важно отметить, что весь корпус движется в направлении угла, которому угрожает бросающий. Необходимо обратить внимание, что угловые игроки бросают вниз, если они:

- бросают в борьбе, ощущают помехи со стороны противника;
- низко прыгают в 6-м зону (в прыжке с падением);
- бросковую руку держат внизу, на уровне бедра.

Защитные действия при перебросах

При бросках с углов постоянно существует опасность перебросов. Некоторые игроки на этом особо специализируются и особенно затягивают бросок в прыжке до такой степени, что вратарь уже находится в прыжке и не сможет достать мяч в случае переброса. Естественно, ошибкам такого рода способствуют и ошибки в позиционной игре.

- Вратарь поздно делает выход вперед, чтобы сократить угол обстрела, и он находится еще в движении вперед, когда игрок уже начинает прыжок.
- Защитное движение идет в направлении вперед, а не в сторону.
- Вратарь выходит слишком далеко из ворот.

Общая защита таких бросков базируется на быстроте и силе прыжка. Как показано на **рис. 55, 56**, вратарь делает максимум 2 шага назад, затем – прыжок. Направление прыжка определяется целью броска (**рис. 57**), в данном случае назад, в дальний угол. Мяч может быть отбит как ближней рукой к мячу (левой), так и дальней (правой).



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

Выбор позиции

Мы хотим остановиться на некоторых важных аспектах при бросках с позиции угла для успешной позиционной игры:

- сопровождение вратарем, следование прыжку игрока при прыжках, которые увеличивают угол обстрела, то есть ближе к центру;
- изменение исходного положения защитного движения, прикрывая вначале дальний угол;
- поведение вратаря, как и при выходе на бросок 1×1.

Сопровождение игрока во время прыжка.

После выхода из ворот и в момент броска вратарь должен находиться примерно на одной линии с мячом. По причине разнообразия техники бросков угловых игроков вратарю часто невозможно определить точно место броска (возможное место броска). Многие угловые игроки пытаются сейчас прыгнуть как можно дальше к 7-м линии. Если бросок сильно затягивается, то игрок может увеличить угол обстрела до благоприятного ему, но все равно бросает в дальний угол.

Тактика следования за игроком имеет следующие преимущества. Представим, что вратарь раньше времени изменил свою позицию в направлении возможного броска (он ожидал прыжка, увеличивающего угол обстрела, и начал изменение позиции в начале прыжка атакующего игрока). С одной стороны, он правильно будет находиться по отношению к мячу, а с другой – бросающий может изменить свое намерение (благо у него на это есть время) и бросить в не прикрытый вратарем ближний угол; вратарь может из данной ситуации среагировать как в ближний, так и в дальний угол. Если слежка за движением, ходом прыжка и предположение места броска предполагают невозможность броска в ближний угол, то вратарь должен сконцентрироваться на броске в дальний угол. Прыжок, стоя на одной ноге из уверенного положения проводится в момент, когда нападающий находится в воздухе. Невысокие броски отбиваются маховой ногой и рукой. Руки, в начале

поднятые вверх, опущены немного и расставлены, чтобы прикрыть как можно большую площадь ворот в области середины высоты ворот. Конечно, не во всяком случае при далеком прыжке игрока вратарь должен делать шаг в сторону. Бросок в дальний верхний угол он парирует выпадом в сторону, расстояние между вратарем и бросающим едва ли составляет более двух метров. Несмотря на это вратарь все время должен контролировать действия бросающего игрока и держать корпус прямо.

Прикрытие ближнего угла

Статистический анализ бросков с разных позиций и их эффективности свидетельствует, что угловые игроки показывают самую высокую эффективность. В связи с этим является необходимой разработка разных вариантов позиционной игры вратаря. Тактика изменения исходной позиции в борьбе с угловыми игроками, которые предпочитают броски в дальний угол, себя оправдала. Вратарь действует наоборот: вначале прикрывает дальний угол, а затем делает защитные движения в направлении ближнего угла. Вратарь демонстрирует (рис. 58–60) соответствующую позиционную игру. Из положения посередине ворот он движется при помощи двух шагов в направлении места броска (рис. 58). Последний шаг – ногой, дальней от штанги (штанги ближнего угла), в данном случае левой. Вратарь как будто прикрывает дальний угол. Если игрок отклоняет корпус в сторону ближнего угла, то есть небросковой руки, чтобы бросить в ближний угол, то вратарь реагирует при помощи той же тактики защиты – прыжок, стоя на одной ноге, в ближний угол (рис. 59 и 60). От техники, описанной ранее, данная отличается несущественно. В принципе защитные действия, направленные из ближнего угла в дальний, являются правилом. Но если игрок имеет излюбленный угол (дальний) и эффективность его бросков в дальний угол высока, то есть смысл использовать эффект неожиданности, то есть смены тактики. Прикрытие вначале дальнего, а затем ближнего углов – это практическая возможность вратаря повлиять на поведение нападающего при броске.



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

Возможные ошибки вратаря при бросках с угла

На позиции углов защита со стороны вратаря, как правило, является наступательной. Вратарь должен быть больше всего готовым к броскам 1×1. Стандартной ошибкой вратарей является выход, который служит для уменьшения угла обстрела, хотя игрок и притеснен защитником. Такие мячи, как перебросы и бросок в ноги, будут проблемой для вратаря.

Основной закон: если игрок при завершении броска притеснен защитником, то вратарь должен находиться у ближней штанги (просто стоять у штанги). Если уже сделан шаг навстречу игроку, то он должен исправить свою позицию. Сделать шаг назад, чтобы в случае необходимости отбить мяч вниз в ближний угол при помощи сведения ног вместе (такие мячи не редкость).

Отражение мячей, брошенных с подкруткой

Такие броски стали все чаще применяться в высшей лиге, но первым применил их А. Каршакевич. Речь идет о мячах с отскоком, которые, кроме того, выключены из области влияния вратаря, так как они имеют изогнутую траекторию полета, но не вертикальную, а горизонтальную. Дело еще в том, что игроки сильно подкручивают мяч. Такие броски, достигшие цели, вызывают поистине восторг у зрителей, так как не являются чем-то заурядным. Несмотря на все это, вратарь не совсем беспомощен. Он может распознать такой бросок

еще в самом начале, так как многие игроки держат руку примерно на высоте бедра (за исключением некоторых специалистов). Вратарь видит тыльную сторону руки и готовится к такому мячу.

Что касается его позиционной игры, то здесь действуют те же правила, что и при броске 1×1. Если вратарь уже занял наступательную позицию, то он должен вернуться назад к ближнему углу. Если мяч после отскока движется в направлении ворот, то вратарь может отбить мяч только маховой ногой или рукой. Важно при этом, что он должен заранее подготовиться к такой защите при помощи сгибания колен и опускания рук. Если вратарь реагирует поздно, он все же может достать мяч, если устремится в дальний угол.

Броски игроков задней линии с позиции углов

В результате переходов (скрестных движений) броски с углов осуществляют время от времени и задние игроки. Так как данные игроки не обладают соответствующей подвижностью, как угловые игроки, то вратарь должен быть готовым прежде всего к броску в дальний верхний угол. В таких ситуациях он должен начинать движение с ближнего угла в дальний в соответствии с движением выпрыгивающего игрока.

Маленькие вратарские хитрости

Вратарь не должен защищаться одинаково, особенно против угловых игроков, которые обладают большим репертуаром бросков. При неудачной серии против какого-либо игрока вратарь вынужден приступить к действиям, которые были бы неожиданными для игрока. Только в этом случае вратарь способен активно влиять на эту дуэль.

Две возможности броска в какой-либо угол и провоцирование этого броска уже были указаны выше:

- сопровождение прыжка игрока вратарём из ближнего угла в дальний;
- первоначальное прикрытие дальнего угла, а затем движения в ближний.

Дальнейшими обманными движениями вратарь может влиять на поведение со стороны игрока при броске.

Провоцирование броска в ноги.

Известная возможность обмануть бросающего – это спровоцировать его на бросок в ноги вратарю. Данное обманное движение демонстрируется при броске углового игрока 1×1. Обман должен применяться преимущественно для игроков, которые иногда бросают вниз. Если угловой игрок бросает в борьбе или вместо обычного броска в прыжке он вынужден бросать в падении, то вратарь может спровоцировать бросок в ноги. Так как игрок бросает в борьбе и в падении, то он может бросить только вниз. Вратарь, ставя ноги при защите

широко и находясь в ближнем углу, таким образом, предлагает игроку бросить в ближний угол. Быстрым сведением ног вместе он преграждает мячу путь в ворота.

Провоцирование перебросов

Провоцирование перебросов – еще одна, не совсем безопасная возможность обмануть игрока. При этом вратарь относительно рано выходит из ворот – примерно в начале прыжка атакующего игрока – и дальше чем обычно. Но как только он заметит начало переброса (признаки – рука, как правило, согнута, а кисть немного отведена назад), он за два шага максимально возвращается назад, чтобы потом в прыжке достать мяч, летящий в дальний угол.

Активный выход на бросающего игрока

К мере экстраординарной относится наступательный блок, который ставится вратарем примерно на расстоянии 5 м от ворот. Цель данного тактического варианта – заблокировать переброс в его начальной стадии. Для этого вратарь максимально рано выбегает из ворот навстречу нападающему так, что тот будет вынужден перебрасывать вратаря в 5 м от ворот, вратарь блокирует переброс. Хотя в данной ситуации переброс – самый вероятный вид броска, вратарь не должен забывать и о броске сильным, без подготовки. Поэтому данный вариант требует определенной порции смелости и решительности.

Естественно, данный вариант принадлежит к эффекту неожиданности, поэтому более чем 1 раз за игру применяться не может.

Способность предугадать направление броска

Уже указывалось на то, что выбор правильной защитной техники и правильной позиции игры непосредственно зависит от целенаправленного наблюдения. Разбег и направление прыжка могут многое сказать о месте вероятного броска. Конечно, вратарю помогает и предварительная информация о вариантах бросков и излюбленных бросках игроков. Сюда же примыкает наблюдение за бросковой рукой и верхней частью корпуса на стадии прыжка и до замаха. Именно тогда игрок уже нацелен на определенный бросок. Для того чтобы установить, что исходя из броскового движения игрока, вратарь может читать его действия, возьмём для примера четыре разных броска с перспективы игрока.

Бросок в дальний верхний угол. Бросок в ближний угол вверх. Подкрученные мячи. Бросок в дальний угол вниз. В какой угол будет бросать игрок, можно определить по верхней части его корпуса. При броске в дальний угол корпус (верхняя часть) почти прямой и бросковая рука в конце замаха находится четко над головой (позади головы). Если верхняя часть корпуса

отклоняется в сторону, то бросок – в ближний угол (как правило). Подкрученные мячи могут быть легко распознаны. Рука четко находится внизу во время прыжка, вратарь видит тыльную сторону руки в завершающей стадии броска. В общем, можно исходить из того, что бросок будет вниз, если рука игрока приведена вниз, то есть находится внизу (мячи вниз или с отскоком). Это касается также бросков с падением угловых игроков, так как только некоторые специалисты способны бросить из такого положения в дальний верхний угол.

Сделаем выводы.

- Против свободно идущего на бросок углового игрока играть так: 1 – 2 шага для сокращения угла обстрела.
- Все время реагировать из одного угла в сторону и из устойчивого положения. Не выходить навстречу игроку не запланировано (опасность переброса и броска в ноги).
- Постоянно корректировать позиционную игру. При прыжках угловых игроков в направлении 7-м линии – сопровождение игрока, при этом вратарь должен двигаться параллельно мысленно проведенной линии к предполагаемому месту броска.
- Не покидать исходного положения у ближней штанги, если игрок бросает с острого угла или в борьбе.
- При неудачных сериях (защиты) следует изменить позиционную игру, например, прикрывать вначале дальний угол.
- Применять обманные движения нацеленно и время от времени. Эти обманные движения должны быть все же эффектом неожиданности.
- Читать цель броска (то есть его направление) следует при помощи четкого наблюдения за бросковой рукой и верхней частью корпуса бросающего игрока.

Отражение бросков с линии

На первый взгляд, шансы защиты против линейных игроков выглядят неплохо. В противоположность угловым игрокам, которые свободно (чаще всего) бросают по воротам, линейные игроки должны бросать при помехах со стороны защитников. Сюда также относится и то, что линейные игроки принимают мяч, стоя спиной к вратарю, и лишь в последний момент перед броском вратарь может наблюдать их действия.

Возможностей для взаимодействия с защитниками по сравнению с бросками с позиции углов здесь больше, и они благоприятнее. Так, защитник может оттеснить игрока таким образом, что место броска будет неудобно

игроку, неблагоприятно. Если защитник к тому же притесняет игрока со стороны бросковой руки и бросковую руку, то можно почти исключить бросок в дальний угол. Но все же тренировкой вратарей и их защитой против бросков с линии часто пренебрегают. Это становится еще ощутимее, так как в последнее время с развитием тактик осуществляется много выходов игроков в линию и соответственно броски игроков с линии. Да и взаимодействие с угловыми игроками значительно возросло. Что касается защитной техники, то в ней нет больших различий. В большинстве случаев здесь та же защита – прыжок, стоя на опорной ноге. Прежде чем представить позиционную игру, предложим некоторые основные тактические правила. Если игрок выпрыгивает невысоко, низко, чуть ли не падая, то следует ожидать броска вниз, скорее, в дальний угол или между ног вратаря. Итак, четко следить за бросковой рукой. Если игрок бросает почти без помех, то вратарь должен сделать выход, чтобы сократить угол обстрела. В следующих ситуациях вратарь должен не выпрыгивать, а защищаться на линии ворот: если игрок бросает в борьбе; если бросок идет не с центра 6-метровой линии, а со стороны, почти с угловой позиции; если игрок без предварительной подготовки бросает по воротам. Чтобы это предотвратить, то есть чтобы при броске игрока вратарь еще не находился в движении вперед, следует защищаться, стоя на линии ворот.

Отражение бросков, проведенных без борьбы

Рассмотрим позиционную игру вратаря при бросках линейного игрока, бросающего без помех, с разворотом, удобным для бросковой руки. Так же, как и при контратаке (при защите отрывов) вратарь выходит из ворот на 2 – 3 шага, сокращая угол. Насколько далеко он выходит, должно быть индивидуально обусловлено; но при помощи расставленных рук и маховой ноги он должен прикрывать всю ширину ворот.

Вратарь находится в наступательной основной позиции и начинает реагировать из уверенного положения. В зависимости от игровой ситуации позиционная игра может быть разной. Вратари реагируют в дальний угол ворот (любимый у линейных игроков) при помощи маховой ноги в том случае, если игрок бросает не в борьбе. Естественно, с развитием игровой ситуации вратарь может действовать наоборот, то есть сначала прикрыть дальний угол, таким образом спровоцировать бросок в ближний угол и среагировать в этот угол. Так же, как и при бросках угловых игроков, вратарь имеет возможность спровоцировать игрока на бросок в определенный угол. Для этого вратарь начинает реагировать, не точно находясь в середине, а будучи немного смещенным в какой-либо угол ворот. Из этого положения выпад следует в противоположный угол. Если линейный игрок бросает вверх, то вратарь

должен вытянуться как можно выше, чтобы прикрыть в воротах, как можно большую площадь. Также при бросках с дистанции меньше двух метров вратарь не должен никаким образом проявлять чувство страха (как, например, попытка спрятать голову, втянуть ее в плечи).

Еще несколько советов.

- Быстрые броски идут, как правило, в дальний угол.
- Если линейный игрок сильно затягивает бросок, то чаще всего бросает вверх.
- Если он отклоняет корпус при броске в сторону небросковой руки, то бросать он будет все же в дальний угол.

При бросках линейных игроков вратарь должен ориентировать позиционную игру по следующим критериям наблюдения.

- Откуда идет бросок (с позиции центра либо с позиции полусредних).
- Как бросает игрок (в борьбе или нет).
- В какую сторону бросает игрок после ловли мяча.
- Как игрок выпрыгивает.
- Как он движет бросковой рукой.
- Где находится место вероятного броска. Если игрок затягивает бросок, то место броска (вероятного) изменяется.

Броски без борьбы с разворотом, неудобным для бросковой руки с позиции полусреднего. Сначала подчеркнем, что вратарь не должен выходить далеко (так как он выходит при броске с середины 6-м линии). Примерно два шага здесь достаточно, иначе последует переброс в дальний угол, так как линейный игрок поднимает бросковую руку над головой. В таких ситуациях мы советуем прикрывать сначала дальний, а затем ближний угол. Для вратаря легче отбить бросок, притянутый в ближний угол. Такие броски он должен провоцировать соответствующей позиционной игрой. Естественно, вратарь должен четко следить за бросковой рукой игрока, чтобы точно установить, приведена ли рука в направлении для броска в ближний угол.

Еще раз подчеркнем действия вратаря:

- соответственно позиции броска выбегать (делать выход) от 2-х до 3-х шагов;
- до исполнения защитного движения обязательно стоять на месте;
- защита – выпад, стоя на опорной ноге, мах другой ногой, направление выпада – в сторону определенного угла ворот.

Приведём ряд советов.

- Многие броски, которые делаются в борьбе, должны отбиваться на линии ворот.

- Если линейный игрок свободно бросает, то угол обстрела должен быть сокращен при помощи выхода на игрока.
- По возможности провоцировать броски в один угол.
- Начинать защитное движение из устойчивого положения.
- Не прыгать навстречу игроку (перебросы, броски в ноги), а реагировать все время в сторону.
- Стараться всё время следовать движению бросковой руки игрока. Не позволять раздражать себя обманными движениями верхней частью корпуса (бросающий отклоняет корпус в сторону небросковой руки, а бросает, несмотря на это, в дальний угол).
- Необходимо иметь договоренности с защитниками. Защитник пытается, как можно сильнее притеснить игрока в сторону не бросковой руки. Ни в коем случае не допускать броска с разворотом влево – удобного броска.

Отражение бросков, проведённых в борьбе

При всех бросках с линии 6-м зоны, которые идут в борьбе (с помехами), вратарь ведет защиту на линии ворот. Если он уже вышел, то если остается время, он должен исправить свою позицию и вернуться на линию ворот. Многие линейные игроки в борьбе могут бросить только вниз. Этот факт вратарь должен иметь в виду и уже раньше времени сгибает колени и притягивает корпус вниз, чтобы подготовить защиту броска вниз. Руки в этой фазе тоже опускаются для защитной акции, корпус должен быть приведен к полу. В качестве защитной техники применяется также прыжок – выпад, когда мяч отбивается маховой ногой и рукой. Важно при этом, чтобы вратарь двигался на защиту мяча в сторону полностью вытянутой ногой, чтобы избежать броска в ноги. Вратарь занимает исходную позицию не точно посередине линии ворот, вместо этого он немного смещён в дальний угол ворот, чтобы спровоцировать бросок в ближний угол.

Действия вратаря при контратаке противника

Собственно говоря, все говорит в пользу нападающего: это один игрок, который убегает с первой волной контратаки, и все козыри у него на руках. Ему никто не препятствует, он имеет много времени, чтобы посмотреть на вратаря, что бывает только в данной ситуации и при 7-м броске. Отягощающим фактором для вратаря является еще и то, что игрок, убежавший в отрыв, может бросить с ходу и сильно. Кроме того, специалисты по контратакам (игроки) развили большое количество превосходных вариантов. Некоторые игроки далеко выпрыгивают в 6-м зону и затягивают бросок так, что они бросают в пустые ворота, пролетая мимо вратаря, который выходит навстречу игроку. Нападающие применяют обманные движения при броске на полном ходу. Они

делают замах на бросок с опоры, чтобы затем завершить атаку быстрым броском в прыжке. Но не каждый нападающий прыгает далеко в 6-м зону. Опорный бросок без упора на опорную ногу (брошенный на ходу) также является тяжело читающимся для вратаря. Некоторые игроки бросают даже с расстояния 7–8 м. Это, конечно же, осложняет задачу вратаря сократить угол обстрела при контратаке. Имеет ли вообще вратарь шансы при защите броска с контратаки? Да! Рассмотрим психологическое разделение ролей. На игроке лежит тяжелый груз – как и при 7-м броске он должен просто и без помех попасть в ворота. В противоположность этому вратарь может собственно выиграть и этим внести вклад в победу, если он парирует сразу несколько таких не берущихся бросков. Так же, как и при 7-м броске вратарь должен, если он хочет иметь реальные шансы, активно влиять на контратаку. Он сам должен попытаться оказать давление на игрока. Это он может сделать контролируемым защитным движением, применением обманных движений и следя за бросковой рукой.

Техника вратаря при контратаке противника

Именно при контратаках стремление сначала прикрывать определенный угол не является оправданным. Поэтому многие вратари предпочитают так называемую марионеточную защиту. Цель данной защиты при помощи маховых движений рук и ног прикрыть, как можно большую площадь ворот. Успех данной техники определяется случаем. Часто вратарь облегчает, таким образом, задачу игроку. Игрок может обозначить бросок вверх, а бросить с отскоком и легко забить мяч. Как альтернативу авторы предлагают защиту, как и при бросках без помех с угла и с линии, – это прыжок, стоя на одной ноге. Эту защиту следует применять в случаях, когда игрок выпрыгивает в сторону небросковой руки. Вратарь выбегает навстречу игроку примерно на 2 шага. После прыжка следует защита при помощи маховой руки и ноги. В ожидании броска вверх руки находятся вверху и широко расставлены. Верхние углы ворот при контратаках являются самыми предпочтительными местами броска. Руки и маховая нога должны в прыжке быть максимально вытянуты. Только так вратарь может отбить мяч вверх. Верхняя часть корпуса и голова должны держаться так, чтобы как можно большая площадь ворот была прикрыта. Конечно, для данной защиты необходимы мужество и решительность, чтобы выпрыгивать навстречу сильно летящему мячу. Вратари, которые в данных ситуациях пригибаются или сильно опускают голову, не имеют шансов против бросков вверх. Вратарь отбивает броски вверх двумя руками. Прежде всего, если вратарь провоцирует бросок в какой-либо угол, то данной защитной техникой он прикрывает большую площадь ворот. Остается только

подчеркнуть, что данная защитная техника следует в направлении не вперед, а в сторону, так как существует опасность переброса. Тесно с описанной нами основной техникой в контратаках и при их защите связана позиционная игра, о которой и пойдет речь далее.

Правильность выбора места в воротах

Сначала остановимся на защите бросков, когда игроки в рамках контратаки бросают совершенно свободно. А в конце дадим несколько советов по поведению вратаря при бросках в борьбе.

Как далеко вратарь должен выходить из ворот?

Здесь не может быть какого-либо определенного правила. В зависимости от роста и досягаемости эта позиция для каждого определена по-своему. Вратарь должен сокращать угол обстрела настолько, чтобы расставленными руками и маховой ногой прикрыть всю ширину ворот. Для этого достаточно примерно трех метров от ворот. Если он выбегает дальше из ворот, то против переброса он беспомощен. Итак: еще раз определить идеальную наступательную защитную позицию. Вратарь непременно должен прыгать, если он хочет достать бросок вверх. А это в свою очередь мешает четкому наблюдению за бросковой рукой.

Провоцирование броска в какой-либо определенный угол.

Как уже было сказано, вратарь может с помощью данной защиты реагировать значительно целенаправленной. Чтобы успешно применять данную технику в игре, необходима эффективная в тактическом плане позиционная игра. Нападающий выпрыгивает после быстрой контратаки и свободно бросает по воротам. Вратарь занимает исходное положение (примерно в 3 м от ворот) в самом начале прыжка игрока. Исходное положение не точно посередине ворот, а немного смещено в направлении левого угла. Этим вратарь сигнализирует, что он прикрывает дальний угол. Если игрок отклоняет корпус в сторону небросковой руки, вратарь должен реагировать в ближний угол. Из устойчивого положения он после короткого приставного шага реагирует при помощи защиты (прыжок, стоя на опорной ноге) в ближний угол. Вратарь прыгает в сторону угрожающего угла, держа корпус прямо (верхнюю часть корпуса). Руки и маховая нога также принимают участие в защите. Четкое наблюдение за бросковой рукой в этой ситуации необходимо. Многие игроки применяют обманные движения: при броске отклоняются в сторону небросковой руки, но бросают все же в дальний угол, поэтому необходимо соблюдать следующее правило наблюдения: приводится ли рука бросающего с мячом также в сторону? Если да, то бросок, скорее всего, последует в ближний угол. В основном следует всегда исходить из движений бросковой руки.

Данную защитную тактику необходимо применять особенно тогда, когда игрок бросает, находясь не посередине линии площади ворот, а с позиции примерно правого полусреднего у самой линии и бросает правой рукой. Эта же позиционная игра применима и к игрокам, которые хотят «пролететь» мимо вратаря. Здесь должен быть спровоцирован бросок в определенный угол, в который вратарь делает мелкие шажки, двигаясь параллельно бросковому движению, и прикрывает ворота.

Для игроков, которые атакуют с середины линии площади ворот, данная защитная техника не вполне применима. Конечно, здесь есть и альтернатива – так называемая позиционная игра – марионеточная защита.

Наши советы:

- не выпрыгивать навстречу игроку незапланированно (перебросы);
- реагировать из устойчивого положения в сторону какого-либо угла;
- при защите не пригибаться и прикрывать как можно большую площадь;
- четко следить за движениями бросковой руки игрока, следовать ее движениям;
- защищать мяч, находясь на линии, если: а) игрок бросает в борьбе; он вынужден бросать из неудобной позиции, б) игрок бросает до 6-метровой линии (как раз перед ней).

Обманные движения

Ядром стратегии защиты против контратак (отрывов) является оказание давления на игрока. Сюда относятся также обманные движения. В принципе некоторые обманные движения, которые применяются при 7-м броске, могут быть применены и при отрывах (например, провоцирование перебросов либо бросков вверх тем, что вратарь опускает руки вниз при начале прыжка игрока).

Дальнейшие возможности обманных движений базируются на том, что вратарь показывает игроку перед прыжком в зону угол, в который он не должен бросать. Это вратарь делает путем легкого поднятия предполагаемой маховой ноги, показывая смену маховой ноги. Если игрок попадает на данное обманное движение и решается на бросок в сторону (предполагаемой) опорной ноги, то вратарь уже готов к этому быстрой сменой ног. Он может среагировать в любой угол, которому броском угрожает игрок, и отбить мяч. При помощи такого обмана можно спровоцировать броски, которые являются более удобными для вратаря и лучшими, чем сильные мячи, брошенные в дальний угол с ходу.

Отражение 7-метровых бросков

В этой психологической дуэли один на один выигрывает тот, кто навязывает свою тактику и активно определяет ситуацию. В общем эта ситуация более сложна для игрока, так как на него оказывает влияние давление успеха. Все игроки его команды, зрители и другие ждут от него попадания в ворота. А вратарь в отличие от него может только выиграть, так как пропустить 7-м бросок – это нормально. Если вратарь возьмет один или несколько штрафных бросков, то он может даже решить исход встречи. Как уже было упомянуто, вратарь должен вести себя активно. Предлагаем четкий план действий, реализация которого должна идти сразу за назначением штрафного броска.

1. Требовать мяч. Сразу после свистка арбитра начинается психологическая дуэль. Сначала вратарь должен непременно овладеть мячом. К тому же в результате время подготовки игрока к броску значительно сокращается. Это очень важно! Во-вторых, из опыта известно, что владение мячом придает вратарю чувство уверенности. Многие вратари привыкли отдавать мяч игроку каким-либо определенным образом, например, подкручивая, что также является частью психологической дуэли и оказывает влияние на концентрацию внимания игрока.

2. Не занимать запланированную исходную позицию слишком рано. Исходная позиция должна быть представлена игроку как можно позднее. Чем дольше вратарь настраивается на поведение игрока, тем лучше шансы на успех вратаря. Еще одна практическая мера: сразу после свистка на выполнение броска вратарь может изменить свою исходную позицию – срабатывает эффект неожиданности. Некоторые вратари пытаются помешать игроку движениями рук или ног. Но такие движения могут мешать и собственным защитным действиям.

3. Излучать уверенность и решительность! Это играет важную роль, хотя для некоторых тренеров данный аспект в психологической дуэли между бросающим и вратарем представляется второстепенным. Думается, что вратарь должен показать игроку готовность к борьбе и решительность.

4. Целенаправленно следить за игроком. Как было описано ранее, вратарь должен следить за бросковой рукой и верхней частью корпуса, чтобы отличить обманные движения от настоящих. Для успешной защиты 7-м броска необходима предварительная информация о специалистах по 7-м броскам команды соперников. Бросает игрок без обманных движений – просто и сильно или применяет обманные движения, а затем бросок (переброс, бросок в ноги, подкрученный бросок). В заключение еще несколько советов по поведению при

сериях неудач: ни в коем случае тренер не должен менять основного игрока слишком рано. Обычно вратарь парирует лишь третий или четвертый 7-м бросок. К тому же нужно иметь в виду, что второй вратарь вступает в игру холодным. По мнению авторов, вратарь должен сам решать, пора заменяться ему на 7-м броске или нет.

Варианты позиционной игры.

Что касается позиционной игры при защите 7-м броска, то различаются две исходные позиции.

- Наступательная позиция (примерно 3 м от ворот).
- Защита на линии ворот.

Какую исходную позицию следует занять, зависит от тактической задумки. Естественно, здесь важны также рост, сила прыжка и др.

Активные позиционные действия

Прежде всего, особенно у юных вратарей, можно наблюдать следующее: вратарь вместе с движениями игрока (броском) прыгает навстречу бросающему. Если при помощи данной техники отбивается мяч, то это скорее нужно отнести к воле случая. В исходной позиции вратарь находится примерно в 3 м от ворот. Данное расстояние зависит от роста вратаря и должно быть установлено индивидуально. Высокие вратари могут выходить дальше. Опасность переброса должна быть полностью исключена. В исходном положении (начальном) вратарь держит руки вверх на расстоянии ширины плеч друг от друга. Вместе с замахом игрока вратарь опускает обе руки примерно до высоты бедер. На основании наблюдения за игроком – прежде всего за верхней частью его корпуса – плюс владение предварительной информацией следует защитное движение в определенный угол ворот. Защитная техника – прыжок, стоя на опорной ноге. Следует защитное движение рукой и ногой. Важно при этом, так же как и при отрывах, что движение следует в сторону, а не навстречу игроку. Прыжковая нога должна также быть притянута в угол, которому угрожает игрок, чтобы прикрыть как можно большую площадь. Естественно, игроки, которые выполняют 7-м броски, не всегда бросают в угол. Чаще даже броски идут между ног или около головы. И все же важной предпосылкой хорошей защиты является наблюдение за игроком. Итак: ни в коем случае не смотреть на мяч. Самая важная информация в данном случае заложена в наблюдении верха корпуса и бросковой руки. У игроков, которые протягивают руку (например, правши, когда они бросают не в левый от вратаря, а в правый угол), верхняя часть корпуса к началу броска более поднята вверх и дальше. Если бросковая рука находится невысоко, то бросок, как правило, следует прямо.

Защита, стоя на линии ворот

Именно при 7-м бросках вратарь должен оставаться для игрока непросчитываемым. Это не так просто, так как арсенал бросков в последнее время значительно вырос. Принципиальное изменение защитной тактики состоит в том, что вратарь время от времени возвращается на линию ворот и защищается там. Такая техника используется многими вратарями. Каковы преимущества данной защиты? Как альтернатива к наступательной защите, данная имеет много преимуществ: во-первых, при наступательной защите вратарю следует рассчитывать на сильные мячи, которые трудно брать, а при данной защите броски не так сильны.

Вообще игроки, выполняющие 7-м броски, приспособились к положению вратаря примерно в 3 м от ворот. Если вратарь возвращается на линию ворот, то стресс у игроков только повышается, так как они к этой ситуации не подготовлены. Не редко такой штрафной бросок вообще не попадает в ворота. Специалисты по 7-м броскам часто к тому же изменяют свои броски (вместо броска с опоры следует бросок в падении), часто происходят броски правой рукой в нижний правый от вратаря угол. Та же защита на линии. Начальное положение в противоположность обычному положению, верхняя часть корпуса и колени согнуты, центр тяжести тела ниже, руки внизу. На первый взгляд, вратарь открывает игроку верхние углы и призывает туда бросить. Но с другой стороны, вратарь находится в готовности к прыжку. Защита мяча – прыжок-шаг. Используется та же техника, что и при защите бросков с дальней линии. Самое важное здесь то, что вратарь должен при помощи единственного шага-прыжка всем корпусом оказаться в углу, в который следует бросок. При данной защите особая проблема – это обманные движения игроков. Ни в коем случае вратарь не должен реагировать слишком рано, так как этим он облегчит задачу игроку. Итак: четко следить за замахом игрока – обманное движение или истинный бросок. Конечно же, вратарю поможет и предварительная информация об игроках и их особенностях.

Обманные движения

В отличие от других стандартных ситуаций игры простое, стереотипное поведение вратаря при 7-м бросках вряд ли сможет принести успех. Больше всего вратарь должен пытаться ставить перед игроком все новые задачи. К стратегии вратаря также относится целенаправленное применение обманных движений. Некоторые важные обманные движения из положения активной защиты будут далее продемонстрированы.

Провоцирование перебросов.

Некоторые игроки (специалисты по 7-м броскам) взяли себе за правило провоцировать обманными движениями вратаря на раннюю реакцию, а затем перебросить его. Но даже таких игроков вратарь сможет обмануть, провоцируя на переброс. Вратарь демонстрирует данную защиту перебросов. Сначала он, как всегда, активно реагирует (недалеко от 4-м линии). С точки зрения бросающего – переброс здесь удобнее всего. В момент замаха вратарь при помощи поднятия маховой ноги показывает раннюю защитную реакцию, а затем парирует переброс при помощи прыжка назад. Еще несколько замечаний по данной технике защиты перебросов. Здесь важно время, когда совершить прыжок назад для защиты переброса. Если вратарь выпрыгивает очень рано, то игрок может изменить свои намерения и бросить в угол. В зависимости от роста вратарь должен сделать два шага назад и затем прыгнуть. На заключительной стадии прыжка корпус должен быть полностью вытянут, чтобы мяч, опускающийся в направлении ворот, еще мог быть отбит. К мячу тянется рука, ближе всего находящаяся к мячу. Применение руки, дальней от мяча, рекомендуется в целях экономии времени. Даже если вратарь применит дальнюю от мяча руку еще при находящемся на высокой траектории мяче затраты времени будут большими.

Провоцирование бросков в ноги

Получить бросок и гол между ног – для каждого вратаря кошмар. На таких бросках специализируются в основном угловые и линейные игроки, но так же точно могут бросать и специалисты по 7-м броскам (в большинстве это игроки, которые применяют обманные движения).

Вратарь сам может спровоцировать данные броски и хитро использовать такой бросок в тактическом плане в своих целях. Это провоцируется тем, что в исходной позиции вратарь ставит ноги немного шире, чем обычно. Если к тому же руками и ногами он будет имитировать прыжок, то броска между ног следует ждать на 100 %. Быстрым сведением ног вместе мяч отбивается. И далее бросок между ног провоцируется целенаправленно (частично неоднократным поднятием маховой ноги).

Отражение бросков под опорную ногу

Одно из правил для игроков, бросающих 7-м, гласит: бросок должен следовать (если он идет вниз) как можно ближе к опорной ноге. Это правило вратарь может использовать себе на пользу, провоцируя такие броски. Например: вратарь находится в наступательной позиции (3-м от ворот). Переносом тяжести тела на одну ногу и легким поднятием другой ноги вратарь указывает, какая нога является опорной. Если игрок пытается бросить под

опорную ногу, вратарь может быстрым отклонением корпуса отбить мяч рукой и ногой со стороны ранее опорной ноги.

Смена маховой ноги

При позиции вратаря примерно 3 м от ворот часто защита осуществляется, стоя на одной ноге и реагируя маховой ногой и рукой. При этом вратарь может ввести в заблуждение игрока, какая нога у него является маховой, а какая – опорной. Если при броске правши вратарь при замахе игрока, легко поднимая левую ногу, указывает на защитное движение в левый от себя угол, то он провоцирует бросок с большим протяжением руки, то есть бросок в правый от себя угол. Следует быстрая смена маховой ноги в прыжке: левая нога становится опорной, и вратарь может в прыжке отбить мяч. Смена маховой ноги – это еще одна возможность для вратаря быть непросчитываемым.

Ложное открытие угла

В заключение вновь обратимся к линейной защите (находясь на линии ворот), при которой возможность обманных движений ограничена. Но возможность открыть какой-либо угол все равно остается. Вратарь находится в начальном положении, затем он переносит центр тяжести всего тела на правую ногу. Этим он имитирует игроку свою готовность к защите левого от вратаря угла с прыжком с правой ноги. Игрок неизбежно будет бросать в правый угол. Но вратарь сразу переносит тяжесть тела на другую ногу и пытается отбить мяч в свой правый угол. Вратарь двигается всем корпусом в свой правый нижний угол для защиты ворот. Естественно, что вратарь не должен реагировать слепо, а должен все-таки следить за телом и рукой бросающего.

Выводы:

- при 7-м бросках вратарю все время оставаться непросчитываемым, то есть, чтобы его действия нельзя было прочесть. Итак: совершенно исключено стереотипное поведение;
- наблюдать не за мячом, а за бросковой рукой и верхней частью корпуса;
- при 2-3 неудачных попытках наступательной защиты применить позицию на линии ворот;
- не реагировать на уже совершенное действие, а провоцировать его;
- для тренеров: нельзя рано менять вратарей, а соблюдать тактику 7-м бросков. Только 3-й или 4-й мяч, как правило, отбивается вратарем.

Игра вратаря при розыгрыше стандартов

Едва ли сегодня можно увидеть простое, бесхитрое исполнение свободных бросков. Некоторые игроки специализируются на умелом исполнении таких бросков и имеют успех, который обращает на себя внимание многих. Для тактического поведения вратаря при свободных бросках действуют те же договоренности между вратарем и полевыми игроками, что и при защите бросков игроков задней линии. В ситуации выполнения свободного броска действует следующее основное правило: игроки – в зависимости от ситуации это двойной или тройной блок – прикрывают сторону бросковой руки игрока, а вратарь берет на себя другой угол. Если игрок пытается бросить с отклонением в сторону небросковой руки (например, правши при свободном броске с левого полусреднего), то защитники должны в любом случае предотвратить бросок в дальний угол, в то время как вратарь двигается от середины ворот в ближний угол. Как правило, имеет смысл еще и наступательная, атакующая позиция защиты, так как существует такая проблема, что часто бросок идет не над блоком (то есть выше него), а сквозь него. Естественно, такие мячи тяжело отбивать вратарю, так как его вид на бросающего значительно ограничен стенкой (блокирующими игроками). Если специалисты по свободным броскам имеют излюбленные углы, то возможно изменение тактики. При бросках игроков, которые охотно бросают в дальний угол, такие броски (именно в дальний угол) можно сопровождать разделением обязанностей (вратарь прикрывает дальний угол, игрок – ближний). Применение блока, когда в нем намеренно защитник оставляет пространство для броска игроку, может принести успех в низших классах команд. Естественно, нужна хорошая установка на действующие варианты свободных бросков, которым должно быть уделено внимание в завершающей тренировке.

Вратарь как седьмой полевой игрок

Известно, что вратарь в гандболе выполняет и атакующие функции. В первую очередь при контратаке – он ее источник, а контратака в современном гандболе становится все важнее. Так, победитель Олимпиады в Сеуле сборная СССР примерно 50 % голов забила через контратаки. Только тесное и почти интуитивное понимание между вратарем и «специалистом» по контратакам может гарантировать успех. Отступление от правила есть участие вратаря в атаке команды, то есть седьмым игроком в поле. Но это все же должно оставаться исключением из правил.

Быстрый подбор мяча

Первая обязанность вратаря в атаке – это быстрый подбор мяча после отбитого броска или броска мимо ворот. Данный контроль важен особенно в трех стандартных ситуациях и поэтому его следует интенсивно тренировать. Вот три стандартные ситуации:

- мячи, отскочившие от вратаря и летящие к 6-м линии, должны подбираться вратарем перед линией 6-м зоны, так как существует опасность подбора мяча нападающим: как часто бывает, вратарь с блеском отбил мяч, а при подборе беспомощен;
- мячи, попавшие при броске мимо ворот, отбитые вратарем за лицевую линию, должны быть быстро подобраны и введены в игру. Чем быстрее мяч приведен в игру, тем лучше возможности для контратак;
- мячами, отскочившими от блока, вратарю желательно овладеть до лицевой линии. Для этого важна подвижность, сила прыжка, ловкость; часто гандбольный вратарь должен действовать в стиле футбольного, бросаясь за каждым мячом.

Но: при всех стараниях быстро ввести мяч в игру вратарь должен на 100 % сконцентрироваться на защите мяча.

Выбор варианта контратаки

Если вратарь взял мяч в руки, он должен решить быстро: стоит ему дать длинный пас игроку, убежавшему в отрыв (1-я волна контратаки), или короткий пас игроку второй линии атаки. Это важное решение стоит прокомментировать подробнее. Вратари часто склонны давать пас, сильно рискуя. При перехвате мяча игроками соперников может последовать контратака и соответственно гол. Для команд, которые имеют эффективную вторую волну контратаки, мы советуем в данной ситуации использовать короткий пас, особенно не рискуя. Часто юные вратари долго не решаются, кому им отдать мяч, что резко снижает шансы команды на успешную контратаку. Игроки защиты могут вернуться и ориентироваться в ситуации. Так, шансы и второй волны тоже снижаются. Совет: больше решительности. Длинный пас следует давать в однозначной ситуации. Наконец, здесь играют роль и внеплановые тактические аспекты: например, игра в гостях, собственная команда в меньшинстве и т.д. и эти обстоятельства приводят к решению, будет ли сыграно в быстром темпе (быстрая контратака, длинный пас) или следует затягивать игру.

Длинный пас

Вратарь должен быть в состоянии из любой позиции в 6-м зоне дать уверенный пас в отрыв, не теряя решающих долей секунды. В момент приема мяча следует взгляд на площадку, проверяя, можно ли дать пас в отрыв. По

технике передач многие вратари предпочитают пас без траектории, сильный пас. Некоторые вратари в ситуации, когда несколько игроков команды соперников пытались блокировать его передачу, применяют пас в прыжке, что является довольно рискованным и должно быть исключением из правил.

Выполнение длинного паса и его виды.

- Так называемый банановый пас, когда мяч летит по дуге, минуя игроков соперников, и к своему игроку в отрыве. Недостаток: мяч дольше находится в воздухе и соперники, просчитав траекторию полета мяча, могут перехватить мяч.

- Прямой, сильный пас, какой предпочитает большинство вратарей в гандболе. Его можно использовать, когда между отправителем и получателем нет игроков противоположной команды. Недостаток – сильно брошенный мяч долетит быстро, но это связано с риском, он может быть легче перехвачен соперниками.

Что касается длины паса, то вратарь должен уметь перебрасывать дистанцию до 30 м. Пасы в полуотрывы, то есть до середины поля, сегодня встречаются редко. В завершение еще одно замечание: перехват длинной передачи вратаря соперников. Так как при этом опасность получения травм велика, как со стороны вратаря, так и со стороны игрока соперников, убежавшего в отрыв (оба они больше ориентируются на мяч, нежели на соперника), то желательно применять данные действия в игре осмотрительно (как исключение).

Вратарь в нападении

Правила разрешают вратарю участвовать в атаке собственной команды в качестве полевого 7-го игрока. В исключительных случаях это может быть применено (например, незадолго до финального свистка, когда все поставлено на карту). Такая ситуация происходит довольно редко, поэтому тренировочное время не должно тратиться на такие исключительные случаи.

Выводы:

- длинный пас только в однозначных ситуациях;
- пас (короткий) на середину поля игроку 2-й волны часто эффективнее, чем длинный;
- часто тренировки контратак проводятся без защитников, что не является близко к ситуации в игре, когда при наблюдении за защитниками, вратарь решает: длинный или короткий пас?

Подготовка вратаря к игре

Хорошая подготовка на следующего соперника приносит больше уверенности, особенно в предполагаемых трудных играх. Как эта программа на одну неделю должна выглядеть? Конкретная подготовка к следующей игре должна начинаться за неделю. На основе прежде полученного опыта сначала идёт анализ типичных качеств игроков-соперников. Игроки команды в рамках бросковой тренировки получают дополнительные задания: время от времени подражать поведению при броске одного из соперников. Вторым шагом в подготовке – примерно на третий день – специальная тренировка, примерно 30 мин следующего содержания:

- упражнения на подвижность и ловкость;
- развитие быстроты вместе с упражнениями на автоматизацию (заучивание) основной техники;
- комплексные упражнения.

Физическая нагрузка на вратаря относительно высока, но уже не так и много времени остается до матча, чтобы отдохнуть. На четвёртый и пятый день – взаимодействие с защитой (блокирующими). Проверяются и уточняются правила договоренности относительно определенных игроков команды соперников. Любимые углы в воротах, по которым любит бросать соперник, прикрывает вратарь, а броски по остальным углам должен предотвратить защитник. Такого рода изменения основного правила должны применяться в редких, исключительных случаях. Ценность информации при просмотре видео не должна переоцениваться. Часто игроки команд бросали совсем иначе, нежели на видеопленках с игрой этих игроков.

Поведение вратаря в день игры

В течение недели должна быть обдумана точная стратегия для определённой игровой ситуации. Это не в последнюю очередь касается 7-м бросков. Здесь вратарь должен обдумывать, будет ли он отбивать мяч на линии ворот или на расстоянии 3-х метров от ворот. Особенности игроков, выполняющих 7-м бросок, обязательно учитываются. В день игры вратарь должен следовать определенному ритму: он не должен поздно вставать. Это сказывается на внимании и на концентрации внимания. При переездах (игры в гостях) вратарь не должен с автобуса отправляться в раздевалку (это же касается и всех игроков). Кто долго сидел, должен пройтись и размять ноги (по возможности на свежем воздухе).

Разминка

Разминка для вратаря должна проходить по определенному плану (в минутах).

- Бег без мяча (5).
- Растяжка и двигательные упражнения (5–7).
- Упражнения с мячом (5).
- Бросковая разминка вратарей игроками (5).
- Броски с разных позиций (8).

Выводы

- Вратарь и тренер должны выработать точную программу подготовки к соревнованиям.
- По меньшей мере 1 раз в неделю должна проводиться специальная 20-30-минутная тренировка.
- В завершающей подготовку тренировке должны быть перепроверены все правила договоренности.
- Типичные виды бросков и цели данных бросков, по меньшей мере главных бомбардиров команды соперников вратарь должен знать.

Кто первый?

Сначала принципиальное замечание по поводу отношений между двумя вратарями. Оба они должны знать, кто из них №1. Этот простой принцип часто забывает тренер, когда он меняет вратаря уже после двух мячей, пропущенных им или когда он держит в неведении, кто №1, а кто №2. Редко когда вратарь на протяжении всей игры может иметь 100 %-ный успех. Но он должен быть готовым в любой момент настроиться и воспрянуть духом. К сожалению, тренеры мало доверяют вратарям и поэтому мало верят в их работоспособность. Конкуренция оживляет дело! По этому принципу должны приходиться тренировки, и вратари на тренировках ни в чем не должны уступать друг другу в борьбе. Но в игре вратарь, сидящий на скамейке, должен полностью поддерживать коллегу, зажигать и помогать ему целенаправленным наблюдением. Перейдем к конкретному поведению вратаря в игре. При владении мячом соперниками от вратаря требуется наивысшая концентрация внимания и напряжение. Это напряжение вратарь, конечно, не может сохранять на протяжении всей игры. При владении мячом своей командой вратарь может психологически расслабиться. Естественно, вратарь должен быть всегда готов к любому развитию игры и чтобы контратака соперников не была для него неожиданностью. Часто можно наблюдать, что вратарь смотрит на трибуну, что означает потерю концентрации внимания. Против технически хорошо подготовленных игроков вратарю всегда тяжело играть. Не редкость и то, что

угловые игроки часто забивают 3–4 раза подряд и вратарь при этом беспомощен. Для борьбы с этой проблемой вратарю нужно предпринять что-либо экстраординарное.

Наши советы:

- активно снимай напряжение при владении мячом твоей командой;
- никогда не теряй игру из виду;
- оценивай негативные взгляды с трибун позитивно;
- никогда не сдавайся;
- постоянно проверяй эффективность твоей позиционной игры;
- мотивируй атакующих игроков твоей команды.

ПРОГРАММА ТРЕНЕРОВОК ВРАТАРЯ

Конечно, представленная здесь техническая и тактическая подготовка вратаря не может быть изучена за один день. Большую роль в игре вратаря следует отвести опыту, который приходит со временем. Для вратаря должна существовать обязательная тренировка (в зависимости от класса игрока) 1–2 раза в неделю. Такие тренировки должны быть также запланированы. Здесь есть возможность в подготовительный период составить программу индивидуально. В этом периоде много времени, чтобы исправить слабые стороны вратаря. Некоторые важнейшие аспекты данной программы в рамках тренировки вратарей в течение года:

Подготовительный период (часть 1).

- Улучшение основной техники.
- Тренировка индивидуальных слабых сторон.
- Подвижность и ловкость.
- Выносливость и развитие основ силовой подготовки.

Подготовительный период (часть 2, примерно 6 недель перед началом чемпионата).

- Комплексные упражнения, серии бросков, стойка вратаря.
- Развитие силы прыжка, улучшение быстроты движений.
- Взаимодействие с игроками защиты.

Период соревнований.

- Подготовка и настройка на игру, на соперника.
- Специфическая тренировка физической готовности (комплексные упражнения, серии бросков).
- Нагрузки согласно плану (паузы передышки).

Теперь перейдем к различным формам организации тренировок. Принципиальное замечание: в ходе тренировки у вратаря имеются пустые, не

заполненные ничем отрезки времени. Вратари могут использовать это время, исправляя свои недостатки.

- Тренировка движений и ловкости.
- Тренировка силы.
- Развитие силы прыжка.

Наряду со специальной тренировкой вратарей должна проводиться тренировка вратарей в рамках тренировки всей команды (согласование и договоренность игроков и вратаря в рамках тренировки защиты, а также соревнования по броскам – вратарь против игроков) или в форме групповой тренировки.

НАБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ

Хорошая подвижность – предпосылка для оптимальной защитной техники и быстроты движений. Специальные упражнения на подвижность должны быть хлебом вратаря каждый день. Все упражнения должны выполняться до тех пор, пока вратарь не почувствует напряжение в мышцах, но не нужно выполнять упражнения до неприятного чувства или дрожи, или вообще боли. На любом рисунке, при любой предложенной позиции вратарь должен найти свою индивидуальную позицию, а данные упражнения следует рассматривать как пример. Не следует все копировать тюфячка в тюфячку.

Упр. 1

Стоя наклонить верхнюю часть корпуса вперед, скрестить ноги, не ставя стопы рядом друг с другом, колени не сгибать. Здесь происходит растяжка задней поверхности ног и мускулатуры таза.

Упр. 2

Сидя на полу и разведя ноги на ширину плеч, наклонить верхнюю часть корпуса вперед, при этом не горбясь. Варианты: носки ног притянуть, направить на себя.

Упр. 3

Из такого же положения согнуть одну ногу так, что пятка и край стопы должны находиться выше колена. Верхняя часть корпуса – как можно дальше вперед, не сгибая.

Упр. 4

Положение выпада: тяжесть тела перенести на одну ногу, стопа наклоненной ноги остается на полу, не отрываясь от него.

Важно: верхняя часть корпуса остается прямой.

В следующих упражнениях происходит растяжка внутренней поверхности ног и мускулатуры. Хорошая гибкость в данном случае – предпосылка для

хорошей защиты бросков вниз, а также для защиты – стойка на одной ноге и мах ногой в прыжке.

Упр. 5

Сидя на полу, свести пятки вместе и притянуть их к себе. Медленно прижимать к полу согнутые в коленях ноги. Верхняя часть корпуса остается прямой. Это упражнение предотвращает травмы в области таза.

Упр. 6

Сидя на полу, разведя ноги в стороны, наклонить вперед верхнюю часть корпуса, не сгибая его, то есть не горбясь.

Упр. 7

Стоя в воротах, вытянуть одну ногу и упереть ее о штангу. При этом держаться за перекладину.

Упр. 8

Барьерный сед, вратарь выполняет наклоны к вытянутой ноге. Угол между согнутой и вытянутой ногой должен составлять не менее 90 градусов. При наклоне не сгибать колено и не горбиться.

Упр. 9

От линии ворот вратарь мелкими быстрыми шагами двигается к линии свободных бросков, где находится тренер с мячом. Вратарь касается мяча, который держит тренер, затем в движении назад вратарь отбивает переброс, который совершает тренер. В одной серии 6–8 повторений.

Варианты:

- поочередно применять перебросы то в левый, то в правый углы;
- повышать степень сложности так, чтобы вратарь мог отбивать лишь в прыжке назад;
- повышать интенсивность: ускорение от линии ворот до тренера и назад, пока не последует защита переброса.

Упр.10

Так же как и упр. 9, только выполнение упражнения происходит на позиции угла.

Вратарь двигается от линии ворот навстречу игроку, стоящему на 6-м линии. Как только игрок делает замах, вратарь останавливается и защищает переброс, двигаясь назад. Здесь также в первой серии упражнений по 6–8 повторений.

Варианты:

- тренер и игрок располагаются на позициях левого и правого угла, вратарь поочередно отбивает перебросы с этих позиций;

- вратарь должен защищать мячи, брошенные с дальнего расположения (центр площадки) (тоже перебросы).

Упражнения по основной технике

Данные упражнения должны присутствовать на каждой тренировке. Упражнения должны повторяться и автоматизироваться.

Упражнения без мяча должны выполняться вратарем постоянно, на каждой тренировке. Кроме того, они проводятся в рамках разминки (до бросков игроков).

Упр. 11

Из основной стойки при помощи отталкивания правой ногой – выпад к левой штанге; двумя руками коснуться 9-ки. Затем снова занять исходное положение посередине ворот и – выпад с левой ноги к правой штанге. В серии 10-15 повторений. Проводить упражнение с максимальной быстротой действий. Имитация защиты бросков вверх. (В этом упражнении может быть применена и другая техника защиты верхних углов: толчок с левой ноги – прыжок к левой штанге; левой рукой коснуться 9-ки, затем – исходное положение и – прыжок с правой ноги к правой штанге, с касанием 9-ки правой рукой).

Упр. 12

Так же как и упр. 11, только теперь применяя технику шага и выпада, которая упоминалась ранее. Руку и маховую ногу в выпаде поочередно к левой и правой штанге (имитация защиты бросков вниз).

Варианты: выполнение выпада то к левой, то к правой штанге, завершением данного выпада будет барьерный сед.

Упр.13

Теперь упражнения 11 и 12 будут связаны между собой. В следующей последовательности работа будет проходить по диагонали.

- Из основного положения выпад к нижнему углу левой штанги.
- После приставного шага выпад или прыжок к верхнему углу правой штанги.
- После приставного шага выпад или прыжок к верхнему углу левой штанги.
- После очередного приставного шага выпад к нижнему углу правой штанги.

Важно:

- Не бегать от штанги к штанге, а доставать, касаясь штанги в выпаде.
- Технику выпада (отталкивание ногой дальней от мяча) или прыжка (отталкивание ногой, ближней к мячу) применять в зависимости от предпочитаемой основной техники.

- Все действия выполнять с максимальной быстротой.

В зависимости от уровня подготовки 3–6 повторений.

Упр. 14

Серии выпадов или прыжков в каком-либо направлении.

Выпады или прыжки все время от одной штанги к другой и быстро вернуться в исходную позицию. Допустимы следующие серии:

- выпады или прыжки только к верхним углам;
- выпады только к нижним;
- поочередно к верхним и нижним.

Упр. 15

Второй вратарь или любой игрок указывает на угол, в который вратарь должен двигаться.

Все упражнения могут быть комбинированы различными сериями бросков (2-го вратаря, тренера, другого игрока). Сила броска систематически возрастает так, что в последней серии бросков вратарь вынужден будет бороться за каждый мяч.

Следующие ниже упражнения, включающие в себя стандартные серии бросков, обучают основной технике и быстроте движений.

Упр. 16

Из основного положения вратарь делает выпад в правый угол и дотрагивается одной рукой или двумя руками до правой штанги. Из этого положения он выпрыгивает или делает выпад в левый верхний угол для защиты мяча, брошенного тренером. После одного приставного шага и выпада к правой штанге сразу следует защита ворот от броска тренера, угрожающего воротам.

Техника движений ног при защите броска в левый верхний угол:

при выпаде – отталкивание, после приставного шага, с ноги дальней от мяча, (то есть правой);

при прыжке – отталкивание, после шага влево, с ноги, ближе находящейся к мячу (то есть левой).

Упр. 17

Ход упражнения такой же, как и в упр. 16, но бросок и соответственно защита идет в правый верхний угол.

Упр. 18

Ход упражнения тот же, что и упр. 16 и 17, но вратарь отбивает мячи, брошенные невысоко. По технике защиты: в зависимости от ситуации следует защита двумя руками или как защита в выпаде одной рукой и ногой.

Советы по проведению серий бросков.

- В зависимости от уровня подготовки и цели тренировки (быстрота или, например, специфическая выносливость) вратарь должен отражать по 8 –15 мячей в одной серии.

- Чтобы достичь высокого темпа, тренеру должен подавать мячи другой тренер или второй вратарь.

- Варьировать высоту касания штанги: например, если следует защита верхнего левого угла, то вратарь должен коснуться правой штанги в нижнем углу (работа по диагонали).

Варианты.

- Тренер изредка бросает мяч незапланированно, то есть если идет защита все время левого верхнего угла, то тренер время от времени бросает мяч невысоко или в левый нижний угол.

- Сразу после одной защиты броска следует другая в противоположный угол. Здесь также цель броска может быть как четко установленной, так и вариативной.

- Соревновательные задания: после отражения серии бросков выполнить защиту еще 3–5 сильно брошенных мячей (обучение установки на борьбу).

Также в смысле целенаправленного обучения технике тренер должен дозировать броски, и вратарь уверенно их сможет отбить (мотивация!). В зависимости от цели тренировки мячи, например в конце тренировки, могут быть брошены так, что вратарь только при помощи рефлексивных движений сможет их отбить, то есть лишь при помощи заложенных рефлексов, а не выученной основной техники.

Упр. 19

Ход упражнения тот же, что и упр.16. Вратарь из основного положения касается правой штанги и после этого делает один приставной шаг и защищает бросок в левый нижний угол в выпаде левой ногой и левой рукой. После приставного шага и выпада к правой штанге сразу следует следующая защита броска.

Варианты.

В рамках бросковой серии сила броска может быть так увеличена тренером, что вратарь лишь при помощи прыжка в барьерный сед сможет отбить мяч.

Также можно включить следующий важный момент, когда вратарь после защиты (находясь в положении барьерного седа) должен быстро встать и включиться в дальнейшие защитные действия.

Упр. 20

Ход упражнения тот же, что и в упр. 19. Вратарь касается левой штанги и защищает бросок в правый нижний угол. После приставного шага следует выпад в нижний угол.

Упражнения с мячом.

Здесь представлены упражнения с мячом, причем мяч должен находиться в маленькой сетке и быть привязан к 30-сантиметровой ленте. При помощи такой конструкции можно производить броски в руки и ноги вратаря.

Упр. 21

Вратарь находится в основной позиции посередине ворот, тренер с мячом с лентой находится не напротив игрока, а возле ворот. Движением в такт вратарь поднимает обе руки и после этого, опустив руки вниз, вратарь парирует бросок тренера в правый верхний угол. Затем он вновь занимает исходное положение посередине ворот и начинает серию заново.

Важно:

- Все время двигаться в соответствующий угол при помощи выпада.
- Быстро поднимать руки вверх.
- В зависимости от планов тренера выполнять от 8 до 15 повторений.
- Все время держать корпус прямо, двигаться навстречу привязанному мячу.
- Проводить серии защитных движений в левый и правый углы.

Упр. 22

Ход упражнения тот же, что и в упр. 21, но вратарь парирует броски тренера в левый или правый нижний угол. Вратарь выполняет движения в такт, выпад в правый (левый) угол и защищает ворота ногой и рукой. Вратарь демонстрирует быстрое выполнение упражнения. После приставного шага в сторону другой штанги, когда достигнута середина ворот, следует следующая защитная акция.

Упр. 23

Упр. 21 и 22 могут комбинироваться с другими упражнениями. Пример: 10 повторений с мячом и лентой, а затем сразу защита 5 бросков с задней линии.

Упр. 24

Работа по диагонали. Пример: вратарь касается левой штанги внизу, а затем отбивает мяч, летящий в правый верхний угол.

Упр. 25

Должны быть в наличии два мяча с лентой. Такие защитные действия могут проходить поочередно в оба угла.

Упражнения для повышения быстроты действий

Защитные движения вратаря должны проходить быстро как взрыв. Для повышения быстроты действий важно повышение быстроты движений рук и ног. Несколько примеров на эту тему:

Упр. 26

Вратарь сидит перед воротами. Партнер должен располагать 8–12 мячами. При замахе игрока вратарь опускает обе руки вверх, чтобы затем быстрым поднятием рук отбить мяч, летящий на него. Важно: броски должны идти как можно сильнее и с как можно кратчайшего расстояния.

Упр. 27

Вратарь находится в горизонтальном положении, упор лежа, в это время другой вратарь или тренер держит его за ноги. Другой игрок бросает поочередно мячи невысоко в левый и правый углы. Вратарь должен отбить мячи быстрым поднятием руки.

Упр. 28

Это упражнение учит молниеносному вставанию (например, после броска в игре (и его защиты) подбор мяча или контратака соперников). Вратарь сидит на 4-м линии; при замахе тренера, который с мячом находится на 7-м линии, вратарь должен встать быстро и парировать переброс тренера (вратарь двигается в прыжке назад). По 6–8 повторений.

Упр. 29

Из основного положения в середине ворот стартует к мячу, лежащему от него в 4 метрах и касается его. Затем так быстро, как только возможно, он возвращается назад в ворота и защищает бросок в любой угол.

Указание: при выполнении упражнений на улучшение быстроты действий следует делать примерно 2-минутный перерыв между сериями. Каждое защитное движение должно проводиться с приложением максимальных усилий.

Упр. 30

Сначала вратарь выполняет подтягивание ног, повиснув на верхней штанге. Затем из этого положения он прыгает на корточки, двумя руками касаясь поля. Из этого положения он должен отбить мяч тренера, брошенный в ворота.

Варианты:

- цели бросков определяются заранее, например, броски поочередно в левый и правый углы;
- одновременно тренировка реакции: тренер бросает в разные углы;

- в ворота бросают 2 мяча (друг за другом);

Пример: после защиты броска в правый верхний угол вратарь должен сразу отбить второй, брошенный в левый верхний угол.

Эти варианты можно усложнить:

- бросить второй мяч так сильно, что вратарь сможет отбить его из последних сил;
- бросить второй мяч вниз или с отскоком;
- бросить второй мяч в любой угол.

Упр. 31

Вратарь сидит перед воротами и делает полкувырка назад (то есть касается ногами пола за головой), из этого положения он сразу выпрыгивает вперед вверх и отбивает мяч посередине ворот, сильно брошенный тренером. Это упражнение обучает как ловкости, подвижности, так и силе прыжка, и прежде всего быстроте движений рук (быстроте поднятия рук).

Варианты: мячи бросают поочередно в левый и правый верхние углы или вводится второй мяч, который бросают вниз или с отскоком вслед за первым.

Упр. 32

Руками и ногами касаясь пола, вратарь двигается из угла ворот навстречу тренеру, который находится на позиции углового. Как только тренер начинает замах, вратарь должен быстро встать и отбить мяч в ближний верхний угол быстрым поднятием рук вверх.

Варианты: сразу отбить и второй мяч, брошенный в дальний угол, или защищать ворота от бросков поочередно то с левого, то с правого угла.

Упр. 33

Рядом с воротами находится небольшой ящик. Вратарь обегает этот ящик с середины ворот, перепрыгивает его боком с двух ног и затем отбивает мяч, брошенный вниз. Во второй серии после перепрыгивания ящика вратарь должен отбивать мячи, брошенные вверх.

Важно: после перепрыгивания ящика сразу после приземления прыгать в соответствующий угол.

Варианты: тренер выполняет разные броски (вверх, вниз с отскоком в разные углы) или бросает так сильно, чтобы вратарь мог достать мяч только при помощи рефлекторного движения.

Упражнения на обучение реакции

Упр. 34

Вратарь стоит в воротах спиной к тренеру. Вначале он должен защитными движениями к левому и правому углам ворот дотянуться до штанги, затем быстро развернуться и отбить мяч, сильно брошенный тренером.

Важно: бросить так сильно, чтобы вратарь уже не мог реагировать на движения тренера, а только на мяч. Бросать разнообразно.

Упр. 35

Приблизительно на расстоянии 7-м линии должны быть поставлены маты, чтобы преградить возможность вратарю видеть движения игрока во время броска. Каждый игрок в быстрой последовательности бросает по воротам. Вратарь реагирует на полет мяча, так как обзор перекрыто.

Упр. 36

Партнер посылает в ворота волейбольные мячи в быстрой последовательности с близкого расстояния. Здесь вратарь также реагирует только на мяч.

Упр. 37

Вратарь стоит лицом к стене, и он должен отбивать мячи, которые отскакивают от стены.

Упр. 38

Вратарь стоит у ворот и сначала выполняет защитное движение в выпаде (имитирует защиту). Затем он быстро поворачивается и должен по возможности в одном выпаде достать мяч, брошенный в другой угол (дальний от вратаря).

Варианты:

- мяч бросать раньше времени и сильно, так что вратарь сможет достать его из последних сил;
- сразу же бросить второй мяч вслед за первым, но уже в противоположный угол;
- второй мяч покатить в площадь ворот, чтобы вратарь настиг его и отдал в отрыв.

Упр. 39

Вратарь стоит в воротах, находясь при этом лицом к стене. Тренер находится за спиной и бросает мячи в стену так, что они по-разному отскакивают от стены и должны быть отбиты вратарем. Вратарь должен пытаться в любом случае отбить мяч, но даже классные вратари не могут парировать все мячи.

Комплекс упражнений

Комплекс упражнений содержит в себе много тренировочных задач (силу прыжка, технику и обучение реакции). Поэтому этот комплекс упражнений относится к соревновательному периоду. В принципе все вышеприведенные примеры могут комбинироваться. Еще несколько примеров к этому:

Пример А

Принцип: много упражнений выполняется в последовательности одно за другим.

Последовательность:

- вратарь стартует от линии ворот до 4-м линии, садится и играет в обратный пас с партнером;
- непосредственно после этого он должен быстро встать и отбить мяч вверх прыжком назад;
- теперь он выполняет упражнение – основная стойка – выпад к левой штанге, верхний угол – основная стойка – выпад к правой штанге, нижний угол, а затем к нижнему углу левой и верхнему углу правой штанги.

Эта же последовательность повторяется снова 4–6 раз.

Пример Б

Принцип: после тяжелого задания отбить серию бросков (развитие концентрации).

Последовательность:

- тренер показывает угол, в который вратарь должен устремиться из основной стойки и отбить точный мяч;
- спустя 30 секунд вратарь защищает серию бросков с позиции левого и правого полусредних.

Вратарь должен так долго оставаться в воротах, пока он не отобьет 10–15 мячей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие мирового гандбола продолжается в новом веке, популярность его отнюдь не падает, яркое свидетельство чему – переполненные трибуны европейских и мировых чемпионатов. Белорусский гандбол также продолжает успешно развиваться. Авторы уверены, что при соответствующем внимании к технико-тактическому арсеналу вратаря в тренировочном процессе и непосредственно в игре в республике воспитывается не один игрок мирового класса.

Авторы выражают благодарность рецензентам К. Г. Шароварову, В. А. Ткачуку, чьи замечания, безусловно, способствовали улучшению содержательной части. Данное пособие может быть полезно как тренерам мужских, так и женских команд по гандболу, хотя в тренировках женских вратарей присутствует своя специфика, которая не является предметом рассмотрения в данном пособии. Вместе с тем в нём обращено достаточное внимание на особенности подготовки юных вратарей. Авторы считают, что классификация упражнений для вратарей с разными ростовыми параметрами не является целесообразной. По мнению авторов, все упражнения, подобранные в данном пособии, могут быть применены к любой группе вратарей, только соответственно с разной дозировкой.

Надеемся, что это учебное издание будет востребовано широким кругом специалистов и послужит дальнейшему развитию гандбола в Республике Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Thiel Adreas, Hecker Stefan. Halten wie wir (Gebundene Ausgabe), Philippka-Verlag, 1999.
2. Клусов, Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – М., 1977.
3. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2 изд. / И. А. Гуревич. – Минск, 1980.
4. Яковлев, В. Г. Подвижные игры : учеб. пособие для студ. факультетов физического воспитания пед. институтов / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – М., 1977.
5. Латышкевич, Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. – Киев, 1988.
6. Игнатъева, В. Я. Учебник для вузов физической культуры / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М., 1996.
7. Игнатъева, В. Я. Юный гандболист : практич. пособие / В. Я. Игнатъева. – М., 1997.

Учебное издание

Техника и тактика игры вратаря в гандболе

Учебно-методическое пособие
для тренеров и студентов-спортсменов

Авторы-составители:

Кот Сергей Владимирович
Мезенин Юрий Владимирович
Бабич Валерий Сергеевич
Гребень Раиса Фёдоровна

Редактор Т. П. Андрейченко
Корректор Е. Н. Батурчик

Подписано в печать 22.08.2007.
Гарнитура «Таймс».
Уч.-изд. л. 4,0.

Формат 60x84 1/16.
Печать ризографическая.
Тираж 100 экз.

Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 4,53.
Заказ 98.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
ЛИ №02330/0056964 от 01.04.2004. ЛП №02330/0131666 от 30.04.2004.
220013, Минск, П. Бровки, 6