**Муниципальное бюджетное**

**физкультурно-спортивное учреждение**

**«Спортивная школа №1»**

ТЕХНИКА, ТАКТИКА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Выполнил:

Ивлев Федор Николаевич

Тренер МБФСУ «СШ №1»

г. Прокопьевск

2020 г.

Вратарь - это особая каста игроков, говорят, что хороший вратарь — это пол команды и сложно с этим не согласится.

Если вы решили стать футбольным вратарем, то для начала вам необходимо понимать какие функции выполняет вратарь и какими характеристиками он должен обладать.

Прежде всего его основная обязанность — это не пропустить мяч в ворота, вратарь — это координатор всей обороны команды, он последний рубеж, он обязан видеть все происходящее на футбольном поле и руководить действиями игроков защиты.

Вратарь должен обладать высокими физическими и психологическими данными, в любой игровой ситуации он должен сохранять спокойствие и уверенность которая передается всей команде. Ведь ошибку любого игрока можно исправить, любого, но не вратаря, ошибка вратаря — это пропущенный гол, а иногда одного гола бывает достаточно чтобы закончить выступление команды в турнире или потерять призовое место. Бывают ситуации, когда и вратарь бессилен, например, ошибка защитников или мастерский удар нападающего, от этого никто не застрахован, тогда вся команда постарается исправить ответным голом этот досадный момент, но если вратарь допускает нервозность, показывает своей игрой боязнь мяча и соперника, то здесь ничего уже не исправить.

Стать хорошим вратарем очень сложно, как, впрочем, и любым другим профессиональным спортсменом. Если вы думаете, что вратарю не надо бегать на тренировках и заниматься общими физическими упражнениями и можно пропускать тренировки вы ошибаетесь, по спортивным нормативам вратарь должен быть в тройке лидеров команды по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в длину и высоту и т. д. Без упорных тренировок этого не достичь. Вратарь не должен бояться мяча, ведь его задача защитить ворота, а о какой защите может идти речь если вратарь боится что мяч больно его ударит, хорошая реакция и мяч либо отбивается, либо ловится и фиксируется. Также о какой защите может идти речь если вратарь боится прыгнуть за мячом и упасть, а упав поднимается пять минут корчась от боли и потирая ушибленные места, если вы падаете и больно ударяетесь значит вам нужно работать над собой и учиться группироваться и отрабатывать технику падений.

Настоящий вратарь наслаждается прыжками за мячом, а после падения максимально быстро поднимается будучи готовым отразить новый удар, ведь он обладает отличной реакцией, хорошей прыжковой техникой, он умеет правильно приземляться и самое главное он не боится быть вратарем, и вся команда чувствует себя уверенней, потому что у них за спиной хороший вратарь.

Ниже приведены различные комплексы для тренировки вратарей:

Комплексы разминки следует чередовать. Количество повторений—10—12. Прыжки через скакалку и имитация прыжков — 1—1,5 мин.

*Беговые упражнения:*

а) бег с высоким подниманием бедра — 10—15 м;

б) семенящий бег—10 м,

в) сочетание упражнений «а» и «б» — 15—20 м;

г) ускорения на Юме переходом на семенящий бег;

д) старты — 10—15 м;

е) старты из различных положений с подбором мяча — 10—15 м.

*Прыжковые упражнения:*

а) прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди;

б) прыжки поочередно на одной ноге в стороны-вперед;

в) многоскоки (3, 5, 7);

 г) прыжок с шага вверх.

*Акробатические упражнения:*

а) кувырок вперед;

б) кувырок вперед, рывок и подбор мяча;

в) кувырок через барьер, рывок с приемом верхового мяча;

г) старт на 5 м, падение в сторону, быстро встать и с шага прыгнуть за верховым мячом.

*Подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча:*

а) прием низового мяча;

б) прием низового мяча с шагом в сторону;

в) по указанию тренера падения и броски за мячом;

г) освоение «стелющегося» броска за мячом;

д) развитие силы броска на дальность и точность при помощи набивного мяча весом 3—4 кг;

е) совершенствование техники приема мяча на уровне груди, живота и верхового мяча, укрепление силы верхнего плечевого сустава и силы пальцев рук при помощи набивного мяча весом 3 кг.

*Разминка вратаря перед тренировкой в подготовительном периоде (на футбольном поле)*

1. Легкий бег на 600—800 м с имитацией приема мячей (низового, на уровне живота, груди, выше головы).

2. Гимнастические упражнения (комплексы 1 и 2 в условиях зала).

3. Беговые упражнения:

а) ускорения на 10 м с переходом на семенящий бег;

б) старты из ворот из различных положений (сидя, лежа) на расстояние 5, 10, 15 м с подбором мяча, лежащего в разных точках штрафной площади;

в) старты из ворот на расстояние 10—15 м с имитацией падения в ноги.

4. Подводящие упражнения, направленные на совершенствование техники приема мяча:

а) прием низового мяча;

б) прием низового мяча с шагом в сторону;

в) прием мяча после удара ногой на расстоянии 4— 5 м;

г) прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 м;

д) удары ногой друг другу на расстоянии 35—45 м;

е) бросок мяча одной рукой друг другу на расстоянии 35—40 м.

5. Тренировка в воротах:

а) перехват или отбивание мяча одним кулаком при навесных передачах с флангов без сопротивления и с сопротивлением;

б) перехват прострельного низового мяча в падении, в броске;

в) прием различных мячей, посланных партнерами из-за штрафной и в штрафной площади;

г) прием 11-метровых ударов.

Разминка вратаря перед соревнованием (в раздевалке)

1. Бег на месте в спортивной одежде вратаря, без бутс, в носках — 2—2,5 мин.

2. Гимнастические упражнения: для верхнего плечевого, поясничного поясов, упражнения на растягивание задних мышц бедра; прыжки с места вверх, легкий бег, надевание бутс.

3. Разминка — тренировка в воротах (на поле).

Разнообразный характер тренировочных упражнений на подготовительном этапе ведет к достижению всесторонней физической готовности спортсмена, служащей фундаментом для дальнейшего совершенствования техники и тактики игры. Все это создает необходимые условия для перехода к специализированной тренировке следующего этапа.

Специально-подготовительный этап начинается с момента приезда футбольной команды на весенний тренировочный сбор и заканчивается последней тренировкой перед первой календарной игрой.

На этом этапе тренировочных занятий главной задачей является завершение физической и технико-тактической подготовки как отдельных игроков, так и команды в целом. Подготовка вратаря заключается в дальнейшем совершенствовании техники приема мяча, а также тактических действий в игре: выбора места в воротах; выходов на навесные мячи, направленные в штрафную площадь. Отрабатываются также действия вратаря с партнерами по команде при штрафных, свободных и угловых ударах, при введении мяча в игру ударом ноги от ворот, при выбрасывании мяча одной рукой из-за плеча. Особое внимание уделяется специальной физической и волевой подготовке вратаря в условиях двусторонних тренировочных игр и товарищеских матчей.

Следует учитывать, что, несмотря на большую учебно-тренировочную работу, проведенную в зимних условиях в зале, этап весенней подготовки является самым большим по объему и интенсивности физических нагрузок.

На этом этапе тренерскому составу приходится решать много вопросов по подготовке игроков, звеньев и команды в целом. К сожалению, достаточного внимания подготовке вратаря, как правило, не уделяется. С учетом опыта тренировок ведущих команд на весенних тренировочных сборах, предлагаются следующие рекомендации по тренировке вратаря.

В первые дни специально-тренировочного этапа обычно проводится одна товарищеская игра в недельном цикле, постепенно частота таких игровых тренировок приближается к ритму календарных игр.

Занятия желательно проводить три раза в день, время и содержание тренировок рекомендуется распределять в следующей последовательности.

Утреннее занятие

1. Разминка — ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на гибкость— 10 мин.

2. Упражнения для развития скорости—15 мин.:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий беги ускорения;

в) старты из различных положений (лежа, сидя);

г) старты на 5, 10, 15 м с подбором мяча.

3. Упражнения для развития силы—10 мин.:

а) выбрасывание набивного мяча (3 кг) одной рукой из-за плеча на дальность;

б) хождение на руках (ноги поддерживает партнер);

в) приседания с партнером, сидящим на плечах;

г) сжимание теннисного мяча (поочередно каждой рукой).

4. Прыжковые упражнения— 15 мин.:

а) прыжки с места в длину;

б) прыжки на одной ноге поочередно с подтягиванием колена к груди; прыжки с места, с шага, с разбега.

5. Упражнения с мячом— 10 мин.: выбрасывание мяча одной рукой, удар по мячу ногой с рук поочередно друг другу в парах, тройках (вратари располагаются на расстоянии 6—8 м).

6. Легкий бег и ходьба, упражнения на расслабление.

**Дневное занятие**

Дневная тренировка команды и вратарей проводится в течение 90 мин. После разминки, выполняемой всей командой, игроки под руководством тренеров приступают к выполнению специальных упражнений, а вратари отрабатывают упражнения по совершенствованию физических и технических качеств. Когда игроки по указанию тренера приступают к отработке определенных технико-тактических задач с завершающими ударами по воротам, для вратаря наступает самая ответственная часть дневной тренировки, требующая мобилизации всех двигательных качеств для приема мячей. Такая структура занятия должна сохраняться в течение всего периода специально-подготовительного этапа. В зависимости от плана дневного занятия упражнения выполняются полностью или частично.

Для анализа результатов учебно-тренировочных занятий проводят двусторонние и товарищеские игры, где одновременно наигрывают отдельные тактические комбинации звеньев, взаимодействия вратаря со своими защитниками при различных выходах из ворот, с полузащитниками и нападающими при введении мяча в игру.

В течение сбора проводится 5—6 товарищеских игр. Чтобы к ним подготовиться, вратарь должен выполнить интенсивную тренировку в воротах, совершенствуя различные приемы мяча, падения и броски, отрабатывая быстроту реакции. В недельном цикле таких тренировок две-три, причем последняя тренировка в воротах должна проходить за два дня до начала соревнования,

**Вечернее занятие**

Большое значение на сборе придается вечерним тренировкам команды. Они проводятся в форме двусторонних игр, товарищеских матчей, технико-тактических занятий.

На вечерних занятиях тренеры большое внимание уделяют как действиям атакующих игроков при взятии ворот, так и действиям вратаря для совершенствования его технико-тактических навыков. Поэтому вечернюю тренировку рекомендуется проводить по следующему плану.

Подготовительная часть (30 мин.)

Разминка—ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с акцентом на развитие гибкости — 15 мин.

Упражнения на технику приема мяча: выбрасывание мяча одной рукой, ударом ноги, с рук поочередно друг другу в парах, тройках (вратари располагаются на расстоянии 6—8 м) — 15 мин.

Основная часть (50—60 мин.)

Тренировка в воротах в три мяча (игроки выполняют удары поочередно в спокойном темпе) — 10 мин,

Тренировка в воротах в три мяча (игроки выполняют удары из различных положений поочередно в быстром темпе) —15 мин.

Тренировка в воротах в один мяч с продвижением игроков при передачах с середины футбольного поля с завершающим ударом — 15 мин.

Тренировка в воротах в три мяча (игроки выполняют удары из различных положений поочередно в быстром темпе) — 15 мин.

Заключительная часть

Ходьба, бег, упражнения на расслабление — 5 мин.

Чтобы тренировка в воротах проходила более успешно, вратарь должен проявлять заботу о своем «рабочем месте», заранее готовить площадь ворот, которая всегда должна быть ровной и мягкой. Подготовка своего «рабочего места» воспитывает у вратаря трудолюбие и чувство ответственности перед коллективом. Говоря об этом, нельзя не сказать и об одежде вратаря. Своим аккуратным внешним видом вратарь сразу завоевывает симпатии зрителей, но дело не только в этом. Удобная, хорошо подогнанная форма вратаря избавляет от ссадин и ушибов при неожиданных столкновениях с противником, при падениях и бросках за мячом. Если одежда вратаря всегда в образцовом порядке, то это в известной мере является выражением характера спортсмена, его моральных и эстетических качеств.

Важное место в подготовке команды имеет медицинское обеспечение. Тренер и врач команды в течение специально-подготовительного этапа, когда идут двух-трехразовые тренировки в день, обязаны осуществлять медицинский контроль за состоянием организма всех игроков команды. Необходимо полностью использовать весь арсенал средств медицинского обеспечения, в числе которых особое значение имеет восстановление организма после больших физических нагрузок. Для вратарей в первую очередь можно рекомендовать следующие восстановительные средства:

а) кислородный коктейль и другие специальные напитки;

б) массаж, в том числе и вибромассаж;

в) баня-парилка или сухо-воздушная;

г) терапевтические средства.

Однако нельзя забывать, что основными факторами успешного тренировочного процесса являются правильное планирование тренировки, питание и сон.

Рекомендации по тренировке вратарей на специально-подготовительном этапе будут также полезны и в течение всего футбольного сезона в тех случаях, когда вратарь потерял спортивную форму из-за болезни или травмы.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Характерной особенностью соревновательного периода в футболе по сравнению с другими видами спорта является его продолжительность (7—7,5 месяца). В течение этого времени вратарь должен поддерживать свою спортивную форму, сохранять высокий уровень технико-тактической и психологической подготовки. Эти компоненты вратарской подготовки тесно связаны между собой, и забвение какого-либо из них может привести к серьезным срывам в игре.

В соревновательном периоде большое значение имеет поддержание специальной выносливости вратаря, помогающей ему совершенствовать технико-тактические действия, построенные на быстроте двигательных навыков в сочетании с приемами мяча. Тренировки вратаря в этот период проходят довольно интенсивно и максимально приближены к игровой обстановке.

Известный спортивный психолог Г. М. Гагаева отмечала, что спортивное долголетие вратарей нужно рассматривать в связи с нервно-психической организацией их деятельности. Многие вратари по своим физическим данным могли бы значительно дольше выступать в большом спорте, но преждевременное истощение нервной системы не позволяло им стабильно сохранять высокую спортивную форму не только на протяжении нескольких спортивных сезонов, но даже в течение одного года.

В соревновательном периоде вратарь большое внимание уделяет утренним занятиям, где он совершенствует свое мастерство, а в последней своей подготовке к игре — вечерним занятиям. Те и другие занятия указаны в разделе «Специально-подготовительный этап» (стр. 82—87).

В игровом цикле особое внимание уделяется последней тренировке, проводимой за два дня до календарной игры. Вратарь прежде всего проводит небольшую разминку, а затем в течение 30—40 мин. тренировку в воротах. Игроки, бьющие по воротам, стараются «поставить» свои удары на силу и точность, помогая тем самым вратарю быстро реагировать на сильно летящие мячи, совершенствовать технику приема мяча, падения и бросков.

Большое значение для поддержания общего физического состояния организма вратаря имеет комплекс восстановительных мероприятий, который особенно важно проводить после тренировки перед календарной игрой.

И, конечно, никогда нельзя забывать о психическом состоянии спортсмена.

На вопрос: «Как проходила Ваша психологическая подготовка перед игрой?» — известные в прошлом вратари отвечали так:

Николай Соколов: «Перед матчем из дома не выходил, читал. Родители говорили приходящим: «Его нет дома».

Михаил Леонов: «Старался быть спокойным, давал себе отдых, соблюдал режим питания».

Николай Разумовский! «Игру ждал, мысленно представлял ее, создавал' себе приподнятое настроение, на разминке перед началом игры обязательно делал несколько хороших бросков».

Владимир Никаноров! «Я больше старался двигаться и наблюдать за всем происходящим. Когда выходил на разминку, исчезало все, что не касалось футбола. Я видел только игру».

Леонид Иванов: «Перед играми старался уединиться, подумать, погулять один».

Алексей Леонтьев: «Старался не думать о завтрашней игре».

Олег Макаров: «Ходил, гулял по лесу, читал приключенческую литературу».

Лев Яшин: «Всегда ждал игру, представлял ее, анализировал игроков противника и возможности своих партнеров».

В последний день перед соревнованием -тренер совместно с командой проводит установку на предстоящую игру, после которой вратарь еще раз согласовывает свои действия с защитниками, полузащитниками и нападающими.

Вратарь должен уметь мысленно предупредить замыслы соперника в назревающей игровой ситуации. Это необходимо, во-первых, для точной корректировки действий защитников, а во-вторых, для своевременного и правильного принятия решения.

Успех игры вратаря определяется его способностью предвидеть ход событий на футбольном поле, штрафной площади. Он видит все действия соперника, направление его атак и подсказывает игрокам своей команды оптимальные варианты для ликвидации опасности у своих ворот.

В день проведения календарной игры команды приезжают на стадион за час до соревнований. В раздевалке футболисты еще раз анализируют ход предстоящей игры, возможности соперников, особенности их нападения и защиты, морально подготавливая себя к ответственному матчу, проводят общую разминку.

Знали наши ведущие вратари своих соперников? Оказывается, да, и это им помогало в игре.

Николай Соколов: «Повадки противника я хорошо знал и обращал внимание своих партнеров на то, кого «зажать».

Михаил Леонов: «Знал их игровые качества и удары по воротам».

Антон Идзковский: «Обращал внимание на сильные стороны, удар «коронной» ноги, игру головой, манеру обводки, индивидуальности».

Николай Разумовский: «Внимательно следил за игрой будущего соперника; особое внимание обращал на игру головой при навесных передачах вблизи ворот, на удары сильнейшей ногой, на рывки к воротам».

Владимир Никаноров: «Особенно следил за нападающими Василием Карцевым, Виктором Семеновым, Владимиром Степановым и Александром Пономаревым. У каждого были свои особенности — подготовка мяча к удару и сам удар».

Леонид Иванов: «Всегда изучал нападающих, которые часто поражали ворота».

Алексей Леонтьев: «Обязательно изучал соперников. В те годы каждый из форвардов имел свои устойчивые приемы».

Олег Макаров: «Перед сном накануне игры восстанавливал мысленно игру нападения и полузащиты противника».

Анзор Кавазашвили: «Изучал соперников, большое внимание уделял их тактическим действиям».

Лев Яшин: «Всегда наблюдал за игрой всех вратарей и за особенностями игры нападающих».

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Как показывает опыт некоторых команд, определенную пользу приносят «восстановительные» сборы, проводимые в течение двух недель (от соревновательного до переходного периода).

Спортсмены получают полный комплекс восстановительных мероприятий, проводится лечение травм, снижается нервно-психическое напряжение игроков.

По окончании соревновательного периода футболисты проходят углубленное медицинское обследование, результат которого помогает получить объективные данные об общем физическом и нервно-психическом состоянии организма. После восстановления важнейших систем организма, снятия утомления, небольшого отдыха футболисты продолжают спортивные тренировки, содержание и форма проведения которых существенно отличаются от занятий в подготовительном и соревновательном периодах.

Уменьшается объем нагрузок, используются разнообразные физические упражнения, особенно полезны спортивные игры — теннис, баскетбол, волейбол,— а также плавание и акробатика.

Занятия различными видами спорта помогают футболистам поддерживать общее физическое состояние организма, избежать «растренированности», так как переходный период—период не только активного отдыха, но и восстановления физической работоспособности спортсмена.