



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Учебно-методическое пособие



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Рекомендовано методическим советом УрФУ
в качестве учебно-методического пособия для студентов,
обучающихся по программе бакалавриата
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2016

УДК 796.3(07)
ББК Ч515.76я7
Т381

А в т о р ы:

Л. М. Шибут, Т. А. Коломийчук, А. В. Щепанова, Е. А. Гончарова

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра спортивных дисциплин Нижневартковского
государственного университета (заведующий кафедрой кандидат
педагогических наук, доцент Н. А. С а м о л о в о в);
А. П. П о п о в и ч, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта
Уральского государственного лесотехнического университета,
тренер высшей категории по гандболу

Н а у ч н ы й р е д а к т о р

А. А. П о л о з о в, доктор педагогических наук, профессор
кафедры физической культуры Уральского федерального университета

Т381 **Техника** и тактика игры вратаря в гандболе : [учеб.-метод.
пособие] / Л. М. Шибут, Т. А. Коломийчук, А. В. Щепанова,
Е. А. Гончарова ; [науч. ред. А. А. Полозов] ; М-во образования
и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург :
Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 90 с.

ISBN 978-5-7996-1682-3

В учебно-методическом пособии освещены основные аспекты теории и методики подготовки вратарей-гандболистов. Особое внимание уделено тактико-тактическим вопросам, а также средствам и методам совершенствования мастерства начинающих вратарей.

Для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению 49.03.01 «Физическая культура», вратарей-гандболистов, а также специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского и студенческого спорта.

УДК 796.3(07)
ББК Ч515.76я7

ВВЕДЕНИЕ

У болельщиков гандбола, да и у специалистов тоже, на слуху, как правило, имена полевых игроков, в то время как вратарские имена остаются в тени. Эта же тенденция свойственна и большинству учебных пособий по гандболу: о технике и тактике вратаря в них говорится намного меньше, чем о технике и тактике полевых игроков. Между тем игра вратаря — сложная и ответственная часть общекомандных действий, во многом определяющая их конечный успех. Пример тому — мастерство таких гандбольных вратарей, как С. Богданова, А. Галуза, М. Измайлов, А. Костыгов, А. Лавров, С. Розинцева, А. Седойкина, М. Сидорова, И. Суслина, Е. Титов, И. Чумак.

Гандбольные вратари могут использовать разные стили игры, однако анализ результатов Олимпийских игр и чемпионатов мира свидетельствует, что в настоящее время большинство вратарей предпочитают играть в классическом стиле. Они отбивают мячи руками и ногами с выпадами и перемещениями в воротах приставными шагами. Успех действий вратаря при таком стиле игры зависит от правильного выбора исходного положения в воротах, четкого взаимодействия с защитниками и как можно более быстрой организации перехода от защиты к нападению после задержания мяча.

Особенно высокие требования гандбол предъявляет к вниманию вратаря. Броски полевых мастеров этой игры характеризуются неожиданностью и стремительностью полета мяча (до 100 км/ч). Так, например, мяч летит до ворот с расстояния 6 метров всего 0,31 секунды. Для того чтобы среагировать на бросок нападающего, вратарь должен следить за мячом непрерывно на протяжении всей атаки противника, при этом время, требующееся для задержания мяча, составляет примерно 0,8 секунды. Сопоставление длительности полета мяча до ворот и длительности выполнения вратарем защитного приема указывает на необходимость прогнозирования направления полета мяча, что требует постоянной концентрации

на действиях полевых игроков. Следует также отметить, что двигательная деятельность вратаря существенно отличается от двигательной деятельности полевого игрока. Главные компоненты игры вратаря — прыжки, рывки, выпады, махи руками и ногами, передача мяча. Активная фаза деятельности вратаря длится до тех пор, пока мячом владеет противник. Переходом к пассивной фазе служит выброс вратарем задержанного мяча игрокам своей команды. Активные и пассивные фазы сменяют друг друга в основном каждые 10–40 секунд. Наблюдения показывают, что частота сердечных сокращений (ЧСС) у вратаря в играх с сильным противником колеблется в пределах 144–176 уд/мин, причем наивысшие значения регистрируются в моменты эмоционального напряжения, к примеру при штрафном броске, а пульсовая сумма за игру составляет 8000–9600 ударов. В соревнованиях же со слабым противником ЧСС вратаря не превышает 120–160 уд/мин.

Одним из основных компонентов, определяющих успешную подготовку хорошего вратаря, является техника защитных действий: от него требуется умение занимать правильное исходное положение, правильно передвигаться в воротах, выбирать правильную позицию, применять обманные движения, проводить задержание, ловлю и передачу мяча.

Кроме того, вратарь организует атаку, он — последний, кто может исправить ошибки защитников, и первый, кто может начать атаку своей команды.

Иными словами, в гандболе все вертится вокруг вратаря. Он оказывает на игру разнообразное, и часто решающее влияние. Но при этом многие тренеры отводят вратарю в игре второстепенную роль. Причина столь парадоксальной ситуации кроется в человеке, который стоит во главе команды. В основном только те тренеры, которые сами были вратарями, уделяют должное внимание стоящим в воротах игрокам.

Итак, высокая общефизическая, техническая и тактическая подготовка вратаря во многом определяет успешность команды на игровой площадке. И цель нашего пособия — этой подготовке помочь. Данной целью, соответственно, определяются и особенности изложения представленного материала. Рассмотрим эти особенности.

Во-первых, в позиционной игре, а также в совместной игре с защитой у вратарей сказывается дефицит в области тактических

знаний. Поэтому описание основной техники, позиционной игры (с вариантами) и обманных движений при стандартных ситуациях сопровождается иллюстративным рядом.

Во-вторых, авторы обращают внимание читателей на важность психологического подавления вратарем атакующего соперника. Ворота становятся все меньше, а риск неудачи — все больше. На фоне таких мыслей растет страх атакующего перед вратарем, который в самом начале игры сумел отбить уже 2–3 мяча этого игрока. И ведь вратарь действительно может стать для него кошмаром. Довольно часто в играх разного класса случается так, что игрок сдается после четырех-пяти нерезультативных бросков, и тренер производит замену. По мнению авторов, в данной ситуации соперника обескураживают не только защитная техника и правильная позиционная игра вратаря, но и достигнутый психологический перевес. Если атакующий игрок в самом начале игры пасует перед вратарем, то во время броска он видит прыгающего ему навстречу противника, а не свободное пространство в воротах 3×2 метра.

В-третьих, в пособии акцентируется такой аспект, как влияние успешных действий вратаря на успешную игру его собственной команды. Не секрет, что хорошо налаженная вратарем защита обеспечивает удачную атаку ворот соперника. Хороший вратарь — это надежная опора для всей команды. Защитники играют более уверенно, если они знают, что вратарь может исправить их ошибки. Удачные действия вратаря мотивируют игроков и могут спасти даже, казалось бы, безнадежную игру.

В-четвертых, подчеркивается, что вратарь может принимать в игре активное участие, в том числе в нападении. Например, при игре в отрыв, что в современном гандболе приобретает все большее значение. Почти интуитивное взаимопонимание между игроками и вратарем позволяет относительно легко реализовывать большое число голов, что действует на противника деморализующе.

В-пятых, авторы настаивают на том, что вратарю требуются: отличное владение техникой и отличная же физическая подготовка; уверенная позиционная игра, большой опыт и эффективное взаимодействие с блокирующими игроками. Соответственно вратарю нужно упорно тренироваться. К сожалению, повторяем, многие тренеры не вполне адекватно оценивают ту роль, которую играет в команде вратарь. В то время как полевой игрок интенсивно

тренируется как индивидуально, так и в группе, вратарь частенько только присутствует на тренировке, выполняет функцию статичного защитника и т. д.

Вратари включаются, как правило, в тренировку только тогда, когда полевым игрокам нужно отрабатывать броски в ворота. Эта тренировочная практика не согласуется с ролью вратаря в гандболе! Причину опять-таки надо искать в тренерах, которые в воротах не стояли и не имеют соответствующего опыта (равно как и знаний) в такой сфере, как техника и позиционная игра. И они не могут провести с вратарем специальную тренировку, поскольку не имеют в своем распоряжении соответствующего набора упражнений. Ликвидировать данный пробел в тренерской работе и призвано данное пособие.

Важно определиться и с такими вопросами: кто годится во вратари и в каком возрасте игрок может быть поставлен в ворота?

Прежде всего, тренер должен обеспечить каждому игроку возможность приобрести вратарский опыт. И ни в коем случае нельзя определять игрока во вратари слишком рано. Тренер должен дать себе время на то, чтобы внимательно понаблюдать за игроками и понять, кому из них защита ворот доставляет наибольшее удовольствие и какой игрок обладает наибольшим потенциалом для этой роли. К сожалению, на деле получается наоборот: тренеры ставят в ворота самых бездарных и малоподвижных игроков. Мы же утверждаем: вратарем должен быть игрок многосторонне спортивно одаренный, подвижный, ловкий и к тому же — мужественный. Как правило, это игроки, показывающие отличные результаты в футболе, гандболе и в легкой атлетике. На взгляд авторов, при подготовке гандболистов уже среди 11–12-летних ребят должен быть определен игрок, который займет позицию в воротах. И его уже с 14 лет, при достижении соответствующего роста, нужно систематически обучать основной вратарской технике.

Кстати, о росте вратаря. Дискуссии на эту тему не утихают. Бесспорно, что высокому вратарю легче защищать углы ворот, чем низкорослому, да и площадь ворот он закрывает значительно большую. Поэтому в регламент чемпионата СССР было введено положение, согласно которому в каждую команду высшей лиги должен входить вратарь ростом не ниже 1,90 м. Но воздержимся от быстрых выводов и посмотрим на рост некоторых вратарей, успешно игравших

в свое время: Александр Шипенко (СССР) — 2,00 м; Андрей Лавров (Россия) — 1,98 м; Мате Олсон (Швеция) — 1,96 м; Михаил Ищенко (СССР) — 1,92 м; Виланд Шмидт (Германия) — 1,85 м; Николай Томин (СССР) — 1,82 м. Получается, что некоторые известные вратари были намного ниже 1,90 м. И, в общем, рост не является фактором, ограничивающим эффективность защиты ворот. К примеру, Н. Томин преодолевал недостаток в росте за счет хорошей прыгучести. Таким образом, не столько рост, сколько скорость движений, прыгучесть и сила прыжка являются для вратаря решающими. К тому же эти определяющие надежность защиты ворот составляющие могут быть улучшены при помощи соответствующих тренировок. Не должны недооцениваться и личностные особенности (так, вратарям некоммуникабельным сложнее приспособиться к полевым игрокам). Что касается бойцовских качеств, то вратарь во всех ситуациях должен являться для команды примером!

Итак, каким требованиям должен соответствовать вратарь?

1. Быть многосторонне спортивно одаренным.
2. В плане физической подготовки — не уступающим самым развитым членам команды.
3. Борющимся за каждый мяч.
4. Рост для него решающего значения не имеет.
5. Смелость — качество необходимое (для преодоления страха перед сильно брошенными мячами).
6. Находясь в воротах, вратарь должен излучать уверенность и демонстрировать рассудительность.

1. ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОЙ ИГРЫ ВРАТАРЯ

Эффективная защита ворот складывается из множества факторов, которые в определенный момент должны взаимодействовать. Ниже мы рассмотрим наиболее важные из них.

1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вратарю требуется отличная физическая подготовка. Это утверждение наверняка удивит некоторых тренеров и вратарей, поскольку реальность выглядит иначе (при тренировке, например, на выносливость в начале подготовительного периода вратари, как правило, в ряду отстающих). Недостаточная физическая подготовка для вратаря недопустима, в этом убеждают предъявляемые к нему требования.

1.1.1. Выносливость

Вратарь должен удовлетворять строгим требованиям к скорости движений и к способности переносить повышенную физическую нагрузку. Даже в последнюю минуту игры ему нужны отличная реакция и быстрота движений, позволяющие защитить ворота. Соответственно от него, как и от полевых игроков, требуется выносливость. Развитию способности выдерживать физические нагрузки весьма помогает, как показывает практика последних лет, регулярный бег на длинные дистанции в ходе и подготовительного, и соревновательного периода. Также необходимо регулярно (как минимум 2 раза в неделю) совершать по меньшей мере 30-минутные пробежки в легком темпе в лесу или на спортивной площадке.

1.1.2. Прыгучесть

По нашему мнению, значение развития у вратарей прыгучести недооценивается. Улучшенная техника броска (быстрые мячи, например) заставляет вратаря осуществлять до 90 % защитных

действий в прыжке. Поэтому и тренировка прыгучести как в подготовительный, так и соревновательный период важна не только для полевого игрока, но и для вратаря.

Вратарь может и сам при помощи простого теста установить, достаточно ли развита его прыгучесть. Тест заключается в прыжке от одной штанги ворот к другой (прыжковая нога находится у штанги). При прыжке необходимо достать противоположный верхний угол ворот. Естественно, низкорослые вратари с трудом выполняют это упражнение, но совет им все тот же: улучшать прыгучесть.

1.1.3. Быстрота движений

Быстрые движения рук и ног играют при защите ворот решающую роль. Скорость требуется и в определенных игровых ситуациях, например при мяче, отбитом блоком и находящемся в площади ворот (то есть в 6-метровой зоне).

Вратарь должен в течение как минимум 60 минут выдерживать высокую скорость движений. Если учесть, что за игру он совершает более 60 защитных движений, то к этому следует добавить и хорошо отточенную в соревнованиях выдержку. Все защитные движения должны отрабатываться на каждой тренировке со 100 % интенсивностью путем 6–8-кратных их повторов.

1.1.4. Подвижность

Основное правило легкой атлетики действительно и для вратарей: чем подвижнее спортсмен, тем он быстрее. 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. Хорошая подвижность рук в области кисти и в плечевом поясе и подвижность ног обеспечивают решающую скорость движений и прыгучесть. Защитная техника вратаря эффективна только в том случае, когда прыжок выполняется с необходимой скоростью. Одновременно при прыжке осуществляется хорошая растяжка мускулатуры, что защищает ее от повреждений (само собой разумеется, что каждый вратарь может использовать свою, оптимальную именно для него, технику отражения мячей). Кроме того, во многих игровых ситуациях помогают еще и рефлекторные движения. Растяжка является при разминке упражнением обязательным.

В специальной тренировке к упражнениям на растяжку прибавляется и комплекс упражнений на подвижность (упражнения на выработку умения быстро садиться и вставать, защита бросков после кувырка вперед и назад, упражнения с двумя мячами и т. д.).

1.1.5. Безошибочность реакции на мяч

Понятно, что от вратаря требуется умение быстро и правильно реагировать на летящий мяч, особенно в ситуации выбора (левый или правый угол), что достигается благодаря тренировкам. Упражнения на обучение быстроте реакции относятся к стандарту тренировки любого вратаря. Обязательное условие их выполнения — вратарь не должен видеть совершающего бросок игрока (мяч посылается, например, из-за мата).

1.1.6. Мышечная сила

Каждому вратарю необходима силовая подготовка, тогда ему легче будет даваться смена движений. Часто у вратарей (особенно у юных) мускулатура развита недостаточно, причем наиболее «слабым звеном» являются обеспечивающие все действия вратаря мышцы живота и спины. А ведь эти мышцы еще и защищают его от травм в случае сильно брошенных мячей. То же самое касается и мышц рук. Если они развиты недостаточно, 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 — 2 раза в неделю) должны выполняться упражнения на развитие силы тела. Хорошо выстроенная сила тела повышает самооценку вратаря и его готовность к действию.

1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рассмотрим содержание игры вратаря. Для защиты ворот ему требуется владение как техникой, так и тактикой позиционной игры. Оба компонента взаимообусловлены, но для лучшего обзора мы рассмотрим их по отдельности.

1.2.1. Выбор рациональной техники

Существует ли идеальная техника отражения посланных в ворота мячей? Наблюдение за лучшими в мире вратарями показывает, что каждый из них задействует в игре в первую очередь свои индивидуальные способности. Частая предпосылка к этому — особенности телосложения. Соответственно возникает вопрос: является ли затрата времени на обучение технике защиты ворот рациональной, если в игре мячи отбиваются зачастую при помощи произвольных действий? Мы отвечаем на этот вопрос утвердительно: вратарь должен овладеть техникой отражения мячей, брошенных вверх, вниз, на расстоянии 1 м от пола и с отскоком, и автоматизировать ее, как и технику бросков 1×1 при контратаках (при бросках мячи отбиваются одной ногой в прыжке). И, наконец, вратарь должен уметь давать длинный пас в отрыв. Все способы защиты ворот и манипуляций с мячом следует систематически осваивать с 13–14 лет, так как здесь действует принцип: что не выучишь в юности, то не выучишь никогда. Каждый игрок хорошо знает, что автоматизированные ошибки исправить очень трудно.

Итак, целевая тренировка техники игры способствует тому, что ошибки в действиях вратарей не автоматизируются. Технические основы подготовки вратаря, приведенные в данном пособии, не являются обязательными или на 100 % оптимальными, но все же нужно стремиться как на тренировках, так и в игре к максимально возможному овладению приемами защиты ворот. Вместе с тем в игре важны, конечно, и индивидуальные особенности вратаря.

Технике — будь это отдельно взятые упражнения или упражнения в рамках серии бросков — должно отводиться время как при специальной тренировке, так и на разминках, выполнение всех приемов отражения мяча и пасов следует доводить до автоматизма. Упражнения, позволяющие овладеть техникой игры, несмотря на их монотонность, нужно включать в план стандартной тренировки каждого вратаря.

1.2.2. Позиционная игра

Наряду с доведенной до автоматизма техникой отражения мячей позиционная игра вратаря — залог успешной защиты 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: как ему следует вести себя при 7-метровом броске — защищаться на расстоянии примерно 3 м от ворот или оставаться на их линии? Ответы на эти вопросы зависят прежде всего от поведения противника. Важно понять, пытается ли он затянуть бросок, применяет ли обманные движения. Позиционная игра вратаря во многом строится на данных наблюдения за каждым игроком. Эта информация, а также сведения об определенных качествах конкретного игрока, о его излюбленных бросках и предпочитаемых углах ворот могут существенно помочь вратарю в выборе правильной тактики.

В значительной степени на позиционную игру вратаря оказывает влияние и взаимодействие с игроками защиты. Ему нужно оценить, как выглядит разделение обязанностей при броске игрока задней линии между вратарем и защитником. Кто закрывает ближний угол, а кто — дальний. Правильная позиционная игра во всех существенных стандартных ситуациях, а именно при бросках полусредних, линейных, угловых игроков, при отрыве, при 7-метровом броске и т. д. должна быть натренирована.

К сожалению, тренеры и сами вратари мало обращают внимания на освоение позиционной игры. Если во время тренировки мяч посылается в ворота все время свободно, т. е. без защитников, вратарю для получения нужных навыков не хватает типичных игровых моментов. Вывод: вратарей следует обучать позиционной игре на тренировках в ситуациях, близких к игровым.

1.2.3. Обманные движения

И нападающие, и защитники используют в игре богатый арсенал финтов, и вратарь тоже должен освоить комплекс обманных движений и применять их. Поведение вратаря, если оно все время остается неизменным, легко просчитывается соперником.

Даже при так называемой «негативной» серии (когда требуется отбить 3–4 мяча при помощи одного и того же приема защиты) вратарь вынужден смиряться, иначе он откроет игроку простой путь к атаке. Цель обманных действий вратаря — повлиять

на поведение соперника при броске и даже побудить его послать мяч в определенный угол. Вратарь всегда должен быть для члена противоборствующей команды игроком, не поддающимся просчету. Поэтому ему нужно не только реагировать на бросок, но и влиять на него. И при этом, применяя те или иные обманные движения, не забывать основную технику.

1.2.4. Взаимодействие с защитниками

То, что для успешного отражения броска важна договоренность между вратарем и блокирующими игроками, во время матча нередко забывается. Но разворачивать на игровой площадке оживленную дискуссию о том, кто виноват в забитом мяче, поздно, равно как и разделять обязанности между вратарем и защитниками. О взаимодействии нужно договариваться до игры, и это дело в первую очередь тренера и, конечно, вратаря, поскольку именно он отвечает в конечном счете за неуязвимость ворот.

Вратарь должен иметь договоренность с каждым блокирующим игроком. Так, при бросках полусредних вратарь прикрывает ближний угол, а блокирующий — дальний (со стороны бросковой руки нападающих). Соблюдение договоренности лежит на вратаре, и он может ее корректировать, громко сообщая об этом защитникам во время игры, либо изменять свою тактику, если защитник не справляется с прикрытием дальнего угла (стороны бросковой руки соперника).

Следует заранее просчитывать все варианты игровых ситуаций у ворот. К примеру, когда угловой защитник толкает бросающего и прыгающего в 6-метровую зону соперника, меняя таким образом направление броска, вратарь занимает положение, оговоренное заранее. Если же бросок становится для вратаря неожиданностью, ему гораздо сложнее занять правильную позицию для его отражения.

Договоренность меняется в зависимости от игры; например, после наблюдения за левым полусредним соперником принимается решение, что соответствующий игрок закрывает ближний угол ворот, а вратарь — дальний. Если договоренности в игре успеха не приносят, то задача вратаря — быстро их корректировать. Вратарь должен договориться с каждым игроком о разделении обязанностей

при защите ворот. Взаимодействие между игроками необходимо отбатывать и во время тренировочного процесса.

Вратарь может существенно влиять на ход игры. Каким образом? Взаимодействие вратаря с каждым блокирующим или просто защитником требует в том числе и вербального общения. Именно вратарь имеет идеальные возможности воодушевлять своих товарищей по команде и мотивировать их к достижению успеха. Часто игроки, совершившие в нападении ошибку, нуждаются в ободрении, чтобы вновь сконцентрироваться. Конечно, не каждый вратарь в состоянии поднять дух игроков. Но каждый вратарь должен осознавать, что он играет в матче роль рулевого благодаря своей позиции у ворот, обеспечивающей полный обзор площадки.

На ритм игры своей команды вратарь оказывает по меньшей мере косвенное влияние, о чем он всегда должен помнить. Его задача — оценивать, нужно ли убыстрять или, наоборот, замедлять игру. Для этого у него имеются две возможности: 1) медленное введение мяча в игру (например, после броска) и полный контроль ситуации до новой атаки; 2) часто рискованный, быстрый пас в отрыв. Такие факторы, как положение в игре, игровое время и игровая ситуация являются при этом определяющими. В решающих игровых фазах вратарь должен сохранять хладнокровие и вместо рискованного паса в отрыв спокойно вводить мяч при помощи медленной отдачи его игрокам, что действует успокаивающе. Кроме того, вратарь может и сам — как 7-й полевой игрок — непосредственно участвовать в атаке. Недостатки и достоинства этой тактики будут проанализированы далее.

1.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Часто происходит так, что команда в тактическом плане оптимально подготовлена к противоборству с определенным соперником, но в решающий момент встречи с ним на площадке нервы игроков сдают. Психологические составляющие работоспособности у вратаря играют важнейшую, иногда решающую роль. Вратарь должен оперативно и безошибочно реагировать и думать на протяжении всех 60 минут. Но при этом он переживает за игру так же, как и другие члены команды. Соревновательный

стресс, страх перед поражением, агрессия и разочарование могут воздействовать на игру вратаря и позитивно, и негативно. Ниже мы рассмотрим наиболее важные требования к психологической подготовке вратаря.

1.3.1. Способность к длительной концентрации внимания

Данное качество у вратаря должно быть выражено более чем на среднем уровне. Несмотря на соревновательный стресс и возрастающую усталость, вратарю требуется сохранять на протяжении всей игры способность ощущать, думать и реагировать. Но вратарь живой человек, и в игре есть фазы, когда внимание у него ослабевает. Поэтому в программу тренировок вратаря следует вводить специфические упражнения, повышающие способность концентрироваться. Эти упражнения (упражнения на реакцию, всевозможные серии бросков и т. д.) должны выполняться в конце тренировочных занятий (с большими нагрузками), когда вратарь чувствует себя уставшим. Комплексные же упражнения с тяжелыми нагрузками (прыжки на матах с последующей защитой определенной серии бросков) и сами по себе требуют высокой концентрированности.

1.3.2. Умение читать броски

Действия вратаря при защите ворот в любом случае немного запаздывают по сравнению с действиями атакующего игрока, поэтому вратарь должен угадывать по движениям последнего высоту полета мяча и его направление. Без наблюдения за поведением нападающего любые действия вратаря неэффективны. Вратарь, играющий наугад, не умеющий оценивать ситуацию у ворот, легко читается нападающими.

Если же вратарь наблюдает за противником целенаправленно и сознательно, то он может по направлению разбега, движению корпуса игрока и по движениям его руки при броске вычислить вероятную траекторию полета мяча. Важную роль играет также знание возможностей нападающего в определенной игровой ситуации и соответственно — прогнозирование его вероятных действий.

К примеру, если угловой игрок, которому со стороны его бросковой руки оказал энергичное сопротивление защитник, прыгает в 6-метровую зону низко и недалеко, т. е. с опущенной рукой, то он

редко когда будет бросать мяч вверх. Для вратаря это важная информация, и нужно сконцентрироваться на мяче, летящем в нижний угол ворот. Наконец, вратарю помогает и знание предпочтительных бросков нападающего, углов подачи мяча, умение быстро и правильно реагировать на ситуацию.

Вратарь должен уметь читать движения атакующего. Как показывает опыт, требуется оценивать следующее:

- перемещение игрока по площадке;
- предположительное место броска (прежде всего, при бросках в прыжке);
- движения руки при броске;
- движения верхней части корпуса.

1.3.3. Установка на игру

Для вратаря огромное значение имеет нацеленная установка на предстоящий матч. Каждый вратарь должен найти свой собственный способ мотивации на успешную игру, способ настройки на соперника и способ регуляции соревновательного стресса. Одним вратарям помогает информация о слабых сторонах соперника. Другие изучают по видеоматериалам тактику и приемы каждого нападающего.

В ходе игры вратарь сам должен прилагать усилия к тому, чтобы его внимание не отвлекали ни зрители, ни провокационные действия игроков противоборствующей команды. Некоторые вратари, как и полевые игроки, склонны рефлексировать в ходе игры по поводу каких-то своих неудачных действий, задумываться о совершенных ошибках или других вещах. Такие мысли мешают концентрации внимания и быстрой реакции на игровую ситуацию.

И, наконец, вратарю необходима бойцовская установка на игру. Он должен бороться за каждый мяч и даже в случае явного превосходства соперника быть примером для своей команды.

1.3.4. Психология победителя

Как бы ни складывалась игра, вратарь должен сохранять боевой настрой вплоть до финального свистка судьи. Поэтому мы советуем стоящим в воротах игрокам следующее:

- 1) вас не должны волновать совершенные вами ошибки;

2) всегда концентрируйтесь на очередном защитном движении;
3) не думайте о последствиях своих действий и возможных неудачах;

4) боритесь за каждый мяч.

5) не сдавайтесь даже после трех или четырех безответных мячей в свои ворота;

6) демонстрируйте в защите уверенность и превосходство над соперником;

7) не позволяйте вывести себя из спокойного состояния ни зрителям, ни соперникам, ни официальным лицам;

8) главная ваша задача — сознательно контролировать то, что происходит на площадке, и предпринимать адекватные действия.

Секрет успешности и мастерства — один и тот же для всех видов человеческой деятельности. И если вы его усвоите, то достигните высот не только в спорте, но и в других областях своей жизни.

2. КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

2.1. ОТРАЖЕНИЕ БРОСКОВ С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

Вратарь, парирующий броски задних игроков, ценнее того, кто отражает «театральные» мячи. Причина в том, что с задней линии забивается большинство мячей. Отсюда и прописная истина: кто располагает более успешной задней линией, тот и выигрывает (как правило).

2.1.1. Общие требования к стратегии и тактике вратаря

Каждый вратарь знает, что уже в начале игры он может морально подавить соперника, если подряд парирует несколько бросков с задней линии. Это важный аспект дальнейшего хода игры с психологической точки зрения. Для успешной защиты ворот от мячей, посланных игроками задней линии, вратарю необходимы:

- отработанная техника отражения мячей, брошенных вверх, вниз и в середину ворот (от этой техники вратарь может отступить лишь в случае неконтролируемых защитных действий);
- налаженное взаимодействие с защитниками, т. е. требуется однозначный договор с каждым из них;
- хорошая позиционная игра в стандартных ситуациях;
- точное знание специфики бросков нападающих, предпочитаемых целей бросков и т. д.;
- наблюдение за действиями соперника.

Так, например, при притеснении со стороны защитника игрок, стремящийся поразить ворота в прыжке и с опоры, отклоняется, и ему приходится посылать мяч вниз в ближний угол. Только некоторые игроки способны отправить мяч из такого неудобного положения в дальний угол. Следует, однако, отметить, что в последнее время спектр бросков значительно расширился: «быстрые» броски, броски без большого замаха и другие затрудняют вратарю наблюдение за действиями соперника.

2.1.2. Исходное положение

На исходном положении вратаря базируются все его движения и защитные действия. Во-первых, исходное положение должно в любой игровой ситуации гарантировать, что вратарь сможет эффективно защитить любой участок ворот, во-вторых, оно должно свидетельствовать о спокойствии и хладнокровии вратаря, что существенно для обеих команд, и о его психологическом превосходстве над соперником (данным психологическим аспектом часто пренебрегают). Вратари должны еще с юношеского возраста усвоить, что нельзя двигаться с высоко поднятыми руками, поскольку это приводит к усталости мускулатуры и снижает концентрацию внимания.

Как же должно выглядеть исходное положение? Руки приподняты и слегка согнуты в локтях и разведены в стороны, кисти при этом находятся на уровне лица (как показывает опыт, у вратаря всегда есть время для того, чтобы привести руки и кисти в положение, нужное для защиты ворот). Колени тоже немного согнуты, так как только такое положение позволяет прыгнуть в любой угол ворот. Стоять вратарь должен на полной стопе, а не на носочках, как часто предлагается, поскольку для перехода к защитным действиям требуется стабильное положение тела.

Кроме того, исходное положение каждого вратаря имеет свои особенности, обусловленные, в первую очередь, его ростом.

И, наконец, отметим, что на протяжении всей игры вратарь, несмотря на постоянную готовность к выпаду, должен быть спокойным и решительным.

2.1.3. Варианты передвижения в воротах

Вратарь должен постоянно находиться на одной линии с нападающим, владеющим мячом, и соответствующим защитником. Для этого требуется освоить специальную технику.

В основном вратарь двигается приставными шагами от штанги к штанге, если соперник передает мяч с одной позиции на другую. Но сегодня игроки нападения часто используют экспресс-пас, т. е. передачу мяча от левого полусреднего правому или от одного угла к другому, и в такой ситуации вратарь едва ли успеет занять оптимальное положение, перемещаясь приставными шагами. В данном случае ему нужно варьировать приставные и спринтерские шаги

и движения. Этого следует добиваться в рамках двигательной тренировки вратарей.

Каковы же типичные движения вратаря в воротах?

Из положения у левой штанги вратарь перемещается к правой двумя приставными шагами и занимает исходное положение, позволяющее предпринимать любые действия для защиты левого угла (рис. 1–4).

Из этого положения при пасае мяча от левого угла ворот к правому вратарь двумя приставными шагами перемещается к левой штанге (рис. 5–8). На приведенных снимках хорошо видна ориентация вратаря на мяч. При стремительных пасах от вратаря требуется умение передвигаться от штанги к штанге с высокой скоростью при помощи лишь двух приставных шагов.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

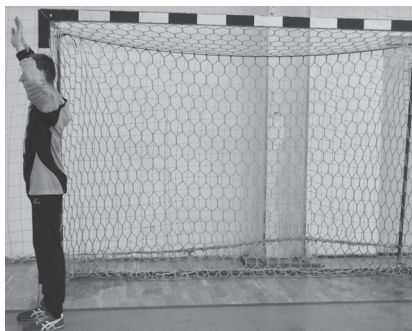


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

При пасае правого полусреднего нападающего в левый угол вратарь спринтерскими шагами перемещается к правой штанге (рис. 9, 10). Уже на последнем шаге он разводит обе руки на уровне верхней части корпуса, чтобы суметь занять исходное положение при броске с позиции угла (рис. 11, 12).

Из вышеописанных исходных положений выполняются защитные действия против бросков с задней линии.

Теперь рассмотрим единый образец движений при всех видах защиты (и при высоко, и при невысоко, и при низко брошенных мячах). Почему образец единый? Представим, что вратарь использует для защиты разные техники, в зависимости от высоты полета мяча. В этом случае он должен в каждой игровой ситуации решать, какое именно защитное движение следует применить. Но для этого, как



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

правило, у него нет времени. При помощи же доведенного в ходе тренировок до автоматизма основного образца движений вратарь может полностью сконцентрироваться на игровой ситуации. Мы предлагаем следующий образец: если мяч посылается в угол, начинать выпад нужно с ноги, которая отстоит от мяча дальше; нога, находящаяся ближе к мячу, перекрывает определенную площадь ворот (в данной ситуации — угол).

При угрозе углу ворот вратарь не должен выполнять так называемый промежуточный шаг, поскольку это ведет к потере времени. Если, например, вратарь находится в ближнем углу, а бросок — в дальний, то выпад следует сделать тоже с дальней от мяча ноги.

Наряду с отработкой быстроты и автоматизации своих действий вратарь должен проводить направленные тренировки и в подготовительный, и в соревновательный период, так как это важное условие овладения основной техникой.

2.1.4. Положение рук

Независимо от того, в какой угол и на какой высоте брошен мяч, вратарь начинает перемещение в воротах из одного и того же положения. Что же касается движений рук, то мы предлагаем следующее:

- мяч, брошенный вверх, отбивается двумя руками (**рис. 13**);
- мяч, брошенный невысоко (на уровень середины ворот), тоже требует отбивки двумя руками с выпадом на ближнюю к мячу ногу (**рис. 14**);
- низко брошенный мяч отбивается при помощи одной (ближайшей к мячу) руки и ноги с выпадом на ту же ногу (**рис. 15**).

Возможны, конечно, и варианты. К примеру, отражение высоко брошенного мяча двумя руками с выпадом на ближнюю к мячу ногу (**рис. 16**). Либо — отражение мяча, брошенного невысоко в дальний



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

угол при помощи одной руки (ближней к мячу) с выпадом на ту же ногу (**рис. 17**).

При отражении мяча, брошенного с отскоком, верхняя часть корпуса вратаря находится над мячом, как бы накрывает его. Правая рука защищает правый угол, а левая — пространство между ног в выпаде и другой ногой.

В случае неожиданных, скрытых бросков могут потребоваться движения, не предусмотренные в основной технике, и это нужно учитывать в процессе тренировки. В остальных игровых ситуациях следует применять основную технику и доводить ее до автоматизма.

2.1.5. Отражение мячей, брошенных в верхние углы ворот

Высоко брошенные мячи требуют, как мы указали выше, защиты ворот двумя руками. Долго господствовавшее мнение, что против таких мячей нужно играть одной рукой, уже устарело.

Защита верхних углов ворот двумя руками имеет следующие преимущества:

- позволяет отражать мячи, запущенные с большой силой;
- две руки закрывают существенно большее пространство ворот;
- благодаря второй руке верхняя часть туловища больше отклоняется к углу ворот, что, в свою очередь, повышает эффективность защиты (вместе с рукой к мячу тянется весь корпус);
- при защите верхних углов одной рукой последняя часто следует вдогонку за мячом, что уже нельзя назвать контролируемым защитным действием.

На приведенных далее снимках демонстрируется техника при защите верхнего правого угла ворот. Из исходного положения вратарь делает выпад при помощи левой толчковой ноги, вытягивая правую руку вверх и в сторону (**рис. 18**). Его правая нога активно поддерживает эти действия. Все движения выполняются вверх и в сторону защищаемого угла, причем без промежуточного шага,

что экономит время. При перемещении вратаря в сторону верхняя часть его корпуса отклоняется к углу, которому угрожает атакующий. Таким образом, вратарь защищает угол почти всем корпусом.

Игроки, которые хотят взять данную технику на вооружение, должны учитывать, что при броске атакующего вратарь не должен перед прыжком сгибать колени — это типичная ошибка, ведущая к большой трате времени. На **рис. 19–22** показаны правильные движения вратаря: на прямых ногах он перемещается в центр ворот, и из «глубокого» положения, что является хорошей предпосылкой для прыжка, ноги, руки и весь корпус устремляются по диагонали вверх. Существуют также техники, включающие как шаги, так и выпад, при использовании которых движение начинается с ноги, дальней от мяча, в сторону соответствующего угла ворот.

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

Рассмотрим следующую игровую ситуацию: вратарь занимает исходное положение у правой штанги, а мяч послан в левый верхний угол ворот.



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Из исходного положения у правой штанги (**рис. 23**) вратарь переносит тяжесть тела на ногу, ближнюю к мячу (левую) (**рис. 24**), и прыгает к левому же верхнему углу ворот, выбрасывая к нему прямые руки (**рис. 25**). В данном случае вратарь использует в качестве толчковой левую ногу, чтобы парировать мяч, брошенный в верхний



Рис. 23

левый угол. При защите верхнего правого угла из исходного положения у левой штанги прыжок делается с правой ноги.

Такая техника имеет следующие плюсы:

- экономится время на перемещение в воротах (при отталкивании с дальней от мяча ноги часто требуется еще и приставной шаг);



Рис. 24



Рис. 25

— обеспечивается более эффективная защита ворот в ситуациях, когда вратарь не видит траекторию полета мяча и отражает его при помощи рефлекторных движений.

Данная техника имеет и недостатки: при бросках вниз отбить мяч или защитить ворота одновременно и рукой, и ногой почти невозможно.

Вратари, которые могут парировать посланные в верхние углы ворот мячи с помощью обеих техник, естественно, добиваются в игре большего успеха. Начинаящим же вратарям нужно освоить сначала одну из этих техник.

2.1.6. Отражение мячей, летящих на средней высоте

Если посланный на средней высоте мяч не является скрытым, т. е. возможна контролируемая защита ворот, то он должен парироваться вратарем двумя руками. Это требование, возможно, удивит некоторых читателей, так как ранее бытовало мнение, что такие мячи следует отбивать одной рукой. Но, как мы уже писали, защита ворот двумя руками эффективнее, поскольку:

- так легче отбивать высокоскоростные мячи;
- за счет второй руки в нужном направлении устремляется и весь корпус, что позволяет закрыть от мяча гораздо большую площадь ворот.

На приведенных ниже снимках показана защита мяча, брошенного на средней высоте к правой штанге. Из исходного положения в центре ворот (**рис. 26**) вратарь в прыжке с левой (дальней от мяча) ноги смещается к правой штанге с выпадом на правую (ближнюю к мячу) ногу (**рис. 27**). Правая нога немного сгибается, и проводится защита броска (**рис. 28**): две руки — к мячу, верхняя часть корпуса — как можно точнее напротив мяча. Далее такая же техника демонстрируется при броске мяча к левой штанге, причем защита здесь строится с помощью выпада, что обусловлено ситуацией. Из исходного положения у правой штанги (**рис. 29**) вратарь в прыжке с правой ноги смещается влево (**рис. 30**). Руки при выпадении на левую ногу разводятся перед верхней частью корпуса по диагонали: левая вниз, правая вверх (**рис. 31**). На **рис. 32** хорошо видно преимущество отражения мяча двумя руками: за счет корпуса вратаря закрывается большая площадь ворот. На **рис. 33–35**



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

в такой же последовательности показан еще один способ защиты левого угла от невысоко брошенного мяча.

Итак, существенные особенности отражения мячей, летящих на средней высоте, таковы:

- в исходном положении вратарь стоит на прямых ногах, руки согнуты в локтях и слегка разведены перед верхней частью корпуса;
- при прыжке к мячу верхняя часть корпуса остается прямой;
- немного согнутая нога, на которую затем делается выпад, способствует защитному действию и помогает прикрыть большую площадь ворот;
- выпад производится с ноги, дальней от мяча.

Контролируемая защита ворот двумя руками возможна не всегда. На **рис. 36–38** показана техника отражения скрытого мяча, поданного к правой штанге, этот мяч парируется в выпаде



Рис. 36

осуществляется без промежуточного шага (затрата времени!).

одной рукой. Такая техника применяется в ситуациях, когда вратарь находится в исходном положении не точно в центре ворот, а ближе к противоположной штанге (в данном случае — к левой), и путь к мячу удлиняется.

Запомним: в основном защита производится двумя руками! Защита при помощи выпада



Рис. 37



Рис. 38

2.1.7. Отражение мячей, брошенных в нижние углы ворот

В противовес мячам, брошенным высоко и на среднюю высоту, мячи, брошенные вниз, часто составляют для вратарей проблему. В одних случаях это происходит из-за неотработанной основной техники, в других вратарям не хватает быстроты движений, спецификой же высоких вратарей нередко является недостаточная скоординированность движений.

Рассмотрим основную технику защиты нижних углов ворот.

Вариант А. Вратарь из исходного положения в центре ворот (рис. 39) делает выпад с левой ноги (рис. 40), чтобы парировать мяч, посланный в правый нижний угол, и его правая нога, ближняя к мячу, рука и весь корпус смещаются к защищаемому углу



Рис. 39



Рис. 40

(рис. 41). Задача вратаря здесь такова: расположить корпус на линии полета мяча, чтобы закрыть большую площадь ворот. Это особенно важно при мячах, брошенных с отскоком: их необходимо накрыть корпусом.

Таким образом, данный технический прием начинается с выпада, а затем угол ворот защищается всем корпусом и ближними к мячу рукой и ногой.



Рис. 41

Вариант Б. Из исходного положения в центре ворот (рис. 42) вратарь делает быстрый прыжок с низким выпадом (на рис. 43 — влево, чтобы парировать мяч, брошенный в левый нижний угол). При этом слегка согнутая левая нога выбрасывается в защищаемый угол, что ускоряет перемещение влево всего корпуса.

Защита, конечной стадией которой является барьерный сед (рис. 44), осуществляется ногой в выпаде (здесь — левой) и рукой, ближайшей к летящему мячу.

На рис. 43 хорошо видны существенные особенности такой защиты:

- корпус вратаря в отражении мяча не участвует;
- защищающая нижний угол ворот нога (в рассматриваемой ситуации — левая) отводится в сторону; вратарь скользит на пятке этой ноги к защищаемому углу;



Рис. 42



Рис. 43

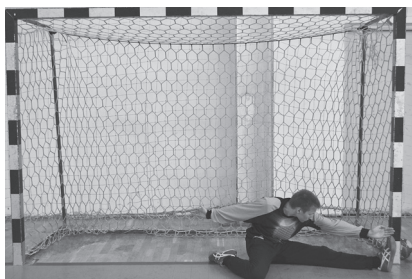


Рис. 44

— рука, ближняя к мячу, располагается прямо над ногой в выпаде и прикрывает тем самым возможный мяч с отскоком;

— вратарь активно идет на перехват мяча, слегка подав вперед верхнюю часть корпуса (этим он предотвращает падение на спину при выполнении выпада).

Для защиты нижних углов ворот должна использоваться техника, позволяющая применять выпады, завершающиеся барьерным седом. Данный технический прием в некоторых игровых ситуациях неизбежен и является одним из показателей хорошей двигательной активности вратаря.

Умение выполнять барьерный сед должно развиваться в ходе тренировок. Вратарям невысокого роста мы рекомендуем защищать нижние углы ворот следующим образом: для защиты, например, левого угла из исходного положения делается выпад влево с прыжковой ноги (на **рис. 45** прыжковая — правая), в то время как вторая нога слегка сгибается. Лево́й рукой и лево́й ногой, которая в заключительной фазе согнута, вратарь в барьерном седе отражает летящий в левый угол мяч (**рис. 46**). Весь корпус тоже притянут в левый угол.



Рис. 45



Рис. 46

2.1.8. Отражение мячей, брошенных с отскоком

Такие мячи всегда отбиваются при помощи техники, включающей выпады. В принципе, это такая же техника, как и при отражении мячей, брошенных вниз, но с некоторыми особенностями.

В случае броска с отскоком вратарь перемещается к месту удара мяча о пол, нога в выпаде находится непосредственно напротив точки соприкосновения мяча с полом, рука отводится вниз, чтобы отбить отскочивший от пола мяч.

Игроки задней линии способны сегодня совершать броски с отскоком настолько сильные, что мяч летит в середину высоты ворот или даже вверх. Отбивая отскочивший мяч, вратарь немного склоняется над ним, что позволяет закрыть большую часть площади ворот.

2.1.9. Полезные советы

Для защиты ворот следует использовать по возможности один и тот же образец движений: нога, дальняя от мяча, служит для отталкивания, а ближняя — для выпада.

В ходе защитных движений промежуточные шаги не делаются.

Вратарям невысокого роста мячи следует отражать в прыжке.

Мячи, брошенные в верхние углы ворот, отражаются по возможности двумя руками.

Мячи, брошенные в нижние углы ворот, отражаются, как правило, в выпаде (хорошо подготовленные вратари используют выпад, а затем барьерный сед).

Корпус вратаря должен находиться напротив мяча.

Требуется прикрывать как можно большую площадь ворот при помощи верхней части корпуса, рук и ног в выпаде.

При выполнении любых защитных действий необходим отказ от подготовительных движений, ибо последние ведут к потере времени.

2.2. ВАРИАНТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВРАТАРЯ С ЗАЩИТНИКАМИ

2.2.1. Общие положения

Стоящие перед вратарем задачи предполагают взаимодействие с защитниками и договоренность с ними. Почти интуитивное взаимопонимание между вратарем и каждым защитником в отдельности — решающий козырь во всех играх.

Рассмотрим, например, 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 перемещается к ближнему углу (**рис. 47, 48**). Эта договоренность себя оправдала во многих играх.

Основные правила взаимодействия вратаря и защитника:

- защитник прикрывает сторону броска, он берет на себя дальний угол;

- вратарь в данном случае защищает ближний угол.

Конечно, вратарю не следует слепо полагаться на эту договоренность. От него требуется готовность среагировать и на действия нападающего, пославшего мяч мимо блока. Неожиданные для вратаря броски происходят часто, и он должен знать игроков, которые предпочитают отправлять мяч в ворота, обводя блок, и согласовывать свою позиционную игру с защитниками. Вратарю не нужно перемещаться вплотную к ближнему углу ворот до тех пор, пока атакующий в состоянии бросить мяч в дальний угол.

Отступление от основных правил возможно в ситуациях, когда вратарь прикрывает излюбленный угол атакующего игрока. Так, левые полусредние нередко стремятся поразить дальний угол ворот.



Рис. 47



Рис. 48

Если у соперника есть такие игроки, то основные правила меняются. Защитник занимает на площадке позицию, не позволяющую нападающему бросить мяч в прыжке или с опоры в ближний угол, отклонив корпус в сторону не бросковой руки. Иными словами, защитник берет на себя не дальний, а ближний угол. Вратарь же должен вести себя тактически правильно, чтобы не раскрыть нападающему свою цель — защиту дальнего угла. Соответственно перемещаться в защищаемый дальний угол следует как можно позже и делать это молниеносно из-за спины защитника.

Исключения из основных правил таковы:

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

Естественно, эта договоренность не всегда срабатывает на сто процентов. Если защитник не плотно прикрывает атакующего со стороны бросковой руки, тот может в последний момент послать мяч в ближний угол, а вратарь в это время будет уже двигаться к дальнему углу и лишится возможности защитить ближний.

Итак, подытожим.

1. Основные правила взаимодействия вратаря и защитников должны быть отработаны на тренировках уже в юношеском возрасте (как нам известно из опыта, этому уделяется недостаточно внимания).

2. Изменение основных правил оправдано в случаях, когда, с одной стороны, задние игроки имеют четко выраженную склонность к броскам в один и тот же угол, а с другой — вариации позиционной игры вратаря, чаще всего применяемые в игре, могут служить «тактическим оружием», чтобы не ставить в затруднительное положение своих игроков задней линии. На основании собственного опыта мы смеем утверждать, что инициатива смены тактики или позиционной игры должна исходить от вратаря.

2.2.2. Взаимодействие при бросках с опоры

Изменение основных правил взаимодействия вратаря и защитников представляется необходимым также в ситуациях, когда атакующие удачно посылают мяч в ворота с опоры. Из опыта известно, что примерно 90 % опорных бросков с позиции левого полусреднего направлены в дальний угол (вниз или невысоко). Только немногие игроки способны отправить мяч с такой позиции в ближний угол ворот или в верхний дальний угол.

Приведем пример удачного взаимодействия в данной игровой ситуации: при броске правши с позиции левого полусреднего или левши с позиции правого полусреднего защитник прикрывает дальний угол, в то время как вратарь уже находится в ближнем. При броске правши с позиции правого полусреднего или левши с позиции левого полусреднего защитник прикрывает ворота со стороны бросковой руки соперника, а вратарь — дальний угол. Это — разделение обязанностей. Защитник заботится о том, чтобы нападающий не смог послать мяч в ворота, поэтому он атакует его бросковую руку. При этом защитник должен тесно контактировать с корпусом нападающего, чтобы помешать броску.

Вратарь находится прямо за защитником; это особенно важно при броске, когда корпус и руки нападающего идут вниз, а вратарь реагирует на мяч выпадом в дальний угол. Еще одна тонкость: чем быстрее набегает на защитника левый полусредний, тем вероятнее

он будет бросать с опоры на высоте бедра, поэтому следует наблюдать за разбегом игрока.

2.2.3. Правила договоренности при дальних бросках с позиции центра

При бросках с этой позиции для правшей действуют те же правила, что и при бросках с позиции левого полусреднего. У вратаря часто возникает проблема нехватки времени, чтобы отбить мяч, летящий в ближний угол, поэтому при передаче от левого полусреднего в центр ему не следует покидать линию центра ворот. Вратарь должен учитывать, что центральному игроку легче послать мяч на высоте бедра в ближний угол. В случае сомнения нужно применять основные правила.

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

В последние годы тактика гандболистов существенно изменилась. Так, например, игроки центра в результате скрестных движений бросают с позиции полусреднего. Это, естественно, усложняет взаимодействие между защитниками и вратарем. Основное правило здесь такое же, как при простых бросках с дальней дистанции: защитник прикрывает игрока со стороны бросковой руки (и саму руку тоже), т. е. блокирует бросок в ближний угол ворот, а вратарь защищает дальний угол. Если блок защитника поставлен правильно, нападающий может бросить мяч только с отклонением в прыжке в дальний угол. Как выглядит позиция вратаря в данном случае? Его исходное положение зависит, по большому счету, от места броска игрока задней линии. Чем ближе это место к осевой линии, тем больше вратарь должен смещаться к штанге ближнего угла.

Броски в дальний угол должны в данном случае являться для вратаря легкой добычей. Поскольку в таких ситуациях задние игроки предпочитают посылать мяч в дальний угол ворот, защите требуется разделение обязанностей. Весьма немногие игроки бросают мяч в ближний угол; тогда этот угол прикрывает вратарь, а защитник сосредотачивается на дальнем. Основное правило

обеспечивает в этой стандартной ситуации успех, и экспериментировать следует как можно меньше.

Если же с позиции левого полусреднего в результате скрестных движений мяч посылает левша, то в 90 % случаев его бросок направлен в дальний угол.

Еще один нюанс защиты ворот в случае опорных бросков атакующих таков: правши с неудобной для них позиции правого полусреднего, как и левши с неудобной для них позиции левого полусреднего, бросают мяч, как правило, вниз или на средней высоте в дальний угол. Знание данной особенности поведения атакующих должно помогать при защите ворот, но не должно мешать разделению обязанностей. Задача защитника — прикрывать угол ворот со стороны бросковой руки атакующего и блокировать броски в этот угол.

2.3. ИГРА ВРАТАРЯ ОДИН НА ОДИН

2.3.1. Выбор позиции

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 мяч из неудобных положений, да еще и при выходе вратаря, и попадают в ворота. Вратари не без оснований не любят такие броски, поскольку любой толчок со стороны защитника изменяет направление броска, и полет мяча трудно просчитать. Должен ли вратарь выходить навстречу броску или ему следует оставаться на линии ворот? Ответ на данный вопрос обусловлен тем, как нападающий играет с позиции полусреднего после движения вперед: либо обводит защитника бросковой рукой и уходит в сторону противоположной руки (не бросковой), либо бросает мяч без помех, либо ему мешают; в зависимости от этого вратарь и выбирает тактику своего поведения.

Если игроку на позиции полусреднего при удачном обходе со стороны бросковой руки не мешают послать мяч в ворота, то он может далеко выпрыгнуть в 6-метровую зону. И тогда для вратаря действует следующее правило: чем дальше в 6-метровую зону выпрыгивает нападающий, тем дальше из ворот должен выходить и вратарь и бросаться в его сторону. Это, в принципе, соответствует

ситуации выхода один на один угловых игроков при контратаке. Как только становится понятна тактика атакующего — уход в сторону не бросковой руки, вратарь прикрывает ближний угол ворот и одновременно устремляется навстречу сопернику. Прикрывая ближний угол, он провоцирует бросок в дальний. При броске вратарь перемещается в сторону дальнего угла и парирует мяч в прыжке ногами и двумя руками.

Необходимо, однако, учитывать, что у данного правила есть несколько нюансов. То, как далеко вратарь выйдет из ворот и насколько он уменьшит угол броска, зависит в первую очередь от его габаритов и силы прыжка (об этом подробнее рассказывается в подразделе 2.4, посвященном броскам с угла). При выходе из ворот необходима большая осторожность: если вратарь делает это слишком рано и смещается слишком далеко, то возникает опасность переброса мяча. Вратарь должен двигаться при броске не в сторону атакующего, а в сторону угла, в который направлен мяч. Тем не менее вратари нередко выпрыгивают навстречу атакующему, следствием чего часто являются переброс и бросок в ноги. Повторяем: при броске надо выдвигаться к мячу, а не к сопернику. Если задний игрок идет на бросок относительно свободно, то вратарю сначала нужно прикрыть угол ворот; чаще всего требуется переместиться в дальний угол, так как задние игроки охотно посылают мяч именно в дальние углы.

Как правило, вратарь должен настраиваться на броски, при которых атакующему мешают защитники. Многие вратари используют в этом случае такую же тактику, как и при свободных бросках. Если защитник притесняет нападающего со стороны бросковой руки, то вратарь должен это учитывать, поскольку:

- нападающий уже не может бросить мяч так сильно, как при свободном броске;

- скорее всего, это будет бросок вниз или на средней высоте.

Поэтому мы советуем вратарю не прыгать (иначе нападающий получит возможность бросить мяч ему в ноги) и не выбегать из ворот (бросок не слишком силен, и защита на линии ворот является вполне достаточной). И ни в коем случае нельзя находиться на средней от ворот дистанции! Если защитник притесняет нападающего, то вратарю нужно занять позицию на линии ворот. Задача защитника — предотвратить бросок в ближний угол. Если это удастся, то вратарь перемещается в дальний угол; если к тому же

нападающему противодействует защитник (бросковая рука притеснена), то вратарь может готовиться к броску вниз. Игроки задней линии при обходе в сторону не бросковой руки будут, скорее всего, посылать мяч в дальний угол. Технику отражения таких мячей необходимо совершенствовать и автоматизировать на тренировках, каким бы скучным это не казалось.

При несвободных бросках игроков задней линии действуют следующие правила:

- не прыгать;
- не выбегать;
- защищать мяч на линии ворот;
- быть готовым к броску вниз.

2.3.2. Варианты техники игры

Многие вратари применяют при отражении свободно брошенных мячей (без помех атакующему со стороны защитников) прыжок и взмах руками, а также движение ног в прыжке. На наш взгляд, эта техника не слишком эффективна, так как ее успех зависит от случая. Бывает, вратарь пытается достать мяч при помощи маховых движений. Эта техника имеет еще большие недостатки. Она связана с выходом вратаря из ворот, а поскольку в итоге вратарь оказывается на расстоянии нескольких шагов от нападающего, возникает опасность переброса.

Для защиты ворот от нападающих, которые свободно, без помех прыгают в 6-метровую зону (угловых игроков, линейных, задних игроков), или нападающих, убегающих в отрыв, мы предлагаем следующую технику:

- выпрыгивание с одной ноги (прыжковой);
- отражение мяча одной или двумя руками и одной ногой;
- движение не вперед, а в сторону.

И еще о нескольких аспектах защиты в прыжке на одной ноге. Когда именно вратарь должен совершать прыжок? Если угловой игрок выпрыгивает высоко и далеко в 6-метровую зону, то вратарь должен реагировать, а не стоять на месте. Сомневающиеся в обоснованности данного утверждения могут убедиться в нашей правоте на тренировке. Мячи, посланные в дальний верхний угол (излюбленные броски угловых игроков), невозможно отбить, если

вратарь этот угол закрывает, но находится на расстоянии 1–2 м от ворот и не прыгает. Естественно, при любом прыжке вратаря имеется опасность броска с отскоком, особенно если вратарь рано поднимает ногу. Поэтому прыгать в сторону угла, которому угрожает атакующий игрок, нужно только в последний момент. В указанных же ниже ситуациях вратарю нельзя прыгать ни в коем случае:

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

2.4. ОТРАЖЕНИЕ БРОСКОВ С УГЛА

При бросках угловых игроков вратари нередко ощущают психологическое давление, так как зрители на трибунах ожидают, что такие мячи будут взяты. Но именно в этих игровых ситуациях вратари зачастую выглядят не очень хорошо вследствие классической ошибки — они поднимают маховую ногу слишком рано и пропускают мяч с отскоком. В последние годы арсенал приемов угловых игроков значительно расширился. Так, хорошей технической уловкой является направленно подкрученный мяч. Наряду с осмысливанием возможных вариантов броска и места выпрыгивания на бросок важное значение для удачной защиты имеет наблюдение за прыгающим в зону игроком. «Открой глаза!» — таковым должен быть девиз вратаря, если игрок, атакующий ворота, находится не далее трех метров от него. Броски мяча в дальний верхний угол и броски с отскоком должны легко читаться вратарем по движениям бросковой руки и верхней части корпуса атакующего. Кроме того, в дуэли с угловым игроком вратарю требуется самообладание. В ответ на вариативные действия этого игрока вратарь должен продемонстрировать смелость и принять меры, вводящие соперника в замешательство.

2.4.1. Отражение бросков с выходом из ворот

Раньше вратари при любых бросках с углов стояли у штанги. А теперь, с усовершенствованием технических приемов полевых игроков, совершенствуются и приемы вратаря. То, насколько укорачивается угол обстрела ворот при шаге или двух шагах от штанги,

не всегда является решающим. Чем свободнее угловой игрок выпрыгивает в 6-метровую зону, тем дальше должен выходить вратарь. Это правило имеет и некоторые исключения. Вратарю нельзя покидать ворота, если:

- со стороны защитника ведется притеснение нападающего;
- следует бросок с острого угла или бросок правши с правого угла.

Естественно, при определении того, насколько далеко нужно выходить навстречу игроку, какой угол ворот прикрывать, вратарь должен учитывать и свои габариты.

В основном при бросках с углов вратарь прикрывает ближний угол, чтобы потом при помощи прыжка и махового движения ногой прикрыть дальний (как уже говорилось, многие угловые игроки предпочитают посылать мяч в дальний верхний угол).

Рассмотрим, например, технику защиты ворот при броске с левого угла. Вратарь совершает прыжок на одной ноге и занимает позицию у правой штанги в ближнем углу. Руки находятся вверху или немного опущены — это дело вкуса, но они должны быть тотчас подняты вверх, если бросок возможен в ближний угол (с острого угла). При набегании игрока на бросок вратарь делает шаг навстречу атакующему правой ногой, т. е. ногой, которая находится ближе к штанге, чтобы уменьшить угол обстрела.

Важно: нога, ближе находящаяся к штанге, движется в направлении возможного места выпрыгивания атакующего, а еще точнее, в направлении места его броска, так как место выпрыгивания и место броска могут существенно отличаться друг от друга, если атакующий сильно затягивает бросок, чтобы прыгнуть как можно дальше в направлении 7-метровой линии. Из исходного положения вратарь прыгает одновременно с броском в дальний угол. Обратим внимание на использующиеся при данной технике приемы:

- при прыжке руки вратаря подняты вверх (**рис. 49**);
- рука над опорной ногой закрывает ближний верхний угол, чтобы парировать случайный бросок в него (**рис. 50**);
- верхняя часть корпуса находится в вертикальном положении и фронтально к атакующему. Маховая нога и обе руки приводят-ся в сторону дальнего угла (**рис. 51**), чтобы прикрыть как можно большую площадь (как мы видим, броски вверх отражаются двумя руками).



Рис. 49



Рис. 50

Отметим, что данная техника приемлема и для отражения сильно брошенных мячей (некоторые вратари специализируются на защите именно двумя руками).

Итак, при отражении мячей с выходом из ворот необходимо:

- ориентироваться на место возможного броска, а не на место выпрыгивания атакующего;

- защитное действие направлять в сторону, не вперед, иначе возможны перебросы;

- держать верхнюю часть корпуса прямо, чтобы использовать все преимущества своего роста;

- по возможности прикрывать в воротах как можно большую площадь (маховая нога и обе руки идут в дальний угол);

- пристально наблюдать за бросковой рукой атакующего и корректировать защитные движения еще в прыжке.

Именно в целенаправленном наблюдении за атакующим при бросках с углов и состоит искусство игры вратаря.

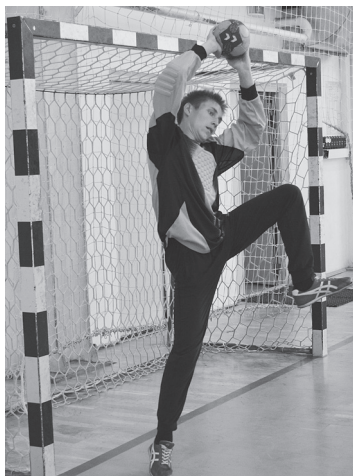


Рис. 51

2.4.2. Отражение средних бросков и бросков вниз

Такие броски с позиции угла представляют для вратаря большую проблему, особенно когда игрок предварительно совершает обманные движения, целясь якобы в дальний верхний угол. Защиту ворот от мячей, брошенных на средней высоте или вниз, вратарь должен осуществлять применительно к движению руки атакующего.

При среднем броске из исходного положения в ближнем углу вратарь двумя маленькими шагами перемещается навстречу бегущему игроку, чтобы сократить угол обстрела (второй шаг делается ногой, ближней к штанге, еще до прыжка соперника), и перед прыжком атакующего занимает устойчивое положение у штанги для последующих защитных действий. Руки для парирования мяча подняты над головой. Из такого исходного положения вратарь может действовать по-разному:

- прикрыть дальний угол;
- сначала прикрыть дальний угол, а затем переместиться в ближний (если игрок, находящийся в прыжке, затягивает бросок);
- прикрыть ближний угол при бросках в борьбе.

Защитные движения при обороне дальнего угла — стойка на одной ноге, прыжок в сторону дальнего угла, руки над головой; как только атакующий опускает руку, вратарь резко делает то же самое, чтобы рукой и маховой ногой отбить мяч в дальнем углу. Вратарь должен внимательно следить за поведением атакующего и корректировать тактику защиты ворот в зависимости от его действий.

При бросках вниз применяется, в принципе, такая же защитная техника: мяч отбивается приведенной вниз рукой и маховой ногой. Важно отметить, что весь корпус посылается при этом в направлении угла, которому угрожает бросающий.

Следует учитывать, что угловые игроки бросают вниз, если они:

- ощущают противодействие со стороны соперника;
- низко прыгают в 6-метровую зону (в прыжке с падением);
- держат бросковую руку на уровне бедра.

2.4.3. Защитные действия при перебросах

При бросках с углов велика опасность перебросов. Некоторые игроки на этом специализируются особо и затягивают бросок

в прыжке до такой степени, что вратарь, тоже уже находящийся в прыжке, не может достать мяч.

Естественно, ошибкам такого рода способствуют и ошибки в позиционной игре:

- вратарь поздно выходит вперед, чтобы сократить угол обстрела, а игрок в это время уже начинает прыжок;
- защитное движение идет в направлении вперед, а не в сторону;
- вратарь выходит из ворот слишком далеко.

Общая защита ворот от таких бросков базируется на быстрой и силе прыжка вратаря. Он делает максимум два шага назад, а затем — прыгает. Направление прыжка зависит от направления броска. Мяч может быть отбит как ближней рукой, так и дальней.

Отметим некоторые важные аспекты, обеспечивающие успешность позиционной игры при бросках с углов:

- сопровождение атакующего, следование за ним при прыжках, увеличивающих угол обстрела;
- изменение исходного положения для выполнения защитного движения (вначале прикрывается дальний угол);
- применение той же тактики, что и при выходе на бросок 1×1 .

2.4.4. Сопровождение игрока во время прыжка

После выхода из ворот и в момент броска атакующего вратарь должен находиться примерно на одной линии с мячом. По причине разнообразия техники бросков угловых игроков вратарю часто невозможно определить точное место броска (вероятное место броска). Многие угловые игроки пытаются сегодня прыгать как можно ближе к 7-метровой линии. Если бросок затягивается, то атакующий может увеличить угол обстрела до благоприятного ему, но все равно посылает мяч в дальний угол.

Тактика следования за игроком дает вратарю следующие преимущества. Представим, что вратарь преждевременно изменил свою позицию в направлении возможного броска (он ожидал от атакующего прыжка, увеличивающего угол обстрела ворот, и начал предпринимать защитные действия в начале этого прыжка). С одной стороны, вратарь будет находиться по отношению к мячу правильно, а с другой — атакующий может изменить свое намерение (благо у него на это есть время) и послать мяч в не прикрытый

ближний угол; вратарь может в данной ситуации защитить как ближний, так и дальний угол. Если слежка за перемещением атакующего и ходом его прыжка и предполагаемое место броска указывают на невозможность обстрела ближнего угла, то вратарь должен сконцентрироваться на защите дальнего угла. Прыжок на одной ноге из стабильного положения осуществляется в тот момент, когда атакующий находится в воздухе. Невысоко брошенные мячи отбиваются маховой ногой и рукой. Руки, в исходном положении поднятые вверх, слегка опущены и расставлены, чтобы прикрыть как можно большую площадь на высоте середины ворот. Шаг в сторону делается далеко не при каждом дальнем прыжке игрока. Мяч, посланный в дальний верхний угол, вратарь парирует выпадом в сторону, поскольку расстояние между вратарем и бросающим едва ли составляет более двух метров. Но вратарь, несмотря на это, должен все время контролировать действия атакующего игрока и держать корпус прямо.

2.4.5. Прикрытие ближнего угла

Статистический анализ заброшенных мячей свидетельствует, что угловые игроки действуют наиболее эффективно. В связи с этим необходима разработка нескольких вариантов позиционной игры вратаря.

Тактика изменения исходной позиции в борьбе с угловыми игроками, предпочитающими броски в дальний угол, себя оправдала. При защите же ближнего угла вратарь действует наоборот: вначале прикрывает дальний угол, а затем предпринимает защитные движения в направлении ближнего угла. Из исходного положения в середине ворот он перемещается при помощи двух шагов к месту броска (**рис. 52**). Последний шаг делается ногой, дальней от штанги (штанги ближнего угла), в данном случае — левой. Вратарь словно бы прикрывает дальний угол. Если атакующий отклоняет корпус в сторону ближнего угла, т. е. небросковой руки, чтобы послать мяч в ближний угол, то вратарь реагирует при помощи той же тактики защиты — прыгает, стоя на одной ноге, в ближний угол (**рис. 53 и 54**).

От техники, описанной выше, данная техника отличается несущественно. В принципе, защитные действия, направленные



Рис. 52



Рис. 53

из ближнего угла в дальний, являются правилом. Но если игрок имеет излюбленный угол (дальний) и результативность его бросков в этот угол высока, то есть смысл использовать эффект неожиданности, т. е. эффект смены тактики. Прикрытие вначале дальнего, а затем ближнего угла позволяет вратарю повлиять на поведение нападающего при броске с угла.



Рис. 54

2.4.6. Возможные ошибки вратаря

На позиции углов вратарь, как правило, использует наступательную защиту. Прежде всего, он должен быть готов к броскам 1×1 . Стандартной ошибкой вратарей является выход из ворот для уменьшения угла обстрела, когда игрок и так притеснен защитником. Перебросы и бросок в ноги будут в этом случае для вратаря проблемой.

Основной закон: если атакующий при завершении броска притеснен защитником, то вратарь должен стоять у ближней штанги. Если шаг навстречу игроку уже сделан, то нужно отступить назад, чтобы вернуться на исходную позицию и в случае необходимости отбить мяч, брошенный в нижний ближний угол, при помощи сведения ног (такие мячи не редкость).

2.4.7. Отражение мячей, брошенных с подкруткой

Эти очень эффектные броски стали все чаще использоваться в высшей лиге, но первым их применил А. Каршакевич. Речь идет о мячах с отскоком, летящих по изогнутой горизонтальной траектории, да еще и сильно подкрученных. Отразить их вратарь чаще всего не в состоянии. Такие мячи, достигшие цели, вызывают у зрителей бурный восторг.

Однако вратарь не совсем беспомощен. Он может распознать бросок с подкруткой еще в самом начале, так как многие (но не все!) игроки держат в этом случае руку примерно на высоте бедра. Вратарь видит тыльную сторону руки атакующего и готовится к такому мячу.

Что касается позиционной игры, то здесь действуют те же правила, что и при броске 1×1 . Если вратарь уже занял наступательную позицию, то он должен вернуться к ближнему углу. Если мяч после отскока летит в направлении ворот, то вратарь может отбить его только маховой ногой или рукой, но к этому нужно подготовиться: согнуть ноги в коленях и резко переместить руки вниз. Если вратарь отреагирует поздно, он все же сможет достать мяч, резко устремившись в дальний угол.

2.4.8. Броски игроков задней линии с позиции углов

В результате переходов (скрестных движений) броски мяча с углов осуществляют время от времени и задние игроки. Но поскольку они не обладают подвижностью угловых игроков, вратарь должен быть готов прежде всего к броскам в дальний верхний угол ворот. В таких ситуациях ему следует переместиться из ближнего угла в дальний в соответствии с движением выпрыгивающего в 6-метровую зону игрока.

2.5. МАЛЕНЬКИЕ ВРАТАРСКИЕ ХИТРОСТИ

Вратарь не должен использовать одну и ту же тактику защиты, особенно против угловых игроков, владеющих большим репертуаром бросков. При неудачной серии защитных приемов против определенного игрока вратарю следует предпринять действия, которые были бы для соперника неожиданными. Только в этом случае вратарь может активно влиять на дуэль с атакующим ворота игроком.

Две возможности провоцирования броска в какой-либо угол уже были указаны выше:

- сопровождение прыжка атакующего прыжком вратаря из ближнего угла в дальний;
- первоначальное прикрытие дальнего угла, а затем перемещение в ближний. Последующими обманными движениями вратарь может влиять на поведение игрока при броске.

2.5.1. Провоцирование броска в ноги

Хорошо известная возможность обмануть атакующего — это спровоцировать его на бросок мяча в ноги вратарю. Данный прием используется при броске углового игрока 1×1 . Если угловой игрок изготовился поразить ворота в борьбе или в падении, то вратарь может спровоцировать бросок в ноги, поскольку в этих ситуациях атакующий способен послать мяч только вниз. И вратарь, находящийся в ближнем углу, принимает защитную стойку на широко расставленных ногах, оголяя тем самым ближний нижний участок ворот, а при броске стремительно сводит ноги и отражает мяч.

2.5.2. Провоцирование перебросов

Провоцирование перебросов — еще одна, но достаточно рискованная, возможность обмануть игрока. Для этого вратарь выходит из ворот относительно рано (примерно с началом прыжка атакующего) и дальше, чем обычно. Но как только атакующий изготовится к перебросу (признаки: рука игрока, как правило, согнута, а кисть немного отведена назад), вратарь делает два широких шага назад, чтобы в прыжке достать мяч, летящий в дальний угол.

2.5.3. Активный выход на бросающего мяч игрока

К мере экстраординарной относится наступательный блок, ставящийся вратарем примерно в 5 м от ворот. Цель данного тактического приема — заблокировать переброс в его начальной стадии. Для этого вратарь максимально рано выбегает из ворот навстречу атакующему, вынуждая последнего отправить мяч в ворота с 5-метрового расстояния, и блокирует переброс.

Этот способ защиты ворот требует от вратаря смелости и решительности. Дело в том, что в ситуации наступательного блока переброс, конечно, — самый вероятный вид броска, но возможен и бросок сильный, без подготовки.

И еще: данный прием эффективен именно в силу его неожиданности, поэтому более одного раза за игру применяться не может.

2.5.4. Предугадывание направления броска

Мы уже указывали на то, что выбор правильной защитной техники и правильной позиции в игре непосредственно зависит от целенаправленного наблюдения вратаря за ситуацией на площадке. Разбег и направление прыжка атакующего ворота игрока могут многое сказать о месте вероятного броска. Помогает вратарю и предварительная информация о вариантах бросков и излюбленных бросках игроков. Плюс ко всему необходимо наблюдение за бросковой рукой и верхней частью корпуса атакующего на стадии его прыжка и замаха. Именно тогда игрок уже нацелен на определенный бросок. Исходя из броскового движения игрока вратарь может прочитывать его дальнейшие действия.

Рассмотрим для примера четыре разных броска: бросок в дальний верхний угол; бросок в ближний угол вверх; бросок с подкруткой; бросок в дальний угол вниз. В какой угол будет бросать мяч игрок, можно определить по верхней части его корпуса.

При броске в дальний верхний угол верхняя часть корпуса атакующего почти прямая, а бросковая рука в конце замаха находится строго над головой (за головой).

Если верхняя часть корпуса атакующего отклоняется в сторону, то последует, как правило, бросок в ближний верхний угол.

Подкрученные мячи распознаются легко: рука игрока во время его прыжка находится строго внизу, и вратарь видит тыльную сторону ладони атакующего в завершающей стадии броска.

В общем случае можно ожидать броска в дальний угол вниз или броска с отскоком, если рука игрока находится внизу. Это же касается и бросков угловых игроков в падении, так как только весьма немногие из них способны отправить мяч из такого положения в дальний верхний угол.

2.5.5. Полезные советы

Против свободно идущего на бросок углового игрока играть нужно так: делать 1–2 шага для сокращения угла обстрела.

Необходимо перемещаться из устойчивого положения в сторону угла. Нельзя выходить навстречу игроку незапланированно (ввиду опасности переброса и броска в ноги).

Требуется постоянно корректировать позиционную игру. При прыжках углового игрока в направлении 7-метровой линии — сопровождать его и при этом двигаться параллельно проведенной мысленно линии к предполагаемому месту броска.

Нельзя покидать исходное положение у ближней штанги, если игрок бросает мяч с острого угла или в борьбе.

При неудачных сериях защиты следует изменить позиционную игру (прикрывать, например, вначале дальний угол).

Обманные движения применяются нацеленно и время от времени, чтобы достигался эффект неожиданности.

Цель броска (т. е. направление полета мяча) читается при помощи внимательного наблюдения за бросковой рукой и верхней частью корпуса атакующего.

2.6. ОТРАЖЕНИЕ БРОСКОВ С ЛИНИИ

На первый взгляд, защищать ворота от линейных игроков легче, чем от угловых. В противоположность угловым игрокам, которые чаще всего бросают мяч в ворота свободно, линейным игрокам противодействуют защитники (в то же время линейные игроки

принимают мяч, стоя спиной к вратарю, и лишь в последний перед броском вратарь может оценить их действия).

Возможностей для взаимодействия с защитниками при бросках с линии у вратаря больше, чем при бросках с позиции углов, и они благоприятнее. Так, защитник может оттеснить линейного атакующего таким образом, что место броска будет ему неудобно. Если защитник к тому же создает игроку помехи со стороны бросковой руки и оттесняет саму бросковую руку, то можно почти полностью исключить бросок в дальний угол.

Иными словами, отражать броски линейных игроков можно очень эффективно. При условии, конечно, отработки данных навыков на тренировках, чем часто пренебрегают. И снижают тем самым результативность защиты, так как в последнее время, с развитием тактик игры, осуществляется много выходов игроков на линию и соответственно — бросков с линии. К тому же значительно усилилось взаимодействие линейных игроков с игроками угловыми.

Какова же техника вратаря при атаке ворот с линии? В большинстве случаев та же, что и при атаке с угла, — выполняется прыжок с опорной ноги.

Прежде чем рассматривать позиционную игру, приведем основные тактические правила.

1. Если игрок выпрыгивает невысоко, низко или чуть ли не падая, то следует ожидать броска вниз, скорее всего — в дальний угол ворот или между ног вратаря. Значит, нужно внимательно следить за бросковой рукой.

2. Если игрок бросает мяч почти без помех, то вратарь должен переместиться из исходного положения на линии ворот, чтобы сократить угол обстрела.

3. В приведенных далее ситуациях вратарь должен защищаться строго на линии ворот:

- если игрок бросает мяч в борьбе;
- если бросок идет не с центра 6-метровой линии, а со стороны, почти с угловой позиции;
- если игрок посылает мяч в ворота без предварительной подготовки.

2.6.1. Отражение бросков, проведенных без борьбы

Рассмотрим позиционную игру вратаря при атаке линейного игрока, бросающего мяч 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 обстрела. Дальность выхода — величина для каждого вратаря индивидуальная, но при помощи расставленных рук и маховой ноги он должен прикрывать всю ширину ворот.

Итак, вратарь находится в основной наступательной позиции и начинает реагировать на бросок из стабильного положения. Выбор варианта позиционной игры зависит от игровой ситуации. При свободном броске в дальний угол ворот (любимый у линейных игроков) мяч отражается маховой ногой. Естественно, с развитием игровой ситуации допускается действовать и наоборот, т. е. сначала прикрыть дальний угол, спровоцировав таким образом бросок в ближний, и отбить мяч, посланный в этот угол.

Так же, как и угловых игроков, линейного игрока можно спровоцировать на бросок в определенный угол. Для этого вратарь слегка открывает данный угол, смещаясь от середины ворот в противоположную от него сторону. Из этого положения делается максимально высокий выпад, чтобы прикрыть в воротах как можно большую площадь. Кроме того, при бросках с дистанции меньше двух метров вратарь не должен проявлять страх (пытаться, например, спрятать голову, втянув ее в плечи).

И еще несколько нюансов:

- быстрые броски с линии направлены, как правило, в дальний угол;
- если линейный игрок сильно затягивает бросок, то мяч чаще всего летит в верхнюю часть ворот;
- если при броске линейный игрок отклоняет корпус в сторону небросковой руки, то мяч он все равно пошлет в дальний угол.

При бросках линейных игроков вратарь должен строить свою позиционную игру исходя из следующих критериев:

- с какой позиции посылается мяч (с позиции центра либо с позиции полусредних);
- как осуществляется бросок (в борьбе или нет);
- в какую сторону игрок направляет мяч;

- как далеко выпрыгивает игрок;
- как движется его бросковая рука;
- где находится место вероятного броска (если игрок бросок затягивает, то место броска изменяется).

Теперь обратимся к броскам без борьбы с разворотом, неудобным для бросковой руки, с позиции полусреднего. Сначала подчеркнем, что вратарь не должен выходить из ворот далеко (так, как при броске с середины 6-метровой линии). Примерно двух шагов для этого достаточно, иначе последует переброс в дальний угол, поскольку линейный игрок поднимает бросковую руку над головой. При бросках, о которых ведется здесь речь, мы советуем прикрывать сначала дальний угол, а затем — ближний. Вратарю легче отбить мяч, отправленный в ближний угол, и такие броски он должен провоцировать соответствующей позиционной игрой. Ну и, конечно, ему нужно внимательно следить за бросковой рукой атакующего, чтобы точно установить, последует ли бросок именно в ближний угол.

Резюмируя, отметим главные составляющие успешного отражения свободных бросков с линии:

- вратарь выходит из ворот на расстояние не более 2–3 шагов соответственно позиции атакующего линейного игрока;
- до реализации защитного движения вратарь занимает стабильное исходное положение;
- защита проводится в выпаде махом ноги, направление выпада — атакуемый угол ворот.

2.6.2. Отражение бросков, проведенных в борьбе

При всех бросках с линии 6-метровой зоны, которые осуществляются в борьбе с соперником (с помехами), вратарь ведет защиту на линии ворот. Если он ранее с этой позиции сместился, на нее следует немедленно вернуться. Многие линейные игроки в борьбе могут послать мяч в нижнюю часть ворот. Вратарь это должен учитывать и заранее сгибать ноги в коленях и притягивать корпус вниз, чтобы подготовиться к отражению такого мяча. Руки тоже приводятся вниз.

В качестве защитной техники используется также прыжок с выпадом, когда мяч отбивается маховой ногой и рукой. При этом

важно, чтобы вратарь устремлялся к мячу, полностью выпрямив ногу, это позволит отразить бросок в ноги. Остается отметить, что вратарь немного смещает свою исходную позицию к дальнему углу ворот, чтобы спровоцировать бросок в ближний угол.

2.6.3. Полезные советы

Броски, проведенные в борьбе, отбиваются на линии ворот.

Если линейный игрок бросает мяч свободно, то угол обстрела ворот должен быть сокращен при помощи выхода на игрока.

Провоцировать броски следует по возможности в один угол.

Переходить к защитному движению нужно из устойчивого положения.

Нельзя прыгать навстречу игроку (это чревато перебросами, бросками в ноги), реагировать необходимо в сторону броска.

При защите ворот от бросков с линии требуется постоянно следить за бросковой рукой атакующего, не отвлекаясь на верхнюю часть его корпуса (линейный игрок может отклонить корпус в сторону небросковой руки, а мяч все равно отправить в дальний угол).

Необходимо договориться с защитниками, чтобы они как можно сильнее притесняли игрока в сторону небросковой руки. Защитникам ни в коем случае нельзя допускать броска линейного с разворотом влево (удобного броска).

2.7. ДЕЙСТВИЯ ВРАТАРЯ ПРИ КОНТРАТАКЕ

Собственно говоря, при контратаке все козыри — у нападающего. Ему никто не препятствует, и в его распоряжении достаточно времени, чтобы посмотреть на вратаря, что возможно только в данной ситуации и при 7-метровом броске. Отягощающим фактором для вратаря является еще и то, что игрок, убежавший в отрыв, может послать мяч в ворота с ходу и сильно. Кроме того, игроки — специалисты по контратакам разработали множество превосходных вариантов. Одни, например, очень далеко выпрыгивают в 6-метровую зону и затягивают бросок так, что мяч влетает в пустые ворота, минуя вратаря, вышедшего навстречу игроку. Другие применяют при броске на полном ходу обманные движения: делают

замах на бросок с опоры, чтобы затем завершить атаку быстрым броском в прыжке. Третьи используют опорный бросок без упора на опорную ногу (бросают мяч на ходу), что очень трудно читается вратарем. А некоторые игроки бросают даже с расстояния 7–8 м, и это осложняет вратарю задачу сократить угол обстрела.

Возникает вопрос: имеет ли вообще вратарь шансы защитить ворота при контратаке? Да! Здесь важен психологический аспект. На атакующем лежит большая ответственность: при контратаке, как и при 7-метровом броске, он должен без помех попасть в ворота. И вратарь может морально подавить соперника, парировав сразу несколько таких не берущихся бросков. Так же, как и при 7-метровом броске, вратарь должен активно влиять на ситуацию. Ему следует оказать давление на игрока, а именно, следя за его бросковой рукой, применить контролируемое защитное и/или обманное движение.

2.7.1. Техника защиты

Именно при контратаках стремление прикрыть определенный угол ворот не является оправданным, и многие вратари предпочитают так называемую марионеточную защиту. Цель такой защиты — при помощи маховых движений рук и ног прикрыть как можно большую площадь ворот. Успешность применения данной техники определяется случаем. Часто вратарь лишь облегчает таким образом задачу игроку. Последний может обозначить бросок вверх, а мяч послать с отскоком и легко поразить ворота. В качестве альтернативы мы предлагаем иную технику — защиту, как и при бросках без помех с угла и с линии, т. е. в прыжке с одной ноги. Эту технику следует применять в случаях, когда игрок выпрыгивает в сторону небросковой руки.

Рассмотрим данную технику в деталях. Итак, вратарь выбегает навстречу игроку примерно на 2 шага от ворот. В прыжке осуществляется защита при помощи маховой руки. В ожидании броска мяча вверх вратарь поднимает и широко расставляет руки (верхние углы ворот при контратаках являются для броска самыми предпочтительными). Руки и маховую ногу в прыжке следует максимально вытянуть, только так вратарь сможет отбить мяч. Верхняя часть корпуса и голова должны прикрывать как можно большую площадь ворот (для того чтобы выпрыгивать навстречу сильно летящему мячу,

требуются мужество и решительность; вратари, которые в данной ситуации пригибаются или низко опускают голову, не имеют шансов отразить мячи, брошенные вверх). Посланные вверх мячи вратарь отбивает двумя руками.

В завершение отметим, что если вратарь провоцирует бросок в определенный угол, то с помощью данной техники он прикрывает большую площадь ворот. Кроме того, данная защитная техника реализуется в направлении в сторону, а не вперед, так как существует опасность переброса.

С описанной нами основной техникой защиты ворот тесно связана и позиционная игра, о которой и пойдет речь далее.

2.7.2. Выбор места у ворот

Как далеко следует выходить из ворот? Здесь не может быть единого для всех правила. Все зависит от роста вратаря и досягаемости угла обстрела. Вратарь должен минимизировать его настолько, чтобы расставленными руками и маховой ногой прикрыть ворота на всю их ширину. Для этого достаточно отойти примерно на три метра от ворот. Если вратарь выбежит дальше, то против переброса он будет беспомощен.

Итак, вратарь сам должен определить свою идеальную наступательную защитную позицию. Он непременно должен прыгать, если хочет достать мяч, брошенный вверх. А это, в свою очередь, мешает внимательному наблюдению за бросковой рукой игрока.

2.7.3. Провоцирование броска в определенный угол

Как уже было сказано, вратарь может с помощью предлагаемой нами техники защиты реагировать значительно целенаправленней. Но чтобы успешно применять данную технику, необходима эффективная в тактическом плане позиционная игра.

Скажем, нападающий совершает после быстрой контратаки прыжок и свободно посылает мяч в ворота. Вратарь занимает исходное положение (примерно в 3 м от ворот) в самом начале прыжка игрока, причем не точно посередине ворот, а немного сместившись в направлении левого угла. Этим он сигнализирует, что прикрывает дальний (правый) угол. Если игрок отклоняет

корпус в сторону небросковой руки, вратарь должен защищать ближний угол. Из устойчивого исходного положения он после короткого приставного шага прыгает в него с опорной ноги, держа верхнюю часть корпуса прямо. Руки и маховая нога тоже принимают участие в защите. Внимательное наблюдение за бросковой рукой атакующего в этой ситуации очень важно, поскольку многие игроки применяют обманные движения: при броске отклоняются в сторону небросковой руки, но посылают мяч все же в дальний угол. Соответственно вратарь должен оценить, приводится ли в сторону и бросковая рука. Если да, то мяч, скорее всего, последует в ближний угол. Повторяем, вратарю всегда следует исходить из движений бросковой руки игрока.

Данную защитную тактику особенно необходимо применять в тех случаях, когда игрок атакует ворота с позиции примерно правого полусреднего у самой линии и бросает мяч правой рукой. Эта же тактика оправдана и в ситуации, когда игрок намеревается пролететь мимо вратаря: провоцируется бросок в определенный угол, в который вратарь направляется мелкими шажками, двигаясь параллельно бросковому движению и прикрывая ворота.

Если же игрок атакует с середины линии площади ворот, предлагаемая нами техника защиты большого эффекта не дает. Но здесь-то вратарю и пригодится марионеточная защита, о которой говорилось в подразделе 2.7.1.

2.7.4. Обманные движения

Ядром стратегии защиты ворот при контратаках (отрывах) является психологическое давление на нападающего. С помощью, в частности, обманных движений. В принципе, некоторые обманные движения, которые применяются при 7-метровом броске, могут использоваться и при контратаках (например, провоцирование перебросов либо бросков вверх тем, что вратарь опускает руки, когда игрок начинает прыжок).

Еще один вид обманных движений базируется на том, что вратарь демонстрирует изготавившемуся к прыжку игроку угол, в который тот не должен посылать мяч. Вратарь делает это путем легкого поднятия якобы маховой ноги. Если игрок на данный финт попадается, он совершает бросок в сторону якобы опорной ноги, что

вратарю и требовалось. Остается сместиться в избранный игроком угол и отбить мяч.

При помощи такого приема можно спровоцировать бросок, более удобный для вратаря, и заставить нападающего отказаться от обстрела дальнего угла мячом, брошенным с ходу.

2.7.5. Полезные советы

Нельзя выпрыгивать навстречу нападающему (это чревато незапланированным перебросом).

Переходить к защите угла следует из устойчивого исходного положения.

При защите — не пригибаться и прикрывать как можно большую площадь ворот.

Обязательно нужно внимательно следить за бросковой рукой игрока и следовать ее движениям.

Мяч парируется на линии ворот, если: а) игрок посылает его в борьбе; т. е. с неудобной для себя позиции; б) бросок совершается до 6-метровой линии (как раз перед ней).

2.8. ОТРАЖЕНИЕ БРОСКОВ С 7-МЕТРОВОЙ ЛИНИИ

В этом противостоянии один на один выигрывает тот, кто навязывает свою тактику и активно определяет ситуацию. В общем плане штрафной бросок более сложен для игрока, так как и все члены его команды, и зрители, и все другие следящие за игрой лица ждут от него попадания в ворота. А вратарь, в отличие от него, может только выиграть, так как пропустить 7-метровый бросок — это нормально. Если же вратарь возьмет один или несколько штрафных бросков, то он может даже решить исход встречи.

2.8.1. Общая стратегия вратаря

Как уже говорилось выше, вратарь в ситуации один на один должен вести себя активно. Мы предлагаем четкий план действий, реализация которого должна идти сразу за назначением штрафного броска.

1. Требуйте мяч! Сразу после свистка арбитра начинается психологическая дуэль. И вратарю обязательно нужно овладеть мячом.

Во-первых, это значительно сокращает время подготовки игрока к броску, что очень важно!

Во-вторых, из опыта известно, что владение мячом придает вратарю уверенность.

В-третьих, многие вратари привыкли отдавать мяч игроку каким-либо определенным образом, например подкручивая, что также является составляющей психологической дуэли, поскольку снижает концентрацию внимания игрока.

2. Не занимайте запланированную исходную позицию слишком рано! Исходная позиция должна быть явлена игроку как можно позднее. Чем дольше вратарь настраивается на поведение игрока, тем выше шансы на отражение мяча. И учтите, что сразу после свистка на выполнение броска вратарь может изменить свою исходную позицию — сыграть на эффекте неожиданности. А вот пытаться помешать игроку движениями рук или ног не стоит, это может негативно сказаться на защите ворот.

3. Излучайте уверенность и решительность! Это играет в психологическом плане важную роль, хотя некоторым тренерам данный аспект в противостоянии бросающего и вратаря представляется второстепенным. Думается, что вратарь должен показать сопернику готовность к борьбе и решительность.

4. Целенаправленно следите за игроком! Ранее мы уже писали, что вратарь должен держать в поле зрения бросковую руку и верхнюю часть корпуса атакующего, чтобы отличить обманные движения от настоящих. Для успешной защиты ворот от штрафного мяча необходимо располагать информацией о соперниках — специалистах по 7-метровым броскам. Посылает ли игрок мяч просто и сильно или применяет обманные движения, а затем совершает переброс, бросок в ноги либо подкрученный бросок.

В заключение — совет тренерам при сериях неудач: ни в коем случае не меняйте основного вратаря слишком рано! Обычно парируется лишь третий или четвертый штрафной мяч. К тому же нужно иметь в виду, что второй вратарь вступает в игру «холодным». По нашему мнению, вратарь должен сам решать, пора ему заменяться или нет.

2.8.2. Исходная позиция

При защите ворот от штрафного броска применяются две исходные позиции:

- 1) наступательная (примерно 3 м от ворот);
- 2) защита на линии ворот.

Выбор исходной позиции зависит от тактической задумки, а также от роста вратаря, силы его прыжка и т. д.

2.8.3. Активные позиционные действия

Нередко вратари, особенно начинающие, прыгают одновременно с броском навстречу атакующему. Если при помощи данной техники мяч и отбивается, 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 устанавливается индивидуально; высокие вратари могут выходить дальше, но опасность переброса должна быть полностью исключена) и держит руки вверх на ширине плеч.

Одновременно с замахом игрока вратарь опускает обе руки примерно до высоты бедер и на основании наблюдения за игроком (прежде всего — за верхней частью его корпуса) и предварительных данных о стиле его бросков устремляется в прыжке с опорной ноги в определенный угол ворот, чтобы отразить мяч рукой и ногой. При этом, как и при контратаке, двигаться следует в сторону, а не навстречу игроку. Опорная нога тоже должна быть притянута в угол, которому угрожает игрок, чтобы прикрыть как можно большую площадь ворот.

Естественно, что игроки, которые выполняют 7-метровые броски, не всегда посылают мяч в угол. Часто он летит между ног вратаря или возле его головы. И все же повторим: предпосылкой хорошей защиты является наблюдение за игроком. На мяч нельзя смотреть ни в коем случае! Самая важная информация при штрафном броске извлекается из расположения верхней части корпуса атакующего и его бросковой руки. У игроков, протягивающих руку (например, у правой, когда они посылают мяч не в левый от вратаря угол, а в правый), верхняя часть корпуса к началу броска распрямляется и отклоняется в соответствующую сторону. Если бросковая рука находится невысоко, то мяч, как правило, следует прямо.

2.8.4. Защита на линии ворот

Именно при 7-метровых бросках вратарь должен оставаться для соперника не просчитываемым. Это не так-то просто, поскольку арсенал штрафных бросков за последнее время значительно расширился. Но и тактика вратаря тоже совершенствуется. Ее принципиальное изменение заключается в том, что вратарь время от времени возвращается для отражения мячей на линию ворот. Такая техника используется сегодня многими вратарями. Чем же она хороша?

Во-первых, при наступательной защите вратарь имеет дело с мячами, запущенными с огромной силой и летящими с огромной скоростью, такие мячи брать трудно, а на линии ворот скорость полета мяча снижается.

Во-вторых, игроки, выполняющие 7-метровые броски, привыкли видеть вратаря примерно в 3 м от ворот. И когда он стоит на линии ворот, у специалистов по штрафным возникает стресс, так как они к этой ситуации не подготовлены. Соответственно посланные ими мячи нередко летят мимо.

В-третьих, своеобразное исходное положение вратаря, занимающего позицию на линии ворот (верхняя часть корпуса и колени согнуты, центр тяжести тела смещен вниз, руки тоже внизу), дезориентирует игрока, готовящегося к штрафному броску. С одной стороны, вратарь открывает игроку верхние углы ворот и словно бы призывает послать туда мяч. С другой стороны, вратарь находится в полной готовности к прыжку.

При отражении штрафных мячей с линии ворот используется та же техника, что и при отражении бросков с дальней линии. Самое важное здесь то, что вратарь может при помощи единственного прыжка всем корпусом защитить угол, в который следует бросок. В то же время при данном способе защиты особая проблема — это обманные движения игрока. Ни в коем случае вратарь не должен реагировать слишком рано, так как этим он облегчит задачу сопернику. Вратарю нужно внимательно следить за замахом совершающего бросок игрока, чтобы определить, обманное это движение или истинный бросок. И, конечно же, учитывать предварительно собранную информацию о предпочитаемых бросках стоящего на 7-метровой линии соперника.

2.8.5. Обманные движения

В отличие от других стандартных игровых ситуаций простое, стереотипное поведение вратаря при бросках мяча с 7-метровой линии вряд ли сможет принести успех. В данном случае ему требуется ставить перед соперником все новые задачи и целенаправленно применять обманные движения.

Ниже пойдет речь о некоторых важных обманных движениях из положения активной защиты (т. е. на удалении от ворот).

Провоцирование перебросов

Некоторые специалисты по штрафным броскам провоцируют вратаря обманными движениями на преждевременную реакцию, чтобы совершить переброс. Но таких игроков вратарь сможет обмануть, и сам провоцируя их на переброс. Каким образом? Сначала вратарь активно реагирует недалеко от 4-метровой линии. С точки зрения атакующего переброс здесь удобнее всего. В момент замаха игрока вратарь поднимает маховую ногу для якобы ранних защитных действий, а затем парирует мяч при помощи прыжка назад.

Выскажем еще несколько замечаний по данной технике:

- очень важно правильно выбрать момент, когда требуется совершить прыжок назад (если вратарь прыгнет рано, то игрок сможет изменить свои намерения и послать мяч в угол);

- невысокий вратарь должен сделать два шага назад и только затем прыгнуть;

- на заключительной стадии прыжка вратарь должен полностью распрямить корпус, чтобы отбить мяч, опускающийся в направлении ворот;

- к мячу тянется ближняя к нему рука (это экономит время).

Провоцирование бросков в ноги

Получить бросок в ноги — кошмар для каждого вратаря. На таких бросках специализируются в основном угловые и линейные игроки, но точно так же могут посылать мяч и специалисты по штрафным броскам (как правило, это игроки, которые применяют обманные движения).

Вратарь может и сам спровоцировать данные броски и хитро использовать их в своих целях. Провокация заключается в том,

что в исходной позиции вратарь ставит ноги немного шире, чем обычно. Если к тому же руками и ногами он будет имитировать прыжок, то бросок в ноги последует со 100 % вероятностью. Быстрым сведением ног вместе мяч отбивается. И далее бросок в ноги провоцируется целенаправленно (частично — неоднократно поднятием маховой ноги).

Отражение бросков под опорную ногу

Одно из правил для специалистов по штрафным броскам гласит, что мяч (если он идет вниз) должен следовать как можно ближе к опорной ноге вратаря. Это правило вратарь может использовать себе на пользу.

Предположим, вратарь находится в наступательной позиции (в 3 м от ворот). Путем переноса тяжести тела на маховую ногу и легкого поднятия опорной он пытается обмануть игрока. Если это удастся, вратарь успевает, быстро отклонив корпус, отбить мяч рукой и маховой ногой.

Смена маховой ноги

Находясь примерно в 3 м от ворот, вратарь часто осуществляет их защиту, стоя на опорной ноге и реагируя на мяч маховой ногой и рукой. При этом он может ввести соперника в заблуждение относительно того, какая нога у него является маховой

Приведем пример. Если при замахе игрока-правши вратарь, легко поднимая левую ногу, имитирует защитное движение в левый от себя угол, то он провоцирует бросок с большим протяжением руки, т. е. бросок в правый от себя угол. После этого следует быстрая смена маховой ноги в прыжке: левая нога становится опорной, и вратарь может отбить мяч.

Ложное открытие угла

Завершая краткий обзор обманных движений при активной защите, вновь обратимся к действиям вратаря на линии ворот, т. е. в позиции, когда шансы ввести соперника в заблуждение весьма ограничены. Но возможность открыть какой-либо угол у вратаря все равно остается!

Итак, из исходного положения вратарь переносит центр тяжести тела на правую ногу. Этим он демонстрирует сопернику

готовность к защите левого угла ворот в прыжке с правой ноги. Стоящий на 7-метровой линии игрок, соответственно, неизбежно отправит мяч в открытый правый угол. И вратарю нужно немедленно перенести тяжесть тела на левую ногу и отбить этот мяч, устремляясь всем корпусом в правый нижний угол ворот. Естественно, что вратарь должен реагировать не вслепую и все-таки следить за телом и рукой посылающего мяч игрока.

2.8.6. Полезные советы

При штрафных бросках вратарь должен вести себя так, чтобы соперник не мог просчитать ни одного его действия.

Наблюдать следует не за мячом, а за бросковой рукой и верхней частью корпуса атакующего.

После 2–3 неудачных попыток отразить мяч с позиции наступательной защиты вратарь занимает позицию на линии ворот.

Вратарь должен все время провоцировать стоящего перед ним соперника на выгодные для себя действия.

Тренерам нельзя рано менять вратарей: при штрафных бросках отбивается, как правило, только 3-й или 4-й мяч.

3. ТАКТИКА ВРАТАРЯ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ СТАНДАРТОВ

3.1. ПРАВИЛА СВОБОДНЫХ БРОСКОВ

Едва ли сегодня можно увидеть простые, бесхитростные свободные броски. Игроки, специализирующиеся на умелом проведении таких бросков, имеют заслуженный успех у ценителей гандбола.

Тактическое поведение вратаря при свободных бросках основывается на тех же договоренностях с полевыми игроками, что и при защите ворот от мячей, посланных игроками задней линии.

При выполнении атакующим свободного броска основное правило таково: защитники с помощью двойного или тройного блока прикрывают ворота со стороны бросковой руки игрока, а вратарь берет на себя противоположный угол ворот.

Если игрок пытается послать мяч, отклоняясь в сторону небросковой руки (так поступают, например, правши при свободном броске с позиции левого полусреднего), то защитники должны предотвратить бросок в дальний угол, в то время как вратарь перемещается от середины ворот в ближний.

Как правило, имеет смысл еще и наступательная, атакующая позиция защиты, поскольку мяч часто посылается не над блоком, а сквозь него. Естественно, такие мячи вратарю отбивать тяжело, так как он плохо видит атакующего за спинами блокирующих его игроков.

Если специалисты по свободным броскам имеют излюбленные углы, то возможно изменение тактики. При бросках, например, игроков, охотно отправляющих мяч в дальний угол ворот, вратарь прикрывает дальний угол, а игрок — ближний. Применение блока, в котором защитник намеренно оставляет атакующему пространство для броска, оправдано только в играх команд низших классов.

Остается отметить, что вратарю и защитникам требуется хорошая установка на действующие варианты свободных бросков, и этому должно уделяться внимание на тренировках.

3.2. ВРАТАРЬ КАК АТАКУЮЩИЙ ПОЛЕВОЙ ИГРОК

Известно, что вратарь в гандболе выполняет и атакующие функции. Во-первых, при контратаках, роль которых в современном гандболе становится все важнее (так, победитель Олимпиады в Сеуле сборная СССР примерно 50 % голов забила через контратаки). Во-вторых, вратарь может принять участие в атаке ворот соперника, т. е. стать на короткое время седьмым игроком в поле.

3.2.1. Быстрый подбор мяча

Первая обязанность вратаря при атаке — это быстрый подбор отбитого или пролетевшего мимо ворот мяча. Данный вратарский навык особенно важен в трех указанных ниже игровых стандартных ситуациях, и его следует интенсивно отрабатывать на тренировках. Стандартные ситуации таковы:

- мяч отскочил от вратаря и летит к 6-метровой линии. Такие мячи должны подбираться вратарем перед линией 6-метровой зоны, поскольку существует опасность подбора мяча нападающим соперником (часто бывает так, что вратарь с блеском отбил мяч, а при его подборе беспомощен);

- мяч пролетел при броске мимо ворот либо был отбит вратарем за лицевую линию. Данные мячи следует оперативно вводить в игру (чем быстрее мяч окажется в игре, тем выше будет возможность для контратаки);

- мяч отскочил от блока. Вратарю желательно овладеть мячом до того, как он окажется на лицевой линии. Для этого требуются подвижность, большая сила прыжка и 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 ворот.

3.2.2. Выбор варианта контратаки

Как только мяч оказался в руках вратаря, нужно быстро решить, кому и какой дать пас: длинный пас игроку, убежавшему в отрыв (первая волна контратаки), или короткий пас игроку

второй линии атаки. Это очень важное решение, и его стоит прокомментировать.

Вратари часто дают пас, сильно рискуя: при перехвате мяча соперниками может последовать контратака и соответственно — гол. В ситуации эффективной второй волны контратаки мы советуем использовать короткий пас, особенно не рискуя. Но и в этом случае некоторые вратари (а начинающие — особенно) долго выбирают, кому отдать мяч, что резко снижает шансы команды на успешную контратаку. Дело в том, что игроки защиты противоборствующей команды могут вернуться и сориентироваться в ситуации, а соответственно снизятся шансы и второй волны. Итак, больше решительности!

Длинный пас следует давать в однозначной ситуации.

Наконец, играют роль и внеплановые тактические аспекты. Например, такие: игра в гостях; собственная команда оказалась в меньшинстве и т. д. От этих обстоятельств тоже зависит выбор вратаря: сыграть ли ему в быстром темпе (быстрая контратака, длинный пас) или следует игру затянуть.

3.2.3. Длинный пас

От вратаря требуется умение из любой позиции в 6-метровой зоне давать уверенный пас в отрыв, не теряя решающих долей секунды. В момент приема мяча он должен бросить взгляд на площадку, проверяя, можно ли дать пас в отрыв. Что касается техники передачи мяча, то многие вратари предпочитают пас без траектории, сильный пас. Некоторые вратари в ситуации, когда несколько игроков противоборствующей команды пытались блокировать его передачу, применяют пас в прыжке, что является довольно рискованным и должно рассматриваться как исключение из правил.

Длинный пас подразделяется на два вида.

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

2. Прямой, сильный пас. Его предпочитает большинство вратарей. Используется в ситуациях, когда между отправителем

и получателем мяча нет игроков из другой команды. Недостаток: сильно брошенный мяч долетит быстро, но и соперникам его перехватить легче, чем мяч, отправленный по дуге.

В отношении длины паса можно сказать следующее: вратарь должен уметь перебрасывать мяч на дистанцию до 30 м. Пасы в полуотрывы, т. е. до середины поля, сегодня встречаются редко.

Напоследок — еще одно замечание: при перехвате отправленного вратарем мяча опасность получения травм велика и для самого вратаря, и для игрока, убежавшего в отрыв (оба они сконцентрированы на мяче, а не на сопернике), поэтому желательно применять данные действия в игре осмотрительно (как исключение).

3.2.4. Вратарь в нападении

Правила разрешают вратарю участвовать в атаке собственной команды в качестве 7-го полевого игрока. Но применяется это лишь в исключительных случаях (например, незадолго до финального свистка, когда на карту поставлено все), поэтому тренировочное время на подготовку вратаря как полевого игрока тратиться не должно.

3.2.5. Полезные советы

Длинный пас применяется только в однозначных ситуациях.

Пас на середину поля (короткий) игроку второй волны часто эффективнее, чем длинный.

Тренировки контратак нередко проводятся без защитников, что малоэффективно. Только наблюдая за защитниками, вратарь может решить, какой пас использовать: длинный или короткий.

3.3. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ К ИГРЕ

Хорошая подготовка к игре — залог уверенности вратаря на площадке, особенно если встреча предполагается с сильной командой. Как же эта подготовка должна выглядеть?

Подготовка к очередной игре должна стартовать за неделю до нее.

На первом этапе на основе полученного опыта проводится анализ типичных качеств игроков-соперников. Полевые игроки

в рамках бросковой тренировки получают дополнительное задание время от времени подражать броску одного из соперников.

Второй этап (он приходится, как правило, на третий день подготовки) — это специальная тренировка в течение примерно 30 минут, включающая:

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

На четвертый и пятый день (третий этап) отрабатывается взаимодействие с защитой (блокирующими). Проверяются и уточняются правила договоренности относительно определенных игроков противоборствующей команды. Те углы в воротах, куда любит посылать мяч соперник, прикрывает вратарь, а броски в остальные углы должен предотвратить защитник (такого рода изменения основного правила должны применяться в редких, исключительных случаях).

Важность информации, полученной при просмотре видео, не должна переоцениваться: часто игроки бросают мяч совсем не так, как в заснятой игре.

3.3.1. Поведение вратаря в день игры

За период подготовки к матчу вратарь полностью обдумывает стратегию своей игры. В том числе и стратегию защиты ворот при штрафных бросках: вратарь должен решить, как он будет отбивать мячи: на линии ворот или на расстоянии 3 м от них. При этом обязательно учитываются особенности игроков, выполняющих броски с 7-метровой линии.

В день игры вратарю нельзя поздно вставать (это сказывается на внимании и способности концентрироваться). При переездах (играх в гостях) вратарь (как и остальные игроки) не должен прямо из автобуса отправляться в раздевалку: ему нужно пройтись и размять ноги (по возможности, на свежем воздухе).

3.3.2. Разминка

Разминка вратаря должна проходить по приведенному ниже плану.

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

3.3.3. Кто первый?

Сначала — принципиальное замечание по поводу взаимоотношений между двумя вратарями. Они должны знать, кто из них № 1! Этот простой принцип часто забывает тренер, когда меняет вратаря уже после двух пропущенных им мячей. Мы с такой тактикой согласиться не можем. Редко какой вратарь на протяжении всей игры не терпит ни одного поражения. Главное — умение поддерживать в себе боевой дух, несмотря на допущенные ошибки. К сожалению, тренеры мало доверяют вратарям и поэтому низко оценивают их работоспособность.

Конкуренция оживляет дело! По этому принципу следует проводить тренировки, и вратари на тренировках ни в чем не должны уступать друг другу. Иное дело — игра. Тренеру следует больше полагаться на вратаря № 1. А вратарь, сидящий на скамейке, должен полностью поддерживать коллегу, зажигать его и помогать ему целенаправленным наблюдением.

Итак, перейдем к игре. Когда мяч у соперника, от вратаря требуется предельная концентрация внимания. На протяжении всей игры вратарь, конечно, в таком напряженном состоянии находиться не может. И он, естественно, слегка психологически расслабляется, когда мяч находится у игроков его команды. Но при этом от вратаря требуется постоянная готовность к любому развитию игры, в том числе и к контратаке соперников. Еще раз повторим: в течение всей игры вратарь должен быть предельно сосредоточен на том, что происходит на площадке (ситуация, когда вратарь смотрит на трибуну, — верный индикатор снижения у него концентрации внимания).

Следует также отметить, что любому вратарю всегда тяжело играть против технически хорошо подготовленных соперников. Не редкость и то, что угловые игроки часто поражают ворота 3–4 раза подряд, и вратарь при этом беспомощен.

Как же на протяжении минимум 60 минут сохранять работоспособность и самообладание? На основании собственного опыта мы предлагаем:

- активно снимать напряжение в те моменты, когда соперники лишаются мяча;
- никогда не терять игру из виду;
- негативную реакцию трибун оценивать позитивно;
- никогда не сдаваться;
- постоянно проверять эффективность собственной позиционной игры;
- мотивировать атакующих игроков собственной команды.

3.3.4. Полезные советы

Вратарь и тренер должны выработать подробную программу подготовки к соревнованиям.

По меньшей мере 1 раз в неделю следует проводить специальную 20–30-минутную тренировку.

В завершающей подготовку тренировке необходимо перепроверить все правила договоренности.

Вратарь должен знать типичные виды бросков и цели данных бросков по меньшей мере главных бомбардиров команды соперников.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ

4.1. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Хорошая подвижность — это для вратаря залог успешного освоения и применения техники защиты, а также быстроты перемещений в воротах и на площадке. Приведенные ниже специальные упражнения на подвижность следует выполнять до появления чувства напряжения в мышцах (но ни в коем случае не до ощущения дискомфорта, дрожи, а то и боли). Кроме того, данные упражнения отнюдь не догма. Их можно (а порой и нужно) видоизменять в соответствии с физическими данными, потребностями и предпочтениями тренирующегося.

4.1.1. Растяжка задней поверхности бедер

Упражнение 1

Стоя наклонить корпус вперед и скрестить ноги, не ставя стопы рядом друг с другом; колени не сгибать.

Упражнение 2

Сидя на полу (ноги вместе), наклонить корпус вперед. При этом не горбиться!

Вариант: притянуть к себе носки ног.

Упражнение 3

Из такого же исходного положения согнуть одну ногу так, чтобы пятка и край стопы находились выше колена, и послать корпус вперед как можно дальше, не сгибая его при этом.

Упражнение 4

Положение выпада: тяжесть тела перенести на одну ногу, стопа второй ноги остается плотно прижатой к полу.

Важно: корпус остается прямым.

4.1.2. Растяжка внутренней поверхности бедер

Выполнение данных упражнений способствует эффективному отражению мячей, брошенных вниз, и защите ворот при стойке на одной ноге и махе ногой в прыжке.

Упражнение 5

Сидя на полу, свести пятки вместе, притянуть их к себе и медленно прижать к полу согнутые в коленях ноги. Корпус остается прямым.

Данное упражнение предотвращает травмы в области таза.

Упражнение 6

Сидя на полу и разведя ноги в стороны как можно шире, наклонить корпус вперед, не сгибая его, т. е. не горбясь.

Упражнение 7

Стоя в воротах, вытянуть одну ногу и упереть ее в штангу, держась при этом за перекладину.

Упражнение 8

В барьерном седе выполняются наклоны к вытянутой ноге. Угол между согнутой и вытянутой ногой должен составлять не менее 90 градусов. При наклоне — не сгибать колено и не горбиться.

Упражнение 9

От линии ворот вратарь мелкими быстрыми шагами перемещается к линии свободных бросков, где находится игрок с мячом, касается этого мяча и в движении назад отражает переброс.

Выполняется это упражнение 6–8 раз.

Варианты:

- поочередно отражать перебросы то в левый, то в правый угол ворот;
- повышать степень сложности упражнения таким образом, чтобы вратарь мог отбивать мяч лишь в прыжке назад;
- повышать интенсивность упражнения путем ускоренного перемещения вратаря от линии ворот до игрока для отражения переброса.

Упражнение 10

Проводится как и упражнение 9, только на позиции угла.

Вратарь двигается от линии ворот навстречу игроку, стоящему на 6-метровой линии. Как только игрок делает замах, вратарь останавливается и отражает переброс, двигаясь назад.

Выполняется это упражнение тоже 6–8 раз.

Варианты:

- вратарь и игрок располагаются на позициях другого угла;
- вратарь отражает перебросы с центра площадки.

4.2. ОТРАБОТКА ОСНОВНОЙ ТЕХНИКИ

Упражнения, направленные на отработку основной техники, должны включаться в каждую тренировку с целью доведения их до автоматизма.

4.2.1. Упражнения без мяча

Упражнения без мяча выполняются не только в ходе тренировок, но и в рамках разминки (до проведения бросков).

Упражнение 11

Из основной стойки при помощи отталкивания правой ногой — выпад к левой штанге; двумя руками коснуться «девятки» (имитация отражения мяча, брошенного вверх). Затем снова занять исходное положение посередине ворот и — выпад с левой ноги к правой штанге. В серии 10–15 повторений. Выполнять упражнение следует максимально быстро.

Как вариант можно использовать и другую технику защиты верхних углов ворот: толчок с левой ноги — прыжок к левой штанге; левой рукой коснуться «девятки», затем принять исходное положение и — прыжок с правой ноги к правой штанге с касанием «девятки» правой рукой.

Упражнение 12

Выполняется аналогично второму варианту упражнения 11. Рука и маховая нога выбрасываются в выпаде поочередно к левой и правой штанге (имитация отражения мяча, брошенного вниз).

Вариант: завершение выпада то к левой, то к правой штанге барьерным седом.

Упражнение 13

Объединяет упражнения 11 и 12 и выполняется 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 касаться их 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 осуществлять максимально быстро.

В зависимости от уровня подготовки — 3–6 повторений.

Упражнение 14

Состоит из серии выпадов или прыжков от одной штанги к другой с быстрым возвращением в исходную позицию.

Допустимы следующие серии:

— выпады или прыжки только к верхним углам ворот;

— выпады только к нижним углам;

— поочередные выпады к верхним и нижним углам.

Упражнение 15

Второй вратарь (или полевой игрок) указывает на угол ворот, в который следует переместиться для его защиты.

Упражнения 11–15 могут комбинироваться с различными сериями бросков (второго вратаря, тренера, полевого игрока). Сила бросков должна постепенно возрастать, затрудняя вратарю от серии к серии отражение каждого мяча.

4.2.2. Упражнения, включающие стандартные серии бросков

Выполнение этих упражнений направлено не только на овладение основной техникой отражения мячей, но и на развитие быстроты движений.

Упражнение 16

Из основного положения вратарь делает выпад в правый угол ворот, дотрагивается одной рукой или двумя руками до правой штанги и тут же выпрыгивает или делает выпад в левый верхний угол для отражения мяча, брошенного тренером. Отбив мяч, вратарь делает один приставной шаг и выпад к правой штанге, после чего вновь следует защита левого угла ворот.

Техника движений ног при отражении мячей, посланных в левый верхний угол:

- при выпаде — отталкивание после приставного шага с ноги, дальней от мяча (т. е. правой);
- при прыжке — отталкивание после шага влево с ноги, ближней к мячу (т. е. левой).

Упражнение 17

Выполняется аналогично упражнению 16, но теперь защищается правый верхний угол.

Упражнение 18

Выполняется аналогично упражнениям 16 и 17, но вратарь отражает мячи, брошенные невысоко. В зависимости от ситуации применяется либо защита двумя руками, либо защита в выпаде одной рукой и ногой.

Варианты:

- тренер изредка поступает незапланированно, т. е. если, например, отрабатывается защита левого верхнего угла ворот, то мяч время от времени посылается невысоко или в левый нижний угол;
- сразу же после броска в один угол следует бросок в противоположный угол (цель броска может быть как четко установленной, так и вариативной);

— подключение соревновательного задания: отразив всю серию бросков, вратарь отбивает еще 3–5 сильно брошенных мячей (обучение установке на борьбу).

Советы по проведению упражнения:

1) в зависимости от уровня подготовки и цели тренировки (развитие быстроты движений или, например, специфической выносливости) вратарь должен отражать по 8–15 мячей в одной серии;

2) с целью обеспечения максимально высокого темпа выполнения упражнения мячи тренеру должен подавать другой тренер или второй вратарь;

3) следует варьировать высоту касания штанги; если, например, защищается верхний левый угол ворот, то вратарь должен коснуться правой штанги в нижнем углу (работа по диагонали);

4) для целенаправленного обучения технике тренер должен дозировать броски, чтобы вратарь мог уверенно их отражать (мотивация!). В зависимости от цели тренировки мячи в завершение могут, например, посылатся так, чтобы вратарь отбивал их чисто рефлекторно, а не с помощью основной техники.

Упражнение 19

Ход упражнения тот же, что и ход упражнения 16. Вратарь в выпаде из основного положения касается правой штанги, делает один приставной шаг и отражает мяч, брошенный в левый нижний угол ворот, в выпаде левой ногой и левой рукой. Далее он делает приставной шаг и выпад к правой штанге, после чего сразу следует очередная защита левого нижнего угла.

Варианты:

— в рамках бросковой серии тренер постоянно увеличивает силу броска так, что вратарю приходится отбивать мяч лишь при помощи прыжка в барьерный сед;

— находящийся в барьерном седе вратарь должен быстро встать и вновь включиться в защиту левого нижнего угла.

Упражнение 20

Ход упражнения тот же, что и ход упражнения 19. Вратарь касается левой штанги и отражает мяч, посланный в правый нижний угол ворот. После приставного шага следует очередной выпад в правый нижний угол.

4.2.3. Упражнения с мячом

Данные упражнения выполняются с мячом, который помещается в маленькую сетку, прикрепленную к 30-сантиметровой ленте. При помощи такой конструкции можно производить броски в руки и ноги вратаря.

Упражнение 21

Вратарь находится в основной позиции посередине ворот, тренер с мячом с лентой стоит не напротив игрока, а возле ворот. Движением в такт вратарь поднимает обе руки, тут же резко бросает их вниз и парирует мяч, отправленный тренером в правый верхний угол. Затем вратарь вновь занимает исходное положение посередине ворот и точно так же защищает либо этот же, либо противоположный угол.

Важно:

- каждый раз перемещаться в соответствующий угол при помощи выпада;
- быстро приводить руки вверх;
- в зависимости от планов тренера отражать мяч от 8 до 15 раз;
- все время держать корпус прямо и двигаться навстречу мячу;
- защищать и левый, и правый верхний угол.

Упражнение 22

Это упражнение аналогично упражнению 21, но мячи отправляются тренером в нижние углы ворот. Двигаясь в такт, вратарь делает выпад в правый (левый) угол и защищает ворота ногой и рукой. После приставного шага в сторону противоположной от защищаемого угла штанги вратарь занимает основную позицию посередине ворот и отражает следующий мяч. Выполняется упражнение в быстром темпе.

Упражнение 23

Упражнения 21 и 22 комбинируются с другими упражнениями. Пример: 10-кратное отражение прикрепленного к ленте мяча, а затем сразу парирование 5 бросков с задней линии.

Упражнение 24

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

Упражнение 25

Для выполнения данного упражнения необходимы два мяча в сетках, прикрепленных к 30-сантиметровым лентам. Вратарь защищает поочередно оба угла.

4.2.4. Упражнения для повышения быстроты действий

Парирование летящих в ворота мячей требует от вратаря истинно взрывной скорости защитных действий, а соответственно — быстроты движений рук и ног.

Упражнение 26

Вратарь сидит перед воротами. В распоряжении его партнера — 8–12 мячей. При замахе игрока вратарь резко перемещает обе руки вниз и тут же вскидывает их, чтобы отбить летящий на него мяч.

Важно: броски должны выполняться с максимально возможной силой и с кратчайшего расстояния.

Упражнение 27

Вратарь занимает в воротах горизонтальное положение (позицию упор лежа), а второй вратарь (или тренер) держит его за ноги. Полевой игрок бросает поочередно в левый и правый углы мячи (невысоко), а вратарь должен отбивать их быстрым поднятием руки.

Упражнение 28

Это упражнение позволяет отработать навык молниеносного вставания (например, после броска мяча в игре и защите ворот при подборе мяча или контратаке соперников). Вратарь сидит на 4-метровой линии; при замахе тренера, который находится на 7-метровой линии, вратарь должен мгновенно встать и в прыжке назад парировать переброс.

Упражнение выполняется 6–8 раз.

Упражнение 29

Из основного положения в середине ворот вратарь бросается к мячу, лежащему от него в 4 метрах, касается его, затем молниеносно возвращается в ворота и отражает бросок в любой угол.

Указание: между сериями этого упражнения делается примерно 2-минутный перерыв. Каждое защитное движение должно осуществляться с приложением максимальных усилий.

Упражнение 30

Сначала вратарь выполняет подтягивание ног, повиснув на верхней штанге. Из этого положения он прыгает на корточки, двумя руками касаясь пола, и отбивает мяч тренера, брошенный в ворота.

Варианты:

- цели бросков определяются заранее (проводятся, например, поочередные броски в левый и правый углы);
- одновременно осуществляется тренировка реакции (мяч посылается в произвольном порядке в разные углы ворот);
- в ворота друг за другом посылаются 2 мяча (пример: отразив мяч, летящий в правый верхний угол, вратарь тут же отбивает второй, брошенный в левый верхний угол).

Эти варианты можно усложнить, бросая второй мяч:

- с максимально возможной силой;
- вниз или с отскоком;
- в любой угол.

Упражнение 31

Сидя перед воротами, вратарь делает полукувырок назад (т. е. касается ногами пола за головой), из этого положения сразу выпрыгивает вперед вверх и отбивает мяч, с силой брошенный тренером в середину ворот.

Это упражнение повышает ловкость, подвижность, силу прыжка, а самое главное — быстроту поднятия рук.

Варианты:

- мяч бросается поочередно в левый и правый верхние углы;
- вводится второй мяч, который бросается вниз или с отскоком вслед за первым.

Упражнение 32

Руками и ногами касаясь пола, вратарь устремляется из угла ворот навстречу тренеру, который находится на позиции углового. Как только тренер начинает замах, вратарь выпрямляется и быстро отбивает мяч, брошенный в ближний верхний угол.

Варианты:

- сразу отбивается и второй мяч, брошенный в дальний угол;
- ворота защищаются от поочередных бросков то с левого, то с правого угла.

Упражнение 33

Рядом с воротами устанавливается небольшой ящик. Вратарь обегает этот ящик с середины ворот, перепрыгивает его боком с двух ног, приземляется и отбивает мяч, брошенный вниз.

Во второй серии вратарь перепрыгивает ящик и отбивает мячи, брошенные вверх.

Важно: сразу после приземления прыгать в соответствующий угол.

Варианты:

- тренер выполняет разные броски (вверх, вниз с отскоком, в разные углы);
- бросает мяч с такой силой, чтобы вратарь мог достать его только при помощи рефлекторного движения.

4.2.5. Упражнения на развитие реакции

Упражнение 34

Вратарь стоит в воротах спиной к тренеру. С помощью защитных движений он должен дотянуться до левой, а затем до правой штанги, после чего быстро развернуться и отбить мяч, с силой брошенный тренером.

Важно: сила броска должна быть такой, чтобы вратарь не мог реагировать на движения тренера, а реагировал только на мяч; бросать разнообразно.

Упражнение 35

Приблизительно на 7-метровой линии устанавливаются маты, лишаящие вратаря возможности видеть игроков. Быстро сменяя друг друга, игроки атакуют ворота. Вратарь реагирует только на полет мяча, так как обзор площадки перекрыт.

Упражнение 36

Игрок посылает в ворота мячи в быстрой последовательности и с близкого расстояния. Как и при выполнении упражнения 35, вратарь реагирует только на мяч.

Упражнение 37

Вратарь стоит лицом к стене и отбивает мячи, отскакивающие от нее.

Упражнение 38

Вратарь стоит у ворот и выполняет защитное движение в выпаде (имитирует защиту ворот). Затем он должен молниеносно развернуться и по возможности в одном выпаде достать мяч, брошенный в дальний от него угол.

Варианты:

- мяч бросается преждевременно и с максимальной силой;
- сразу же бросается второй мяч, но уже в противоположный угол;
- второй мяч закатывается в площадь ворот, чтобы вратарь настиг его и отдал в отрыв.

Упражнение 39

Вратарь стоит в воротах лицом к стене. Тренер из-за его спины бросает мячи в стену так, чтобы они отскакивали по-разному. Вратарь должен пытаться отбивать каждый мяч, но даже высококлассным вратарям не удастся парировать в данной ситуации все мячи.

4.3. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплексные упражнения направлены на одновременное решение таких тренировочных задач, как повышение силы прыжка и отработка техники и мгновенной реакции, поэтому они используются в соревновательном периоде. Комбинировать можно, в общем-то, все вышеприведенные упражнения. В качестве иллюстрации приведем два примера.

Комплекс 1

Принцип: упражнения выполняются строго в указанной последовательности.

Последовательность:

- 1) вратарь устремляется от линии ворот к 4-метровой линии, садится и проводит обратный пас с партнером;
- 2) тут же мгновенно встает и отбивает в прыжке назад мяч, брошенный вверх;
- 3) принимает основную стойку, делает выпад к левой штанге и достает верхний угол ворот; вновь основная стойка и выпад

к правой штанге в нижний угол ворот, а затем в нижний левый угол и верхний правый.

Этот комплекс безостановочно отрабатывается 4–6 раз.

Комплекс 2

Принцип: после выполнения тяжелого задания парируется серия бросков (для развития концентрации).

Последовательность:

1) тренер показывает вратарю угол, в который следует устремиться из основной стойки, чтобы отбить мяч;

2) спустя 30 секунд вратарь отражает серию бросков с позиции левого и правого полусредних.

Вратарь должен оставаться в воротах до тех пор, пока не отразит 10–15 мячей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие гандбола продолжается, и популярность его отнюдь не падает, яркое свидетельство чему — переполненные трибуны европейских и мировых чемпионатов. И мы уверены, что повышение внимания к технико-тактической подготовке вратарей в ходе тренировок и непосредственно в играх позволит воспитать не одного игрока мирового класса.

Данное учебно-методическое пособие может быть полезно тренерам как мужских, так и женских команд по гандболу, хотя подготовка вратарей-женщин имеет свою специфику, которую здесь мы не рассматривали. А вот особенностям подготовки начинающих вратарей место уделено достаточное. Кроме того, хотелось бы подчеркнуть, что классификация упражнений для вратарей по критерию ростового параметра на наш взгляд нецелесообразна, и все приведенные нами упражнения могут использоваться при подготовке вратарей любого возраста и любого роста, только, соответственно, с разной дозировкой.

Надеемся, что предлагаемое нами пособие будет специалистами востребовано и послужит эффективной подготовке вратарей-гандболистов.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Гречин, А. Л. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол / А. Л. Гречин, В. Н. Грицевич ; Белорусская федерация гандбола. — Минск, 2001. — 56 с.

Игнатьева, В. Я. Учебник для вузов физической культуры / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. — М. : ФОН, 1996. — 314 с.

Игнатьева, В. Я. Юный гандболист : практ. пособие / В. Я. Игнатьева. — М. : ФОН, 1997. — 200 с.

Клусов, Н. П. Тренировка гандболиста / Н. П. Клусов. — М. : Советский спорт, 1985. — 151 с.

Латышкевич, Л. А. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. — Киев : Выща шк., 1988. — 533 с.

Матвеев, Л. И. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физкультуры / Л. И. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

Ратирнидзе, А. Игра гандбольного вратаря / А. Ратирнидзе, В. Марушак. — М., 1981. — 112 с.

Спортивные игры. Техника, тактика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. И. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : Издат. центр «Академия», 2001. — 520 с.

Яковлев, В. Г. Подвижные игры : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. — М. : Просвещение, 1977. — 143 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Основные составляющие успешной игры вратаря	
1.1. Физическая подготовка	8
1.1.1. Выносливость.....	8
1.1.2. Прыгучесть.....	8
1.1.3. Быстрота движений	9
1.1.4. Подвижность	9
1.1.5. Безошибочность реакции на мяч.....	10
1.1.6. Мышечная сила	10
1.2. Техническая и тактическая подготовка.....	10
1.2.1. Выбор рациональной техники.....	11
1.2.2. Позиционная игра.....	11
1.2.3. Обманные движения.....	12
1.2.4. Взаимодействие с защитниками	13
1.3. Психологическая подготовка.....	14
1.3.1. Способность к длительной концентрации внимания	15
1.3.2. Умение читать броски.....	15
1.3.3. Установка на игру.....	16
1.3.4. Психология победителя.....	16
2. Комплексная подготовка вратаря	
2.1. Отражение бросков с задней линии.....	18
2.1.1. Общие требования к стратегии и тактике вратаря	18
2.1.2. Исходное положение	19
2.1.3. Варианты передвижения в воротах	19
2.1.4. Положение рук.....	23
2.1.5. Отражение мячей, брошенных в верхние углы ворот	24
2.1.6. Отражение мячей, летящих на средней высоте.....	27
2.1.7. Отражение мячей, брошенных в нижние углы ворот	30
2.1.8. Отражение мячей, брошенных с отскоком	33
2.1.9. Полезные советы	33
2.2. Варианты взаимодействия вратаря с защитниками	34
2.2.1. Общие положения	34
2.2.2. Взаимодействие при бросках с опоры	36
2.2.3. Правила договоренности при дальних бросках с позиции центра.....	37

2.2.4. Правила договоренности при дальних бросках правши с позиции правого полусреднего и бросках левши с позиции левого полусреднего.....	37
2.3. Игра вратаря один на один	38
2.3.1. Выбор позиции	38
2.3.2. Варианты техники игры	40
2.4. Отражение бросков с угла.....	41
2.4.1. Отражение бросков с выходом из ворот	41
2.4.2. Отражение средних бросков и бросков вниз.....	44
2.4.3. Защитные действия при перебросах	44
2.4.4. Сопровождение игрока во время прыжка	45
2.4.5. Прикрытие ближнего угла.....	46
2.4.6. Возможные ошибки вратаря	47
2.4.7. Отражение мячей, брошенных с подкруткой.....	48
2.4.8. Броски игроков задней линии с позиции углов	48
2.5. Маленькие вратарские хитрости	49
2.5.1. Провоцирование броска в ноги.....	49
2.5.2. Провоцирование перебросов	49
2.5.3. Активный выход на бросающего мяч игрока	50
2.5.4. Предугадывание направления броска	50
2.5.5. Полезные советы	51
2.6. Отражение бросков с линии.....	51
2.6.1. Отражение бросков, проведенных без борьбы	53
2.6.2. Отражение бросков, проведенных в борьбе.....	54
2.6.3. Полезные советы	55
2.7. Действия вратаря при контратаке	55
2.7.1. Техника защиты	56
2.7.2. Выбор места у ворот.....	57
2.7.3. Провоцирование броска в определенный угол	57
2.7.4. Обманные движения.....	58
2.7.5. Полезные советы	59
2.8. Отражение бросков с 7-метровой линии	59
2.8.1. Общая стратегия вратаря	59
2.8.2. Исходная позиция	61
2.8.3. Активные позиционные действия.....	61
2.8.4. Защита на линии ворот	62
2.8.5. Обманные движения.....	63
2.8.6. Полезные советы	65
3. Тактика вратаря при розыгрыше стандартов	
3.1. Правила свободных бросков	66
3.2. Вратарь как атакующий полевой игрок	67

3.2.1. Быстрый подбор мяча.....	67
3.2.2. Выбор варианта контратаки.....	67
3.2.3. Длинный пас.....	68
3.2.4. Вратарь в нападении.....	69
3.2.5. Полезные советы.....	69
3.3. Подготовка вратаря к игре.....	69
3.3.1. Поведение вратаря в день игры.....	70
3.3.2. Разминка.....	70
3.3.3. Кто первый?.....	71
3.3.4. Полезные советы.....	72
4. Упражнения для подготовки вратаря	
4.1. Специальные упражнения.....	73
4.1.1. Растяжка задней поверхности бедер.....	73
4.1.2. Растяжка внутренней поверхности бедер.....	74
4.2. Отработка основной техники.....	75
4.2.1. Упражнения без мяча.....	75
4.2.2. Упражнения, включающие стандартные серии бросков.....	77
4.2.3. Упражнения с мячом.....	79
4.2.4. Упражнения для повышения быстроты действий.....	80
4.2.5. Упражнения на развитие реакции.....	82
4.3. Комплексные упражнения.....	83
Заключение	85
Рекомендуемая литература	86

Учебное издание

Шибут Лидия Михайловна
Коломийчук Татьяна Александровна
Щепанова Анна Валерьевна
Гончарова Елена Александровна

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Завредакцией
Редактор
Корректор
Оригинал-макет
Фото

*М. А. Овечкина
Е. И. Маркина
Е. И. Маркина
Л. А. Хухаревой
Т. А. Коломийчук*

План выпуска 2016 г. Подписано в печать 01.04.16.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Уч.-изд. л. 5,1. Усл. печ. л. 5,35. Тираж 100 экз. Заказ 88.
Издательство Уральского университета
620000, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620000, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.
Тел.: + (343) 350-56-64, 350-90-13
Факс +7 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

