

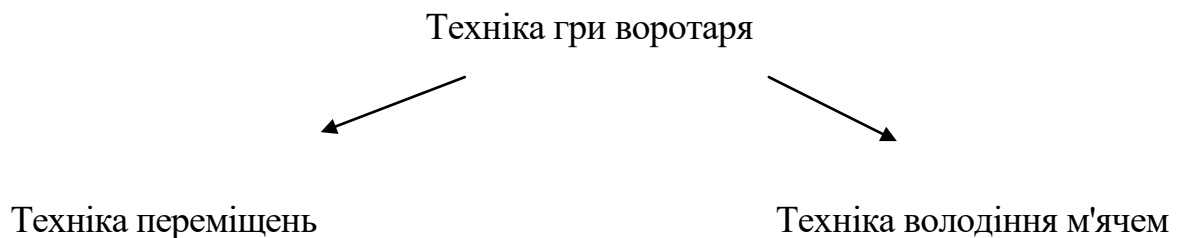
Кредит 2

Практичне заняття 10

Тема: Тема 3: Технічна підготовка у футзалі (Аналіз техніки та методика навчання техніки гри воротаря.).

Завдання: ознайомлення студентів з технікою та методикою гри у футзал (міні-футбол). На практичному занятті студенти знайомляться з елементами техніки гри воротаря, приймають участь в навчальній двосторонній грі за правилами футболу.

Студенти **повинні знати:** загальну та спеціальну техніку, правила гри, методику суддівства.



Техніка переміщення воротаря така ж, як і польового гравця.

До техніки володіння м'ячем воротаря відносяться:

- ловля: двома руками;
- відбивання: однією рукою, обома руками;
- переводи: однією рукою, обома руками;
- кидки: однією рукою, обома руками;
- прийоми техніки польового гравця: удари, зупинки, ведення.

Навчання техніки гри воротаря.

По своєму змісту техніка гри воротаря різноманітна і з певним виключенням відмінна від технічних прийомів, що застосовується гравцями в полі. Основна позиція ловля м'яча, відбивання м'яча, викидання м'яча, вибивання м'яча, ведіння м'яча - це перелік головних воротарських прийомів. Практика показує, що вчити юних футболістів цього кому воротарських прийомів потрібно з раннього віку. Але це не означає, що необхідно відразу нав'язувати навички ранньої спеціалізації. На першому етапі навчання повинні

засвоювати як прийоми гравців в полі, так і техніку гри воротаря. І лише по певному часу коли юні футболісти отримують необхідну фізичну підготовку і засвоюють основні технічні прийоми, можна почати спеціалізовану підготовку з тими учнями, хто наділений необхідними якостями, виявляють інтерес до виконання функцій воротаря.

Послідовність засвоєння технічних прийомів юними футболістами така: ознайомлення з основною позицією воротаря, ловля м'ячів, що котяться та тих, що низько летять, потім ловля високих і напіввисоких м'ячів, стоячи на місці і в стрибку і, нарешті, ловля і відбивання спочатку м'ячів, що котяться, а пізніше м'ячів, що летять в стрибку і падінні. Вкидання м'яча рекомендується вчити паралельно з навчанням техніки ловлі м'яча.

Навчання юними футболістами ряду технічних прийомів гри воротаря зв'язано безпекою отримання травм. В зв'язку з цим необхідно передбачити наявність того хто займається спеціального воротарського комплексу (обмундирування) відмінна спортивна форма позбавляє від травм, вивихів, травм при неочікуваних зіткненнях з суперником, захищає при падіннях кидках. Брати участь у змаганнях юні воротарі повинні обов'язково тільки в захисному вбранні, яке включає стьобані труси, наколінники, рукавиці і налокітники.

Основна стійка, (мал.28) Коли розвивається на просування до воріт воротар повинен бути в стані готовності руху за м'ячем в будь-яку сторону. Для цього він повинен вміти дотримувати основну порцію: поставити ноги розставлені, коліна злегка зігнуті, верхню частину тулуба нахилити вперед, руки зігнуті в ліктях направити вперед долонями вниз, і уважно дивитися на м'яч. В залежності від напрямку атаки, протилежній команді воротарю, доводиться постійно змінювати місце в воротах, зміщуватися в бік приставними чи схрещеними кроками. Щоб легше було переміщувати масу тіла з однієї ноги на іншу, рекомендується переміщуватися невеликими приставними кроками. Коли ж атака відбита, воротар випрямляється і робить декілька розслаблюючих рухів.



мал.28

Ловля м'ячів, що котяться знизу, (мал.29) відбувається в позиції при паралельному розташуванні стоп (ноги майже зімкнуті). При наближенні м'яча до воротаря, він швидко нахилиється вперед, трохи згинає ноги в колінах і підхоплює м'яч руками, опущеними вниз і повернутими до м'яча долонями. Потім тулуб вирівнює, і м'яч притискає до грудей. Погляд до цього моменту направлений на м'яч. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку з боку, воротар одночасно з нахилом до м'яча робить мах ближньою ногою ще до торкання м'яча руками прикладає дальню ногу.



мал.29

53

Вправи на вивчення прийому.

1. Воротарі з позиції розставлених ніг виконують нахили тулуба вперед, не згинаючи ніг. Теж саме, але з позиції ноги разом.

2. Той, хто займається, займає основну позицію воротаря і, при наближенні м'яча, який підкочується партнером з 3-4 м, нахилиється, підхоплює м'яч і, випрямляючись, притискає його до грудей.

3. Воротар імітує ловлю м'ячів, що котяться і тих", що низько летять, сточи на місці.

4. Воротар ловить м'яч, що котиться назустріч, який направляється партнером внутрішньою стороною стопи з 5-6 м.

5. равець посилає низом м'ячі так, щоб вони ішли трохи правіше чи лівіше від

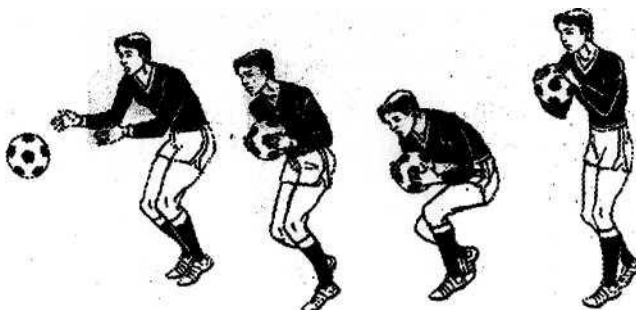
воротаря. Той, зробивши крок вбік, приставляє ногу і ловить м'яч.

6. Два гравця стають на відстані 18-20 м кожен зі своїм м'ячем. Між ними займає місце третій. Ті по черзі направляють м'ячі в бік воротаря, який ловить їх, стоячи на місці і робить рухи в бік. Заволодівши м'ячем, воротар повертає його тому ж гравцю, повертається на 180° і чекає м'яч від партнера.

7. Декілька гравців, ставши на 10-12 м від воріт, з різною силою по черзі направляють м'ячі низом в сторону воріт. Воротар ловить їх, стоячи на місці і в русі в бік.

Ловля напіввисоких м'ячів, що летять (мал. 30) вище коліна і нижче голови, виконується на місці в стрибку. Воротар згинає коліна і зближує ноги, вигнувши верхню частину тулуба вперед.

При цьому кут, утворений тулубом і стегнами, являє ніби ложе для м'яча, руки, зігнуті в ліктях, витягуються вперед, долонями до м'яча, м'яч прокочується послідовно по долонях, передпліччях і притискається до тулуба. Якщо воротар знаходиться в цей момент в положенні кроку, маса тіла в цілях зменшення сили удару переноситься на ногу, яка позаду.



мал.30

Вправи на вивчення прийому.

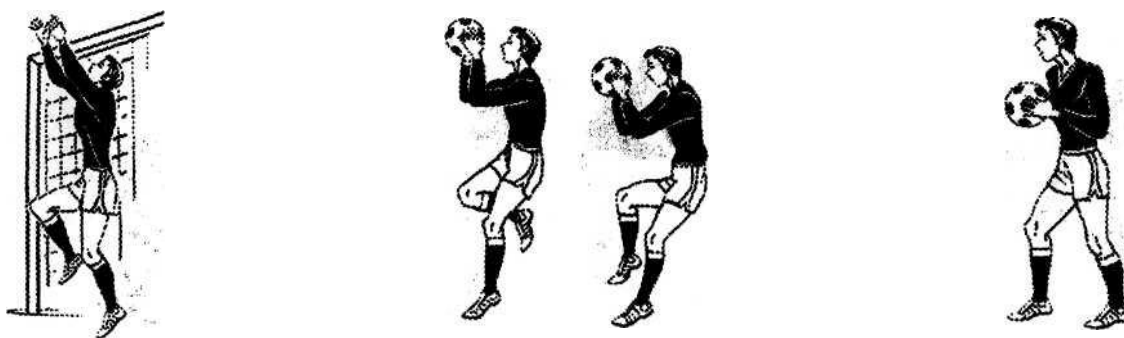
1. Ставши в положенні нога трохи ширше плеч із зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками (м'яч на долонях), той хто займається підтягує м'яч до грудей і знову займає вихідне положення.
2. З тієї ж позиції воротар підкидає м'яч вгору на 30-40 см, ловить його і підтягує до грудей.
3. Стоячи на місці, гравець ловить м'ячі що підкидуються партнером на рівні живота.

4. Зробивши декілька кроків вперед, гравець ловить м'яч, що підкидається партнером на рівні живота з 6-8 м.

5. Гравець з 6-8 м підкидає м'ячі трохи вбік від воротаря. Той ловить їх, перед цим змістившись поставними чи схрещувальними кроками, в яку потрібно сторону.

6. Декілька гравців, розташувавшись по дузі на відстані 8-10 м від воротаря, несильно на рівні живота посилають м'ячі, стоячи на місці, в русі вбік і вперед, а також в стрибку.

Ловля м'ячів, що високо летять, (мал.31) на рівні або вище голови, виконується на місці і в стрибку. При ловлі на місці руки піднімають вгору, долоні повертають до м'яча, великі пальці майже торкаються. Зловлений м'яч м'яким рухом переноситься до грудей. Ловля м'яча в стрибку може виконуватись на місці або в русі поштовхом однієї чи двох ніг. Приземляється воротар в положенні розставлених ніг.



мал.31

Вправи на вивчення прийому.

1. Воротар тримає м'яч на рівні обличчя так, щоб великі пальці майже торкались. За сигналом кисті рук відводяться трохи назад (ніби відпускаючи м'яч) і тут же швидко повертаються у вихідне положення (ніби ловлячи падаючий м'яч).

2. Воротар підіймає м'яч над головою і за сигналом спускає і заключає в кут, утворений передпліччями і груддю.

3. Гравці підкидають м'яч вище голови, і ловлять його прикладаючи до грудей.

4. Гравець ловить м'ячі, кидаючи партнером на 5-6 м вище голови.

5. Воротар ловить м'ячі в русі, а також і в стрибку, які направляються

декількома гравцями, на відстані 10-12 м. Поступово сила удару по м'ячу збільшується.

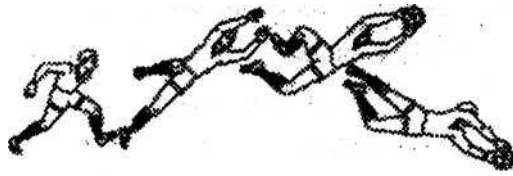
Ловля м'ячів в падінні (мал.32) Ловля м'ячів, що котяться з боку від воротаря, найчастіше виконується в падінні. Намагаючись достати м'яч, воротар ніби лягає на землю, торкаючись послідовно поверхні поля гомілкою, стегном, тазом, боком і рукою. М'яч ловиться однією рукою ззаду, а другою - зверху і підтягується до грудей. Ловля в падінні застосовується і після виходу воротаря з воріт на суперника, ведучого м'яч. Дії воротаря в цей момент направлені на те, щоб заволодіти дуже далеко відпущеним м'ячем або перешкодити шлях м'ячу. З цією метою воротар падає вздовж воріт, перешкоджаючи шлях супернику навіть в тому випадку, якщо м'яч після падіння все ж таки опиниться в ногах суперника.



мал.32

Ловля м'ячів в кидку (мал.33) низьких, напіввисоких і високих м'ячів, що летять в сторону від воротаря, виконується в кидках. Воротар енергійно відштовхується вгору - в бік двома ногами з місця. Руки підіймаються вгору, долонями до м'яча, пальці злегка розводяться, що створює великий майданчик для прийому м'яча, в момент ловлі руки згинаються і притягують м'яч до тулуба. При падінні на землю воротар збирається.

Навчання цим складним прийомам здійснюється після проведення з юними футболістами цілого ряду занять на розвиток спритності, сили, гнучкості, стрибанню. Вирішення цих задач в першу чергу будуть сприяти вправи на гімнастичних знаряддях, акробатичні вправи. Лиш після того, як юнаки навчаться управляти своїм тілом в повітрі, рекомендується приступати до ловлі м'яча в падінні і кидку. Порядок навчання даним технічним прийомам такий: спочатку юнаки навчаються ловити м'яч в падінні з місця, потім після руху в бік, і нарешті, ловити в кидках. На першому етапі навчання даним прийомам треба проводити в легких умовах (на піску, тирсі, матах).



мал.33

Вправи на вивчення прийомів.

1. Воротарі встають на коліна і тримають м'яч в руках. За першим сигналом вони виконують падіння в лівий бік, витягнувши руки з м'ячем. За другим сигналом знову займають вихідне положення. Потім вправа виконується в другий бік.

2. Стоячи на колінах, гравці виконують падіння на набивний м'яч, який стояв збоку (справа чи зліва). Схопивши м'яч руками, підтягують його до грудей.

3. Юнаки виконують з положення присівши, а потім з основної позиції воротаря ту ж саму вправу з послідовним швидким встановленням.

4. Теж саме, але після удару внутрішньою стороною стопи.

5. Гравець, наближаючись з м'ячем до воріт, завчасно відпускає від себе м'яч на 2-2,5 м. Задача воротаря - вибігти назустріч і в падінні заволодіти м'ячем або тілом перешкодити шлях супернику.

6. Гравець, ставши в 2-3 м від воріт, кидає м'яча так, щоб він відбивався від поверхні поля приблизно на 0,5 м та трохи в стороні від воротаря, який, відштовхнувшись з місця, в кидку ловить м'яч, що відскочив.

7. Воротар кидає м'яч в напрямку штанги і після відскоку виконує кидок.

8. Гравець кидає м'ячі в бік від воротаря на будь-якій висоті. Той ловить їх в кидку, зміщуючись приставними кроками в необхідному напрямку.

9. Гравці по черзі з 10-12 м ударом ноги направляють в повітря м'ячі у ворота. Воротар ловить м'яч, що летить, в кидку.

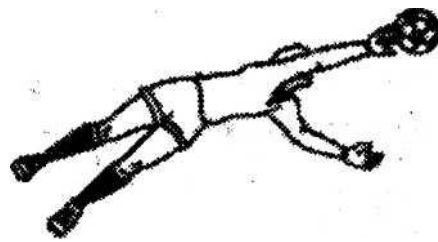
10. Декілька гравців ударом ноги з 12-15 м інтенсивно б'ють по воротах. Воротар ловить м'ячі, що котяться і летять, в падінні і кидку.

Відбивання м'ячів, що летять. (мал.34) Якщо неможливо використовувати ловіння м'яча (протидія суперника, сильний удар, "важкий м'яч" і т. інше), застосовується його відбивання. До відбивання відносяться дії, за допомогою яких воротар перегороджує шлях м'ячу у ворота і перериває прострілені і навісні

передачі. При цьому м'ячем воротар не оволодіває.

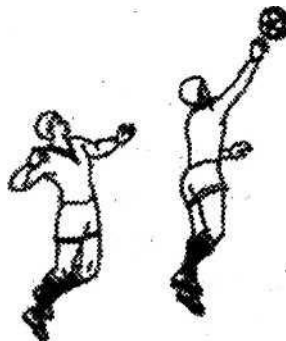
Відбивання м'яча виконується, як двома, так і однією рукою. Перший прийом більше надійний, оскільки площа, що перегороджує, більше. Проте другий прийом дозволяє відбивати м'ячі, що летять на значній відстані від воротаря. Попередня і підготовча фази руху при відбиванні м'яча однією або двома руками багато в чому схожі з рухами при ловлі м'яча зверху і збоку. Назустріч м'ячу, відповідно до напрямку і траєкторії його руху, воротар швидко виносить одну або дві напружені руки з дещо розставленими пальцями. М'яч відбивається частіше всього долонями. Іноді удар м'яча припадає на передпліччя. При відбитті м'яч бажано направляти убік від воріт.

М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, треба відбивати однією або двома руками в падінні. Причому, однією рукою можна дістати більш важкий для відбиття м'яч.



мал.34

Перериваючи прострілені і навісні передачі, воротар в єдиноборстві з гравцями супротивника повинен відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками.(мал.35)



мал.35

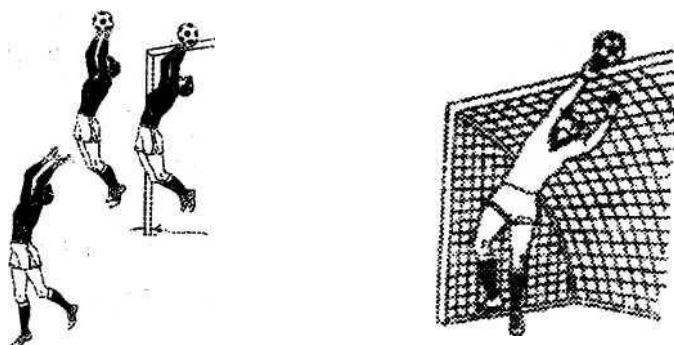
При ударі кулаком від плеча в підготовчій фазі виконують замах, відводячи назад зігнуту в ліктьовому суглобі ударну руку. У ту ж сторону повертається тулуб. Ударний рух починається з повороту тулуба у вихідне положення і

закінчується різким випрямленням напруженої руки. Зіткнення м'яча і кулака відбувається до моменту повного випрямлення руки.

Трапляються ситуації (наприклад, якщо м'яч мокрий і важкий), коли надійніше відбити м'яч ударом кулаками. Вихідне положення перед ударом, руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті, стиснуті в кулаки і звернуті пальцями один до одного, розташовані біля грудей. Різким одночасним розгинанням напружених рук виконується удар по м'ячу кулаками.

Перевід м'яча, (мал.36) спрямування воротарем м'яча, що летить у ворота через верхню поперечину, називається переводом. Головним чином м'ячі переводяться, що летять сильно і з високою траєкторією над воротарем або в стороні від нього.

Дії воротаря при переводі м'яча багато в чому схожі з діями при відбитті м'яча. Перевід також виконується однією або двома руками.



мал.36

Кидки м'яча, (мал.37) у сучасному міні-футболі воротарі досить часто використовують кидок м'яча, оскільки вони дозволяють більш точно спрямувати м'яч партнеру в порівнянні з ударом ногою. Що стосується дальності кидка, то при відповідній фізичній підготовленості і відмінному володінні раціональною технікою, воротар може викинути м'яч на значну відстань (35-40 м).

Даний технічний прийом здійснюється, звичайно, однією і рідше - двома руками.

Кидок м'яча однією рукою виконується зверху, збоку і знизу. Кидки м'яча виконуються на місці, в кроці, їх використання в русі суворо регламентується правилами.

Дальність посилення м'яча рукою досягається різким поверненням тулуба у сторону, куди треба кинути м'яч. Рука з м'ячем, трохи зігнута у лікті,

відводиться назад, потім різким поворотом тулуба спрямовується вперед і викидається м'яч через плече.



мал.37

Воротар має стежити за тим, щоб у моменти відведення руки назад і вперед не випустити м'яч.

Можна кинути м'яч рукою, попередньо не відведеною за плече, а тією, що знаходиться на рівні трохи вище пояса. У момент такого кидка долоня (як і в раніше розглянутому кидку) спрямована вперед, а рука, до цього зігнута у плечовому суглобі, випрямлюється. Робиться різкий рух долоні, немов би виштовхуючий м'яч. М'яч, надісланий таким чином, летить плавно, м'яко, ніби стелиться перед гравцем, якому він адресований. Воротарі використовують і такий кидок м'яча, після якого м'яч котиться по землі. Перед кидком воротар згинає ноги і займає положення напівприсіду. Випрямляючи і опускаючи руку трохи нижче коліна, він кидає м'яч так, щоб той покотився по землі. Кисть руки, у якій лежить м'яч перед кидком, обернена до землі, а в момент кидка розвертається назад з таким розрахунком, щоб долоня опинилася оберненою вперед - у бік польоту м'яча.

З усіх одинадцяти гравців футбольної команди воротар - самий головний.

Якщо він грає погано, то може програти наодинці і іноді програє матч;

якщо ж грає добре, то його впевненість передається партнерам і надихає їх грати вище своїх можливостей.