

## Методическая рекомендация «Техника вратаря»

Техника игры вратаря отличается от техники игры полевого игрока. Вратарю согласно правилам разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входит ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока. Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении. При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук. В завершающей фазе вратарь выпрямляется. Используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Его особенность в том, что место наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80 градусов. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется как указано ранее. При ловле низколетящих и опускающихся вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом

вратарь подхватывает мяч кистями снизу и подтягивают к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед. В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низколетающих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх – в стороны.

Методист Голованов Н.В.