**Занятие 20**

**Техника игры вратаря**

Наверняка вам доводилось слышать высказывание: «Хороший вратарь – это половина команды». Это действительно так: умелый, грамотный, опытный и уверенный в себе голкипер не только является надежным стражем ворот, но и вселяет уверенность в партнеров

Основное отличие вратаря от полевого игрока заключается не только в том, что сфера его действий ограничивается, как правило, штрафной площадкой, но и в том, что он должен владеть целым набором специфических технических приемов. Таковыми, в частности, являются:

• ловля катящегося или летящего мяча, в том числе с падением;

• отбивание катящегося или летящего мяча, в том числе с падением;

• выбивание летящего в воздухе мяча;

• вбрасывание мяча в поле одной рукой;

• прыжки вверх и в стороны;

• выбивание мяча с рук;

• выбивание мяча с земли.

Кроме того, вратарь должен обладать отличной реакцией, умением грамотно выбирать позицию, поставить «стенку» при пробитии штрафного удара, вовремя выйти из ворот, сократить «угол обстрела» для атакующего игрока соперничающей команды и др.

**Ловля и прием мяча**

Ловля мяча – один из главных технических приемов. Если вы намереваетесь поймать высоко летящий мяч, в первую очередь необходимо быстро определить место, в котором это будет легче всего сделать. В некоторых случаях для ловли мяча лучше всего остаться на месте, но нередко вратарю приходится перед этим перемещаться в каком-то направлении (вперед, назад или в сторону).

Как известно, мяч может лететь на разной высоте и катиться по земле, причем с разных направлений и с разной силой. Поэтому для каждой ситуации существует свой способ ловли мяча.

Например, если вам нужно поймать высоко летящий прямо на вас мяч и вы понимаете, что это можно сделать только в прыжке, то в первую очередь займите правильную позицию. Когда мяч приблизится, одновременно с прыжком быстро поднимите вверх руки и выпрямите их. Помните, что контакт с мячом должен быть мягким, в противном случае высока вероятность того, что он отскочит назад в поле. В такой ситуации мяч может стать легкой добычей соперника, что вблизи собственных ворот очень опасно. История футбола знает много примеров, когда мяч в ворота добивался именно после неуверенного приема его голкипером.

Поэтому, чтобы максимально смягчить контакт рук с мячом, нужно в момент соприкосновения с ним немного отвести руки назад. Это позволит погасить силу и скорость полета мяча. После остановки мяча нужно ладонями обхватить его и прижать руками к туловищу, тем самым надежно зафиксировав.



Задача усложняется, если нужно поймать мяч, который летит высоко и в сторону от вас. Здесь также в первую очередь займите правильную позицию, иначе все дальнейшие усилия могут оказаться тщетными. Затем выпрыгните в нужном направлении и резко поднимите вверх прямые руки, широко расставив пальцы и повернув ладони навстречу мячу. Как и в предыдущем случае, контакт с мячом необходимо максимально смягчить. Для этого в момент соприкосновения с ним немного отведите руки назад. Остановив мяч, обхватите его ладонями и прижмите к телу, чтобы надежно зафиксировать.

Удобнее всего ловить мяч, который летит на уровне груди. В подобных случаях действуйте следующим образом. Сначала займите подходящую позицию, переместившись на линию полета мяча. После этого прыгните вверх так, чтобы живот оказался примерно на уровне летящего мяча. Ладони в момент приема мяча должны быть повернуты вверх. Как только вы поймаете мяч руками, подтяните его к животу. Дело в том, что если принимать мяч на уровне груди, он может отскочить в поле еще до того, как вы успеете зафиксировать его руками.



Если мяч летит прямо на вас примерно на уровне таза, поверните ладони навстречу мячу и обязательно сомкните ноги: такова исходная позиция для приема мяча. Учтите, что при несомкнутых ногах мяч может проскочить между ними в том случае, если не удастся зафиксировать его руками. Это одна из наиболее распространенных ошибок, совершаемых неопытными голкиперами. Поймав руками мяч, прижмите его к себе, чтобы надежно зафиксировать.

Многие ошибочно полагают, что нет ничего сложного в том, чтобы принять катящийся по земле мяч. Это верно лишь отчасти: прием несложен, если выполнять его по всем правилам. Помните, что перед приемом мяча ноги должны стоять таким образом, чтобы траектория мяча приходилась на середину сомкнутых прямых ног. Руки должны быть повернуты ладонями вперед, пальцы следует немного расставить (но не растопыривать широко). В момент приема мяча пальцы должны почти доставать до земли. Поймав мяч, зафиксируйте его, подняв к животу.

Если вы намереваетесь принять катящийся по земле мяч ногами, следите за тем, чтобы он случайно не проскочил в ворота, неожиданно изменив траекторию. Такое иногда бывает, например, когда защитник отбрасывает мяч голкиперу. Характерный пример – матч отборочного турнира к чемпионату Европы 2008 года, когда сборная Англии играла с командой Хорватии. Защитник англичан в безобидной ситуации отбросил мяч своему вратарю Полу Робинсону, а когда голкипер приготовился остановить катящийся по земле мяч ногой, тот неожиданно подпрыгнул на кочке и проскочил в ворота. На тот момент счет в матче был 1:0 в пользу хорватов, после этого нелепого гола он стал 2:0, и отыграться англичане так и не смогли. Справедливости ради отмечу, что и защитник сыграл неграмотно: отбрасывать мяч голкиперу нужно таким образом, чтобы он не летел в створ ворот.

Одна из задач игрока атакующей команды – направить мяч в створ ворот, но в то же время в сторону от голкипера. Если такой мяч летит низом и до него никак не дотянуться и не добежать вовремя, то вратарь должен ловить его в падении. Для этого сначала нужно повернуться в сторону мяча, а при необходимости – пробежать требуемое расстояние и, выбрав момент, прыгнуть над самой землей к мячу. В момент прыжка нужно вытянуть руки над головой, повернув их ладонями к мячу. Помните, что в момент вашего соприкосновения с землей необходимо согнуть в колене находящуюся внизу ногу.

При выполнении данного приема очень важно уметь правильно падать, в противном случае можно получить серьезную травму. Падайте не сразу всем телом (плашмя), а постепенно, но в то же время быстро: сначала земли касается голень (а иногда перед голенью – стопа), затем бедро и таз, после этого – туловище и в последнюю очередь – руки. Поэтому, чтобы максимально смягчить контакт рук с мячом, нужно в момент соприкосновения с ним немного отвести руки назад. Это позволит погасить силу и скорость полета мяча. После остановки мяча нужно ладонями обхватить его и прижать руками к туловищу, тем самым надежно зафиксировав.



Задача усложняется, если нужно поймать мяч, который летит высоко и в сторону от вас. Здесь также в первую очередь займите правильную позицию, иначе все дальнейшие усилия могут оказаться тщетными. Затем выпрыгните в нужном направлении и резко поднимите вверх прямые руки, широко расставив пальцы и повернув ладони навстречу мячу. Как и в предыдущем случае, контакт с мячом необходимо максимально смягчить. Для этого в момент соприкосновения с ним немного отведите руки назад. Остановив мяч, обхватите его ладонями и прижмите к телу, чтобы надежно зафиксировать.

Удобнее всего ловить мяч, который летит на уровне груди. В подобных случаях действуйте следующим образом. Сначала займите подходящую позицию, переместившись на линию полета мяча. После этого прыгните вверх так, чтобы живот оказался примерно на уровне летящего мяча. Ладони в момент приема мяча должны быть повернуты вверх. Как только вы поймаете мяч руками, подтяните его к животу. Дело в том, что если принимать мяч на уровне груди, он может отскочить в поле еще до того, как вы успеете зафиксировать его руками.



Если мяч летит прямо на вас примерно на уровне таза, поверните ладони навстречу мячу и обязательно сомкните ноги: такова исходная позиция для приема мяча. Учтите, что при несомкнутых ногах мяч может проскочить между ними в том случае, если не удастся зафиксировать его руками. Это одна из наиболее распространенных ошибок, совершаемых неопытными голкиперами. Поймав руками мяч, прижмите его к себе, чтобы надежно зафиксировать.

Многие ошибочно полагают, что нет ничего сложного в том, чтобы принять катящийся по земле мяч. Это верно лишь отчасти: прием несложен, если выполнять его по всем правилам. Помните, что перед приемом мяча ноги должны стоять таким образом, чтобы траектория мяча приходилась на середину сомкнутых прямых ног. Руки должны быть повернуты ладонями вперед, пальцы следует немного расставить (но не растопыривать широко). В момент приема мяча пальцы должны почти доставать до земли. Поймав мяч, зафиксируйте его, подняв к животу.

Если вы намереваетесь принять катящийся по земле мяч ногами, следите за тем, чтобы он случайно не проскочил в ворота, неожиданно изменив траекторию. Такое иногда бывает, например, когда защитник отбрасывает мяч голкиперу. Характерный пример – матч отборочного турнира к чемпионату Европы 2008 года, когда сборная Англии играла с командой Хорватии. Защитник англичан в безобидной ситуации отбросил мяч своему вратарю Полу Робинсону, а когда голкипер приготовился остановить катящийся по земле мяч ногой, тот неожиданно подпрыгнул на кочке и проскочил в ворота. На тот момент счет в матче был 1:0 в пользу хорватов, после этого нелепого гола он стал 2:0, и отыграться англичане так и не смогли. Справедливости ради отмечу, что и защитник сыграл неграмотно: отбрасывать мяч голкиперу нужно таким образом, чтобы он не летел в створ ворот.

Одна из задач игрока атакующей команды – направить мяч в створ ворот, но в то же время в сторону от голкипера. Если такой мяч летит низом и до него никак не дотянуться и не добежать вовремя, то вратарь должен ловить его в падении. Для этого сначала нужно повернуться в сторону мяча, а при необходимости – пробежать требуемое расстояние и, выбрав момент, прыгнуть над самой землей к мячу. В момент прыжка нужно вытянуть руки над головой, повернув их ладонями к мячу. Помните, что в момент вашего соприкосновения с землей необходимо согнуть в колене находящуюся внизу ногу.