

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ВРАТАРЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Калибаев Ж.Ш.

*Калибаев Жанболат Шаисламович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в этой статье рассматривается техника защиты вратаря в мини-футболе, основные технические приёмы, ошибки, последствия и их исправления, т.к. техника вратаря играет важную роль в футболе.

Ключевые слова: техника, технические приёмы, защита, вратарь, мини-футбол.

Главным оружием футболиста на поле является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом. Техничный футболист даже в одиночку способен обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч. И это тем более важно, что мини-футбол предъявляет к технической оснащённости играющих повышенные требования. Ведь ограниченность поля для игры и повышенная концентрация игроков требуют от футболистов умения экономно владеть мячом и точно им распоряжаться. Игроку же, от которого мяч отскакивает, словно от стенки, и который не умеет точно передать мяч партнеру и ударить по воротам, трудно играть в малый футбол [1].

Техника игры вратаря в мини-футболе в основном аналогична технике стража ворот в большом футболе. Правда, определенные отличия малого футбола все же вносят некоторые особенности в игру вратаря. Например, в малом футболе вратарь особенно хорошо должен владеть такими приемами, как отбивание мяча руками и ногами, вбрасывание мяча руками на различные расстояния [2]. Рассмотрим основные технические приёмы защиты вратаря в мини-футболе:

1. Основная стойка. Вратарь стоит в воротах, расставив ноги на 35-40 см, чуть развернув носки ног. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Колени слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки опущены вниз и слегка согнуты, взгляд направлен на мяч.

2. Ловля мяча. Основным техническим приемом игры вратаря является ловля мяча руками. Вратарю приходится ловить мячи, летящие на разной высоте и катящиеся по земле, с падением и без падения. Важным условием при ловле мяча является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

3. Ловля катящегося мяча. Техника ловли мяча, катящегося навстречу вратарю, такова. Вратарь смыкает ноги, наклоняется вперед и опускает руки вниз ладонями к мячу. Как только мяч касается ладоней, руки сгибаются в локтях и мяч подтягивается к животу.

4. Ловля летящих мячей. Мячи, летящие на уровне колен, ловятся таким образом. Ноги смыкаются, чтобы между ними не прошел мяч. В момент касания мяча ладоней он быстро подтягивается к животу.

5. Отбивание мяча руками. Если вратарь не успевает поймать катящийся или низко летящий мяч, он отбивает его ладонями. В тех случаях, когда вратарь не может поймать летящий высоко мяч или опасается это сделать из-за скопления у ворот игроков команды соперников, он отбивает его кулаком или двумя кулаками. Этот прием выполняется как с места, так и в прыжке. Удар делается резким разгибанием руки в локтевом суставе.

6. Отбивание мяча ногами. В мини-футболе вратарь часто закрыт игроками и видит мяч, летящий в ворота, слишком поздно. Не имея возможности отбить мяч руками, он отбивает его ногой, делая короткий или длинный выпад в нужную сторону. При этом ступня отбивающей ноги разворачивается наружу, а рука с раскрытой ладонью как бы подстраховывает ногу.

7. Выбивание мяча. При выбивании мяча с земли вратарь использует удары носком, подъемом и «щечкой». Мяч с рук выбивается так. Сделав несколько быстрых шагов, вратарь подбрасывает мяч вверх и немного вперед и наносит по нему удар подъемом.

8. Броски мяча. В мини-футболе вратарю часто приходится направлять мяч своим партнерам броском одной рукой. Основное достоинство этого приема — его точность. Бросок мяча одной рукой производится тремя способами: из-за плеча, сбоку и снизу.

В таблице представлены некоторые технические ошибки, их последствия и наши рекомендации исправления этих ошибок у вратаря в мини-футболе.

Таблица 1. Технические ошибки, их последствия, рекомендации исправления ошибок у вратаря в мини-футболе

Технические ошибки	Последствия ошибок	Как исправить ошибки
Вратарь не успел вовремя наклониться и опустить руки к катящемуся навстречу мячу	Мяч ударился в ноги и отскочил. У ворот созданся опасный момент	Ваш партнер «щечкой» бьет в вашу сторону с 5—6 шагов мяч низом. Ловите катящийся навстречу мяч. Обратите внимание на своевременный наклон туловища. Повторите 15—20 раз
Сделав бросок за катящимся в угол мячом, вратарь приземлился на живот	Опасное падение: можно получить травму	Имитируйте броски за мячом на мягком грунте. Старайтесь приземляться перекатом. Повторите 8—10 раз
Вратарь не успел среагировать на мяч, летевший над головой	Гол	Из стойки вратаря, поднимая руки вверх-вперед, ловите мячи, направляемые с 7—8 шагов под планку партнером
Мяч, летевший на уровне головы или груди, при ловле отскочил от рук	Опасный момент у ворот	Ловите мячи, направляемые партнером с 8 шагов, на уровне головы или груди. В момент соприкосновения мяча с кистями согните руки в локтях и подтяните мяч к туловищу
Стремясь отбить на выходе опускающийся мяч кулаками, вратарь промахивается	Опасный момент у ворот	Отбивайте на выходе подаваемые партнерами мячи. Обратите внимание на своевременность выхода из ворот
Стремясь отбить низко летящий мяч ногой, вратарь не успел сделать выпад	Гол	Примите стойку вратаря и делайте выпады то в одну, то в другую сторону. Затем попросите товарища направлять мячи низом и отбивайте их ногами. Повторите 10—15 раз

Чтобы быть уверенным голкипером, нужно комплексно работать над улучшением игровых аспектов. К ним относятся:

- Реакция. Хороший голкипер должен обладать отменной реакцией. В мини-футболе очень много сильных ударов с близкого расстояния. Без отличной реакции ему будет трудно отбивать такие выстрелы.
- Правильный выбор позиции в футзале заключается в том, чтобы сократить угол обстрела и оставить минимум шансов сопернику забить гол.
- Голкипер должен удобно и своевременно вбрасывать мяч партнеру. Если партнер находится рядом, то мяч должен катиться по полу.
- Чтобы улучшить игру ногами, подключайте вратаря в игровые упражнения (квадраты, удержания мяча и т. д.).
- Развитие большинства ситуаций в мини-футболе можно предугадать. Этот навык позволит ему быть на шаг впереди и иметь больше шансов на благоприятный исход эпизода.

С позиции вратаря открывается хороший обзор на площадку. Голкипер видит все, что на ней происходит. Этим необходимо пользоваться и подсказывать защитникам, которые на мгновение могут потерять из виду своего игрока. Голкипер должен уметь правильно действовать при выходах один в один.

По мере освоения технических приемов можно переходить к разучиванию их сочетаний (например, остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча — ведение — финт — удар по воротам и др.). Причем все время старайтесь усложнять свои занятия, т. е. выполняйте приемы в движении — вперед, назад или в сторону; ударом посылайте мяч низом или верхом, сильно или слабо. В дальнейшем разучивание технических приемов проводите в условиях увеличения скорости их исполнения, введения пассивного и активного сопротивления партнеров. Кстати, многие упражнения, которые помещены после описания каждого технического приема, даны в порядке возрастающей сложности выполнения.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. Липецк: Арес, 2004. 496 с.
2. Декайло В.В. Особенности технической подготовленности юных футболистов // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М.Е. Кобринского): материалы Международной научно-практической конференции; Минск, 14 мая 2008 г.: в 2 ч. Минск: БГУФК, 2008. Ч. 1. С. 98-101.