



Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.

Чирва Б.Г.

Ч 64 Футбол. Совершенствование игры вратарей «на противоходе»
и «на два темпа»: учебно-методическое пособие. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 135 с.

ISBN 978-5-98724-115-8

В монографии представлена методика совершенствования квалифицированными футбольными вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа».

Дается понятие игры вратарей «на противоходе» и «на два темпа» и рассматривается специфика их действий в этих ситуациях. Приводятся комплексы упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа», разработанные на основе анализа действий вратарей высокой квалификации в играх и закономерностей успешности выполнения ловли и отражения движущихся объектов.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-115-8

© Б.Г. Чирва, составление, 2014, 2019
© Оформление ТБТ Дивизион, 2014, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
ТРЕНИРОВКА ЛОВЛИ И ОТРАЖЕНИЯ	
МЯЧЕЙ «НА ПРОТИВОХОДЕ»	9
Глава 1. Понятие «игра вратарей на противоходе»	10
Глава 2. Проблема организации тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»	12
Глава 3. Специфика действий вратарей при ловле и отражении мячей «на противоходе» в разных ситуациях	15
3. 1. Ситуации, когда вратари перемещаются для занятия позиции для ловли и отражения мяча до момента его посылы в направлении ворот	15
3. 2. Ситуации, когда мяч в ходе полета в направлении ворот неожиданно изменяет траекторию движения в результате его касания игроком	21
Глава 4. Основные направления работы при тренировке вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»	23
Глава 5. Специальные упражнения для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» в разных ситуациях	24
5. 1. Организация специальных упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»	24
5. 2. Комплекс специальных упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» в случаях перемещения до момента посылы мяча в направлении ворот	27

5. 3. Комплекс специальных упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» в случаях изменения траектории движения мяча в ходе полета в направлении ворот	70
Глава 6. Упражнения для полевых игроков, предполагающие возможность тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»	82
6. 1. Виды упражнений для тренировки игроками взятия ворот	82
6. 2. Способы увеличения количества действий вратарей по ловле и отражению мячей «на противоходе» в упражнениях для тренировки игроками взятия ворот	83
6. 3. Комплекс игровых упражнений при сближенных воротах для тренировки игроками взятия ворот с увеличенным количеством действий вратарей по ловле и отражению мячей «на противоходе»	86
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
ТРЕНИРОВКА ЛОВЛИ И ОТРАЖЕНИЯ МЯЧЕЙ «НА ДВА ТЕМПА»	101
Глава 7. Понятие «игра вратарей на два темпа»	102
Глава 8. Проблема организации тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»	104
Глава 9. Специфика действий вратарей при ловле и отражении мячей «на два темпа» в разных ситуациях	106
Глава 10. Основные направления работы при тренировке вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»	109
Глава 11. Специальные упражнения для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа» в разных ситуациях	110

11. 1. Организация специальных упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»	110
11. 2. Комплексы специальных упражнений для тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»	112
Глава 12. Упражнения для полевых игроков, предполагающие возможность тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»	120
12. 1. Способы увеличения количества действий вратарей по ловле и отражению мячей «на два темпа» в упражнениях для тренировки игроками взятия ворот	120
12. 2. Комплекс игровых упражнений при сближенных воротах для тренировки игроками взятия ворот с увеличенным количеством действий вратарей по ловле и отражению мячей «на два темпа»	123
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	130
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	132
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	134