

УДК 796.332

Ч 64



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. Комплексы упражнений «вратарские этюды»: учебно-методическое пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 216 с.

ISBN 978-5-98724-209-4

Приводятся комплексы упражнений для совершенствования вратаря-ми умений антиципировать завершение атак и момент, скорость и направление посылы мяча игроками в ворота и «зону ответственности вратаря» по их движениям и мастерства ловли и отражения мячей.

Данные упражнения, получившие название «вратарские этюды», предполагают имитацию самими вратарями типичного завершения атак в соревновательных играх.

Материалы книги предназначаются для тренеров, работающих с вратарями в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-209-4

© Б.Г. Чирва, составление, 2018, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2018, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.....	9

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАТАРЯМИ МАСТЕРСТВА ЗАЩИТЫ ВОРОТ С ИМИТАЦИЕЙ ИМИ ТИПИЧНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ АТАК В ИГРАХ.....	10
--	-----------

ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВРАТАРЯМИ МАСТЕРСТВА ЗАЩИТЫ ВОРОТ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ВО «ВРАТАРСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ», С ИМИТАЦИЙ ТИПИЧНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ В ИГРАХ АТАК «С ИГРЫ».....	12
Организация упражнений.....	12
Комплексы упражнений.....	21
Упражнения с имитацией завершения атак, когда удар мячом в ворота выполняется в штрафной площади.....	22
Упражнения с имитацией завершения атак, когда удар мячом в ворота выполняется из-за штрафной площади	122

ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВРАТАРЯМИ МАСТЕРСТВА ЗАЩИТЫ ВОРОТ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ВО «ВРАТАРСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ», С ИМИТАЦИЙ ТИПИЧНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ В ИГРАХ АТАК «СО СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ»	144
Организация упражнений.....	144
Комплексы упражнений.....	155
Упражнения с имитацией завершения атак, когда выполняются удары мячом в ворота со штрафных ударов первым касанием.....	156

Упражнения с имитацией завершения атак, когда выполняются удары мячом в ворота после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние (до 5 м).....	165
Упражнения с имитацией завершения атак, когда выполняются удары мячом в ворота с 11-метровых ударов.....	176
Упражнения с имитацией завершения атак, когда передача мяча в «зону ответственности вратаря» выполняется со штрафных или свободных ударов на среднее и большое расстояния	178
Упражнения с имитацией завершения атак, когда передача мяча в «зону ответственности вратаря» выполняется с угловых ударов.....	190
Упражнения с имитацией завершения атак, когда передача мяча в «зону ответственности вратаря» выполняется вбрасыванием из-за боковой линии поля	202
ПРИЛОЖЕНИЕ	210
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	212