

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.
Г 61 Футбол. Технические приемы игры вратарей: методические
разработки для тренеров – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 39 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-161-5

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
Базовые элементы техники игры вратарей.....	5
«Основная стойка вратаря».....	5
Постановка и движения ног.....	6
Положение туловища.....	11
Положение рук.....	11
Перемещения вратаря.....	13
Техника перемещений приставными шагами.....	13
Техника прыжков вверх.....	14
Техника падений в сторону и вперед.....	16
Ловля и отражение мячей.....	18
Техника ловли мяча.....	18
Техника отбивания мяча руками.....	20
Передачи мяча.....	23
Техника передач мяча ногой	
на большое расстояние ударом по мячу,	
находящемуся на поверхности поля.....	25
Техника передач мяча ногой на большое	
расстояние ударом по мячу, выпущенному	
из рук и находящемуся над поверхностью поля.....	26
Техника передач мяча рукой	
на большое расстояние броском сбоку.....	28
Ритмовая структура выполнения	
вратарями технических приемов.....	30
«На противоходе».....	30
«На два темпа».....	31
Скрестная координация движений	
и латеральное предпочтение при ловле	
и отражении мячей вратарями.....	32
Скрестная координация движений	
при отражении мячей одной рукой.....	32
Отражение мячей одной рукой при сильно	
выраженном латеральном предпочтении.....	34
Заключение.....	36
Литература.....	37