

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Лапицький В.О., Чхайло М.Б., Кулик Н.А.

ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Суми 2023

УДК 796.355.015.056.222

Л24

*Рекомендовано до друку вченою радою
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(Протокол № 11 від 29 травня 2023 року)*

Рецензенти:

- В. М. Сергієнко* – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.
- П. П. Коханець* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана з навчальної роботи факультету фізичної культури, спорту і здоров'я Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Лапицький В.О., Чхайло М.Б., Кулик Н.А.

Л24 Підготовка воротаря у хокеї на траві: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка / В.О. Лапицький, М.Б. Чхайло, Н.А. Кулик. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 92 с.

У навчально-методичному посібнику розглядаються питання з підготовки воротаря в хокеї на траві, як із техніко-тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовки. Надані особливості побудови тренувальних занять з воротарем, конспекти занять, комплекси вправ.

Призначений для студентів інституту (ів) фізичної культури і спорту денної та заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», тренерів ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, слухачів курсів підвищення кваліфікації, вчителів фізичного виховання та інших фахівців галузі.

УДК 796.355.015.056.222

© Лапицький В.О., Чхайло М.Б., Кулик Н.А., 2023
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ.....	5
1.1. Характеристика технічної підготовки воротаря в хокеї на траві	5
1.2. Техніка переміщень воротаря.....	6
1.3. Техніка стійки воротаря у хокеї на траві	8
1.4. Техніка протидії атаці воріт у хокеї на траві	10
РОЗДІЛ 2. ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ	26
2.1. Індивідуальні тактичні дії.....	26
2.2. Групові тактичні дії воротаря у хокеї на траві	30
РОЗДІЛ 3. ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ.....	33
3.1. Вдосконалення гри ключкою	33
3.2. Вдосконалення відбивання м'яча рукою	33
3.3. Вдосконалення відбивання м'яча ногами.....	34
3.4. Вибір позиції з одночасним відбиттям м'яча	36
РОЗДІЛ 4. КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ....	41
4.1. Тестування технічної підготовки.....	41
РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ.....	44
5.1. Характеристика фізичної підготовки	44
5.2. Сила.....	46
5.3. Витривалість.....	47
5.4. Швидкість.....	49
5.5. Швидко-силові якості	52
5.6. Спритність.....	52
5.7. Гнучкість	54
РОЗДІЛ 6. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	56
6.1. Вправи на розвиток сили.....	56
6.2. Вправи для розвитку швидкості рухової реакції	58
6.3. Вправи на розвиток гнучкості	62
6.4. Рухливість у суглобах хребетного стовпа	64
РОЗДІЛ 7. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ.....	67
7.1. Тестування фізичної підготовленості воротарів	67
РОЗДІЛ 8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ.....	69
8.1. Загальне значення підготовки	69
РОЗДІЛ 9. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОРОТАРЯМИ	73
9.1. Модельні тренувальні заняття.....	74
РОЗДІЛ 10. ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ ДО МАТЧУ ТА АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНИХ ІГОР	79
10.1. Підготовка до матчу.....	79
10.2. Аналіз проведеного матчу.....	84
10.3. Захисне спорядження для воротаря	85
ЛІТЕРАТУРА.....	87

ВСТУП

Хокей на траві – цікава та захоплююча гра. У складності техніки та різноманітності тактичних побудов, фізичних навантажень та емоційності він не поступається іншим командним ігровим видам спорту, а також необхідних морально-вольових якостей.

Майстерність хокеїстів провідних команд світу постійно підвищується. В умовах рівної конкурентної боротьби долю матчів нерідко вирішують воротарі. І ціна їх помилок у сучасному хокеї на траві значно зросла. Разом з тим гра воротаря у хокеї на траві останнім часом зазнала значних змін. З підвищенням класу гри польових гравців значно розширюється і діапазон дії воротаря, до його гри висуваються все більш високі вимоги. Таке підвищення вимог до воротаря передбачає і підвищення вимог до процесу його підготовки.

У навчальному-методичному посібнику розкриваються підготовка з фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки, особливості побудови тренувальних занять, контроль як фізичної так і технічної підготовки, підготовка воротаря до матчу та аналіз проведених ігор воротаря у хокеї на траві.

Наводяться орієнтовні вправи для вивчення та удосконалення техніки та тактики гри, спеціальної та загально фізичної підготовки.

Кожна країна, яка культивує хокей на траві проблему підготовки хокеїстів вирішує відповідно до наявних умов і можливостей. Однак існують і загальні принципи якими керуються тренери у підготовці гравців у хокеї на траві. На основі наукових досліджень зарубіжного, вітчизняного та власного практичного досвіду в Україні створюється система підготовки хокеїстів, яку і покладено в основу розробки посібника.

Даний посібник покликаний забезпечити підготовку воротарів і стане у нагоді тренерам ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, команд різного рівня, а також студентам напрямку 017 Фізичне культура і спорт, вищих навчальних закладів.

РОЗДІЛ 1.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ

1.1. Характеристика технічної підготовки воротаря в хокеї на траві

Воротар – один із ключових гравців команди. Він є останнім рубежем оборони, і його правильні або неправильні дії можуть вплинути на остаточний результат матчу.

Перше, про що повинен потурбуватися воротар, – це про своє спорядження. Ключка повинна бути зручною для гри, щитки та налокітники повинні надійно захищати ноги та руки і в той же час не ускладнювати рухів. Важливе значення має також правильний вибір взуття і рукавичок.

Воротар повинен добре розбиратися в тонкощах гри, бути сміливим і уважним, володіти точним розрахунком, мати гострий зір. Головне для воротаря – розуміння гри. Саме воно є ознакою високого класу. Щоб оволодіти цим мистецтвом, воротарям дуже корисно на тренуваннях грати на різних місцях в команді, й особливо в лінії нападу. Воротар повинен досконало оволодіти технікою зупинки м'яча і не допускати, щоб м'яч виходив з-під його контролю. Він завжди зобов'язаний бути максимально зібраним, уважно стежити за м'ячем і діями суперників, щоб бути готовим до відбивання раптових атак. Воротар повинен постійно володіти собою і не розгублюватись, пропустивши м'яч.

Безперечно, не менш важливі для воротаря висока технічна підготовка й уміла позиційна гра. Воротареві ніколи не слід залишатися нерухомим, він повинен увесь час рухатись у воротах, стежачи за м'ячем і правильно обираючи місце. При цьому воротар повинен розуміти різницю між вибором місця на лінії воріт і на виході з них. У першому випадку нападникові суперників легше спрямувати м'яч убік від воротаря, тоді як у другому випадку воротар зменшує можливість взяття воріт прямим ударом. Виходячи з воріт, воротар займає також більш вигідну позицію для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього. Крім того, воротар, граючи на виході проти атакуючого нападника, скорочує дистанцію

між ним і собою. Для орієнтування у воротах багато воротарів прокреслюють лінію через їх центр до центральної лінії.

Воротар, який грає на виходах, повинен діяти злагоджено з іншими гравцями оборони, особливо із захисниками і центральним півзахисником. Йому не слід покидати ворота, якщо один із гравців оборони вступив у боротьбу з нападником суперників. Коли цього вимагають ігрові ситуації, воротар повинен рішуче і швидко виходити з воріт і вступати в боротьбу за м'яч.

Практичні поради воротареві:

- 1) не починайте розмови з глядачами;
- 2) не поділяйте удари на легкі та важкі. Завжди спочатку зупиніть м'яч і лише потім завдайте удару по ньому;
- 3) не закривайте очі при прийомі м'яча, що швидко летить. Не зупиняйте м'яч, повертаючись до нього спиною або боком;
- 4) не вступайте в боротьбу за м'яч без ключки в руках;
- 5) не сідайте на м'яч;
- 6) уникайте непотрібних зіткнень;
- 7) ніколи не зупиняйте м'яч, що вільно йде за межі поля;
- 8) не відправляйте м'яч до центру поля;
- 9) не намагайтесь грати щитками або бахілами за межами кола удару;
- 10) ніколи не стійте у воротах нерухомо;
- 11) не покидайте воріт без нагальної необхідності.

1.2. Техніка переміщень воротаря

Переміщення – дії, завдяки яким воротар зберігає правильне положення стосовно м'яча, що рухається, у різних ігрових ситуаціях. Основна вимога при переміщеннях – їхня швидкість і своєчасність. При цьому воротар повинен часто прикривати найбільшу площу й переміщатися відповідно до руху м'яча.

Основними способами переміщення воротаря є: ходьба, біг (у т.ч. спиною вперед), приставний крок, стрибки.

Ходьба використовується для вибору найбільш вигідного місця у воротах при наявності достатнього часу (гра ведеться в центрі поля й на половині поля суперника).

Біг. Найчастіше це короткі прискорення й пробіжки від 4 до 20 метрів. Біг використовується при виході на м'яч із метою

зменшення кута обстрілу, при перехопленнях м'яча, супроводі м'яча, що йде, на виходах "один на один".

Приставним кроком воротар пересувається в колі удару при поперечних передачах м'яча або в русі атакуючого гравця з м'ячем поперек поля. Переміщення у воротах виконуються, головним чином, приставними кроками. Це дозволяє швидко міняти напрямок руху й бути постійно готовим до відбиття м'яча.

Стрибки виконуються з метою дістати м'яч, що летить на достатній відстані від воротаря, рукою або ключкою.

Якщо м'яч котиться збоку від воротаря й він не встигає добігти до м'яча, виконується відбиття м'яча в падінні: енергійним поштовхом ніг виконується кидок до м'яча, рука (або рука з ключкою, залежно від ситуації), витягається в напрямку м'яча.

Основною вимогою до воротаря при переміщеннях є таке його положення, при якому лінія плечей є перпендикулярною лінії, що з'єднує м'яч і середину лінії воріт. Всі "поперечні" переміщення воротаря повинні закінчуватися по дузі. Назад воротар завжди повертається обличчям до м'яча (рис. 1.1.).

Класифікація техніки воротаря

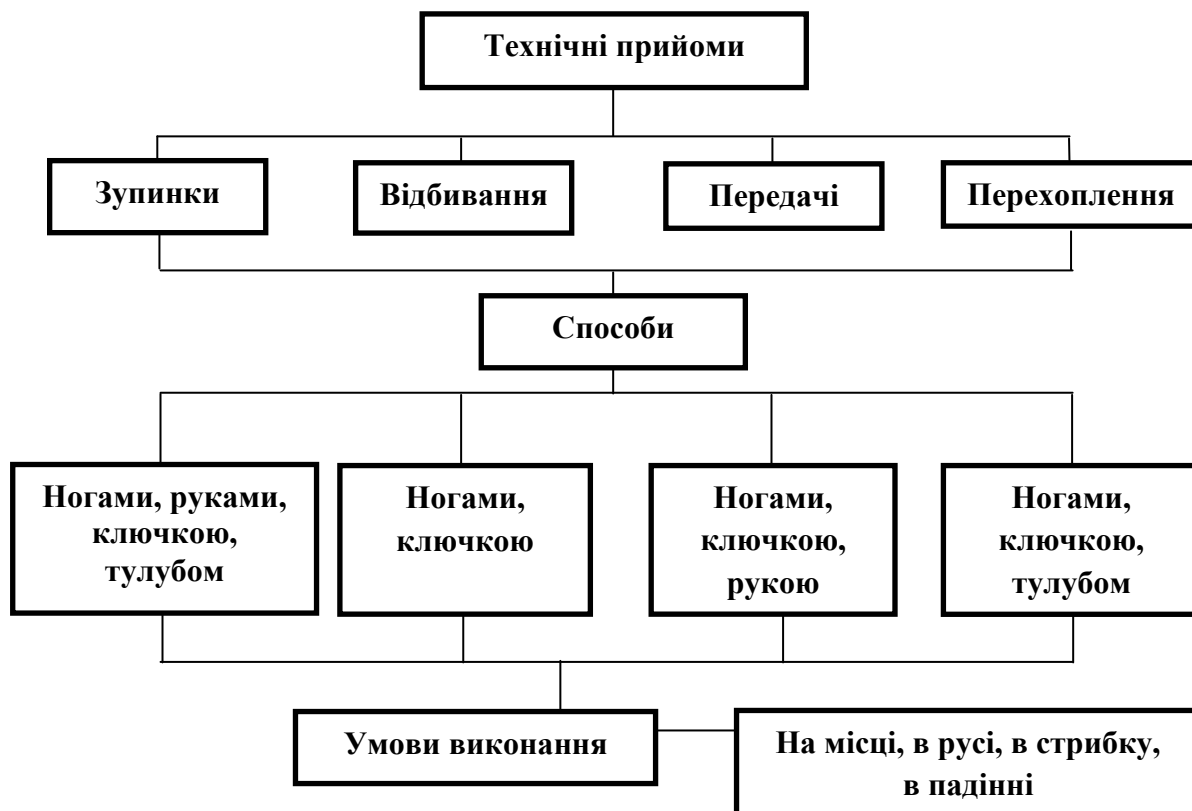


Рис 1.1. Класифікація техніки воротаря

1.3. Техніка стійки воротаря у хокеї на траві

Стійка воротаря – це положення тулуба, ніг і рук перед виконанням того або іншого прийому захисту воріт. Правильна стійка полегшує виконання захисних дій, забезпечує найменшу витрату часу на їхню підготовку й виконання, підвищуючи тим самим їх надійність і якість. Вихідним положенням для всіх рухів воротаря, що здійснюються при захисті воріт, є основна стійка: ноги злегка розставлені й зігнуті в колінах, тулуб нахилено вперед, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах і підготовлені до відбиття м'яча, голова піднята, ключка втримується у правій руці основним хватом за середину рукоятки. Воротар при цьому є як би стислою пружиною, готовою в будь-який момент миттєво "розтиснутися" – виконати швидкі випади в сторони, уперед, вийти на м'яч, переміститися у воротах, дістати м'яч у стрибку або в падінні й т.п. Особлива увага при виконанні основної стійки повинна бути приділена рівно-мірному розподілу ваги тіла на обидві ноги (рис. 1.2. а, б).

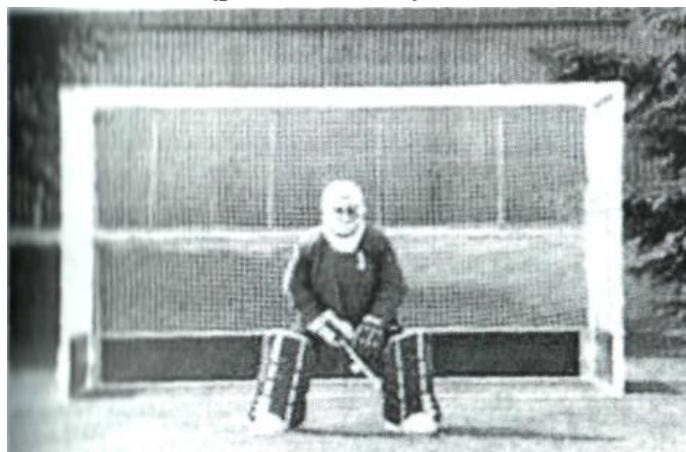


Рис. 1. 2. а. Основна стійка воротаря

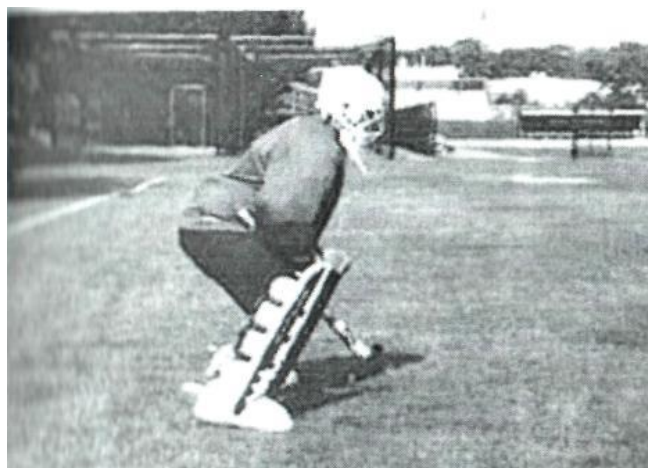


Рис. 1. 2. б. Основна стійка воротаря

Залежно від ігрової ситуації воротар може приймати різні стійки. Основна стійка звичайно приймається при грі в районі лінії кола удару – 23-метровій лінії. Низька стійка – при атаці із близької відстані, при добиваннях, при великому скупченні гравців поблизу воротаря й існуванні можливості упустити м'яч із поля зору (рис. 1.3. а, б).



Рис. 1.3. а. Сійка воротаря при грі у колі удару



Рис. 1.3. б. Сійка воротаря при грі у колі удару

Висока стійка – при ліквідації небезпеки для воріт і виході м'яча в центральну зону поля. У паузах гри, при грі команди в нападі воротареві рекомендується випрямитися, розслабитися (рис. 1.4.).



Рис. 1.4. Висока стійка

Воротар повинен прагнути як можна довше залишатися на ногах. Однак у грі бувають ситуації, коли доцільно опускатися на одне або два коліна, а іноді єдиним способом запобігання узяття воріт є падіння. Після цього воротареві необхідно якнайшвидше повернутися у вихідне положення – основну стійку.

1.4. Техніка протидії атаці воріт у хокеї на траві

Техніка гри воротаря багато в чому обумовлена правилами гри в хокеї на траві, що дозволяють гравцям цього амплуа в межах кола удару грати в м'яч ключкою, ногами, відбивати його руками або тілом. У той же час воротарям не дозволяється ловити м'яч, притискати його до землі, робити зустрічний рух рукою до м'яча, що летить або котиться, вибивати м'яч верхом, а також грати ключкою, піднятої вище плеча, якщо це веде до небезпечної гри.

Протидія атаці воріт може здійснюватися воротарем за допомогою зупинки м'яча (однієї або двома ногами, рукою, ключкою, тулубом), відбивання (ногою або ключкою), перехвату або відбору.

При зупинці м'яча воротар ставить на його шляху руку, ключку або ноги, не роблячи при цьому зустрічного руху до м'яча, а навіть навпаки, роблячи деякий поступливий рух (амортизуючий) рух. Важливо зупинити м'яч так, щоб він не відскочив на ключку суперника. Чим ближче зупинений м'яч буде до воротаря, тим швидше він зможе вивести його з небезпечної зони.

За допомогою зупинки можна не тільки погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, але й створюються умови для здійснення подальших дій. Такий технічний прийом звичайно застосовується при недостатньо сильних або нескладних для воротаря кидках і ударах, і часто дозволяє воротареві у випадку швидкого встановлення контролю над м'ячем відразу почати організацію атакуючих дій своєї команди або винести м'яч із кола удару в найменш небезпечну зону ігрового поля. Можливі різні поєднання способів виконання зупинки м'яча та його наступного вибивання (передачі) (табл. 1).

Способів виконання зупинки м'яча та його наступного вибивання

Зупинка	Вибивання (передача)
Рукою	Ключкою
Рукою	Ногою
Ключкою	Ключкою
Ключкою	Ногою
Ногою	Ключкою
Ногою	Ногою

Усіма ними воротар повинен володіти в досконалості.

Буває так, що атаки воріт, особливо несподівані із близької відстані, воротар відбиває корпусом (найчастіше нападники самі попадають у воротаря в такий спосіб). Це не є порушенням правил. Однак така гра при захисті воріт висуває особливі вимоги до захисного спорядження воротарів, особливо в жіночих, дитячих, молодіжних командах. Тому навряд чи доцільно проводити спеціалізовані вправи в цьому напрямку технічної підготовки.

При неможливості використовувати зупинку м'яча (при протидії суперника, сильному й «незручному» ударі й т.п.) застосовується його відбивання. До відбивання відносяться дії, за допомогою яких воротар перепиняє шлях м'ячу у ворота, перериває передачі суперника. При цьому контроль над м'ячем воротарем не встановлюється, а м'яч вибивається на значну відстань, при можливості «виноситься» з кола удару. Відбивання може виконуватися ключкою, рукою (рис. 1.5.), двома ногами або однією ногою, тулубом.

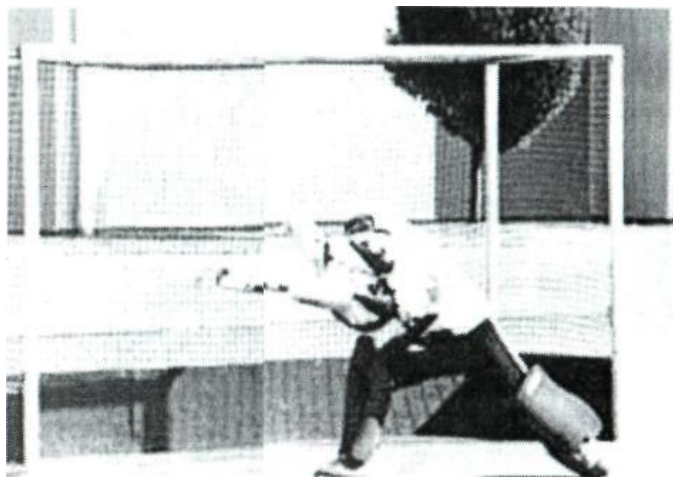


Рис. 1.5. Відбивання м'яча рукою

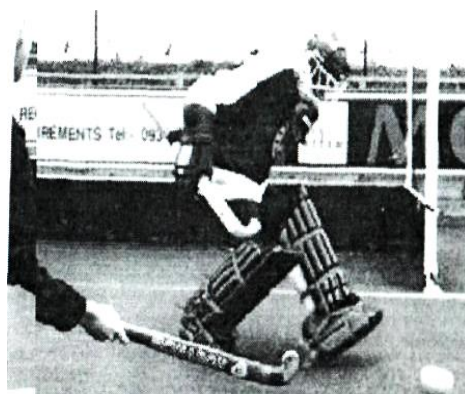
Відбивання ногами більш надійне, оскільки площа, що перегороджує, більша. Цей прийом найчастіше використовується при відбитті м'ячів, спрямованих у нижню частину воріт (рис. 1.6 а, б).



Рис. 1.6. Відбивання м'яча ногою



а)



б)

Рис. 1.6. Відбивання м'яча правою (а) і лівою (б) ногою

М'ячі, що котяться на значній відстані від воротаря, він відбиває в падінні, що летять – у стрибку (рис. 1.7, рис. 1.8).



Рис. 1.7. Відбивання м'яча в стрибку



Рис. 1.8. Відбивання м'яча, що летить, у стрибку

М'ячі, що летять на високій швидкості над воротарем або трохи осторонь від нього, він відбиває за допомогою переводу – направляє їх через верхню поперечину воріт (рис. 1.9.).



Рис. 1.9. Переведення м'яча

Дії воротаря при переводі багато в чому схожі з його діями при відбиванні. Перевід м'яча може виконуватися рукою або ключкою. Залежно від напрямку польоту м'яча і його відстані від воротаря перевід може виконуватися на місці, у стрибку, у русі або після необхідних переміщень.

Спосіб відбиття м'яча при грі у воротах визначається, насамперед, висотою його польоту й віддаленістю від воротаря. Хокейні ворота можна умовно розділити на три зони:

Зона м'ячів, що високо летять (від 140 до 214 см – від рівня плеча до внутрішньої поверхні поперечини)
Зона м'ячів, що летять на середній висоті (від 46 до 140 см – приблизно до рівня плеча)
Зона м'ячів, що летять низько (від 0 до 46 см)

Залежно від ростових даних воротаря ці відстані можуть незначно коливатися.

По ширині воріт від середини в кожную сторону ці зони діляться на три рівні частини по 61 см:

ІІІ	ІІ	І	І	ІІ	ІІІ
ІІІ	ІІ	І	І	ІІ	ІІІ
ІІІ	ІІ	І	І	ІІ	ІІІ

І зона – зона м'ячів, що летять безпосередньо на воротаря й поруч із ним;

ІІ зона – зона м'ячів, що летять близько від воротаря;

ІІІ зона – зона м'ячів, що летять далеко від воротаря.

Нижче більш докладно розглядаються особливості техніки гри воротаря залежно від поєднання факторів висоти польоту, віддаленості м'яча, складності ігрової ситуації.

Відбиття м'яча ногами воротаря у хокеї на траві

Ногами воротар відбиває м'ячі, що летять до рівня колін або трохи вище. Захисні рухи ніг, особливо у випадку кидків і ударів у кути воріт, досить складні. Рухи до м'яча часто приводять до втрати рівноваги й, як наслідок, до падінь. Основна вимога до воротаря в цих ситуаціях – швидко встати й зайняти позицію відповідно до положення м'яча, тим самим не давши можливість нападнику добити м'яч, що відскочив.

М'яч, що летить на воротаря, зупиняється так: воротар, перебуваючи в основній стійці, згинає ноги в колінах з таким

розрахунком, щоб м'яч, потрапивши в щитки, упав перед воротарем з невеликим відскоком.

Щоб зупинити м'яч, що летить поруч, воротар переносить вагу тіла на одну ногу, а зупинку м'яча здійснює вільною ногою рухом убік. Площина щитка завжди повинна бути спрямована перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Після зупинки м'яча воротар повинен швидко відбити його убік. Залежно від складності ігрової ситуації м'яч відбивається ключкою або ногою.

У випадку, коли воротар не встигає прийняти основну стійку на шляху м'яча, то м'ячі, що летять низом, він зупиняє внутрішньою стороною стопи випадом правої або лівої ноги. Якщо м'яч летить ліворуч, на невеликій відстані від воротаря, то з основної стійки він робить короткий випад лівою ногою. М'яч, спрямований у кут, відбивається в напівшпагаті або в шпагаті (рис. 1.10.).



Рис. 1.10. Відбивання м'яча в шпагаті

Тулуб нахиляється не набагато вперед і убік до м'яча, ліва рука прикриває зону над щитком. Після зупинки м'яч відбивається ключкою або носком правої ноги убік бічної лінії. Якщо м'яч летить праворуч від воротаря, то він з основної стійки робить короткий випад правою ногою в ситуаціях, коли м'яч летить на невеликій відстані (рис. 10), шпагат або напівшпагат, якщо м'яч спрямований у кути.

Тулуб нахиляється не набагато вперед і убік м'яча. Права рука із ключкою прикриває зону над щитком. У ситуаціях, коли м'яч після удару (кидка) нападника летить у кути воріт, відскок від воротаря, як правило, відразу йде за бічну лінію або за лінію

воріт. Якщо ж м'яч зупинився перед воротарем, він повинен відбити його ключкою або, швидко піднявшись, відбити м'яч носком ноги.



Рис. 1.11. Відбивання м'яча у випаді

Зазвичай воротарі, особливо юні, початківці, краще "володіють" правою ногою й намагаються всі дії, пов'язані з відбиттям м'ячів, і особливо з вибиванням їх з кола удару, робити "зручною" ногою. Часто така гра веде до значних втрат, насамперед тимчасового характеру. Тому під час тренування воротаря необхідно відпрацьовувати його вміння однаково успішно діяти обома ногами.

Відбиття м'яча рукою воротарем у хокеї на траві

При відбитті м'яча рукою долоня повинна бути відкрита щодо напрямку м'яча, що летить, і площина її трохи повернена долілиць (рис. 1.12.).



Рис. 1.12. Зупинка м'яча рукою

Якщо м'яч летить осторонь від воротаря, пальці руки спрямовані убік, при низових ударах (кидках) пальці спрямовані долілиць. Варто звертати особливу увагу на рух, що амортизує, руки при відбитті м'яча (рука, кисть і пальці дещо відводяться назад), неприпустимість зустрічного руху руки до м'яча або затримки м'яча в руці. М'яч, що відскочив на близьку відстань, варто негайно вибити ногою або ключкою за межі кола удару.

Відбиття м'яча ключкою

Ключку воротар використовує, головним чином, при відбитті м'ячів, що летять праворуч від нього на різній висоті (рис. 1.13.). Важливе значення має гра ключкою й для відбору й перехоплення м'яча, при спробі відбити м'яч, що летить на значній відстані від воротаря.

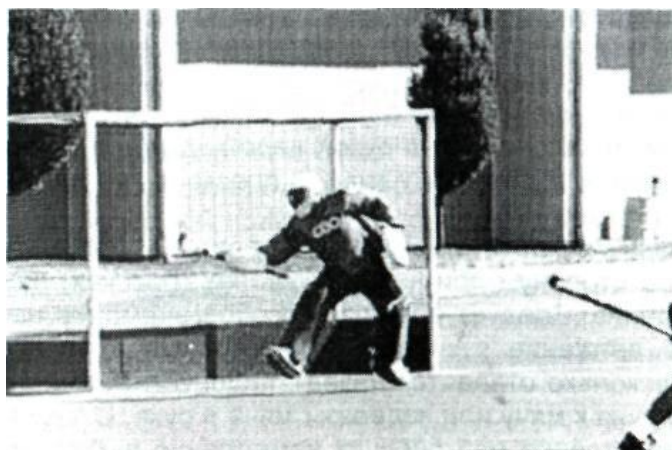


Рис. 1.13. Відбивання м'яча ключкою

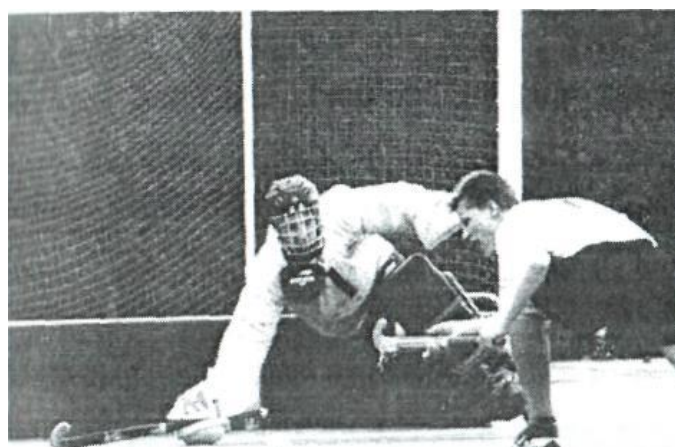


Рис. 1.14. Відбиття м'яча ключкою в падінні

Для надійного відбиття ударів і кидків по воротам ключкою, необхідно звернути особливу увагу на її зручний хват: він не повинен бути занадто низьким або високим – ключка не повинна

"б'овтатися" у руці й у той же час давати можливість діставати м'ячі, що далеко летять від воротаря. При необхідності (залежно від дальності м'яча) воротар може міняти хват ключки з довгого (рис. 1.15) на більше короткий (рис. 1.16).



Рис. 1.15. Довгий хват ключки



Рис. 1.16. Короткий хват ключки

Воротареві варто тримати ключку досить міцно, щоб при влученні м'яча в ключку вона не проверталася, дозволяючи залітати м'ячу у ворота. Воротар повинен володіти ключкою так, щоб не тільки відбивати м'ячі, але і якщо буде потреба робити передачі своїм партнерам, грати на виходах за межами кола удару й не втрачати її в єдиноборстві із суперником.

При захисті воріт нерідкі ситуації, коли єдиним способом для запобігання гола є гра в падінні (наприклад, коли воротар не встигає добігти до м'яча, що йде осторонь від нього по землі або над землею) (рис. 1.17).



Рис. 1.17. Відбиття м'яча в падінні



Рис. 1.18. Вибивання м'яча в падінні

При падінні на бік спочатку землі торкаються гомілкою, стегном, а потім тулубом. М'яч відбивають ключкою (праворуч) або вільною рукою й ключкою (ліворуч) (рис. 1.18).

Необхідно пам'ятати, що лежачий воротар сам себе виключає із гри. На рис. 1.19, 1.20, 1.21, 1.22 (а, б) наведені приклади ігрових ситуацій, у яких лежачий воротар уже ніяк не може перешкодити атакуючому гравцеві продовжити атаку.

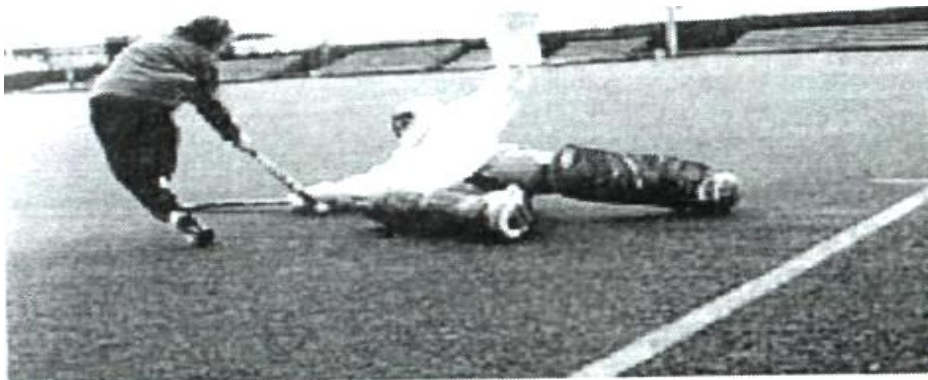


Рис. 1.20. Гра воротаря ключкою в падінні



Рис. 1.21. Гра воротаря рукою й ключкою в падінні



Рис. 1.22 (а, б). «Обігравання» воротаря із гри при падінні

Тому відразу після відбиття м'яча в падінні воротар повинен швидко встати, незалежно від того, до гравця якої з команд потрапив м'яч, що відскочив, і вибрати правильну позицію у воротах. Встаючи, воротар зобов'язаний стежити за переміщеннями м'яча й гравців, перебуваючи обличчям до м'яча й не втрачаючи його з поля зору.

Деякі особливості має техніка гри воротаря при відбитті штрафного кутового удару – у тих випадках, коли він лягає «під м'яч». Для виконання цього прийому використовується два варіанти вихідного положення: з нахилу (рис. 1.23) і з положення з опорою на одне коліно (рис. 1.24).



Рис. 1.23. Вихідне положення з нахилу

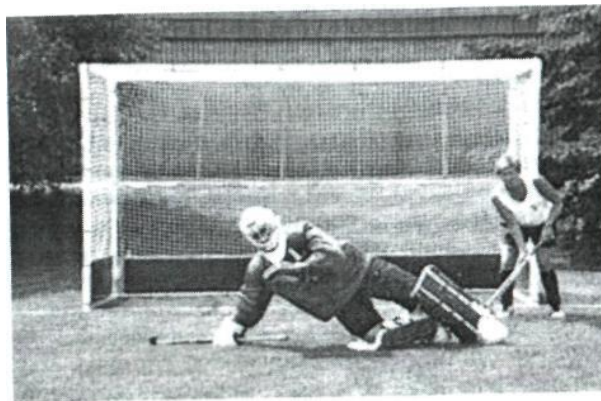


Рис. 1.24. Вихідне положення з опорою на коліно

Варто звернути особливу увагу на положення щитків і ключки воротаря в момент нанесення нападаючого удару по воротах: «площина» щитків і ключки не повинна бути розгорнута нагору, щоб не викликати рикошету м'яча в створ своїх воріт.

При правильній позиції воротаря й захисника, що закриває лівий кут, вони ефективно захищають нижню частину створу воріт (рис. 1.25).

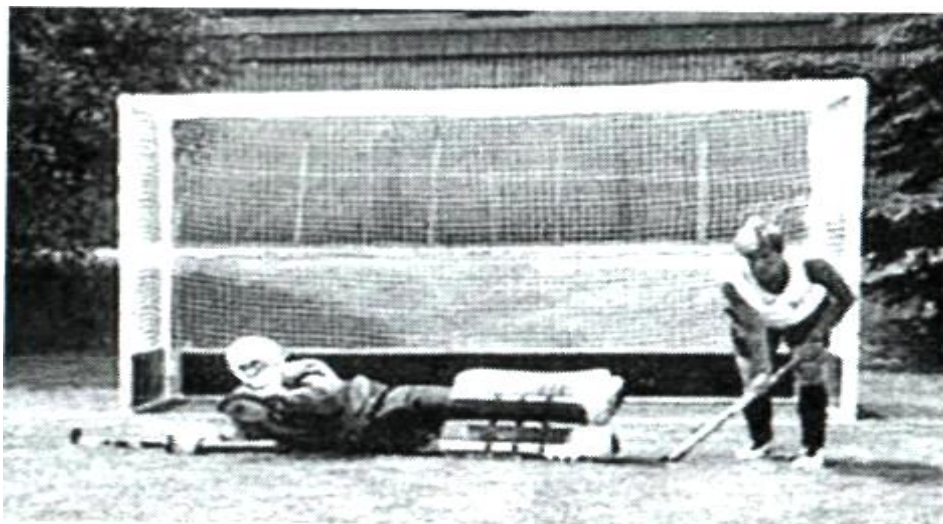


Рис. 1.25. Позиція воротаря й захисника при відбитті штрафного кутового удару

Зупинка м'яча, що стрибає

Досить скрутної буває для воротаря зупинка м'яча, що стрибає (наприклад, після виконання суперником закиду в 23-метрову зону й т.п.). У цьому випадку воротареві потрібно вийти з воріт якнайближче до місця передбачуваного відскоку м'яча від землі й закрити собою як можна більшу площу, щоб м'яч після торкання землі не зміг проскочити за спину воротаря. Якщо дозволяє ситуація, краще зупинити м'яч рукою в повітрі до того, як він торкнеться землі. Якщо необхідно вибити м'яч, що скакає, без попередньої зупинки, це можна зробити за допомогою удару нижньою половиною гомілки. При цьому завдання воротаря – направити м'яч долилиць, виключаючи небезпечну "гру". У тих ситуаціях, коли польові гравці (і своєї команди, і суперники) перебувають на достатній відстані від воротаря, вона може м'ячі, що скакають, вибивати верхи з тим розрахунком, щоб м'яч пролетів високо над найближчими гравцями й не створював "небезпечної гри".

Після відбиття м'яча воротар повинен постаратися швидко вибити його за межі кола удару, вибираючи при цьому той напрямок, звідки не могла б піти повторна атака. Найчастіше найбільше "безпечними" зонами є краї поля.

Велике значення має вміння воротаря при атаці воріт нападником швидко оцінити ігрову ситуацію й відбити м'яч у зони поля, вільні від гравців суперника й одночасно з відбиттям ударів або кидків суперника почати атаку своєї команди. Для цього в технічний арсенал воротарів більш старших вікових груп (починаючи з 15-16 років) потрібно вводити більш складні технічні прийоми: вибивання м'яча однією ногою з одночасною страховкою іншої; відбиття зустрічного м'яча рукою з наступним швидким вибиванням падаючого м'яча (з льоту, з напівльоту) ногою убік; відбиття зустрічного м'яча рукою з наступним швидким вибиванням з льоту (з напівльоту) ключкою убік.

Вибивання м'яча однією ногою з одночасною страховкою іншою

Прийом виконується при атаках воріт низом, при перехопленнях передач. Якщо вибивання м'яча виконується правою ногою (внутрішньою стороною стопи), то ліва нога ставиться на шляху м'яча, перпендикулярно до його траєкторії (стопа розвертається внутрішньою стороною до м'яча).

Відбиття зустрічного м'яча рукою з вибиванням падаючого м'яча ногою

Прийом виконується при кидках по воротах верхи. Воротар не дає м'ячу, що падає після зупинки рукою або ключкою, торкнутися землі. При цьому виконується рух, що скручує: м'яч ногою вибивається в ліву (після відбивання рукою) або вправу (після відбиття ключкою) сторону. Удар виконується підйомом ноги.

Відбиття м'яча рукою з вибиванням падаючого м'яча ключкою

Виконується при атаках воріт верхи. М'яч, зупинений рукою, з льоту або після першого відскоку від землі вибивається ключкою в ліву сторону. При цьому хват ключки повинен бути "середнім": при дуже високому хваті буде потрібно великий замах і точність рухів буде досить низькою. При дуже низькому хваті воротар ризикує не дотягтися до м'яча.

Відбір м'яча воротарем у нападника звичайно відбувається при грі на виходах, і, найчастіше, при виходах «один на один» (рис. 1.26).



Рис. 1.26. Відбір м'яча при виході «один на один»

Відбирати м'яч у нападаючий воротар може, перепиняючи шлях м'ячу ключкою (у русі й у падінні), рукою (у падінні), тулубом (у падінні) або ногою (у русі й у падінні) (рис. 1.27-1.29).



Рис. 1.27. Відбір м'яча в падінні **Рис. 1.28. Відбір м'яча ключкою**



Рис. 1.29. Відбір м'яча ногою й ключкою

Часто при виході воротар бере дуже високий темп і не зважає на те, що гравець із м'ячем може маневрувати. Якщо дуже швидко вийти на гравця, що володіє м'ячем, той в останній момент може піти з м'ячем убік або прокинути м'яч повз воротаря. У цьому випадку воротар може легко загубити рівновагу, орієнтування, упасти й створити для атакуючого гравця сприятливу ситуацію для узяття воріт. Воротар, що при виході падає, стає безпомічним.

Часті падіння воротаря – ознака низької майстерності або непевності. У таких ситуаціях воротареві необхідно продовжувати рух разом із гравцем, що володіє м'ячем, прикриваючи щитками й ключкою створ воріт. Упасти воротар може лише в тому випадку, якщо впевнений, що позбавив нападника можливості подальшого маневру, і м'яч, кинутий нападником у ворота, або потрапить у воротаря, або вийде за межі поля. У падінні воротар не повинен лягати животом на землю, головою або ногами в напрямку м'яча, тому що в цих випадках прикривається мінімальна площа воріт. Крім того це може привести до одержання травми. При правильно виконаному падінні на виході воротар лежить на боці, рука із ключкою витягнута по землі, ноги лежать одна на іншій. Захист воріт у падінні буде ефективним лише тоді, коли в момент кидка по воротам воротар перебуває не далі метра від м'яча. Більша віддаленість дозволяє перекинути м'яч через воротаря.

Відразу ж після падіння воротар повинен піднятися й діяти відповідно до ігрової ситуації. Якщо воротар виходить із воріт, але м'ячем не опанує, це означає, як правило, гол.

При виконанні відбору особливо важлива чіткість гри воротаря саме «у м'яч», а не в гравця або його ключку, що може привести до призначення пенальті.

Техніка нападу воротаря у хокеї на траві

Як і польовим гравцям, воротареві необхідно володіти технікою передачі м'яча ключкою, щоб при можливості зуміти почати атаку своєї команди. Передача здійснюється ключкою аналогічно техніці гри польового гравця (тримаючи ключку двома руками), але все-таки на перший план виходить уміння вести гру однією рукою.

Відмінною рисою техніки гравців цього амплу є те, що в межах кола удару їм дозволено грати ногами. Відповідно, починати контратаку команди воротар може, використовуючи передачу ногою.

Передачі ногою здійснюються носком або внутрішньою стороною стопи. Незважаючи на те, що ці види передач мають різну техніку виконання, у них є чимало загального: у положенні опорної ноги, русі махової ноги, тулуба, рук. Для того, щоб зробити точну передачу, необхідно, щоб останній крок воротаря перед ударом по м'ячу був трохи довшим. У момент, коли опорна нога перебуває в 10-15 см від м'яча, нога що б'є відводиться назад, потім виводиться вперед стегном і з силою випрямлюється. Разом з винесенням уперед, ноги що б'є, уперед виводиться й відведена назад рука, а рука, що перебувала до цього моменту спереду, для рівноваги відводиться назад. Тулуб під час удару по м'ячу нахилено вперед, голова долілиць, погляд спрямований на м'яч. Винесення уперед ноги, що б'є, починається як би від стегна й відбувається в напрямку, у якому надалі буде рухатися м'яч.

Під час удару стопою воротар повинен намагатися як можна довше тримати ногу в контакті з м'ячем, а після відриву м'яча від стопи продовжувати пересувати ногу вперед по траєкторії руху м'яча, як би «супроводжуючи» його. Передача внутрішньою стороною стопи краще у тому випадку, коли воротар має намір передати м'яч гравцеві своєї команди, що найближче знаходиться від нього. Оскільки при ударі внутрішньою стороною стопи забезпечується більша площа зіткнення з м'ячем, то передача ця, як правило, виходить досить точною.

Воротар повинен рівною мірою добре володіти ударом носком і внутрішньою стороною стопи як правою, так і лівою ногою.

Поза колом удару воротар використовує ті ж технічні прийоми нападу, що й польові гравці.

РОЗДІЛ 2. ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ

2.1. Індивідуальні тактичні дії

Сучасний хокей на траві вимагає від воротаря не тільки надійного захисту воріт, але й активних дій у межах кола свого удару, чіткого керівництва гравцями оборони. Місцезнаходження воротаря дозволяє йому бачити розташування всіх гравців обох протиборчих команд, передбачати найбільш імовірний напрямок атаки суперника. Тому його своєчасні вказівки партнерам часто визначають ефективність захисних дій команди.

У тактиці гри воротаря розрізняють дії в захисті, що є основним завданням воротаря й складові більшу частину від загального числа його ігрових дій, і дії в нападі, що полягають, головним чином, в організації нападу, виборі способу й напрямку початку атакуючих дій команди.

Класифікація тактики гри воротаря представлена на рис. 2.1.

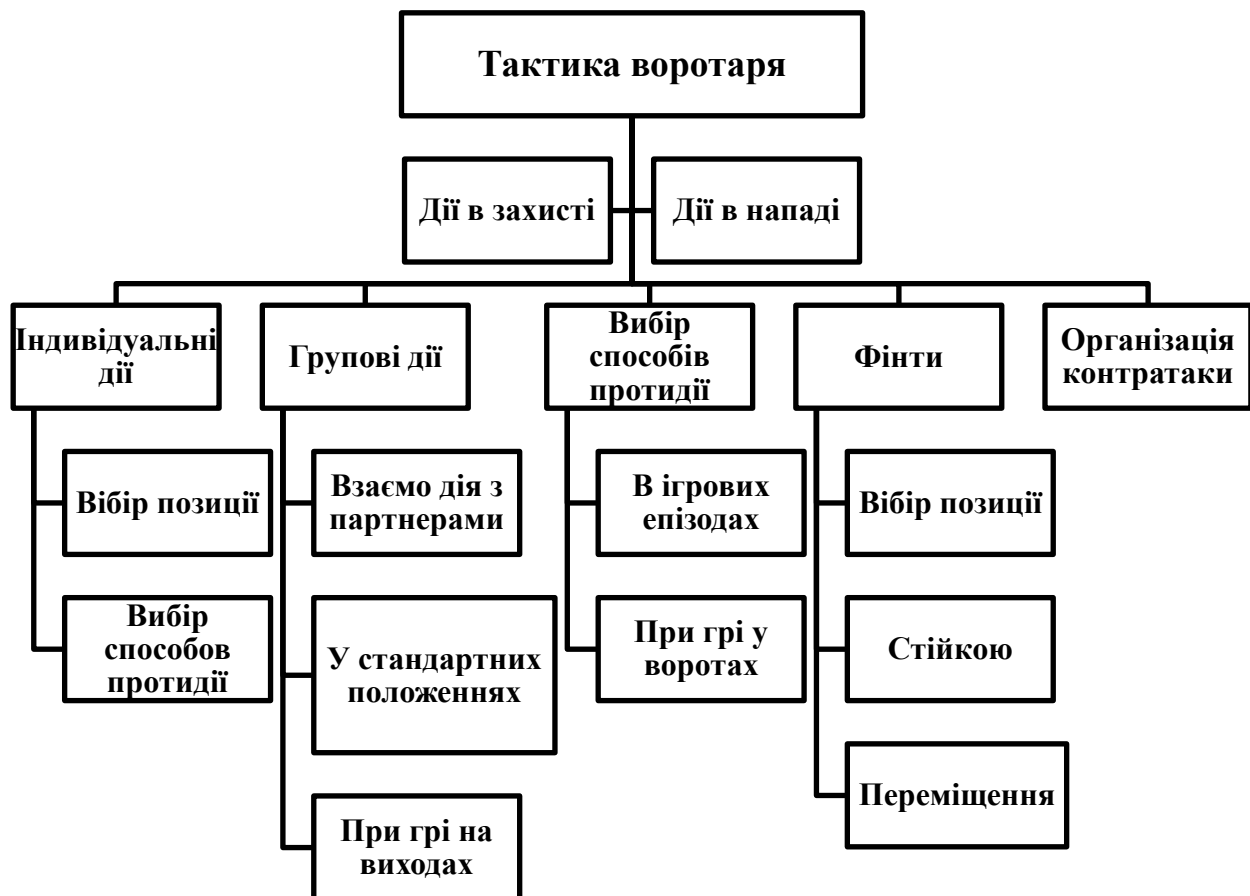


Рис. 2.1. Класифікація тактики гри воротаря

Дії в захисті

Дії воротаря в захисті підрозділяються на індивідуальні й групові (взаємодія з партнерами).

Вибір позиції. Ефективність дій воротаря багато в чому визначається його вмінням правильно вибрати позицію. Правильною позицією є та, при якій воротар перекриває найбільшу площу воріт, може безперешкодно стежити за м'ячем і при необхідності робити швидкі рухи для відбивання м'яча або вибивання його за межі кола удару.

На рисунку 2.2 а та рисунку 2.2 б показано, як змінюється площа створу, що перекривається воротарем, воріт при його розташуванні в 2 м (рис. 2.2 а) і в 5 м (рис. 2.2 б) від лінії воріт.

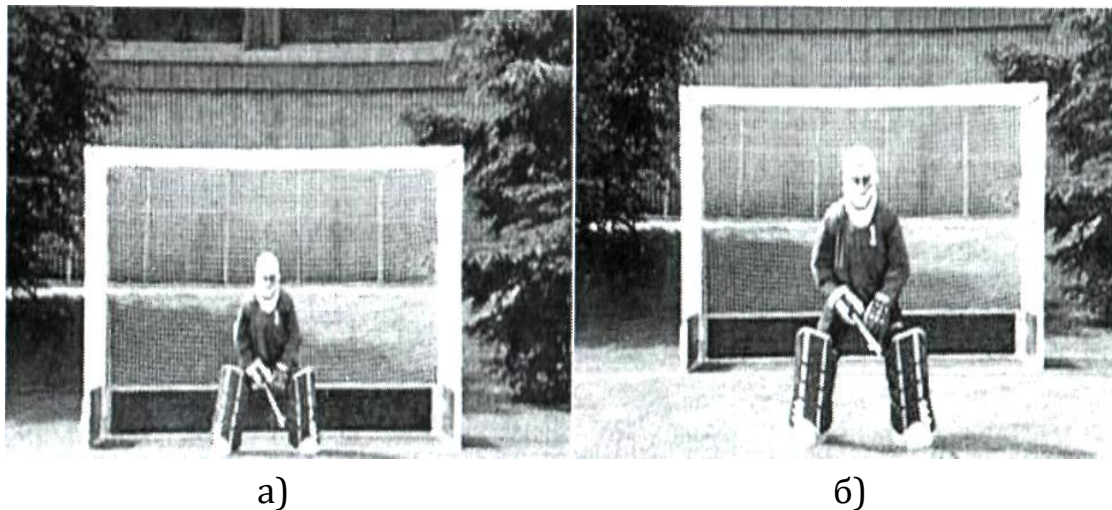


Рис. 2.2 а, 2.2 б. Площа воріт, що перекривається воротарем, при розташуванні в 2 м (а) і в 5 м (б) від лінії воріт

На лінії воріт воротар розташовується при скупченні гравців безпосередньо перед воротами. Для зменшення кута обстрілу воротар повинен висунутися вперед, зайняти позицію проти нападника, що володіє м'ячем, прийняти стійку із зімкнутими щитками. Переміщення воротаря з метою заняття нової позиції відбувається лише під час підготовчих дій нападника до удару (ведення м'яча, замах). У момент удару воротар уже повинен перебувати у висунутому положенні, з однієї сторони, знижуючи ймовірність влучення м'яча у ворота, а з іншої сторони, маючи можливість швидко реагувати на м'яч, що відскочив, або на облудний рух нападника.

Вирішальним при виборі місця є положення м'яча щодо воріт. При атаці по центру воротар розташовується в середині воріт. У міру зміни кута атаки він переміщується ближче до стійки воріт (рис. 2.3).

Правильне розташування відносно стійки воріт у момент, коли м'яч перебуває збоку від воріт, воротар звичайно контролює рукою, торкаючись стійки воріт (рис. 2.4).

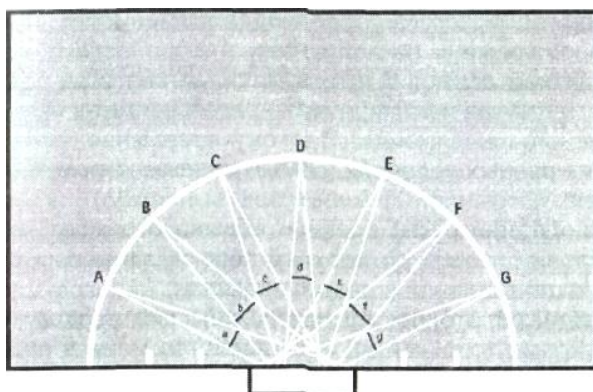


Рис. 2.3. Зміна позиції воротаря залежно від кута атаки



Рис. 2.4. Контроль правильного розташування воротаря відносно стійки воріт

Воротар має досить можливостей для відбиття кидків і ударів. Успішність і надійність його дій залежать від того, наскільки правильним буде вибраний спосіб контргри й наскільки швидко й точно він буде виконаний. Тому важливе місце в тактиці гри воротаря займає вибір способу відбиття м'яча.

Більша частина ударів і кидків по воротам із гри виконується низом: удари й кидки верхи вимагають від нападників більш високого рівня підготовленості, так і більш тривалого часу на підготовку атаки. Тому й основну частину захисних рухів воротаря становить гра ногами. Разом з тим, щитки на ногах воротаря – сама широка частина із усього його захисного споряд-

ження. Тому відбиття м'ячів ногами, за інших рівних умов, самий надійний прийом у діях воротаря.

Вільною рукою воротар звичайно відбиває м'ячі, що летять від рівня коліна до верхньої поперечини воріт, головним чином, у центральній і лівій їхній частині.

Ключкою відбиваються м'ячі, що летять верхи праворуч від воротаря. Крім того, ключкою відбиваються м'ячі в падінні. Велике значення має впевнене володіння воротарем ключкою при грі на виходах, відборі й перехопленнях м'яча.

На виході воротар грає, головним чином, з метою перехоплення передач або відбору м'яча в суперника.

Уміння воротаря успішно грати на перехопленнях при виході з воріт багато в чому може вплинути на результат зустрічі, тому що дозволяє переривати атаки суперника, не давши їм успішно розвинути. Перехоплення здійснюються ногами або ключкою. Після вдалого або невдалого перехоплення воротар повинен повернутися на вихідну позицію, не втрачаючи з поля зору нападника з м'ячем. До перехоплень у кидку, у падінні варто звертатися тільки в крайньому випадку, тому що лежачого воротаря набагато легше обіграти.

Ефективність використання відбору воротарем багато в чому залежить від його здібності правильно оцінити ігрову ситуацію, точно визначити відстань до гравця з м'ячем, швидкість його переміщення й т.п. Успішна гра на виході залежить від правильної оцінки ситуації, що склалась, швидкого прийняття рішення і його виконання. Воротар, граючи на виході, повинен погоджувати свої дії з іншими гравцями оборони. Йому не слід залишати ворота, якщо один із захисників вступив у боротьбу з нападником суперника. У протилежному випадку атакуючий гравець буде мати можливість "одним рухом" прокинути і захисника, і воротаря. Якщо воротареві вдалося відібрати м'яч, відбити його або відіграти своєму захисникові, він повинен відразу повернутись до воріт, залишаючись обличчям до м'яча й розташовуючись в колі удару так, як того вимагає ситуація.

При виходах для відбору м'яча воротареві не треба «упритул» зближатися з нападником, що володіє м'ячем. Необхідно знизити швидкість виходу при наближенні до нападника, залишивши собі

"запас часу й простору" для подальших дій відповідно до дій суперника. Своїми діями воротар повинен спробувати змусити нападника першим позначити напрямок подальшого розвитку атаки, після чого вступити в боротьбу.

Фінти (облудні рухи) виконуються воротарем з метою змусити нападника виконати найбільш вигідні для воротаря атакуючі дії. Воротарем використовуються фінти вибором позиції (воротар спеціально як би відкриває яку-небудь частину воріт), стійкою (воротар як би показує свою готовність відбити м'яч після певного виду удару) і переміщенням (воротар як би показує своє прагнення переміститися в певному напрямку, зайняти певну позицію в колі удару).

Для відбиття штрафних (6,4-метрових) кидків воротар, згідно правил, займає вихідне положення на лінії воріт. Увага його повністю зосереджена на м'ячі й ключці нападника. Перебуваючи у вихідному положенні для відбиття м'яча й намагаючись не реагувати на відволікаючі дії гравця, воротар виконує одну із самих складних завдань – визначення напрямку польоту м'яча, а також вирішує, який прийом варто застосовувати для відбиття м'яча й коли треба його починати.

Для визначення можливого напрямку польоту м'яча в момент кидка воротар повинен ураховувати положення тіла гравця, ключки, напрямок погляду, знати характерні риси виконання кидка даним гравцем.

Деякі воротарі намагаються вгадати, куди буде кинутий м'яч, і виконують захисні дії навмання. У цих випадках їм епізодично вдається відбивати м'яч, однак таке вгадування в переважній більшості випадків приводить до негативного результату.

2.2. Групові тактичні дії воротаря у хокеї на траві

У групових тактичних діях воротар бере участь відносно рідко. Його роль зводиться, головним чином, до керівництва діями партнерів і до деяких взаємодій із гравцями оборони, що полягає у страхуванні й переключеннях.

Позиція воротаря дозволяє йому добре бачити поле. Спостерегаючи за своїми гравцями й гравцями команди суперника,

воротар угадує їхні наміри й дії. При атаці воріт він повинен керувати діями своїх товаришів по команді. Вказівки воротаря повинні бути зрозумілими, однозначними й короткими. Щоб між воротарем і захисниками була повна злагодженість у грі, вони повинні виконувати всі вказівки воротаря без коливань:

- воротар указує захисникам на вільного гравця команди супротивника, що перебуває перед воротами;

- говорить, коли йому закрили м'яч;

- у критичні моменти – прагне трохи збити темп гри (введення м'яча в гру намагається не набагато затримати, поправити щитки, форму й т.п.);

- у випадках, коли м'яч іде за межі поля від суперника, і коли немає ймовірності того, що суперник наздожене м'яч, воротар дає вказівки захисникам м'яч пропустити;

- у ситуації виходу до воріт одного нападника суперника проти одного захисника й воротаря: поки захисник веде боротьбу;

- воротар не вступає в боротьбу, займаючи місце у воротах відповідно до ігрової ситуації;

- при виході двох нападників суперника проти захисника й воротаря результат ігрового епізоду, багато в чому залежить від погодженості дій воротаря й захисника. У таких ситуаціях деякі воротарі вважають оптимальним, коли захисник "закриває" гравця без м'яча, а самі вступають у боротьбу з нападником, що володіє м'ячем. Такі ігрові ситуації, без сумніву, повинні неодноразово награватися в процесі тренувань для того, щоб для кожного воротаря виробити свій, саме йому зручний стиль взаємодії.

Особливо важлива погодженість дій воротаря й захисників при розіграші стандартних положень поблизу кола удару і, безумовно, при розіграші штрафних кутових ударів.

Воротар повинен знати дії захисників і їхнє місце-знаходження в будь-який момент розіграшу штрафного кутового. Вся увага воротарів повинна бути зосереджена на м'ячі й на діях гравця, що б'є. Швидкі, сміливі, добре фізично підготовлені воротарі устигають вибігти прямо на гравця, що б'є і практично перекривають дозволону зону поразки воріт.

Часто при виконанні штрафного кутового удару використовується розіграш м'яча. За діями гравця, що б'є, воротар

повинен визначити, чи піде прямий удар по воротам, закид, або атакуюча команда буде розігрувати м'яч. При розігруванні м'яча, а також у тих випадках, коли воротар не встиг вийти на гравця, що б'є, він повинен зайняти місце, що дозволяє надійно прикрити кут обстрілу й при цьому стежити, щоб у момент удару вага тіла рівномірно була розподілена на обидві ноги.

Дії в нападі воротаря у хокеї на траві

Опанувавши м'ячем у ході ігрового епізоду, воротар може почати атакуючі дії команди передачею м'яча ногою або ключкою. Вибираючи спосіб і напрямок початку атакуючих дій, йому варто керуватися наступними основними моментами:

- ігровою ситуацією, що склалась й оцінкою розташування на поле партнерів і суперників;
- завданням максимально надійно зберігати безпеку своїх воріт.

РОЗДІЛ 3.

ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

3.1. Вдосконалення гри ключкою

1. Жонглювання м'ячем на місці та в русі, жонглювання в парах, жонглювання з одночасним виконанням різних рухів (присідання, випади, стрибки і т. п.), жонглювання "ребром" ключки.

2. Обведення стійки однією рукою.

3. Перед воротарем 10 м'ячів. Він повинен щонайшвидше відбити їх ключкою, кожного разу повертаючись в основну стійку.

4. На обмеженій площі – єдиноборство двох воротарів: кожен тримає ключку в одній руці, намагаючись якомога довше володіти м'ячем.

5. Передачі м'яча між двома воротарями (відстань 10 – 20 м).

6. Воротар у воротах, знаходиться трохи лівіше за центр. Серії кидків "під ключку" – відбиття м'яча ключкою. З кожною серією змінювати висоту і напрям кидків.

7. Воротар бере участь в різних ігрових вправах, діючи своєю ключкою.

Для відпрацювання гри воротаря ключкою, особливо на початковому етапі навчання можуть широко використовуватися різні вправи з тенісними м'ячами:

- серії ударів тенісного м'яча в стіну;
- жонглювання тенісним м'ячем;
- передачі тенісного м'яча в парах;
- гра через сітку (мотузку) тенісними м'ячами з ключками замість ракеток.

3.2. Вдосконалення відбивання м'яча рукою

1. Воротар у воротах, частково зміщений до правої штанги. Кидки м'яча серіями (по 20 – 30) в ліву верхню чверть воріт. З кожною серією змінювати висоту і напрям кидків.

2. Кидки м'яча в лівий нижній кут – відбивання м'яча рукою в падінні.

3. Декілька хокеїстів розташовуються в лінію на відстані 8 м від воріт і кидають по черзі м'яч "під руку" воротареві на різній висоті. Воротар відбиває всі м'ячі рукою.

4. Воротар розташовується на лінії воріт, змістившись до лівої штанги. Гравець з 7–8 м серіями (по 6–7 м'ячів) посилає м'ячі вверх під ліву руку воротареві з таким розрахунком, щоб відстань від кинутого м'яча до воротаря поступово збільшувалася. Після кожного кидка робиться пауза, що дає можливість воротареві підготуватися до відбивання наступного м'яча. Поступово тривалість пауз скорочується.

Вправи з тенісними м'ячами:

- кидати м'яч в стіну правою рукою і парировати відбитий м'яч лівою рукою;
- воротар знаходиться в 4–5 м від стіни обличчям до неї; тренер кидає м'яч в стіну, воротар, зробивши оберт на 180°, прагне відбити м'яч, що відскочив, рукою;
- В.п. стоячи на колінах, обличчям до стіни: кидати м'яч в стіну правою рукою і відбивати лівою з поперемінним відведенням ніг в сторони;
- В.п. – основна стійка, в 3 м від стіни, обличчям до неї; тренер, що стоїть за спиною воротаря, кидає м'яч в стіну, воротар прагне зупинити рукою м'яч, що відскочив.

3.3. Вдосконалення відбивання м'яча ногами

Вправи для відпрацювання гри ногами доцільно починати виконувати без ключки.

1. З відстані 6–8 м кидки у ворота низом: а) у праву сторону, б) у ліву сторону, в) у різні сторони по черзі, г) в різні сторони в довільному порядку.

2. З відстані 8–10 м кидки у ворота на висоті 0,5–1,0 м: а) у праву сторону, б) у ліву сторону, в) по черзі, г) у довільному порядку.

3. В.п. – стійка ноги нарізно. Гравець з 4–5 м від воротаря виконує кидки, прагнучи потрапити точно в проміжок між щитками воротаря. Завдання воротаря – відбити м'яч за рахунок швидкого зведення ніг.

4. Воротар умисно займає позицію не в центрі воріт. Гравці виконують кидки в дальню від нього частину воріт.

5. Воротар виконує перекид вперед, а коли він приймає положення упор сидячи, другий воротар з відстані 6–8 м виконує серію кидків низом.

6. В.п. воротаря – сід, ноги нарізно. За сигналом: швидко встати і відбити кидок.

7. В.п. – сід на п'ятках. За сигналом: швидко встати і відбити кидок.

8. Воротар вибиває м'яч гравцеві, що стоїть перед воротами. Той, в торкання, проводить кидок низом по воротах. Воротар відбиває м'яч ногами: а) вибиває м'яч правою ногою і подальша атака в правий кут; б) вибиває м'яч правою ногою – атака в лівий кут; в) воротар в центрі воріт – кидок в один з кутів; г) воротар зміщений до однієї з штанг – кидок в дальній від воротаря кут.

9. Воротарі рухаються в парі паралельно один одному, передаючи м'яч ногами.

10. Воротарі рухаються в парі обличчям один до одного, один спиною, інший – обличчям вперед. Передачі м'яча ногами.

11. Два гравця стоять напроти один одного на відстані 20 м, у кожного по 5 м'ячів. Між ними у воротах шириною 3,5 м, позначених двома стійками, розташовується воротар. Перший гравець б'є по воротах низом, воротар прагне відбити м'яч і тут же повертається до другого гравця. Той б'є тоді, коли воротар повертається. Вправа повторюється 5 разів.

12. Гравець з 23-метрової лінії проводить "передачу поштовхом" м'яча в різні зони кола удару. Воротар, починаючи рух з лінії воріт, виходить на м'яч, вибиває його, прагнучи повернути точно гравцеві, і спиною вперед повертається до воріт.

Вправи з тенісними м'ячами:

- воротар стоїть в 3 м від стіни обличчям до неї, внутрішньою стороною стопи посилає м'яч в стіну і приймає його тією ж ногою;

- тренер виконує кидки м'яча в стіну, воротар повинен зупинити м'яч, що відскочив;

- жонгливання ногами тенісним м'ячем (можна міняти вагу і розміри м'ячів: тенісний, футбольний, гандбольний).

Комплексні вправи для вдосконалення відбиття м'яча

1. Зупинка м'яча з подальшим відбиттям: а) зупинка однією ногою – відбиття іншою; б) зупинка ногою – відбиття ключкою; в) зупинка ключкою – відбиття ключкою; г) зупинка ключкою – відбиття ногою; д) зупинка рукою; відбиття ногою; е) зупинка рукою – відбиття ключкою.

2. Воротар з В.п. стоячи на колінах відбиває м'ячі, послані кидком або ударом на різній висоті, повертаючись в вихідне положення.

3. Те ж саме, але з В.п. лежачи на боці.

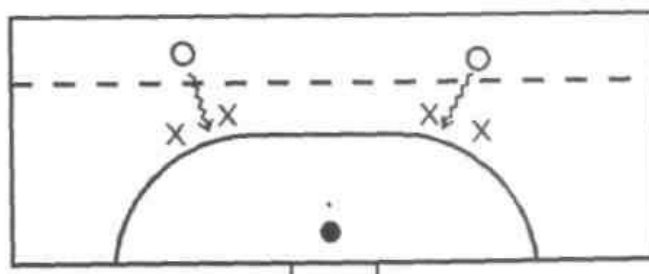
4. Те ж саме, з В.п. стоячи на колінах обличчям до воріт. Нападники виконують кидки (удари) за сигналом тренера.

5. Гравець на відстані 8–10 м від воріт, м'яч перед ним на відстані 1–2 м. Воротар у воротах (варіанти В.п. – сидючи на колінах, сидючи ноги нарізно, лежачи на животі, на спині, на боці). У момент початку руху гравця до м'яча воротар прагне швидко встати і відобразити кинутий у ворота м'яч.

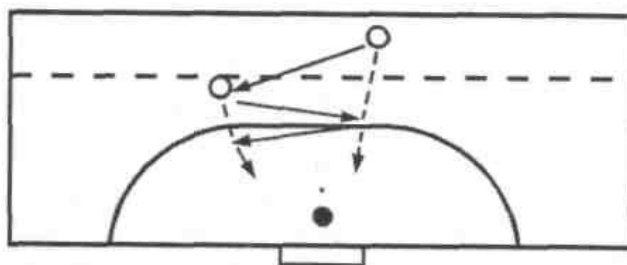
6. Те ж, але нападник на відстані 1–2 м за лінією кола удару, м'яч в колі удару. Атака воріт проводиться ударом.

3.4. Вибір позиції з одночасним відбиттям м'яча

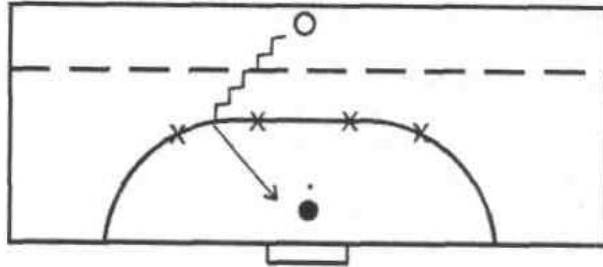
1. Два гравці, що володіють м'ячами, рухаються паралельно із-за 23-метрової лінії. Увійшовши до кола удару, один з нападників (ззадалегідь обумовлений, але не відомий воротареві) проводить атаку воріт ударом. Воротар прагне відбити удар, після чого зустрічає іншого нападника (вихід "один на один").



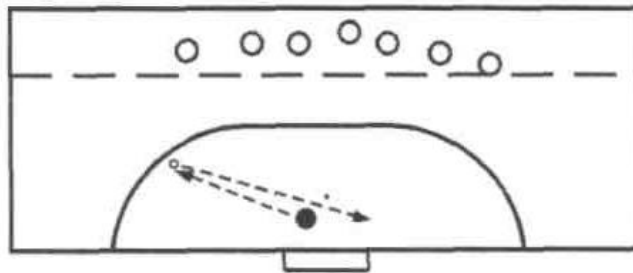
2. Два гравці рухаються до воріт, передаючи м'яч один одному. Відстань до воріт від гравця, що завершує атаку, вибирають самі нападники. Дії воротаря: а) переміщаючись, закривати відповідні зони воріт, бути готовим до кидка м'яча будь-яким з нападників; б) при нагоді намагатися перехопити передачу.



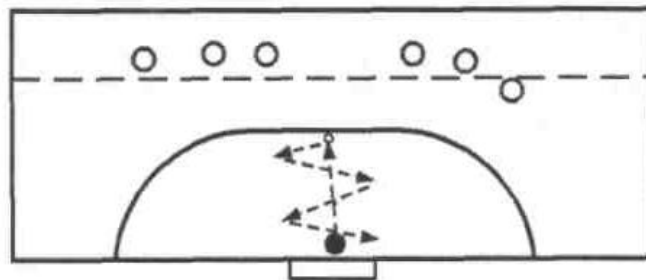
3. Гравець починає рух з м'ячем по прямій до кола удару. У лінії кола удару він може піти: а) управо; б) по центру; в) вліво. Атака – ударом відразу після входу до кола. Відповідно до напрямку, вибраного нападником, діє воротар: вихід під удар у відповідному напрямі.



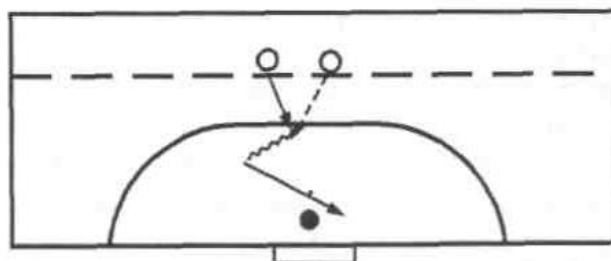
4. Воратар виконує ривок до заданої точки кола удару (вліво або управо) і, повертаючись, відбиває серію кидків (ударів) нападників.



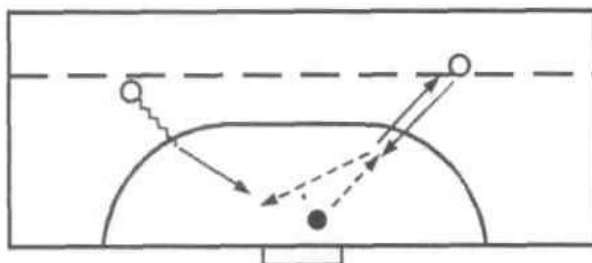
5. Воратар виконує ривок на вершину кола удару, і, повертаючись, відбиває серію кидків (ударів) нападників вправо-наліво.



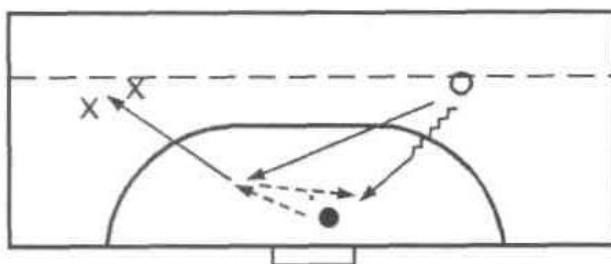
6. Два нападники – на 23-метровій лінії. "1" робить ривок вперед, "2" поштовхом передає йому м'яч. "1" в прийомі змінює напрям руху, йдучи з м'ячем вліво або управо, і другим торканням пробиває по воротах. Воратар переміщається відповідно до руху м'яча і виходить під удар, скорочуючи кут.



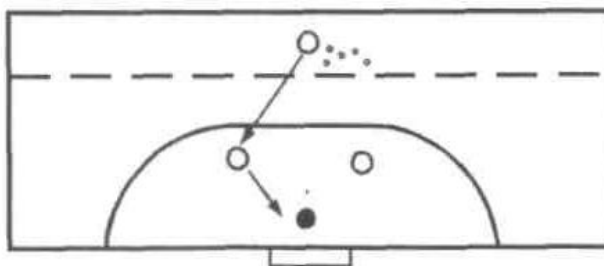
7. Два нападники – на 23-метровій лінії. Воротар знаходиться на певній відстані від воріт. "1" нападник поштовхом посилає м'яч у бік воріт. Воротар вибігає і повертає м'яч гравцеві "1". У цей момент нападник "2" починає ведення м'яча і входить в коло удару для атаки воріт. Завдання воротаря – встигнути переміститися і відобразити атаку.



8. Нападник з двома м'ячами розташовується на 23-метровій лінії. Перший м'яч він посилає поштовхом в коло удару, як це показано на схемі. Воротар вибігає з воріт і прагне винести м'яч з кола удару, потрапивши при цьому в заданий коридор. Нападник починає рух з другим м'ячем і, увійшовши до кола удару, проводить атаку воріт. Завдання воротаря – відбити м'яч.

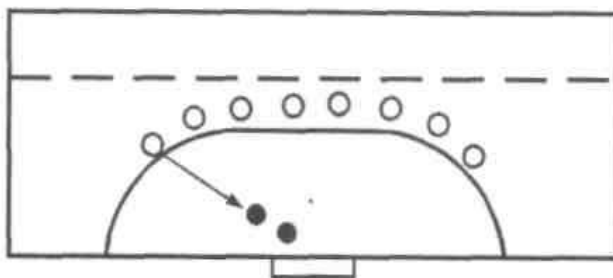


9. Усі м'ячі – у нападника на 23-метровій лінії. Він в довільному порядку робить передачі в коло удару двом атакуючим гравцям. Ті в торкання переправляють м'ячі у ворота (можлива проста "підставка" ключки). Воротар переміщається відповідно до руху м'яча і відображає атаки.

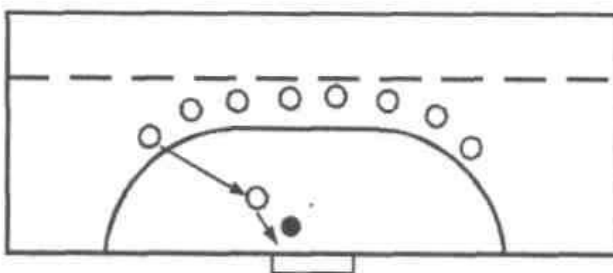


10. Нападники з лінії кола удару атакують ворота. Другий воротар розташовується перед основним і заважає йому відобра-

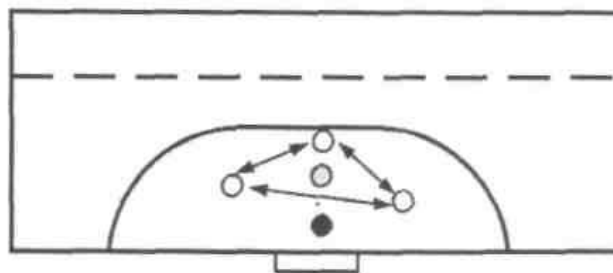
жати кидки і удари, закриваючи огляд (другий воротар не повинен змінювати напрямку м'яча).



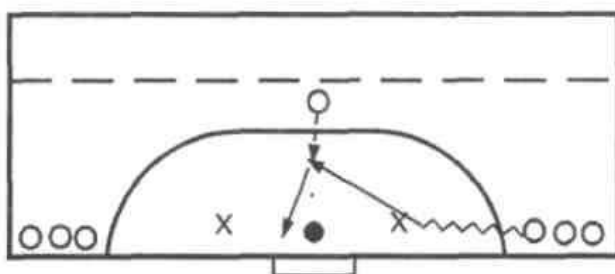
11. Гравці на лінії кола удару сильним поштовхом (ударом) посилають м'яч у бік воріт. Нападник перед воротарем прагне змінити напрям польоту м'яча, підставивши ключку.



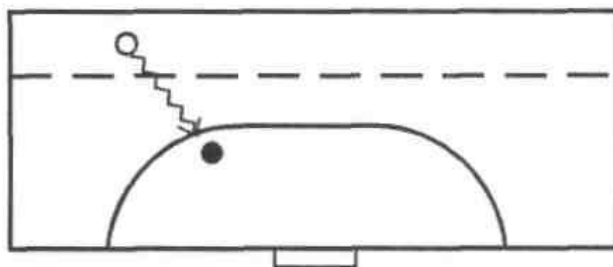
12. Три гравці в колі удару передають м'яч між собою. Будь-який з них може атакувати ворота. Захисник прагне перехопити передачу або перешкодити виконати кидок по воротах. Воратар переміщається відповідно до руху м'яча і відображає атаку.



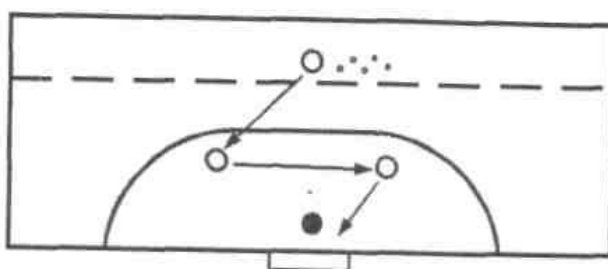
13. Гравці по черзі, з права-зліва, починають рух з м'ячем від стійок в кутку кола удару і можуть: а) зробити передачу нападнику на 7-метрову відмітку; б) самі атакувати ворота. Воратар діє відповідно до тактики нападників.



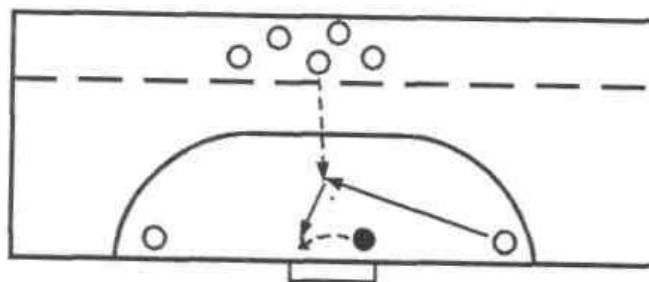
14. Воротар зустрічає нападника на межі кола удару. Його завдання – не дати можливість нападнику увійти до кола удару за рахунок переміщень уздовж лінії кола удару дрібними приставними кроками. Якщо нападник прокидає м'яч мимо воротаря в коло удару – завдання воротаря першим опинитися біля м'яча.



15. Гравець з 23-метрової лінії передає м'яч в коло удару будь-якому з нападників (у довільному порядку). Нападник може сам атакувати ворота або зробити передачу партнерові (атака воріт і всі передачі – в торкання, не більше 2–3 передач). Воротар переміщується відповідно до руху м'яча і відображає атаку.



16. Гравці з кута кола удару по черзі передають м'яч набігаючим партнерам 1) до 7-метрової відмітки, 2) до вершини круга удару. Воротар з положення у штанги переміщується відповідно до руху м'яча і відображає атаку.



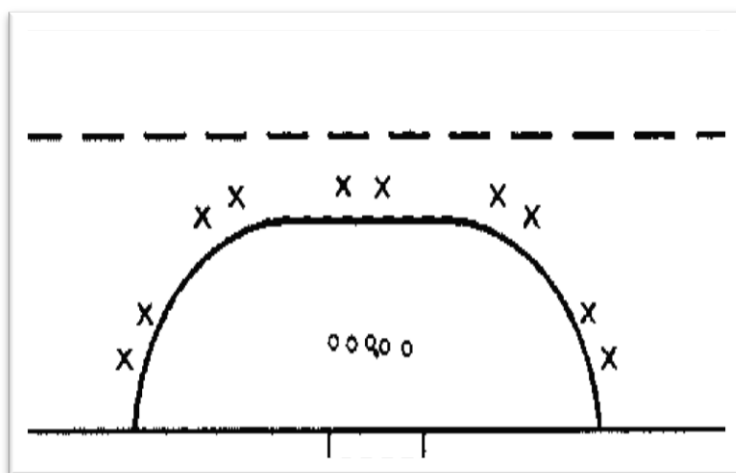
РОЗДІЛ 4. КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ

4.1. Тестування технічної підготовки

Виходячи з особливостей ігрової діяльності воротаря, можна запропонувати такі тести з метою оцінки технічної підготовленості.

На точність передач м'яча ногою

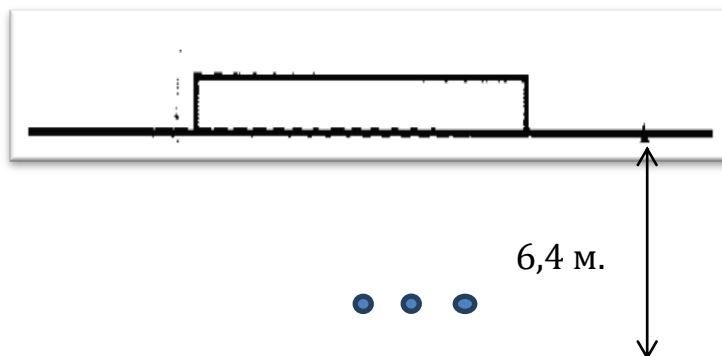
Рівні позначки 6,4 м знаходяться 5 м'ячів на відстані 50 см один від одного. По лінії кола удару ставляться 5 "воріт" шириною 1 м. Воротар починає рух від центру воріт до лівого для себе м'яча, б'є правою ногою так, щоб потрапити в ворота "воріт" і швидко повертається спиною вперед до центру воріт таким чином, щоб перетнути лінію воріт двома ногами, потім біжить до наступного м'яча, б'є його у другі "ворота" і так п'ятиразово. Четвертий і п'ятий м'ячі воротар б'є лівою ногою і повертається до центру воріт. Оцінюються: 1) час від початку руху до перетину воротарем лінії воріт після виконання п'ятого удару по м'ячу; 2) точність влучень у площину "воріт" (попадання – 2 очки, промах – 0).



Пересування у воротах

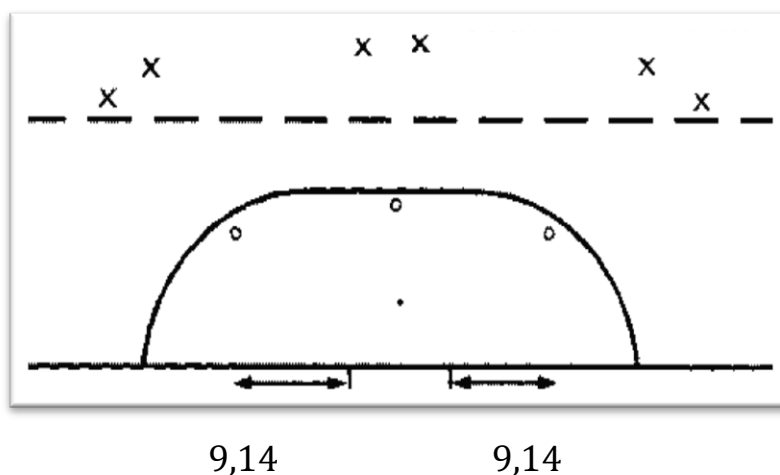
На рівні позначки 6,4 м 30 см один від одного ставляться 3 м'ячі. Воротар починає рух від центру воріт до позначки 6,4 м, б'є по м'ячу, повертається спиною вперед до центру воріт, при-

ставним кроком переміщається до правої штанги, торкнувшись її щитками, потім вибігає до позначки 6,4 м, б'є по м'ячу, повертається спиною вперед до центру воріт. Те саме робить у ліву сторону. Оцінюється: 1) час від початку руху воротаря до моменту перетину ним лінії воріт після удару по третьому м'ячу.



На точність передач м'яча ключкою

По лінії кола удару ставляться 3 м'ячі. Один навпроти центру воріт, два інших – навпроти позначок 9,14 м праворуч і ліворуч від воріт. В 10 м від м'ячів ставляться "ворота" шириною 1 м. Воратар починає рух від центру воріт до лівого від себе м'яча і ключкою посилає його в "ворота", повертається спиною вперед до центру воріт. Те саме робить з другим і третім м'ячем. Оцінюються: 1) час виконання від початку руху воротаря до моменту перетину воротарем лінії воріт після виконання третьої передачі; 2) точність влучення в площину "воріт" (попадання – 2 очки, промах – 0).



Нормативні вимоги до рівня технічної підготовленості воротарів у хокеї траві наведено у табл. 4. 1.

Таблиця 4. 1.

Нормативні вимоги для воротарів щодо технічної підготовленості

Тести	Нормативні вимоги для майстрів спорту	
	Чоловіки	Жінки
На точність передачі м'яча ногою		
– Час, с	23,8–25,9	27,7 –29,6
– Точність, бали	3–5	3–5
Пересування в воротах, с.	12,3–13,2	15,3–16,0
На точність передачі м'яча ключкою		
– Час, с.	23,6–25,2	27,5–29,4
– Точність, бали	2–3	2–3

РОЗДІЛ 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ

5.1. Характеристика фізичної підготовки

Ріст майстерності воротаря складає на основі спеціальної діяльності. Тому цей процес забезпечується і, водночас, лімітується фізичними можливостями організму, ті які здатні виявляти необхідний рівень зусиль і витримувати тренувальне навантаження, яка необхідна для вдосконалення спеціальних здібностей. Крім того, досягнутий рівень розвитку фізичних якостей впливає і на широту вибору ігрових прийомів: досить високий рівень фізичної підготовленості дає можливість будувати рухи за оптимальною схемою, що забезпечує їхню ефективність з точки зору досягнутого результату; і навпаки, відставання у розвитку провідного до виконання даного технічного прийому якості практично неможливо компенсувати.

Різноманітність змісту ігрової діяльності воротаря вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей та функціонального вдосконалення діяльності всіх систем організму та, водночас, розвитку спеціальних якостей, специфічних саме для гри воротарів.

Особливе значення для підготовки воротаря, особливо на початкових етапах багаторічного тренування, має загальна фізична підготовка, що забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість спортсменів. У процесі загальної фізичної підготовки відбувається виховання основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, розширення обсягу рухових навичок, підвищення спортивної працездатності, різнобічний фізичний розвиток, стимуляція відновлювальних процесів.

Як засоби загальної фізичної підготовки використовують переважно віддалені структурою рухів вправи з інших видів спорту. Для ЗФП воротарів можна широко використовувати загально-розвиваючі вправи без снарядів, на снарядах, з предметами, різноманітні стрибки, біг (у т.ч. і з перешкодами), акробатичні вправи, а також (на пізніших етапах підготовки) – вправи з обтяженнями.

Загальна фізична підготовка досягає своїх цілей лише за умови сталості та безперервності. Вона є обов'язковою складовою тренування воротаря на всіх етапах і в усі періоди підготовки.

Незважаючи на деяку спільність характеру ігрової діяльності, гра в кожному амплуа висуває свої вимоги до функціональної діяльності організму, розвитку фізичних якостей. Тому поряд із загальним необхідний і вузько спрямований розвиток рухових можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технікою ігрових прийомів, підвищенню ефективності техніко-тактичних дій, досягненню спортивної форми, а також удосконаленню психічної підготовленості.

Для вирішення завдань СФП застосовуються спеціальні підготовчі вправи з характерною для основних рухів напругою, координацією, темпом та ритмом руху. Для цього найбільше відповідають вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри. Розробляються ці вправи з таким розрахунком, щоб вибірково впливати на окремі групи м'язів, посилювати вплив у порівнянні з вправою змагання.

Основна характеристика використовуваних для СФП вправ.

- інтенсивність – максимальна і субмаксимальна;
- тривалість – різна, із змінним характером діяльності;
- складність – комплексний характер прояву рухових якостей та різних факторів у швидко-силовому режимі та в єдності з технікою, тактикою та психічними якостями;
- обмінні процеси – змішаного (аеробно-анаеробного) характеру.

Кордон між загальною та спеціальною фізичною підготовкою досить умовна, оскільки ефект впливу залежить більшою мірою від методу, ніж від використовуваної вправи.

Слід вимагати комплексного розвитку всіх фізичних якостей. Важливо правильно спланувати розподіл засобів за періодами та циклами тренувального процесу, передбачивши послідовність та поєднання у розвитку якостей як усередині циклу, так і одного тренувального заняття.

На початку заняття краще працювати над розвитком швидкості у поєднанні зі спритністю; силу і витривалість краще удосконалювати по чергово у тренувальному занятті. При зворотному порядку ефект наслідку заважатиме ефективному розвитку якостей.

5.2. Сила

Воротарю необхідно мати достатню силу, щоб під час гри не відчувати тяжкості захисного спорядження і втомити при вимушеному статичному положенні в основній стійці. Тому йому необхідно зміцнювати ті групи м'язів, які найбільше напружені в ході гри та тренування: м'язи гомілки, стегна, спини, живота, шиї. Рухи, пов'язані з переміщенням у воротах, також потребують достатньої підготовленості м'язів ніг.

Силові здібності воротарів виховують всебічно, рівномірно і разом зі швидкістю та спритністю. Ефективність виховання силових якостей залежить від раціональності вибору засобів та методів тренування, від навантаження під час одного тренувального заняття, тижневого та річного циклу. Основні групи вправ, що застосовуються у тренуванні воротарів:

- комплексно впливають на всі групи м'язів (загально-розвиваючі);
- вибірково впливають окремі групи м'язів;
- спеціально-силові.

До спеціальних вправ відносяться окремі елементи, що зустрічаються при грі воротаря, або рухи, утворені на їх основі. Спеціально-силові вправи повинні мати схожість у кінематичній структурі та режимі м'язової напруги з технічними прийомами. Різниця у величині м'язових зусиль. До спеціально-силових вправ можна віднести імітацію всіх основних технічних дій, що виконується з обтяженням. При підборі обтяжень слід пам'ятати, що заняття з молодими воротарями вимагають особливо ретельного підходу до дозування навантаження – граничні навантаження становлять 30-50% від ваги.

Спеціальні силові вправи воротар може виконувати індивідуально, а також під час командного тренування. Силові вправи треба поступово чергувати з вправами на гнучкість і розслаблення. Перед виконанням вправ необхідно провести розминку всі групи м'язів.

У силовій підготовці воротарів 8-12 років тренувальні заняття силової спрямованості доцільно виконувати протягом 10-20 хвилин, у віці 13-15 років – 25-30 хвилин, 16-18 років – 40-60 хвилин. Такі заняття можна проводити протягом усього

підготовчого періоду, на окремих етапах змагального та у перехідному періоді річного циклу: 1-2 рази на тиждень для 8-15 років, а для воротарів 16-18 років в окремих мікроциклах підготовчого періоду – 2-3 рази в тиждень.

З усіх видів організації тренування сили найбільше застосування знаходять комплексний підхід у виконанні вправ (у тренувальному занятті виконується одне із комплексів), “кругова” форма тренування і ігрова форма, що передбачає використання тих чи інших рухливих ігор.

5.3. Витривалість

Витривалість воротаря – його здатність ефективно виконувати ігрову та тренувальну діяльність без зниження її ефективності та протистояти втомі. Витривалість виховується застосуванням вправ, що надають на організм молодого воротаря фізичне навантаження дещо більше за ту, яку він вже звик переносити. Тобто витривалість удосконалюється практично в кожній вправі, де завдання виконується з деякою напругою і відносно довго.

Загальна витривалість забезпечується аеробними енергетичними процесами в організмі. Для воротаря в хокеї на траві робота такої спрямованості неспецифічна, але значення аеробних можливостей велике для нього в період відновлення після навантажень анаеробного характеру в інтервалах відпочинку між вправами в процесі тренувального заняття, а також під час зупинок гри, у перервах між періодами матчу, а також після тренувань та матчів.

Дитячий та підлітковий вік – найбільш сприятливий для розвитку аеробної продуктивності – фундаменту подальшого спеціального тренування у великому обсязі та з високою інтенсивністю. Тому в 8-16 років, особливо в період статевого дозрівання, слід звертати особливу увагу на розвиток аеробної працездатності молодого воротаря. Методи розвитку загальної витривалості: 1) повторний метод чергування навантажень із паузами відпочинку; 2) рівномірний метод; 3) ігровий метод.

Специфічний для хокейного воротаря механізм енергозабезпечення – анаеробний і, в першу чергу, алактатний, що має

вирішальне значення у короткочасних вправах максимальної інтенсивності. Спеціальна витривалість воротаря – якість комплексна, основними складовими її є: швидко-силова, швидкісна, статична (пізня) та координаційна витривалість. Високий рівень розвитку цих компонентів підготовленості дає можливість воротареві ефективно та з високим ступенем надійності використовувати свої техніко-тактичні, функціональні та вольові можливості як у ході матчу, так і у тренувальному процесі.

Відносно невисока стійкість дитячого організму до продуктів анаеробного розпаду зростає у міру фізіологічного дозрівання та формування психічної сфери спортсменів. Найбільш високих показників анаеробна продуктивність досягає лише до 20-25 років. Тому систематичне використання тренувальних завдань, що пред'являють значні вимоги до анаеробного гліколітичного механізму енергозабезпечення, може бути виправдане з 16-річного віку, в основному після процесів статевого дозрівання та за наявності добре розвинених аеробних можливостей. При великій кількості анаеробних навантажень спортсмени-початківці можуть швидко підвищувати спортивні результати, але це буде тимчасовим явищем. Надалі їхня працездатність, як правило, істотно не покращується, що є однією з причин передчасного припинення зростання спортивних результатів і навіть припинення занять хокею на траві. Все це проте зовсім не означає, що у тренуванні юних воротарів не повинні бути вправи анаеробного характеру. Важливо, щоб обсяг навантажень гліколітичної спрямованості був незначним. Щодо навантажень анаеробної алактатної спрямованості, то тут воротарям потрібно збільшувати паузи відпочинку (перемикання).

Різному виду витривалості відповідають вправи. Аеробна (загальна) витривалість виховується у вправах великої тривалості (10 -180 хвилин) та помірної інтенсивності (ЧСС 130-180 уд/хв). Спеціальна (ігрова) витривалість забезпечується переважно змішаним характером енергозабезпечення (аеробно-анаеробним). Для свого вдосконалення вона потребує досить тривалих вправ (8-150 хвилин) змінного характеру з великою та субмаксимальною інтенсивністю (180-200 уд/хв). Засоби вдосконалення такого виду витривалості – біг по пересічній місцевості, біг із чергуванням швидкостей, рухливі та спортивні ігри. Причому на

початкових етапах підготовки воротаря використовуються переважно останні. Анаеробна витривалість необхідна у всіх діях короткочасного швидкісно-силового характеру. Значення цього виду витривалості зростає у міру підвищення інтенсивності ігрових процесів. Для підвищення рівня анаеробної витривалості виконуються вправи максимальної потужності: біг у гору, старт та прискорення, багатоскоки. Тривалість таких вправ – до 30 секунд при максимальній інтенсивності (ЧСС – 190-220 уд/хв).

Основними методами розвитку витривалості є: *рівномірний, багаторазового повторення (повторний, змінний, інтервальний), а також ігровий та круговий.*

Рівномірний метод використовується підвищення рівня загальної витривалості. *Повторний метод* – для вдосконалення швидкісної та силової витривалості (використовуються вправи підвищеної інтенсивності при постійних інтервалах відпочинку між повтореннями серій). *Інтервальний метод* – для вдосконалення швидкісної витривалості. *Змінний метод* – для вдосконалення швидкісної та силової витривалості (чергування роботи високої інтенсивності з активним відпочинком). *Кругове тренування* використовується для вдосконалення швидкісної та силової витривалості. Її відмінні риси – поєднання вибіркової спрямованості вправ із загальним впливом, використання зміни видів діяльності. *Ігровий метод* дозволяє проводити комплексне вдосконалення витривалості.

5.4. Швидкість

Швидкість для воротаря дуже важлива. Її прояви в його змагальній діяльності дуже різноманітні. Це, насамперед, швидкість реакції, мислення та швидкість дій. В основі швидкості лежить сила та рухливість нервових процесів, що можуть удосконалюватися під впливом тренування.

Рівень розвитку швидкості тісно пов'язаний з розвитком інших фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості), в той же час, окремі швидкісні якості мало залежать один від одного.

Цілеспрямоване виховання швидкості необхідно починати у молодшому та середньому підлітковому віці. До 15 років рівень розвитку швидкості вже близький до можливостей дорослого.

Швидкісні якості найкраще удосконалювати разом із виконанням ігрових прийомів, тоді з'явиться так звана "ігрова швидкість". Домагаючись максимальної швидкості дій, необхідно постійно контролювати їхню структуру.

Для розвитку загальної швидкості використовують старті різних вихідних положень (на 10-30 м), розчленоване реагування (одними руками, ногами), розрізнення мікроінтервалів часу, спортивні ігри. Спеціальну швидкість найкраще вдосконалювати за допомогою ігрових вправ, що виконуються у підвищеному чи граничному темпі. Основні дані щодо дозування навантаження у вправах для розвитку швидкості представлені в табл. 5. 1.

Таблиця 5.1

**Дозування навантаження у вправах для розвитку швидкості
(за А.А. Гужаловським , 1986)**

Вид вправ	Тривалість	Число	Інтервал
Вправи на швидкість рухової реакції	Миттєва дія	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання окремих рухів	Від миттєвого до 1-2 с	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання ряду послідовних рухів: а) без обтяжень	3-5 с	4-6	10-30 с
б) з частковим обтяженням масою тіла	3-5 с	4-6	10-30 с
в) з обтяженням масою тіла	5-10с	2-4	1-4 хв
Ігри, естафети	Від миттєвої до 10 с.	1-10 і більше	Довільний

При доборі вправ для вдосконалення швидкості необхідно враховувати рівень їх освоєння. У разі використання неосвоєних вправ увагу воротаря буде сконцентровано не так на швидкості виконання вправи, але в способі виконання. Тривалість роботи підбирається з таким розрахунком, щоб воротар міг підтримувати високу швидкість протягом усього часу виконання вправи. Тривалість пауз між повторами має забезпечувати повне відновлення.

Вправи швидкісного характеру повинні виконуватися з інтенсивністю не нижче 90% максимальної. Рационально поєднувати вправи загального, регіонального та щодо локального впливу, що сприяє збереженню працездатності та збільшенню обсягу виконуваної роботи.

Особлива увага при розвитку швидкісних здібностей воротаря цілком природно приділяється вдосконаленню швидкості рухових реакцій.

Реакції воротаря складні. Вони передбачають заздалегідь невідомі дії на заздалегідь невідомі подразники та поділяються на реакції вибору і на рухомий об'єкт.

Воротар повинен побачити м'яч, посланий противником, оцінити напрямок польоту, силу удару, вибрати контр прийом у відповідь і почати діяти. При вихованні швидкості реакції доцільно:

- 1) збільшувати швидкість польоту м'яча;
- 2) скорочувати шлях польоту;
- 3) підвищувати раптовість появи м'яча.

Одним із засобів є також і утруднення зорового сприйняття: використання м'ячів, що зливаються за кольором із забарвленням приміщення, пристрої, що обмежують поле зору, використання м'ячів меншого розміру тощо. Основний метод при вихованні швидкості реакції – повторний та інтервальний (з великими паузами для відпочинку). Максимальна тривалість вправи – 20 секунд.

У реакції вибору важливим є вміння вибрати дію у відповідь на той чи інший удар, виконаний суперником. Для цього:

- 1) необхідно заздалегідь вирішити, як переважно відбиватимуться різні м'ячі, і суворо дотримуватися цього рішення (не змінювати своїх намірів в останній момент);
- 2) точно знати, який контр прийом буде найефективнішим у певній ситуації; 3) передбачати напрямок польоту м'яча, розвитку атаки на підготовчі дії противника.

Зі збільшенням різноманітності атакуючих варіантів воротар має долати дедалі більшу невизначеність, що веде до зниження швидкості складних рухових реакцій. Тому у методиці розвитку швидкості реакції необхідно поступово збільшувати кількість можливих ситуацій.

5.5. Швидко-силові якості

Швидко-силові якості – здатність до прояву гранично можливих зусиль у найкоротший проміжок часу при оптимальній амплітуді рухів (ці здібності ще називають “вибуховою силою”). Прояв швидко-силових здібностей залежить від розвитку швидкісних та власне силових здібностей спортсменів.

Для спрямованого розвитку швидко-силових здібностей використовуються вправи з подоланням маси власного тіла та із зовнішніми обтяженнями. Навантаження у цих вправах дозується кількістю повторень, тривалістю роботи та відпочинку. Швидко-силові вправи виконуються з максимальним зусиллям. Залежно від підготовленості воротаря кількість повторень однієї серії коливається від 6 до 12. Вправи виконуються безперервно. Кількість серій не перевищує 5-6.

Реалізація швидко-силових здібностей пов'язана зі специфікою змагальної діяльності спортсменів. Тому їх розвиток буде ефективним лише тоді, коли тренувальні засоби вибиратимуться з урахуванням принципу динамічної відповідності змагальних вправ за такими критеріями: амплітуда та напрямок, максимум динамічного зусилля, швидкість розвитку максимуму зусилля, режим роботи м'язів. За всіма перерахованими параметрами найбільш прийнятним і широко використовуваним варіантом швидко-силової підготовки в тренуванні воротарів є стрибова робота.

5.6. Спритність

Спритність – провідна якість для всіх спортсменів гравців. Вона проявляється в особливій легкості, координованості, точності та пластичності рухів. Рівень розвитку спритності великою мірою визначає легкість освоєння воротарем нових рухів, значно скорочує час формування нових рухових навичок. У той самий час, і саме прояв спритності багато чому визначається запасом вже освоєних рухів. "Чим тонше, та точніше і різноманітніша була робота рухового апарату, чим більше завдяки цьому запас умовно рефлекторних зв'язків, тим більшим числом рухових навичок володіє воротар, тим краще він засвоює нові форми рухів, тим краще пристосовується до існуючих і умов, стає більш спритним".

Юному воротареві необхідно постійно опановувати нові рухові навички. При звикання до виконання будь-якого вправи воно втрачає свою цінність з погляду впливу вдосконалення спритності. Тому для розвитку цієї якості рекомендуються вправи, що містять елементи новизни, вправи, пов'язані з необхідністю реагування на зовнішні умови, що змінюються, а також вправи, складність яких в координаційно-руховому відношенні збільшується від тренування до тренування.

Як методичні прийоми, що дозволяють підвищити координаційну складність вже освоєних воротарем рухових дій, можуть бути запропоновані наступні: введення незвичайного вихідного положення, дзеркальне виконання вправи, ускладнення дії додатковими рухами і комбінування рухів у незвичних поєднаннях, введення додаткових сигналів, введення додаткових сигналів, введення додаткових сигналів; просторових кордонів та інших умов виконання вправ Крім того, у тренуванні воротарів можуть бути використані м'ячі різного діаметру. Мета такої заміни – включення додаткових зусиль з нервово-м'язового та сенсорного контролю рухових дій. Воротарю нерідко доводиться відбивати м'ячі в стрибку, тому особливого значення в тренуванні воротаря набувають вправи, що розвивають спритність. Високі вимоги пред'являються і до просторового орієнтування воротаря.

Втім, чимале місце при розвитку та вдосконаленні спритності повинні займати акробатичні вправи.

У міру дорослішання та освоєння все більш важких завдань менш складні вправи використовуються для розминки.

Для розвитку загальної спритності використовуються вправи з гімнастики, акробатики, рухливі та спортивні ігри, у тому числі в незвичайних умовах – баскетбол у воді, футбол на ковзанах, хокей із зменшеними ключками тощо. Спеціальна спритність удосконалюється в ігрових заняттях з незвичайними завданнями.

Найкращий вік для початку спеціалізованого розвитку спритності – молодший шкільний (найбільш інтенсивно спритність розвивається з 7 до 13-17 років). Вправи для розвитку спритності найкраще проводити на початку основної частини тренувального заняття та на початку тренувального циклу. Необхідно використовувати інтервали відпочинку, достатні щодо повного відновлення: вправи досить швидко ведуть до втоми. У той же час

їх виконання вимагає великої чіткості м'язових відчуттів і при настанні втоми дає малий ефект.

5.7. Гнучкість

Істотне значення для ігрової діяльності воротаря має гнучкість. Еластичність м'язово-зв'язувального апарату, здатність до довільного розслаблення дозволяє збільшувати амплітуду рухів: воротар може дотягнутися до м'яча, оволодіти ним швидше за суперника, перевести м'яч у вільну від суперника зону поля. Воротар, який має більшу рухливість у суглобах, має великі шанси відбити м'яч, що знаходиться від нього на значній відстані (за інших рівних умов). Чим вище рівень розвитку гнучкості, тим легше, швидше та економічніше можуть виконуватися рухи.

Основні засоби виховання гнучкості – вправи на розтягування, що виконуються з великою амплітудою (активні, пасивні, комбіновані). Спеціально-підготовчі вправи підбирають з урахуванням специфіки виконання основних техніко-тактичних процесів. Вони включають елементи технічних прийомів, типових діяльності воротаря, але водночас і потребують значних проявів гнучкості. Потрібно але, щоб гнучкість була більшою за ту, що потрібно при виконанні ігрових дій, тобто, щоб був запас гнучкості. Це захистить воротаря від травм під час виконання дій в екстремальних умовах.

Важлива умова успішного розвитку гнучкості – систематичність використання спеціальних вправ. Їх потрібно постійно включати до комплексів вправ, що використовуються у розминці та індивідуальному тренуванні воротарів. Вправи з виховання гнучкості слід застосовувати кожному тренуванні. Включати їх можна у всі частини тренувального заняття. У підготовчій частині – це один із обов'язкових компонентів розминки.

Недостатня гнучкість і особливо рухливість у суглобах верхніх та нижніх кінцівок може призвести до уповільнення вдосконалення деяких технічних прийомів з арсеналу техніки гри воротарів. Знижується зона досяжності м'яча через обмеження амплітуди рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах, водночас, захищає від розтягувань та інших травм.

У процесі тренування необхідно поєднувати вправи на силу і гнучкість – це дає найкращий ефект. Крім того, формування гнучкості має йти з деяким випередженням щодо координаційних здібностей.

Особливу увагу при вдосконаленні гнучкості воротаря слід приділяти розвитку рухливості в кульшових суглобах, що відіграють важливу роль при відбиванні м'ячів, спрямованих точно в кути воріт, при відборі м'яча, грі у випаді, у шпагаті. Недостатня рухливість у кульшових суглобах позбавляє воротаря можливості виконання багатьох технічних прийомів, викликає необхідність вдаватися до менш ефективних із них. І, нарешті, розвиток гнучкості у цьому аспекті сприяє значному зниженню рівня травматизму. На початковому етапі тренування при вихованні гнучкості велику увагу слід приділяти силовим вправам у поєднанні зі спеціальними вправами, що сприяє розвитку активної рухливості суглобах. Потім – вправ на розтягування, що сприяє розвитку пасивної рухливості.

До комплексу вправ для виховання гнучкості необхідно включати і вправи на розслаблення, які забезпечують приріст рухливості за рахунок покращення здатності м'язів до розслаблення.

Вирішуючи завдання фізичної підготовки молодих воротарів, тренер повинен пам'ятати існування особливих періодів у віковому розвитку спортсменів, найбільш сприятливих удосконалення тих чи інших фізичних здібностей. Так, у дівчат найбільший природний приріст сили відбувається з 8-9 до 13-14 років, швидкісних якостей – з 7 до 9-10 років, швидкісно-силових – з 8-9 до 15-16 років, координаційних здібностей, спритності – з 7 до 13-17 років, у хлопчиків – у середньому на 2-3 роки пізніше.

РОЗДІЛ 6. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

6.1. Вправи на розвиток сили

Для м'язів шиї:

- ✓ долоні на потилиці: руками нахилити голову вниз та піднімати, виконуючи рухи з опором;
- ✓ один із партнерів лягає на спину, ноги порізно, тіло напружене; другий бере двома руками партнера за шию, відриває його від землі і повільно опускає, лежачий не повинен сидати; потім партнери міняються місцями;
- ✓ долоні на підборідді: руки чинять опір нахилу голови вниз.

Для м'язів плечового пояса:

- ✓ В. п. – упор присівши: стрибком витягнути назад ліву ногу, потім стрибком зміна ніг;
- ✓ В. п. – упор присівши: стрибком витягнути вліво ліву ногу та руку, потім – зміна руки та ноги;
- ✓ В. п. – упор лежачи: відштовхнувшись від землі руками та ногами, повернутися і В.п.
- ✓ віджимання в стійці (з В.п. лежачи на спині та на животі) за допомогою партнера;
- ✓ у парах, В. п. – обличчям одна до одної, руки вздовж тіла: один із партнерів намагається розвести руки іншого нагору, другий чинить опір;
- ✓ у парах: ходьба на руках;
- ✓ віджимання в упорі лежачи (від підлоги, лави);
- ✓ упор лежачи ззаду: рух у всіх напрямках, згинаючи ноги;
- ✓ стоячи на відстані 0,5 м від стіни: падаючи вперед, спертися на руки, зігнути їх, відштовхнутися від стіни і повернутися в В.п. ;
- ✓ В. п. – упор лежачи: підняти ліву ногу та праву руку вгору, повторити вправу, змінюючи руку та ногу;
- ✓ вправи з набивними м'ячами (кидки, передачі в парах у різний спосіб);
- ✓ перетягування канату;
- ✓ вправи з еспандером;

✓ у положенні упор лежачи: переставляти руки якнайдалі вперед;

✓ віджимання у парах;

✓ у парах: один лежить на спині, притискаючи лікті до тулуба (долоні вгору), інший приймає положення упор лежачи, спираючись на долоні партнера; обидва одночасно згинають і розгинають руки у ліктях;

✓ вправи з гантелями.

Вправи для кисті:

✓ «поворот» – на коротку палицю (30-40 см) на мотузці підвішується вантаж: накручування вантажу на палицю;

✓ стискання-розтискання тенісного м'яча, кистьового еспандера.

Вправи для м'язів тулуба:

✓ з В.п. – сидячи на підлозі з опорою руками ззаду: піднімання та опускання ніг, не згинаючи колін;

✓ з В.п. – лежачи на спині: підняти ноги, торкнутися шкарпетками підлоги за головою, повернутися до в.п.;

✓ з В.п. – лежачи на боці, руки вздовж тіла: піднімати та опускати ноги;

✓ в парах, з В.п. – лежачи на спині головами один до одного, розвівши руки в сторони і з'єднавши їх: підняти ноги вгору і опускати їх поперемінно праворуч і ліворуч від тулуба;

✓ з В.п. – лежачи на спині, ноги разом і підняті вгору, руки в сторони долонями вниз: поперемінне опускання ніг у ліву та праву сторону;

✓ з В.п. – лежачи на спині, руки убік: виконувати кругові рухи ногами та тулубом так, щоб руки не відривалися від підлоги.

Вправи для м'язів ніг:

✓ у парі, один партнер лежить на спині, ноги піднято вгору, другий спирається на ноги першого: поперемінне згинання та розгинання ніг;

✓ у парі, один партнер лежить на спині, ноги піднято вгору, другий сідає йому на ступні: згинання та розгинання ніг;

✓ один із партнерів сідає на плечі іншого: присідання;

- ✓ біг по піску, водою, в гору;
- ✓ "пістолетик" – присідання на одній нозі, витягнувши іншу вперед (можна виконувати в парах);
- ✓ стрибки на одній нозі вправо-вліво, вперед-назад ("хрест") можна виконувати у воротарському спорядженні.

6.2. Вправи для розвитку швидкості рухової реакції

З тенісними м'ячами:

- ✓ воротар приймає основну стійку і заплющує очі: гравець з відстані 6-8 м кидає у його бік м'яч низько над землею; у момент кидка подається сигнал, яким воротар розплющує очі і намагається м'яч відбити;
- ✓ та сама вправа, але воротар стоїть спиною до гравця з м'ячем і за сигналом, повернувшись, відбиває м'яч;
- ✓ воротар знаходиться на відстані 3 м від стіни обличчям до неї в основній стійці; партнер, що стоїть за його спиною, кидає м'яч у стіну, воротар намагається відбити або зловити м'яч;
- ✓ та сама вправа, але м'ячі поперемінно кидають два спортсмени, які перебувають за воротарем;
- ✓ те саме, але за спиною воротаря ставляться ворота;
- ✓ воротар приймає основну стійку спиною до стіни за 3 м від неї; два партнери, що стоять від стіни далі, ніж воротар, кидають по черзі м'ячі у стіну; в момент кидка воротар повертається і намагається відбити м'яч, що відскочив;
- ✓ з В.п. – стоячи у витягнутій вперед руці тенісний м'яч: розтиснути кисть і встигнути зловити м'яч до падіння його на землю;
- ✓ та ж вправа в парах (можна з одним або двома м'ячами);
- ✓ воротар розташовується за 5-6 м від стіни обличчям до неї, у нього за спиною – гравець з м'ячем; воротар виконує перекид уперед, у цей момент гравець кидає м'яч у стіну; виконавши перекид, воротар намагається відбити м'яч, що відскочив від стіни;
- ✓ В.п – стоячи витягнути вперед праву руку із затиснутою в ній вертикально стоїть ключкою (гаком вниз): розтискаючи пензель так, щоб ключка ковзала в ній вільно, зловити ключку за кінець ручки (те ж іншою рукою);
- ✓ у парах, два воротарі сидять обличчям один до одного, ноги нарізно, руки витягнуті перед собою – перший долонями

вниз, другий – долонями вгору під долоні першого, дивляться у вічі один одному: другий намагається швидким рухом рук вдарити зверху по руках першого, той прагне уникнути удару;

✓ підняти ключку над головою на витягнутих руках, трохи прогнутися назад, потім відпустити ключку і, швидко повернувшись, зловити її двома руками;

✓ у парі, воротарі на відстані 2-3 м один від одного, один з воротарів притримує ключку, що стоїть на землі: перший воротар відпускає ключку, другий, роблячи ривок, намагається не дати ключці-впасти на землю ;

✓ старти з різних В.п : виконуються за зоровим та звуковим сигналом (краще проводити у формі змагання);

✓ у положенні стоячи покласти ключку на руки перед грудьми і трохи опустити руки так, щоб ключка покотилася по руках; зловити ключку в положенні кистей: а) долонею вгору; б) долонею вниз; в) після бавовни.

Вправи для розвитку стартової швидкості

✓ пробігання з максимальною швидкістю відрізків 5, 10, 15 м (старти з різних В.п.);

✓ стрибки "кенгуру" (на двох ногах з глибокого присіду зі змахом рук вперед-вгору) серія на відстані 10 м – виконується у формі змагання: хто швидше;

✓ біг у полегшених умовах – з гори (10-15 м);

✓ різні види естафет з використанням швидкісних, лівих і швидкісно-силових компонентів;

✓ пробігання з максимальною швидкістю коротких відрізків у парах, трійках;

✓ різні рухливі та спортивні ігри.

Вправи для розвитку швидкості гальмівних дій та перемикань

✓ різні види човникового бігу;

✓ прискорений біг 10 м – поворот на 180 ° – рівномірний біг 10 м – поворот на 360 ° – прискорений біг 10 м;

✓ біг з максимальною швидкістю та різкими зупинками, з раптовою зміною швидкості та напрямки руху за звуковим та зоровим сигналом (відрізки не більше 10 м);

- ✓ слаломний біг (10 м – 5 стійок): за сигналом оббігти всі стійки, повернутися назад спиною вперед тим же маршрутом;
- ✓ біг по "вісімці" з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку спритності

З тенісними м'ячами:

- ✓ В. п. – стати в 3 м від стіни обличчям до неї: періодично кидати м'яч у стіну однією рукою і ловити м'яч, що відскочив, тією ж рукою;
 - ✓ те саме, але воротар приймає різні В.п. – (сидячи, лежачи і т.д.);
 - ✓ встати за 4 м від стіни спиною до неї: кинути м'яч у стіну і, повернувшись на 180°, зловити його (повороти по черзі через праве і ліве плече);
 - ✓ два воротаря приймають В.п. – основну стійку один проти одного та кидають одночасно один одному по м'ячу або по два;
 - ✓ одночасне і почергове підкидання тенісних м'ячів з подальшим ловом їх хватом зверху;
 - ✓ кидки в стіну і лов м'яча, що відскочив, з перекидом на спину, падінням на бік з різних В.п. ;
 - ✓ сидячи, нахили вперед з одночасним жонглюванням двома тенісними м'ячами;
 - ✓ під час бігу, поворотів, стрибків кинути м'яч нагору і зловити його;
 - ✓ кинути м'яч вгору-вперед – перекид вперед – зловити м'яч (можна виконувати також переворот боком);
 - ✓ воротар кидає м'яч у стіну, виконує перекид вперед (переворот боком) і ловить м'яч, що відскочив від стіни;
 - ✓ воротарі в парі виконують передачі м'яча (після виконання передачі і до наступного лову – повороти, обертання, стрибки, падіння тощо);
 - ✓ "перекати" у випаді у бік з одночасним жонглюванням;
 - ✓ підкидання та ловля тенісного м'яча, В.п. – лежачи на животі;
 - ✓ В.п. – сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед – убік: кидок м'яча вгору-вперед, встати, наздогнати і зловити м'яч, не давши йому торкнутися підлоги;
 - ✓ В.п. – лежачи на спині: підкинути м'яч вгору, виконати перекочування з поворотом на 360° і зловити м'яч;
 - ✓ В.п. – лежачи на животі обличчям до стіни: кидок м'яча в стіну і лов м'яча, що відскочив;

✓ підкинути м'яч вгору (одночасно обидва воротаря), виконати перекид вперед – зловити м'яч партнера після відскоку від землі;

✓ стрибок вгору, у цей момент партнер кидає в його бік м'яч (на деякому віддаленні); воротар намагається відбити м'яч;

✓ перекид вперед, назад (по 3-4 перекиди, серії в ту і в іншу сторони, потім обидва види перекиду об'єднуються в одну серію: 3 вперед – 3 назад), в кінці кожної вправи – прийняття основної стійки воротаря; перекиди в парі: партнери тримають один одного за ноги;

✓ перевероти боком; воротар робить перекид під другого, другий – перестрибує: через першого; з основної стійки – 2 перекиди вперед – прийняття основної стійки;

✓ стійки – імітація відбивання м'яча – два перекиди назад-стрибок через партнера ("чехарда") – перекид вперед, потім те саме виконує партнер; з положення напівшпагат: перекид вперед – напівшпагат з іншої ноги – перекид вперед; рух приставним кроком, сигналом – переверот боком; під час бігу виконувати за командою вправи: прийняття основної стійки, падіння,

✓ імітація відбивання м'яча, рух спиною вперед і т.п. з наступним продовженням бігу; акробатичні вправи; сісти навпочіпки, витягнувши руки за спиною; стати на коліна, перенісши руки вперед;

✓ зі становища лежачи на животі, руки зчеплені за спиною в "замок": встати без допомоги рук, не розчіплюючи їх і знову повернутися до В.п.;

✓ упор присівши: спираючись на руки, прямою лівою ногою виконувати кола, то ж іншою ногою;

✓ з положення "бар'єрний крок": прийняти положення "кут" з опорою на руки ззаду і швидко повернутися в В.п.;

✓ з положення "сидячи по-турецьки": витягнути обидві ноги вліво і повернутися в В.п., те ж в інший бік;

✓ поперечний "козачок" – швидка зміна ніг з відставкою убік (можна з одночасним жонгливанням м'ячами);

✓ в упорі лежачи: квац на руках;

✓ один до одного і тримаючись за руки, намагаються наступити, один одному на ногу і не дозволити зробити, цього партнеру;

✓ два воротарі встають обличчям один до одного, права нога, зігнута в коліні, відведена назад, права рука тримає гомілку,

ліва витягнута вперед: воротарі намагаються маневрувати так, щоб вивести суперника з рівноваги;

✓ одночасне ведення баскетбольного м'яча руками та футбольного м'яча ногами;

✓ обертання баскетбольного м'яча навколо різних частин тіла з просуванням уперед і назад, у бігу, стрибках тощо;

Падіння та приземлення:

✓ піднімання на носках – м'яке опускання на п'яти, угруповання – в присіді (напівприсіді) – переكات на спині назад-вперед – основна стійка;

✓ те ж із перекидом назад;

✓ падіння на лівий (правий) бік із положення присід (полу присід) з винесенням лівої (правої) руки вперед, перекочуванням з стегна на задню поверхню надпліччя і прийняттям за допомогою рук і ніг основної стійки;

✓ те саме з наступним відбиванням м'яча;

✓ падіння на бік з основної стійки з винесенням руки вперед, послідовним переكاتом: гомілка – плече – задня поверхня надпліччя і поверненням в В.п. ;

✓ падіння вперед-вбік в упор лежачи зі згинанням ближньої ноги убік та прийняттям за допомогою ближньої ноги та руки В.п.;

✓ стрибки, зістрибування з піднесень з одночасним обертанням – на задану величину (півобороту, 180 °, 360 ° і т.д.);

✓ падіння вперед на руки за кроком, у ходьбі, у стрибку, спиною вперед, з поворотом на 180°, з додатковими діями під час падіння.

6.3. Вправи на розвиток гнучкості

Рухливість у гомілковостопних суглобах:

✓ кругові рухи стопами в різних В.п. (те ж із обтяженням) ;

✓ згинання-розгинання стоп у різних В.п. (те саме з обтяженням);

✓ у парах, сидячи на підлозі обличчям один до одного: відштовхування носками витягнутих ніг набивного м'яча;

✓ ведення тенісного м'яча (те саме по піску, по снігу);

✓ стрибки у присіді та напівприсіді;

- ✓ імітація бігу з низького (високого) старту з протидією партнера – партнер ззаду утримує за поперек;
- ✓ переходи з п'ят на носки в стійці ноги порізно;
- ✓ те ж із протидією партнера – він тисне на плечі;
- ✓ ходьба з перекатами з п'яти на носок;
- ✓ пружні рухи стопами вгору-вниз у присіді;
- ✓ пружні рухи на носках вгору-вниз на піднесенні: ноги прямі, п'яти опускати якомога нижче опори;
- ✓ підйом сходами на носках – опускати п'яти якомога нижче опори;
- ✓ ведення м'яча в гору (ухил 30-40 °);
- ✓ стрибки з присіду на носках із випрямленням ніг уперед під час стрибка;
- ✓ пружні нахили назад у положенні "сів на п'ятах", ноги нарізно, руки в сторони;

Рухливість у колінних суглобах:

- ✓ присідання у парах спиною один до одного;
- ✓ те саме з поступовим видаленням точок опори;
- ✓ В.п. – лежачи на спині: "велосипед";
- ✓ пересування спиною вперед у положенні упор ззаду із зігнутими ногами;
- ✓ ходьба (біг) з високим підніманням стегон;
- ✓ стрибки у присіді;
- ✓ швидкі угруповання із положення лежачи на спині;
- ✓ згинання-розгинання ніг у положенні лежачи на животі;
- ✓ стрибки з підтягуванням колін до грудей;
- ✓ нахили назад хватом за п'яти з положення стоячи на колінах;
- ✓ пружне згинання ноги в колінному і гомілковостопному суглобах хватом руки за носок у положенні стійка на одній нозі;
- ✓ кругові рухи колінами в напівприсіді ;
- ✓ кругові рухи гомілками із затиснутим між стоп м'ячем у положенні сів, ноги вгору з опорою руками ззаду;

Рухливість у кульшових суглобах:

- ✓ пружне підтягування коліна до грудей за допомогою рук у положенні стійка на одній нозі (тулуб не нахилити);
- ✓ згинання ніг до торкання ногами підлоги за головою з положення лежачи на спині;

- ✓ те саме, але з опусканням ніг нижче опори лежачи, на гімнастичній лаві;
- ✓ поперемінне піднімання прямих ніг у положенні лежачи на спині;
- ✓ те саме – лежачи на животі;
- ✓ махи прямою ногою вперед-назад у парах (стороною один до одного, з опорою рукою об плече партнера);
- ✓ махи назад у парах (обличчям один до одного, з опорою руками об плечі партнера);
- ✓ нахили у положенні В.п. – "нога на опорі на рівні пояса" – з поступовим збільшенням висоти опори;
- ✓ пружні присідання у випаді зі зміною ніг стрибком;
- ✓ розведення ніг у шпагаті з пружними напівприсіданнями (присіданнями);
- ✓ кругові (вісімкоподібні оберти) рухи ногою всередину – назовні в положенні стійка ноги нарізно;
- ✓ широке розведення – скресне зведення прямих ніг у положенні лежачи спині, ноги вгору;
- ✓ почергове відведення ніг убік у положенні сівши, ноги схрестивши;
- ✓ В.п. – сід на лівому (правому) стегні з положення стійка на колінах, ноги нарізно;
- ✓ відведення ноги убік у В.п. – лежачи на боці;
- ✓ відведення ноги убік в В.п. – основній стійці;
- ✓ пружні нахили в положенні сів, одна нога вперед, інша зігнута убік ("бар'єрний крок");
- ✓ відведення ноги убік при присіданні другої нозі з В.п. – основної стійки;

6.4. Рухливість у суглобах хребетного стовпа

- ✓ пружні нахили до торкання грудьми стегон із захопленням руками ніг;
- ✓ пружні нахили з В.п. – сів ноги нарізно;
- ✓ те саме за допомогою партнера;
- ✓ пружні нахили назад хватом за п'яти з В.п. – стійка на колінах;

- ✓ нахили назад із В.п. – стійка ноги нарізно – торкнутися п'ят руками;
- ✓ прогинання з опорою руками ззаду із В.п. – сід на п'ятах;
- ✓ прогинання підніманням рук і ніг у В.п. – лежачи на животі (“кільце”);
- ✓ В.п. – випад лівою (правою) ногою з нахилом назад, різноіменним поворотом тулуба та дотиком до правої (лівої) рукою п'яти лівої (правої) ноги;
- ✓ "Міст" з В.п. – лежачи на спині;
- ✓ "міст" нахилом назад;
- ✓ нахили вліво-вправо, намагаючись торкнутися ліктем підлоги з положення сів ноги нарізно, руки за голову (прямі ноги фіксує партнер);
- ✓ піднімання прямих ніг у В.п. – лежачи боці;
- ✓ те саме з одночасним підніманням тулуба;
- ✓ опускання ніг вліво (вправо) у В.п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки убік;

Вправи на розслаблення

Відомо, що швидше напруга знімається з розслаблених м'язів. Вдало обраним розслаблюючим вправою воратар може вчитися свідомо і розслаблювати організм. Під час виконання цих вправ особливу увагу треба приділяти ритму та способу дихання.

Вправи:

- ✓ В.п. – стати на праву ногу, відвести убік ліву, руки вільно опустити вздовж тіла, розслабити м'язи лівої ноги потряхуванням (10-15 с.), те – іншою ногою;
- ✓ В.п. – сидючи на підлозі, спертися ліктями об підлогу, ноги зігнути в колінах, розслабити м'язи потряхуванням ніг (20 с.);
- ✓ В.п. – у парі: стати впритул спинами один до одного, зчепитися зігнутими руками: перший робить нахил, другий, лежачи на його спині, розслаблює м'язи ніг потряхування (10-15 с), потім партнери міняються місцями;
- ✓ В.п. – ноги нарізно, тулуб нахилено вперед, руки вільно опущені: розслабити м'язи рук потряхування (20 с);
- ✓ В.п. – стійка на лопатках з опорою на передпліччя: розслабити м'язи ніг, поперемінно згинаючи та розгинаючи ноги в колінах (10-12 разів);

✓ В.п. – лежачи на животі, зігнути ноги в колінах: розслабити м'язи потряхування ніг (20 с);

✓ В.п. – ноги разом, руки нагору: через сторони опустити руки і знову підняти, розслаблюючи їх м'язи (10-12 разів);

✓ В.п. – стійка на лопатках із опорою на передпліччя: розслабити м'язи ніг потряхуванням (10-12 разів);

✓ В.п. – лягти на спину, руки вздовж тулуба: ноги підняти, зігнути в колінах і вільно кинути на підлогу (10-12 разів);

✓ В.п. – лягти на спину, руки притиснуті до тіла, підняти ліву ногу: потряхування-розслаблення за допомогою партнера (10-15 с), те саме для іншої ноги;

✓ В.п. – лежачи на спині підняти руки та ноги вгору: розслабити м'язи потряхуванням рук та ніг (20 с).

РОЗДІЛ 7. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОРОТАРІВ

7.1. Тестування фізичної підготовленості воротарів

Проводиться за тією самою програмою, що й польових гравців. Зазвичай для цього використовуються наступні контрольні вправи: біг на 30 м, біг на 60 м, п'ятикратний стрибок з місця, біг на 180 м і біг на 3000 м. Для отримання надійних результатів в бігу на 30 і 60 м краще використовувати спеціальну апаратуру – електронні секундоміри, що автоматично включаються фотодатчиками або контактними платформами. Тестування довших дистанцій (човниковий біг та 3000 м) здійснюється за допомогою ручного секундоміра.

Біг 30 м

Виконується з місця з високого старту. Час пробігання відрізка враховується з точністю до десяти сотих секунди. На виконання тесту спортсменам надається дві спроби з інтервалом не менше 3 хвилин.

Біг 60 м с.

Виконується з місця з високого старту. Час пробігання відрізка враховується з точністю до десяти сотих секунди. На виконання тесту спортсменам надається дві спроби з інтервалом не менше 3 хвилин.

Човниковий біг 180 м

Для проведення тесту на майданчику встановлюються 3 стійки на відстані 15 м одна від одної. Гравець починає біг від першої стійки, пробігає 15 м, оббігає другу стійку, повертається назад, оббігає першу стійку, пробігає 30 м, оббігає третю стійку, повертається назад, оббігає першу стійку, і в такій послідовності вся вправа повторюється без перерви ще раз. Результат оцінюється за часом виконання вправи (схема 1).

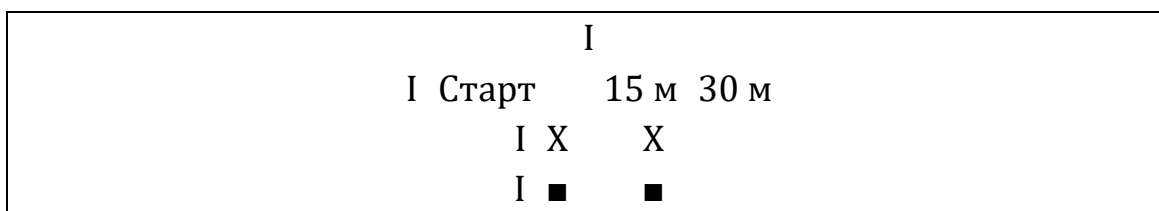


Схема 1. Виконання тесту «Човниковий біг 180 м»

П'ятиразовий стрибок

Хокеїст виконує перший стрибок поштовхом двох ніг із приземленням на одну ногу, наступні три стрибки – із приземленням на махову ногу (зі зміною ніг), останній стрибок – поштовхом однієї ноги із приземленням на обидві ноги.

Біг 3000 м

Тест проводиться на круговій біговій доріжці. Час фіксується з точністю до 1 с.

Нормативні вимоги для воротарів із фізичної підготовленості надані у табл.7.1.

Таблиця 7.1

Нормативні вимоги для воротарів із фізичної підготовленості

Тести	Нормативні вимоги для майстрів спорту	
	Чоловіки	Жінки
Біг 30 м, с	4,04-4,15	4,70-4,90
Біг 60 м, с	7,50-7,70	8,90-9,05
Човниковий біг 180 м, с	37,4-38,5	41,1 -42,2
П'ятиразовий стрибок з місця, м	13,10-13,50	10,50-10,80
Біг 3000 м, хв.	11.30-11.55	12.40-13.50

РОЗДІЛ 8.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ

8.1. Загальне значення підготовки

У сучасних умовах психологічна і морально підготовка воротарів стає одним з найважливіших факторів, що визначають успішність гри команд рівної кваліфікації. Будь-яке змагання – це боротьба інтелектів та характерів. І перемога найчастіше приходить до тих, хто демонструє сильну волю і вміння керувати собою в різних ситуаціях.

Психологічна підготовка, як та інші види підготовки воротаря (і спортсмена, взагалі) складається із загальної та спеціальної.

Загальна психологічна підготовка зосереджується на вихованні морально-вольових якостей та спеціалізованих сприйнятів (уваги, спостережливості, зорової та рухової чутливості тощо).

Для розвитку ініціативи та творчості велике значення має проблемний метод навчання, коли воротар самостійно змушений шукати способу вирішення тактичного завдання. Корисно також передбачати у вправах кілька варіантів дії, вибір оптимального з яких залишається за воротарем.

У розвитку волі важливу роль відіграє подолання різних труднощів: стомлення, боязні відповідальності або травми і т.п. Серед методів, що використовуються тут: метод додаткових труднощів (введення в вправу різних обмежень – час, відстань, точність, протидія); метод виконання "до відмови", метод певного завдання (перед воротарем ставиться завдання досягти потрібного результату, наприклад, відображення атаки, використовуючи лише певний прийом контргри).

Інше важливе завдання психологічної підготовки – розвиток спеціалізованих сприйнятів: зорових, рухових, вестибулярних та тактильних відчуттів, спостережливості, уваги, тактичного мислення.

Один із найважливіших компонентів структури психологічної підготовленості воротаря – здатність прогнозувати розвиток подій на полі. Механізм ймовірного прогнозування формується під впливом діяльності з різноманітними ситуаціями, що періодично виникають у процесі тренування та змагань.

Тому тренер повинен пам'ятати про необхідність постійного включення у тренування воротаря відповідних вправ.

Іншим важливим механізмом у структурі психологічної підготовленості воротаря є рефлексія – здатність передбачити хід думок та дій суперника у процесі гри, передбачити його найімовірніші техніко-тактичні рішення. З рефлексією пов'язано те, наскільки добре воротар уміє спостерігати за діями суперника, за найдрібнішими деталями рухів передбачити його задуми, передбачити дії. Вміння аналізувати всі ці елементи дозволяє воротареві своєчасно реагувати на дії суперника, протиставити йому ефективні засоби захисту.

Серед найважливіших факторів, що визначають вибір виконання воротарем оптимального способу захисту воріт, можна назвати й антиципацію (передбачення) – здатність передбачати рух гравця чи м'яча.

Розрізняють 2 види антиципацій:

1) здатність контролювати рух м'яча чи гравця та протидіяти йому, діючи з випередженням;

2) вміння передбачити момент появи м'яча або гравця з м'ячем у певній точці, спираючись на оцінку моменту початку руху та досвід. Швидкість та точність антиципуючих реакцій багато в чому визначають ефективність гри воротаря.

Удосконалення перерахованих вище здібностей воротаря вимагає застосування специфічних засобів у ході тренувальних занять, розробки спеціальних вправ, і, крім того, постійної орієнтації воротарів на особливості рухів і дій суперників, аналіз власних відчуттів і сприйняття при виконанні різноманітних тренувальних та змагань.

Розділ спеціальної психологічної підготовки (СПП) присвячений безпосередній підготовці спортсменів до участі у майбутніх матчах. Основна мета СПП – формування та розвиток у воротарів таких якостей, які забезпечують їх надійну, спокійну та впевнену гру. Здійснення спеціальної психологічної підготовки має створити у воротаря стан психічної стійкості, захист від впливу різних подразників, факторів, що збивають.

Безпосередня підготовка до участі у конкретному матчі (або серії матчів) – найвідповідальніша і найскладніша частина психологічної підготовки. Мета управління перед стартовим станом

воротаря – формування особливої мобілізаційної готовності, особливого піднесення фізичних та духовних сил. Неадекватна мобілізаційна готовність може бути більшою, ніж необхідною, або недостатньою, але в обох випадках призводить до невдачі.

Тренеру необхідно концентрувати увагу воротаря не так на переживаннях і небезпеках, хвилюванні результат матчу, за відповідність своїх сил силам супротивника, але в вузлових деталях техніко-тактичних і рухових проявів у грі. Разом з тим, впевненість не повинна бути зайвою та межувати із само-впевненістю. Деякі психологи вважають, що найкраще, якщо спортсмен розцінює свої шанси на успіх як 50 % .

Раціональна підготовка до матчу пов'язана з концентрацією уваги на основних для гри з цим суперником дії, думках, відчуттях та відволікання від сторонніх факторів. Необхідно вести системну та копітку роботу в цьому напрямі: разом із воротарем “вивчити” провідних гравців команд-суперниць, особливості їхньої техніки та тактики, сильні та слабкі сторони, улюблені способи атаки.

При наближенні відповідальних матчів психічний стан воротарів регулюється як засобами психічного впливу, а й дозуванням навантажень у дні, що передують змаганням. Воротарям, схильним до зайвого емоційного збудження, останній тиждень перед іграми не слід давати вправи з великими навантаженнями. Доцільними є завдання середньої інтенсивності з невеликим сумарним навантаженням. У тренуванні воротарів зі зниженим емоційним збудженням можливі вищі навантаження; особливу увагу слід приділити емоційної насиченості занять.

Важливе значення у регуляції психічного стану воротаря безпосередньо перед матчем має розминка. Якщо емоційна напруга підвищена, рекомендується розминка невисокої інтенсивності, якщо емоційна напруга знижена, в розминку вводять короткочасні вправи, що виконуються з максимальною або близько максимальною інтенсивністю.

Після матчів, і особливо після поразок, воротареві, як жодному іншому гравцю, необхідне психологічне відновлення. Зазвичай для такого відновлення вистачає 8-16 годин. Але після важких, напружених ігор, а також після серії матчів для повного відновлення потрібно не менше 2-3 днів. У цей час доцільними є

перемикання на інші види спорту, тренування на місцевості, заняття, не пов'язані зі спортивною діяльністю.

Якщо психологічної підготовки воротарів відзначаються якісь слабкості, пов'язані вони, переважно, з відсутністю психологічної спрямованості тренувальних занять. Це, своєю чергою, призводить до того, що воротарі не привчаються виявляти необхідні психологічні якості, вони утворюються відповідні навички. Тому необхідно розробляти та використовувати такі вправи, в яких відтворювалися б умови, що відповідають тим, що виникають у ході напружених відповідальних змагань. Для цього може бути використане модельоване або ситуаційне тренування.

Модельовання тренування відтворює умови майбутнього змагання. У ній не лише копіюється тактика супротивника, а й, по можливості, особливості майданчика, час матчу, реакція глядачів, природні умови.

Ситуаційне тренування призначене для створення ігрового стереотипу дії в окремих ключових ситуаціях або повністю протягом всього матчу. З цією метою можна запрошувати на тренування спаринг-партнера, який грає в манері, близькій в манері основного суперника, або, за допомогою спеціальних вправ, на полі відтворюються ситуації, з якими найімовірніша зустріч у грі.

РОЗДІЛ 9.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОРОТАРЯМИ

Середня тривалість спеціалізованих тренувальних занять для воротарів може коливатися в межах 60-120 хвилин залежно від підготовленості, вікових особливостей воротаря та поставлених завдань.

Вступна частина займає 5-10 хвилин. Зазвичай вона присвячується поясненню завдань, встановлення на тренування, з'ясування самопочуття та ін. Закінчується ця частина заняття пробіжкою.

Підготовча частина триває 15-25 хвилин. У цей час організм воротаря повинен підготуватися до основної частини тренування. Кошти та вправи мають бути аналогічні тим, що застосовуються перед матчами. Закінчувати підготовчу частину воротар повинен у повному захисному спорядженні.

Основний зміст підготовчої частини становлять: пробіжка, випади в сторони та вперед, розслаблюючі та силові вправи, на координацію рухів; переміщення в колі удару у всіх напрямках (у сторони, назад, вперед), падіння, вправо вліво (аж до шпагатів), падіння, випади зі швидким поверненням у вихідне положення; імітаційні вправи (прийом м'яча рукою, ключкою, відбиття ногами).

Підготовча частина закінчується вправами на відпрацювання переміщень, прийому та відображення м'яча, спрямованого у певні зони площі воріт (виконує тренер або спеціально виділена для цього хокеїста). Тренер не повинен допускати неорганізованого, безладного обстрілу воріт.

Роль вступної та підготовчої частин тренування не можна недооцінювати. Правильно проведена розминка створює передумови для легшого засвоєння прийомів, що розучуються, більш ефективного їх виконання. Величезне значення надає розминка і підвищення швидкості реакції, швидкості рухів.

Основна частина. Протягом цієї частини воротар відпрацьовує основні технічні прийоми тактичні компоненти гри. Тому велике значення має хороша організація тренування воротаря у рамках тренування всієї команди.

Якщо завдання тренування входить розучування нових і вдосконалення складних елементів техніки і тактики гри воротаря,

робити це доцільно на початку основної частини заняття, поки нервова система воротаря не втомлена. Під час відпрацювання окремих елементів треба чергувати навантаження із відпочинком, у тому режимі, як це зазвичай відбувається під час матчів. Доцільним буде таке поєднання: 2-3 хвилини напруги – відпочинок такої ж тривалості.

Завершується переважна більшість зазвичай двосторонньою грою.

Заклучна частина триває від 3 до 7 хвилин і включає вільну пробіжку, вправи на розслаблення, підбиття підсумків тренувального заняття.

9.1. Модельні тренувальні заняття

Тренувальне заняття №1

Основна спрямованість – удосконалення техніко-тактичної підготовленості (дії воротаря при добиванні м'яча)

Підготовча частина – 20 хв.

1. Рівномірний біг – 500-600 м.
2. Загально-розвиваючі вправи всім груп м'язів. Одягається захисне спорядження.

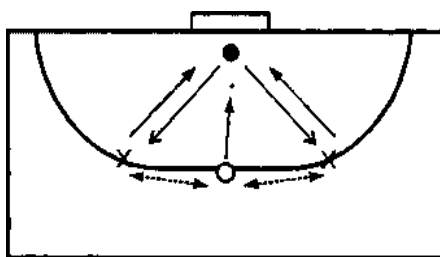
Основна частина – 80 хв.

1. *Вправи виконуються воротарями у парі:*
 - а) Зупинка м'яча ногою – відбивання іншою ногою.
 - б) Зупинка м'яча ногою – відбивання ключкою.
 - в) Зупинка м'яча ключкою – відбивання ключкою.
 - г) Зупинка м'яча ключкою – відбивання ногою.
 - д) Зупинка м'яча, що високо летить, лівою рукою – відбивання правою ногою.
 - е) Зупинка м'яча, що високо летить, ключкою – відбивання правою ногою.
 - ж) Воротарі передають м'яч один одному ногами (правою – лівою) поступово збільшуючи відстань між собою та силу удару.

2. *Вправа за участю атакуючого гравця (воротарі виконують завдання по черзі).*

Дві стійки встановлені на лінії кола удару – одна ліворуч, інша праворуч від вершини. Нападник знаходиться у центрі, на

лінії кола удару. Воротар починає вправу, стоячи за 2 м від лінії воріт, як це показано на малюнку 9.1.



Мал. 9.1.

Нападник поштовхом посилає м'яч у бік воротаря. Воротар ногою відбиває м'яч, намагаючись потрапити у стійку-мішень праворуч від вершини кола удару (м'яч має пройти з відривом трохи більше 1 м від стійки).

Після виконання поштовху нападник рухається до першої стійки-мішені та добиває у ворота м'яч, вибитий воротарем. Тепер воротар повинен відбити м'яч, не допускаючи відскоку та подальшого добивання. Будь-які відскоки м'яча від воротаря активно добиваються нападником. При цьому гра ведеться до взяття воріт або до виходу м'яча за межі кола удару. Після цього нападник повертається на вихідну позицію. Вправа повторюється 3-4 рази з паузою відпочинку між повтореннями тривалістю 1-2 хв., під час якої м'ячі збираються та ставляться на місце.

3. *Вправи за планом командного тренування. У всіх діях воротаря має бути зроблено акцент на грі у ситуаціях, пов'язаних із добиванням м'яча нападниками.*

4. Двостороння гра.

Заклучна частина – 20 хв.

1. Акробатичні вправи.
2. Вправи на розслаблення.
3. Легкий біг 300-400 м.

Тренувальне заняття №2

Основна спрямованість – удосконалення фізичної підготовленості (розвиток швидкісних якостей).

Підготовча частина – 20 хв.

1. Рівномірний біг у середньому темпі – 400 м.
2. Біг із прискореннями: 40 м у середньому темпі, 10 м у прискореному, 40 м у середньому темпі, 10 м – у прискореному тощо. (40+10 м) x 8 раз.

3. Загально-розвиваючі вправи:
- а) розминка основних груп м'язів;
 - б) стрибкові вправи (на відрізку 10 м):
 - на лівій нозі – назад на правій;
 - на двох ногах – назад легкий біг;
 - в) «Кенгуру» – назад легкий біг;
 - г) ковзанярський крок – назад легкий біг;
 - д) прискорення – назад біг спиною вперед.

Основна частина – 85 хв.

4. Вправи для розвитку швидкості:
- а) старту з різних вихідних положень:
 - лежачи на грудях головою вперед;
 - лежачи на грудях ногами вперед;
 - лежачи на спині головою вперед;
 - лежачи на спині ногами вперед;
 - лежачи на лівому боці;
 - лежачи на правому боці;
 - з основної стійки – перекид уперед – прискорення;
 - з основної стійки – перекид назад – прискорення;
 - зі становища сидячи;
 - зі становища сидячи спиною вперед;
 - зі становища сидячи на колінах.

Вправи виконуються на відрізку 10 м, 2 серії. Повернення спиною вперед в основній стійці, після першої серії пауза 2 хв., після другої серії – вправи на розслаблення.

б) човниковий біг 5 x 5 м (туди – обличчям вперед, назад – підтупцем, туди – обличчям вперед, назад – спиною вперед) – 2 серії про 2 рази.

в) естафети:

– з основної стійки прискорення вперед (10 м), поворот на 180 °, прискорений біг спиною вперед (10 м), поворот на 360°, прискорення обличчям вперед (10 м);

– прискорений біг спиною вперед навколо партнера (два кола); прискорення (10 м); повернення стрибками на двох ногах;

– з основної стійки стрибки «Кенгуру» (10 м), повернення обличчям вперед;

г) баскетбол (20 хв.)

Заклучна частина-15 хв.

1. Легкий біг – 400 м.
2. Вправи на розслаблення.

Тренувальне заняття №3

Основна спрямованість – удосконалення фізичної підготовленості (розвиток спритності).

Підготовча частина – 20 хв.

Рівномірний біг у середньому темпі – 800 м.

Загально-розвиваючі вправи:

- 1) розминка на основні групи м'язів;
- 2) вправи на розтягування – у положенні сидячи нахили до однієї, до дугою нозі, випади, напівшпагати в обидва боки;
- 3) легкий біг – сигналом стрибок вгору з поворотом на 180°, 360°;
- 4) 2 перекиди вперед, імітація відбивання м'яча, що котиться ногами (вліво-вправо, по 4):
 - 2 перекиди вперед, імітація зупинки м'яча, що летить, рукою (ліворуч) – ключкою (праворуч);
 - 2 перекиди назад, імітація відбивання м'яча в паду.

Основна частина – 65 хв.

Вправи на розвиток спритності:

- 1) поперечний «козачок» – у повному присіді поперемінно міняти ноги місцями з відставанням убік, одночасно жонглювати двома тенісними м'ячами (2 раз. по 30 с).
- 2) стрибки правим боком перед (в основній стійці) з імітацією відбивання м'яча, в кінці дистанції – перекид боком, потім у зворотний бік (10 м – 3 серії).
- 3) воротарі в упорі лежачи один за одним (кожен спирається на гомілки попереднього) рухаються до фінішу.
- 4) стрибки на одній нозі – партнери беруться за руки, повертаються бігом разом (10 м – 2 рази).
- 5) стрибки на двох ногах – партнери беруться за руки, повертаються бігом разом (2 рази).
- 6) жонглювання тенісними м'ячами (двома-трьома, 1 хв.).
- 7) на руках, спираючись об гомілок – стопи іншого, який міцно тримає першого за ноги, в цьому положенні обидва рухаються вперед; зміна ролей (10 м).

8) стрибок через партнера (руками відштовхнувшись від його плечей), перекид вперед, стати в основну стійку воротаря, імітація зупинки – відбивання м'яча (на рахунок 1 – 4), те ж виконує партнер.

9) одночасне ведення баскетбольного м'яча руками та футбольного – ногами (можна у вигляді естафети) (30 м – 3 рази).

10) баскетбол "вершників", зміна ролей довільна; після 2 хв. ігри «розслабити» м'язи ніг (5х2 хв., пауза відпочинку між повторами 1 хв.).

Заклучна частина –15 хв.

1. Легкий біг-400 м.
2. Вправи на розслаблення.

РОЗДІЛ 10.

ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ ДО МАТЧУ ТА АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНИХ ІГОР

10.1. Підготовка до матчу

Тренерам необхідно домагатися, щоб із самого початку процесу багаторічної підготовки хокеїста як воротаря якій виробив для себе свою власну "систему" настрою, що дає змогу максимально ефективно підготуватися до майбутнього матчу. Найбільш загальними та універсальними тут можуть бути такі рекомендації.

У день гри режим дня воротаря залишається звичайним і тим більше повинні зберігатися звичні для нього тривалість сну, склад і регулярність їжі і т.ін.

Перед зустріччю воротар повинен відпочити щонайменше 2 години, причому за 2 години до гри він може трохи поїсти. Перед зустріччю не можна відвідувати кіно або дивитися телевізор, оскільки зір втомлюється і в процесі гри знижується увага.

У роздягальню треба приходити вчасно, щоб не поспішаючи перевірити спорядження, одягнутися та розім'ятися. Проводити розминку треба, звертаючи особливу увагу на розминку шиї, плечових та кульшових суглобів. Після виходу на поле воротар повинен розім'ятися разом із командою, зберігаючи точно вказаний тренером порядок виконання вправ.

Другий воротар.

Оптимальною для кожної команди є наявність двох воротарів. Однак разом вони не можуть брати участь у грі, а характер гри не дозволяє проводити часті заміни, як це робиться іншими гравцями. Тому один із них вважається запасним.

Для того, щоб і інший воротар був готовий будь-коли вступити в гру, тренер повинен приділяти йому багато уваги. Хороша гра другого воротаря залежить від попередньої фізичної та психологічної підготовки.

Для тренера однаково важлива якість підготовки обох воротарів. Запасний воротар повинен мати можливість брати

участь у підготовчих зустрічах (граючи всю гру чи її частину) як зі слабким, а й із сильним противником. Тренер та гравці команди повинні зміцнювати впевненість запасного воротаря у його необхідності для команди. Положення запасного гравця не повинно нічим відрізнятись від становища інших членів команди.

Установка на гру.

Винятково важливе керівництво тренером діями воротаря. Проте словесну стимуляцію слід використовувати обережно. Встановлення гри потрібно робити за 2-3 години до гри і повторно за 5-10 хвилин до виходу на майданчик. Для воротарів, як жодних інших гравців, протипоказані установки-накачування. Після них воротар ніби й здатний на більш інтенсивні зусилля, але це швидко минає.

Розминка воротарів перед грою.

Як зразкова схема може бути запропонована наступна модель розминки:

- ◆ Легкий біг розминки 400 – 600 м.
- ◆ Загально-розвиваючі вправи (по 3-4 різні групи м'язів).

Крім того, у розминці воротарів може застосовуватися особливий вид вправ на розтягування – стретчинг. Ці вправи знайшли широке застосування у футболі, тенісі, настільному тенісі, гандболі, і, як показала практика, сприяли скороченню травм та підвищенню працездатності спортсменів.

У комплекси стретчинга слід включати вправи, спрямовані на розтягування м'язів та сухожиль, на які падає велике навантаження, і які найчастіше зазнають травм. При виконанні вправ стретчингу необхідно дотримуватись наступних правил:

- 1) Дихання має бути рівномірним;
- 2) Необхідна концентрація уваги тих м'язах, на розтягування яких спрямоване вправу;
- 3) Кожна вправа виконується повільно та припиняється у разі виникнення легкого болю;
- 4) У фіксованому положенні слід перебувати 10-30 с ;
- 5) Кількість повторів у вправі підбирається тренером під час консультації з лікарем;
- 6) Забороняється робити різкі та швидкі рухи.

При виконанні кожної вправи можна виділити такі фази:

1. Повільне, спокійне, без зусиль, розтягування м'язу до виникнення легкого болю; фіксування такого становища протягом 10-30 с.

2. Розслаблення протягом 2-3 с (до зникнення почуття напруги у м'язах).

Потім вправа повторюється в темпі необхідну кількість разів.

Розминка гомілковостопних та колінних суглобів та литкових м'язів.

– Спортсменка робить легкий випад (права нога попереду, ліва ззаду та випрямлена). Ліктьовий суглоб правої руки спортсмен упирається у стіну. Таз виводиться вперед (у напрямку до стіни) до появи слабкого болю в литковому м'язі лівої ноги. Це положення фіксується протягом 30 секунд. Після виконання заданої кількості повторів виконати вправу на іншу ногу.

– Спортсменка сідає на підлогу, ноги нарізно. Праву ногу згинає в коліні (стопа притиснута до стегна лівої ноги). Нахиляється вперед із прямою спиною, тримаючись за гомілку лівої ноги, до появи легкого болю (ногу в коліні не згинати). Становище фіксується на 30 с.

– Спортсменка стає на коліна, потім сідає на п'яти. Підтягує стопу правої ноги до лівого коліна. Виконує нахил уперед, спираючись руками на підлогу до появи легкого болю. Становище фіксується на 20 с.

– Стоячи на одній нозі спортсменка кладе іншу ногу на опору. Обидві ноги випрямлені. Виконується повільний нахил вперед до появи легкого болю в литковому м'язі (тулуб, шия і голова при цьому утворюють пряму). Становище фіксується на 15 с. Потім – зміна ніг.

✓ Розминка м'язів стегна.

– Спортсменка виконує глибокий випад уперед. При цьому відведена назад нога спирається на носок та коліно. Таз повільно виводиться вперед до появи легень. Становище фіксується на 20 с.

– Спортсменка сидить на підлозі, стопи притиснуті один до одного, ноги зігнуті в колінах, коліна розведені убік. Кісті охоплюють

стопи, лікті впираються в гомілки. Повільно нахилиється до появи легкого болю. Фіксувати становище протягом 20 с.

- Спортсменка стає боком до опори і кладе на неї ногу. Опорна нога випрямлена. Руки на поясі. Повільно нахилитися до ноги на опорі, не розвертаючи тулуба до появи легкого болю. Фіксувати становище 20 с.

- Спортсмен спирається однією рукою на стіну, другою охоплює стопу зігнутої назад ноги (нога та рука – різнойменні). Коліно "дивиться" в підлогу. Потягнути ногу до появи легкої болю і зафіксувати положення на 15 с.

- Вправа виконується так само, як і попередня, але лежачи на підлозі. Лікоть вільної руки впирається в підлогу, голова піднята.

- Спортсменка сидить на підлозі, спираючись ззаду на руки. Ноги зігнуті в колінах і підтягнуті праворуч (ліворуч). Згинаючи руки у ліктях, повільно відхилити тулуб назад, не відриваючи долонь від землі. З появою легкого болю нахил припиняється, положення фіксується на 20 с.

✓ *Розминка м'язів тулуба.*

- Лягти на підлогу, руки випрямити та відвести за голову. Ноги разом. Потягнутися руками догори, ногами донизу до виникнення легкого болю. Фіксувати становище протягом 10 с.

- Спортсменка сидить, випрямивши ліву ногу, зігнувши коліно і підтягнувши стопу правої ноги, спираючись на ліву руку, відведену назад. Виконується повільний розворот тулуба у бік опорної руки, одночасно права рука тисне на коліно зігнутої правої ноги протилежному напрямку. При виникненні легкого болю припинити рух та зафіксувати становище на 20-25 с.

- Спортсменка тримається руками за опору на рівні грудей, стоячи від неї на відстані витягнутих рук. Ноги на ширині плечей. Коліна злегка зігнуті. Виконується повільний нахил уперед до появи легкого болю. Фіксувати становище 20 с.

- Вправа виконується стоячи, ноги шириною плечей, руки схрестно за головою. Нахил вліво (кисть лівої руки на правому лікті). У разі виникнення легкого болю положення фіксується на 10 с.

- Спортсменка лежить на спині. Ноги заносяться за голову і впираються шкарпетками у землю. Таз повільно виводиться до появи легкої болю в спині. Становище фіксується на 30 с.

✓ *Розминка м'язів плеча та шиї.*

Спортсменка стоїть, піднявши руки вгору і з'єднавши їх у замок. Потягнутися до появи легкого болю. Положення фіксується протягом 10 с.

– Праву руку занести за голову та дістати ліву лопатку лівою рукою, трохи натискаючи на лікоть правої руки, постаратися опустити її нижче. У момент появи легкого болю зафіксувати становище на 10 с. Повторити вправу іншою рукою.

– Кругові рухи головою по 5 разів на кожен бік у повільному темпі з фіксацією (по 5 с) у чотирьох положеннях.

– Руки відводяться за спину і з'єднуються в "замок". Повільно піднімати руки вгору. У момент появи легкого болю припинити рух і зафіксувати становище 10 с.

◆ *Воротар одягає захисну форму і всі подальші вправи виконує в ній:*

– В.п.: на колінах, руки піднято. Обертальні рухи тулубом по черзі вправо та вліво;

– В.п.: лежачи на спині, руки витягнуті над головою. Перейти в положення сидячи, нахилитися вперед, руками торкнутися стопи. Зробити декілька нахилів, повернутися до В.п.

– В.п.: на колінах. Повертаючись праворуч, торкнутися правою рукою лівої п'яти, повертаючись ліворуч – лівою рукою правою п'ятою.

– В.п.: стоячи на колінах, ноги розставлені, руки на стегнах. Прогнутися назад (лягти), потім повернутися в В.п.

– В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тіла. Махи ногами вгору-вниз.

– В.п.: стоячи на лівому коліні, права нога витягнута вперед, руки піднято вгору. Нахилитися, торкаючись руками пальців ноги, прогнутися назад. Те саме, змінивши становище ніг.

– В.п.: ноги нарізно. Нахили назад. Лівою рукою торкнутися правої п'яти, тулуб прогнути вліво. Те ж правою рукою, тулуб прогнути вправо.

– В.п.: упор присівши. Перекид вперед – повернення в В.п.

– В.п.: ноги розставлені, руки витягнуті вперед. Розвести руки убік – глибокий вдих, нахилитися, розслабити руки – видих.

Розминка у воротах (основний воротар, який готується вийти у стартовому складі, – у воротах, запасний – по можливості виконує ті ж вправи біля брівки поля):

- ✓ Переміщення, падіння в сторони, на повні випаді у бік м'яча, що передається, імітаційні вправи.
- ✓ Відображення серій кидків по воротах з 6-8 м у певні зони воріт.
- ✓ Відбиття ударів з 10-12 м у певні зони воріт.
- ✓ Атака воріт з радіусу: 1) по черзі; 2) "праворуч-зліва"; 3) у довільному порядку.
- ✓ Кидки та удари по воротах після ведення, передач, обманних рухів.
- ✓ Атака воріт "один на один", "два проти одного".
- ✓ Штрафні кутові, пенальті.

Розбір ігор.

Розбір гри доцільно проводити не після її закінчення, а лише наступного дня, коли можна буде дати об'єктивну оцінку діям та виявити недоліки.

Дуже важлива поведінка тренера після поразки. Тренеру потрібно приховати своє розчарування, не виправдовувати поразку неправильним суддівством і не поводитися так, як, на його думку, не повинні поводитися його учні. Потрібно показати, що розчарування це природне і не потрібно до цього ставитись упереджено.

10.2. Аналіз проведеного матчу

Велике значення для надійної та ефективної гри воротаря має його вміння виважено і холоднокровно оцінювати результати своєї участі у проведеному матчі. Велику допомогу у цьому може надати ведення воротарем своєрідного "щоденника" проведених ігор, де в лаконічній формі описуються всі ігрові моменти за участю воротаря. Цей щоденник може мати, наприклад, наступний вид (табл.10.1). На початкових етапах підготовки воротаря такий щоденник вони можуть вести разом із тренером. Пізніше, коли спортсмен уже сам опанує навички аналізуючи різні

ігрові моменти, він зможе робити це самостійно. Добре, якщо в цьому ж щоденнику він почне для себе позначати особливості гри нападаючих команд-суперників, їх “улюблені” технічні прийоми та варіанти атак та воріт.

Таблиця 10.1

Приблизна форма ігрового щоденника молодого воротаря

№ п/п	Ігрова ситуація	Дії воротаря	Результат дій	Помилки, зауваження
1.	Штрафний кутовий (прямий удар)	Вихід на м'яч, скорочення кута обстрілу	Гол	У момент удару нападаючого по м'ячу продовжувала рух, м'яч потрапив "під опорну ногу" (лівий кут)
2.	Нападник суперника у колі удару обіграє нашого захисника (приблизно 8 м від воріт)	Вийшла вперед, спроба відібрати м'яч	Штрафний кутовий	Не треба було виходити, доки захисник вів боротьбу. Мої дії завадили захиснику (м'яч влучив їй у ноги)
3.	Суперник зробив передачу на вихід у коло удару	Вихід-перехоплення передачі на вихід (гра ключкою в падінні)	М'яч відбитий, розпочато атаку своєї команди	

10.3. Захисне спорядження для воротаря

Воротарські щитки (рис. 10.1 а)

Рукавички на праву та ліву руку (рис. 10.1 б)

Бахили (рис. 10.2)

Нагрудник (рис. 10.3)

Шолом (рис. 10.4)

Захисні шорти воротаря (рис. 10.5)



Рис. 10.1 (а)



Рис. 10.1 (б)



Рис. 10.2



Рис. 10.3 Нагрудник



Рис. 10.4 Шолом



Рис. 10.5 Захисні шорти воротаря

Воротар грає у футболці, колір якої відрізняється від кольору форми гравців.

Він також як польовий гравець, користується ключкою такого розміру і ваги, щоб вона не заважала його рухам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко В. І. Динаміка показників фізичної підготовленості хокеїсток на траві високої кваліфікації упродовж річного навчально-тренувального циклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Випуск 9. Вінниця, 2010. С. 61–66.
2. Гончаренко В. І. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві на основі індивідуально-групового підходу. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2011. № 1. С. 60–65.
3. Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. ХДАФК. Х., 2013. 229 с.
4. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 296 с.
5. Зайцева Валерія, Кулик Ніна. Особливості підготовки спортсменів 13-14 років у хокеї на траві. *Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 69.
6. Зайцева Валерія, Кулик Ніна. Планування тренувального процесу дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених : відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 57-64.
7. Зайцева Валерія. Структура річного тренувального циклу. *Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 71.
8. Закорко В. М., Лапицький В. О. Взаємозв'язок показників підготовленості змагальної діяльності хокеїсток на різних

- етапах багаторічного тренування. *Шляхи модернізації функціонування сфери фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві*. ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Київ.: Міленіум, 2021. С. 100–105.
9. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
 10. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монография. К. : Освіта України, 2010. 564 с.
 11. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография. Винница. : ООО Фирма Планер, 2011. 736 с.
 12. Костюкевич В. М. Модельні характеристики змагальної діяльності гравців у індорхокеї. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання і спорту: у 4-х т. Л. : НВФ «Укр. Технології», 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 435-440.
 13. Костюкевич В. М. Управление тренировочных процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница.: Планер, 2006. 683 с.
 14. Костюкевич В. М. Моделювання змагальної діяльності в хокеї на траві: монографія. К.: Освіта України, 2010. С 39–54
 15. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій: навчальний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. 117 с.
 16. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 20 трав. 2016 р. Харків, 2016. С. 93–99.
 17. Кулик Н. А., Лапицький В. О., Косар Т. І. Моделювання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 221-225.

18. Лапицький В. О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 44. С. 234–236.
19. Лапицький В. О. Особливості змагальної діяльності воротарів у хокеї на траві. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі*. Чернігів: ЧДПУ ім.Т.Г. Шевченка, 2008. С 315–318.
20. Лапицький В. О. Спеціалізовані навантаження як компонент техніко–тактичних дій висококваліфікованих спортсменів (на прикладі хокею на траві). *Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту* : матеріали VI Всеукр. наук. конф. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 449–52.
21. Лапицький В. О. Шалигіна А. М. Удосконалення фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених / відповідальний. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 271 – 273.
22. Лапицький В. О., Гончаренко В. І. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві : навч. посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 200 с.
23. Лапицький В. О., Гончаренко В.І. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у хокеї на траві. *Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту* : матеріали II Всеукр. наук. конф. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. С. 201–204.
24. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Гончаренко О. М. Удосконалення фізичної підготовки воротарів у хокеї на траві. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 1 (85). С. 213–233.
25. Лапицький В. О., Кривцова О. Я. Аналіз морфологічних показників спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в хокеї на траві в різних ігрових амплуа. *Науковий вісник*

Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського, 2007. С. 87–92.

26. Лапицький В. О., Скрипка І. М. Гончаренко В. І., Гончаренко О. М., Заяц С. В. Особливості аналізу техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. *Copernicus Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (37). Issue: 223, 2020 Feb. 63-66 s.
27. Лапицький В. О., Шаповал М. С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 251–254.
28. Литвиненко Валерія, Кулик Ніна. Психологічна стійкість та надійність в спорті. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 97 – 99.
29. Литвиненко Валерія, Кулик Ніна. Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 94 – 97.
30. Максименко Л., Мирна А., Присяжнюк О., Зайцева В. Технічна підготовка у річному макроциклі висококваліфікованих спортсменок із хокею на траві. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №5 (109). С. 235-246.
31. П'ятничук Г., Яців Я. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2012. № 4 (20). С. 460–464.
32. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
33. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применение. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.

34. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
35. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. К.: Здоровье, 1980. 336 с.
36. Поліщук В., Перепелиця М. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання. Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2006. С. 265-268.
37. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидавництво, 2005. 285 с.
38. Сергієнко В. М. Рухова підготовленість студентів: контроль та оцінка розвитку: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 422 с.
39. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 670 с.
40. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
41. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
42. Терещук О. В., Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: напрямок – індивідуалізація. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*, 2002. № 12. С. 13-19.
43. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
44. Хорст Вайн. Хоккей на траве. Киев: Олимпийская литература, 1984. 173 с.
45. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. Київ: Вища школа, 1982. 267 с.
46. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
47. Штейнбах В. Л. Велика олімпійська енциклопедія. Київ: «Олимпия Пресс», 2006. Т. 1-й том (А-Н). 784 с.
48. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Навчально-методичне видання

ЛАПИЦЬКИЙ Віталій Олександрович
ЧХАЙЛО Микола Борисович
КУЛИК Ніна Анатоліївна

ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Відповідальний за випуск *О.Ю. Кудріна*
Комп'ютерна верстка *О.Л. Суріна*

Підписано до друку 29.05.2023.
Формат 60×84/16. Гарнітура Cambria.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,52.
Ум. фарб.-відб. 5,52. Обл.-вид. арк. 3,36.
Тираж 100 пр. Вид №15.

Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка
40002. м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.
Зам. №15.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.