

***ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ  
ИГРЫ  
ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ***

Учебно-методическое пособие

Краснодар – 2023

## Содержание

Введение.....	3
Характеристика соревновательной деятельности вратаря.....	3
Техника.....	5
Основные понятия.....	5
Техника игровых приёмов.....	6
Тактика.....	12
Основные понятия.....	12
Тактика игры.....	14
Заключение.....	22
Пожелания, координаты.....	23

## **Введение.**

Голкипер – одна из ключевых фигур в гандбольной команде. Качество его игры существенно влияет на течение всего матча и, в значительной степени, предопределяет окончательный результат соревновательной борьбы. Данное положение многократно практически подтверждалось на самых крупных международных состязаниях. Игра сильнейших голкиперов мира М.Ищенко, Н.Жукова, А.Лаврова, М.Олссона, Т.Джанджгавы, Т.Омейера, А.Штербика, Н.Ландина, А.Вольфа, Г.П. де Варгаса, Д.Павленко вызывала и вызывает восхищение многочисленных поклонников гандбола. Эти голкиперы представляли и представляют различные гандбольные школы: балканскую, скандинавскую, франко-испанскую и **краснодарскую**. Вместе с тем с 80-х годов прошлого века, вплоть до настоящего времени, вопросами подготовки гандбольных вратарей в России, анализу техники и тактики их игры, уделяется недостаточно внимания, либо занимаются этим не компетентные во вратарском искусстве тренеры. Это находит отражение прежде всего в практическом отсутствии специальной и учебно-методической литературы по данным аспектам. Данное пособие является попыткой уменьшения имеющегося пробела. При его создании использован, как личный практический опыт автора, так и результаты многолетних наблюдений за соревновательной и подготовительной деятельностью голкиперов, а также отдельные данные малочисленных литературных источников.

### **Характеристика соревновательной деятельности вратаря.**

Соревновательная деятельность гандбольных голкиперов и полевых игроков существенно различаются. В игре вратарей чётко прослеживается чередование активных и относительно пассивных периодов. Активные фазы деятельности голкипера длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник. После отражённого или пропущенного броска вратарь передаёт мяч своим партнёрам по команде, и наступает отрезок времени, характеризующийся относительно пассивным его участием в игре. Чередование фаз в игре голкипера происходит в основном через каждые 10-40 секунд.

Частота сердечных сокращений у гандбольного вратаря в ходе матча колеблется в весьма значительных пределах (таблица 1).

Таблица 1.

**Время игры вратаря в различных пульсовых зонах.**

Пульсовые зоны (уд/мин)	Время игры в минутах	Сумма сердечных сокращений в %
115-140	8	13.3
141-160	30	50.0
161-175	10	16.7
176-195	12	20.0
Всего	60	100.0

Физические и эмоциональные нагрузки в течение игры вызывают у вратаря потери в весе до 2 кг.

В среднем в каждом матче гандбольному голкиперу приходится предпринимать около 40-60 попыток отражения мячей, направленных в створ, защищаемых им ворот. При этом 3,6% бросков выполняются нападающими с дальних, более 9 метров дистанций; 37,5% – со средней дистанции (7-9 метров); почти треть атак (31,5%) завершаются с ближней дистанции из центральной зоны перед воротами; 13,9% – с крайних позиций; а остальные 13,5% приходится на штрафные броски.

Средняя скорость полёта гандбольного мяча, брошенного в ворота, составляет в среднем 102 км/час или 28,33 м/сек. Американскими учёными подсчитано, что при броске бейсбольного мяча, скорость движения кисти бросающего достигает 54,00 м/сек, а это вполне сопоставимо с двигательными возможностями верхних конечностей гандбольного голкипера, хотя большинство голкиперов и их тренеров эти параметры скорости не учитывают, не анализируют, и не применяют в собственно тренировочном процессе. Вследствие этого для успешной соревновательной деятельности гандбольным вратарям, помимо высокого уровня развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации и выносливости, необходимы специальные технические и тактические знания, умения, навыки, анализ, позволяющие с большой долей вероятности прогнозировать действия нападающего и эффективно противостоять им.

Среди личностных качеств гандбольных голкиперов преобладают высокий уровень притязаний, упорство и настойчивость, смелость и решительность, психологическая и эмоциональная устойчивость и постоянный анализ всех

своих действий, действий своих защитников и, конечно, действий игроков нападающей стороны.

Основными компонентами игры вратаря являются **стойка, перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча**. Правильная, удобная и рациональная для каждого отдельного голкипера стойка, грамотные перемещения, опережающие намерения нападающей стороны в фазе полёта мяча при паса партнёру, гарантированно способствуют для создания временного отрезка, позволяющего оценить намерения нападающего и успешно им противодействовать.

## **Техника.**

### **Основные понятия.**

Под техникой игры вратаря понимается вся совокупность игровых приёмов и способов их выполнения, используемых им в ходе соревновательной деятельности. Термин «игровой или технический приём» подразумевает систему движений, направленную на решение игровых задач.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, обуславливает наличие различных способов его выполнения. Каждый из способов характеризуется прежде всего относительно устойчивой двигательной структурой – кинематической, динамической, ритмической, анатомической. **Кинематическая** структура раскрывает форму движений в пространстве и времени. **Динамическая** – уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приёма. **Ритмическая** структура выражает соразмерность элементов технического приёма по усилиям во времени и пространстве. **Анатомическая** – определяет взаимодействие мышц и режимы их работы при различных движениях конечностей и туловища.

Под техникой выполнения приёма понимается наиболее рациональная структура движений, позволяющая с высокой степенью успешности решать конкретные игровые задачи. При этом, все движения при выполнении конкретного приёма взаимообусловлены.

**Стойка** – это рациональная поза голкипера, способствующая оптимальной готовности для выполнения оборонительных действий. Для этого ему необходимо все время наблюдать за мячом и, выбрав позицию, принимать нужное положение в зависимости от фронта атаки соперника.

**Перемещения** – способы изменения вратарём своего месторасположения на площадке относительно оси «центр мяча - центр груди вратаря - центр ворот».

**Ловля мяча** – способы овладения мячом.

**Блокирование (отражение)** мяча – преграждение и изменение направления полёта мяча.

**Передачи мяча** – способы взаимодействия с партнёром по команде посредством мяча.

**Броски мяча** – способы поражения ворот соперника.

### Техника игровых приёмов.

**Стойки** служат исходным положением тела вратаря перед использованием большинства игровых действий для облегчения своевременного их выполнения. При обороне своих ворот, в зависимости от местонахождения нападающего с мячом, гандбольные голкиперы применяют две стойки: основную и «боковую». Первая (рис.2) используется вратарями при атаках из центральной и полусредних зон площадки; вторая – из крайних (рисунок 1).

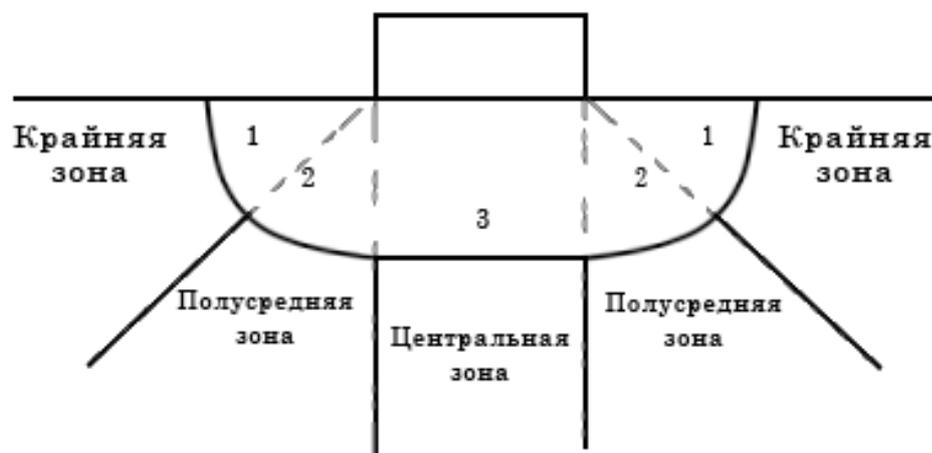


Рис. 1. Распределение атак по зонам площадки (по Ратианидзе. 1980, 1981).

Вратарь обычно располагается примерно в 60-80 см от линии ворот, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширине 30—35 см, вес тела равномерно распределён на передние части стоп. Туловище немного наклонено вперёд, руки полусогнуты и разведены в стороны, ладони обращены к мячу.

При этом используется одно из трёх положений рук: верхнее (а), среднее (б) или низкое (в).

Характерными особенностями «боковой» стойки гандбольного голкипера являются: смещение веса тела на прямую, ближнюю к стойке ворот ногу, носок которой направлен вперёд; другая нога, носок которой слегка развёрнут в сторону, располагается на расстоянии 15-20 см; одноимённая с опорной ногой рука согнута в локтевом суставе, поднята вверх - вперёд, предплечье располагается перед и над головой, ладонь раскрыта вперёд; предплечье другой руки, также согнутой, направлено в сторону - вверх, раскрытая и направленная вперёд ладонь находится на уровне головы (рис. 3). Если вратарь заставляет нападающего атаковать в ближний угол, приготовив тому ловушку, то положение стойки будет зеркально противоположное, но надо обязательно фиксировать руки на уровне верхних углов ворот, не опуская их вплоть до окончания броска. При всём этом надо всегда помнить, что руки быстрее и легче опустить вниз, чем их поднять.

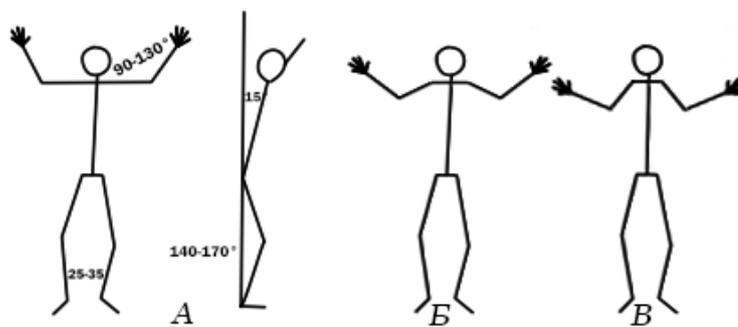


Рис. 2. Основная стойка вратаря.

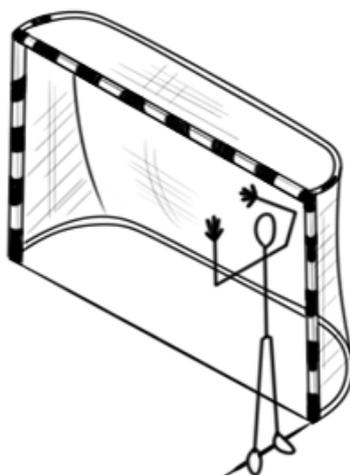


Рис. 3. Боковая стойка вратаря.

**Перемещения** являются одной из ведущих частей целостной системы действий вратаря, направленной на решение игровых задач. Для изменения своего месторасположения на площадке голкиперы используют ходьбу, ходьбу приставными шагами, бег, прыжки, выпады, которые применяются в различных вариантах, как в качестве самостоятельных

приёмов, так и в сочетаниях с другими. Из множества вариантов ходьбы и бега, используемых вратарями, рассмотрим основные.

Ходьба спиной вперёд характеризуется постановкой стопы с носка на пятку, незначительным наклоном туловища вперёд для сохранения равновесия и кратковременными поворотами головы назад с целью контроля занимаемой позиции по отношению к защищаемым воротам. Бег спиной вперёд, помимо изложенного, выполняется лишь на передней части стопы слегка согнутых в коленных суставах ног без их полного выпрямления.

Ходьба приставным шагом выполняется влево или вправо отведением одноимённой ноги в сторону с последующим приставлением другой. Перемещение выполняется на передней части стопы слегка согнутых в коленных суставах ног и при незначительно наклонённом вперёд туловище. Как правило, при использовании данного способа передвижения голкипер удерживает позу основной стойки.

В ходе соревновательной деятельности вратарям часто приходится менять направление перемещения. Это осуществляется толчком выставленной вперёд по ходу движения ногой с последующим шагом одноимённой ноги в нужном направлении.

Частое использование прыжков, как правило, нехарактерно для игры гандбольных голкиперов. В случаях же их применения отталкивание производится за счёт мощного разгибания ног, а при приземлении осуществляется амортизирующее их сгибание. Перемещения выпадами представляют собой ничто иное, как широкие шаги в стороны, вперёд или в сторону-вперёд. Наиболее часто они применяются вратарями в качестве способа отражения летящих в нижнюю часть защищаемых ворот мячей. Выполняя выпад в сторону, голкипер разворачивает носок шагающей ноги наружу для увеличения закрываемой площади.

В случаях полёта мяча с незначительной скоростью (неудачный бросок нападающего, отскок мяча от блока и т.п.) вратарь используется **ловлю**. При ловле летящих мячей обе руки выпрямляются навстречу ему, кисти при этом образуют воронку, основанием которой служат ладони. В момент соприкосновения с ними мяч обхватывается пальцами, руки сгибаются в локтевых суставах, подтягивая его к груди. Сгибание рук служит амортизационным движением для гашения силы инерции летящего мяча. При ловле катящихся навстречу мячей голкипер наклоняется вперёд и приседает, сгибая ноги в коленных суставах, опуская ближнюю к траектории движения мяча руку раскрытой ладонью к нему пальцами вперёд - вниз. Как только мяч вкатывается в ладонь, он прижимается к ней кистью другой руки и обхватывается пальцами.

Вратарь выпрямляется, сгибая обе руки с мячом к груди и приходя в позу готовности для передачи мяча партнёрам по команде. Мяч при этом удерживается фалангами пальцев обеих рук перед собой на уровне живота.

**Передачи** мяча могут выполняться двумя и одной рукой. Передачи двумя руками чаще используются в качестве подготовительных и подводящих упражнений при подготовке гандбольных вратарей, чем непосредственно в течение самой игры. В соревновательной деятельности голкиперов преобладают передачи одной рукой, причём передачей сверху. Техника их выполнения имеет достаточно чётко выраженную трёх фазную структуру: замах, разгон мяча, непосредственно передача и возвращение руки в исходное положение. Замах выполняется отведением руки с мячом в сторону-вверх из положения его перед собой в двух руках. Причём движение начинается толчком противоположной руки. В случаях необходимости передачи мяча на дальнее расстояние, одновременно добавляется поворот туловища в сторону передающей руки. Так называемое стартовое положение характеризуется удержанием мяча вверху-сбоку согнутой в локтевом суставе под углом в 90 и более градусов руке. Мяч при этом должен находиться на уровне или выше головы голкипера, туловище его быть слегка развёрнутым, тяжесть веса тела располагаться назади стоящей ноге, а согнутая свободная рука находиться перед грудью. Разгон мяча, т.е. передача ему необходимого для самостоятельного полёта ускорения, осуществляется за счёт отталкивания опорной ногой, поворота туловища и, главное, энергичного разгибания передающей руки. Противоположная согнутая рука при этом отводится назад. Окончательная траектория полёта мячу придаётся движением кисти.

Передачи мяча выполняются вратарём как с места, так и в сочетании с различными способами перемещения – в ходьбе, беге.

Техника выполнения **бросков** практически идентична технике соответствующих передач мяча. Главное же отличие заключается в необходимости придать мячу большее ускорение, что достигается более энергичным и быстрым выполнением движений в фазе разгона мяча.

Следует отметить, что как при передачах, так и при бросках идёт последовательное накопление, а затем передача кинетической структуры от нижних частей тела к верхним и, в конечном итоге, к мячу (нога – туловище – плечо, предплечье – кисть – мяч). Причём наиболее рациональным вариантом является включение в движение последующего звена в момент достижения максимальной скорости предыдущим.

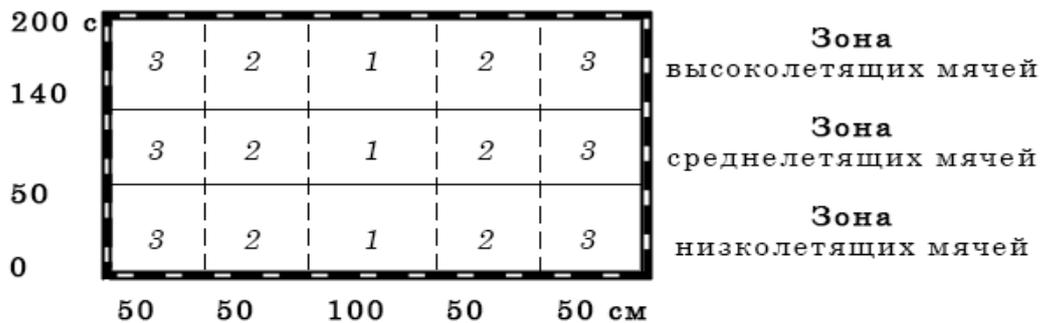
**Блокирование** (отражение) мяча, т.е. преграждение и изменение направления его полёта, составляет основу соревновательной

деятельности гандбольных вратарей. Голкиперам во вратарской площади разрешено отражать мячи любой частью тела.

Техника отражения мяча обуславливается направлением броска (в верхнюю, среднюю или нижнюю часть ворот), месторасположением вратаря по отношению к траектории полёта мяча (на траектории и рядом, близко или далеко от неё) и позой самого голкипера. Как правило, вратарь перед отражением мяча находится в позе одной из двух своих стоек – основной или «боковой».

Основным элементом в стойке вратаря при отражении бросков с дальней или средней дистанции является не движение в сторону предполагаемого полёта мяча, а перенос веса тела на переднюю часть стопы до ощущения падения вперёд. Практически все мячи летят в ворота в зоне досягаемости от рук вратаря, и при соблюдении правильного расположения в стойке на вратарской дуге, вероятность отражения броска увеличивается в разы, так как скорость движения руки превосходит скорость полёта мяча. Такое положение не позволяет вратарю сделать лишнее движение в сторону до завершения броска и оставляет его в оси «центр мяча - центр груди вратаря - центр ворот».

Общая схема распределения направлений бросков по зонам ворот относительно располагающегося в их центре голкипера предложена В.А.Цапенко (1983) и представлена на рисунке 4.



- 1 — Зоны мячей, летящих непосредственно на вратаря и рядом с ним;
- 2 — Зоны мячей, летящих близко от голкипера;
- 3 — Зоны мячей, летящих далеко от вратаря.

Рис. 4. Распределение бросков по зонам ворот.

Мячи, направленные в верхнюю часть ворот, отражаются голкиперами двумя (рис. 5) или одной рукой (рис. 6). Отражение двумя руками, как правило, применяется в случаях, если мяч летит

непосредственно на вратаря, рядом с ним и близко от него. При этом голкипер выносит напряжённые руки ладонями вперёд навстречу мячу.

В ситуациях, когда мяч летит несколько сбоку от вратаря, дальняя от мяча рука располагается выше ближней (рисунок 5).

Блокирование мяча может осуществляться на месте или же одновременно с выпадом или наклоном туловища в сторону. При соприкосновении с мячом, голкипер движением кисти и предплечья вперёд - вниз направляет его в площадку, чтобы после отскока быстро овладеть им. В другом варианте мяч пальцами рук переводится над верхней штангой за ворота.



Рис. 5. Отражение высоколетящих мячей двумя руками

Отражение высоколетящих мячей одной рукой осуществляется вратарём путём разгибания ближней к нему руки, которая выносится ладонью вперёд перпендикулярно направлению полёта мяча (рисунок 6). В зависимости от расстояния до ближайшей точки траектории полёта мяча приём выполняется голкипером на месте или в движении, чаще всего выпадом или прыжком.

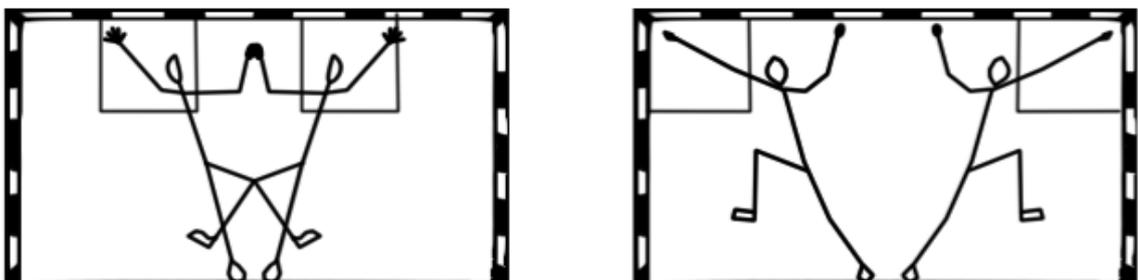


Рис. 6. Отражение высоколетящих мячей одной рукой.

Отражение мячей, летящих в среднюю часть ворот (рис. 7), в зависимости от ситуации осуществляется вратарём двумя или одной рукой

(рисунок 7), туловищем, ногой, а также одновременно рукой и ногой. В последнем случае одновременно с разгибанием руки в сторону - вниз, ладонью вперёд, и наклоном туловища, голкипер выполняет мах одноимённой ноги в сторону-вверх, разворачивая её при этом в тазобедренном суставе наружу. Движение маховой ноги начинается с бедра.

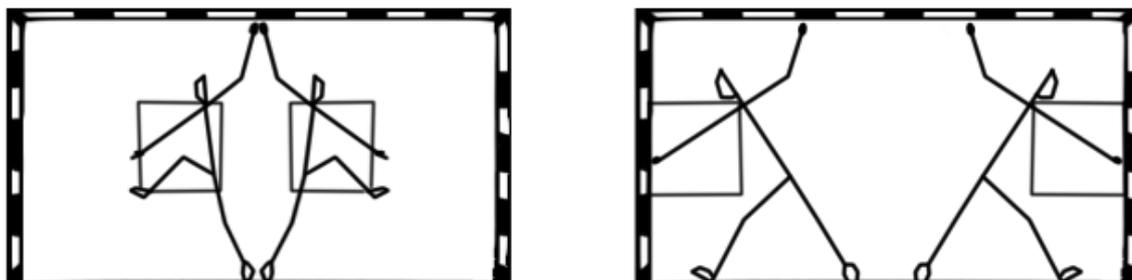


Рис. 7. Отражения руками мячей в среднюю часть ворот.

Мячи, направленные в нижнюю часть ворот (рис. 8), отражаются вратарём ногами при помощи махов и выпадов в сторону. Ширина последних обуславливается дальностью траектории полёта мяча от месторасположения голкипера. Пространство перед голенью над стопой шагающей ноги вратарь прикрывает одноимённой рукой, разгибая её в сторону - вниз ладонью вперёд. Одновременно выполняется наклон туловища в сторону выпада (рисунок 8). Наиболее широкие выпады завершаются приходом голкипера в «шпагат» с опорой на колено толчковой ноги.

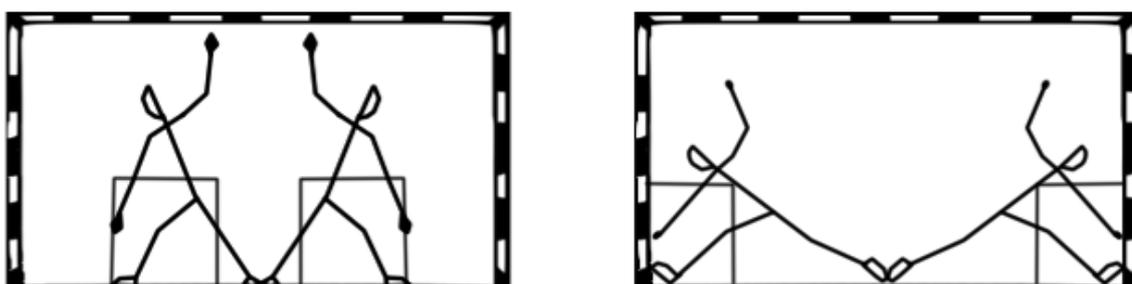


Рис. 8. Отражение низколетящих мячей.

Отражение мячей, брошенных с отскоком о поверхность площадки, имеет два варианта. В первом случае оно идентично блокированию низколетящих мячей. При этом выпад выполняется в сторону - вперёд к месту вероятного соприкосновения мяча с полом. Во втором случае – мяч отражается в соответствии с траекторией его отскока – в среднюю или верхнюю часть ворот, с использованием рассмотренных выше движений.

При отражении скрытых опорных бросков, зная, кто из нападающих ими успешно владеет, вратарю необходимо моментально сделать шаг вперёд (сократить угол обстрела) и закрыть нижнюю часть ворот **аналогично хоккейному вратарю** при отражении низко летящей шайбы (шпагат, полу шпагат), при этом руки находятся выше ног на расстоянии 30-40 см.

При отражении бросков с близкой дистанции, линии, при отрыве соперника и 7-ми метровых штрафных бросках (рекомендательно), вратарь может себя ассоциировать с теннисной ракеткой, с определёнными прорезами, о которых он знает, и которые видны нападающему игроку. Задача вратаря состоит в том, чтобы находясь в полный рост, в строго перпендикулярной плоскости к направлению полёта мяча и, за счёт ловушек, скорости перемещения конечностей, махов, подсечек, сохранять целостность «теннисной ракетки», **руками закрывая прорезы вверху, ногами внизу.**

Наиболее сложным считается отражение бросков с крайней позиции.

Притом что любое физическое противодействие нападающему строго карается судьями и угол атаки может быть очень большой, архи важно занять правильную позицию до броска, предварительно рассчитав угол атаки и определить, в зависимости от положения мяча в кисти атакующего, за счёт чего отражать такой мяч. При отражении бросков с крайней позиции с большого угла работает основная стойка голкипера:

- выход на 2,0-2,5 (в зависимости от роста вратаря) от центра ворот противоположной ногой стороне предположительного отражения броска;
- слегка приподняться на носках;
- дальнейшие действия аналогичны отражению броска с линии; здесь применяется и «бабочка» (отражение сразу четырёх точек ворот в прыжке) и принцип «теннисной ракетки», описанный выше.

При отражении броска с малого или небольшого угла работает «боковая стойка» при обязательном выходе навстречу атакующему на 0,8-0,9 м от стойки ворот. Это расстояние выхода позволяет в два длинных шага назад предотвратить переброс. Учитывая, что бросок с малого угла это вынужденное действие нападающей стороны, необходимо не дать игроку соперника дополнительной возможности поразить ворота, а именно:

- Не поднимать ноги;
- Не опускать руки;

- Если вратарь понимает, что есть возможность у нападающего завершить атаку в дальний угол, нужно перенести туловище в стойке прыжком, не нарушая её, на 15-20 см **в момент отрыва мяча от кисти нападающего**, закрывая дальний угол. Такие действия не дадут возможности сделать подкрутку в ближний угол.

## Тактика.

### Основные понятия.

Спортивная деятельность гандбольного вратаря характеризуется определённой вероятностью достижения желаемого результата в зависимости от применяемой линии поведения в конкретных игровых обстоятельствах. Числовые значения этих вероятностей лежат в основе тактических закономерностей. Систему знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы голкипером принято называть тактикой вратаря. Она находит своё практическое воплощение в целесообразных игровых действиях последнего и носит ситуационно обусловленный характер. Тактическое мастерство голкипера проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств варианты действий и их сочетания, ведь, теоретически, в гандболе отражаются все мячи и всё зависит от того, в какой готовности к моменту броска подошёл вратарь, и чем ответственнее и грамотнее он будет относиться к каждому броску, тем успешнее он будет противостоять нападающей стороне.

Необходимо подчеркнуть постоянное наличие условий конфликта, т.е. диаметрально противоположность интересов нападающих, атакующих ворота, и вратаря, стремящегося оставить их в неприкосновенности. А также стремление обеих сторон разрешить данный конфликт в свою пользу практическими действиями. Данное положение обуславливает прямую зависимость целесообразности конкретного действия от применяемой соперником линии поведения и наоборот.

Тактическое действие принято разделять на три главные фазы:

- 1 – восприятие и анализ игровой ситуации;
- 2 – мысленное решение тактической задачи;
- 3 – двигательная реализация принятого решения.

Причём в подавляющем большинстве случаев, непосредственный двигательный акт по продолжительности занимает значительно меньше времени, чем скрытый период, т.е. процесс восприятия, анализа и мысленного решения возникшей игровой задачи.

Качество и быстрота восприятия и анализа соревновательной ситуации (скорость мышления) имеют решающее значение для последующих фаз и достижения окончательного результата. Их эффективность зависит от состояния зрительного анализатора, точности зрительно - моторных оценок, игрового и тактического опыта, быстроты протекания мыслительных процессов, сосредоточенности и «настроя» голкипера.

Во второй фазе – мысленном решении тактической задачи – мозг вратаря, на основе сопоставления поступившей информации с имеющимися тактическими знаниями и опытом, формирует конкретную цель своего поведения в данной игровой ситуации и практический путь её достижения, посылая затем соответствующие сигналы - команды двигательному аппарату для реализации принятого решения. В этой фазе чрезвычайно большое значение имеет автоматизированный поиск, с помощью которого моментально полируются необходимые для двигательной реализации принятого решения параметры движения: скорость, направление, амплитуда, распределение усилий и т.п.

Третья фаза характеризуется непосредственным практическим воплощением принятого решения в конкретные движения.

Необходимо отметить, что даже самое мгновенное восприятие и быстрые мыслительные и двигательные решения не всегда могут компенсировать вратарю право первого хода нападающего. В данном случае на помощь голкиперу приходит **способность к антиципации** (преждевременному наступлению какого-либо явления, события или действия, которое по существующим законам или привычным нормам, должно наступить позднее), которая связывается не только с сенсорно моторным актом, но и с деятельностью мозга. При этом эффективность его оборонительных действий обуславливается наличием большого игрового опыта, качественных тактических знаний и технических навыков.

### **Тактика игры.**

В число основных составляющих тактики игры гандбольного вратаря входят: правильно выбранные и предварительно занятые игровые позиции и позы, а также своевременное начало выполнения рационального избранного защитного приёма для преграждения пути полёта брошенного соперником мяча. Ведущим фактором, определяющим степень оптимальности занимаемой голкипером позиции, служит местонахождение мяча по отношению к обороняемым воротам. Тактическая целесообразность принятой позы обуславливается положением мяча относительно владеющего им нападающего. Правильность выбранного оборонительного действия характеризуется

траекторией и направлением полёта мяча в ворота по отношению к вратарю. Своевременность начала выполнения защитного приёма зависит от дистанции до завершающего атаку соперника и скорости полёта мяча.

При выборе игровой позиции голкиперу необходимо руководствоваться имеющимся в данный момент углом атаки, который образуется при мысленном проведении прямых линий от мяча к боковым штангам защищаемых им ворот и находится в оси «центр мяча - центр груди вратаря - центр ворот». Оптимальным считается расположение вратаря в точке пересечения биссектрисы этого угла с так называемой «дугой голкипера» (рис. 9). Последняя представляет собой воображаемую кривую, соединяющую боковые стойки ворот и точку площадки перед их центром, удалённую от линии ворот на расстояние от 50 см до 90 см (рисунок 1,2).

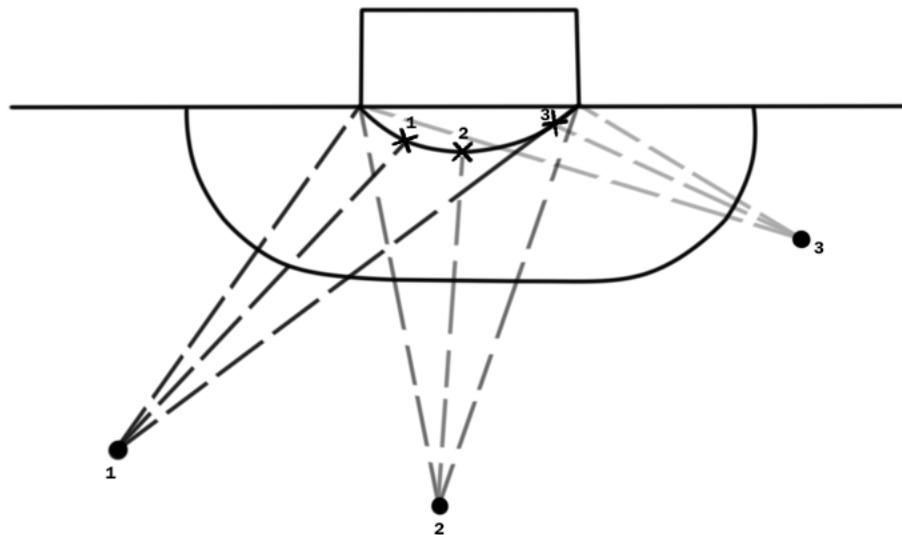


Рис. 9. Оптимальное месторасположение вратаря при атаках с различных позиций.

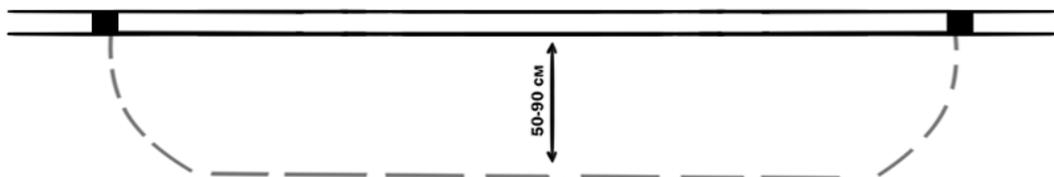


Рис. 10. «Дуга Голкипера».

«Дуга голкипера» (рис. 10) является наиболее рациональной траекторией его перемещения при смене занимаемой позиции в

соответствии с направлением фронтального развития атаки соперников. При быстром переводе мяча с одного фланга атаки на другой, вратарю следует изменять свою позицию по кратчайшей прямой для занятия им оптимальной позиции в противостоянии с нападающим. **Игра на «Дуге голкипера»** позволяет рассчитывать на то, что при отражении бросков с дальней и средней позиции при неточном блокировании мяча ногами, одной или двумя руками, мяч срикошетит не в ворота, как у вратаря играющего на линии ворот, а в штангу, перекладину, настил, где есть ещё доли секунды его отразить.

В ситуациях при отражении бросков с близкой дистанции, когда внимание нападающего перед броском направлено не на ворота и голкипера, а на другие объекты (защитника, получаемый мяч, место отталкивания, своего партнёра и т.п.) вратарю целесообразно быстрым выходом по биссектрисе угла предполагаемой атаки, занять позицию на расстоянии 1,8 - 2,5 метров впереди «дуги голкипера» для уменьшения зоны поражения защищаемых ворот. При игре **в меньшинстве** вероятность броска с дальней позиции очень низкая, а скорость передачи мяча атакующей стороной повышена, поэтому целесообразно играть вратарю на **«дуге при игре в меньшинстве»**. «Дуга при игре в меньшинстве» удалена по радиусу от центра ворот на 1,2 - 1,4 м.

Необходимо отметить, что занимаемая вратарём позиция служит одной из ведущих характеристик игровой ситуации, на основе которой нападающим осуществляется выбор направления броска. Достаточно эффективной попыткой целенаправленного управления этим выбором может служить преднамеренно смещённая в одну из сторон позиция голкипера. Данный приём призван уменьшить возможную вариативность в действиях завершающего атаку нападающего и, как следствие, повысить математическое ожидание выигрыша конкретного игрового единоборства вратарём. Вместе с тем, в условиях соревновательной борьбы голкиперу не следует каждый раз придерживаться какой-либо одной линии поведения при выборе игровой позиции. При вариативности в действиях нападающих тактически целесообразно их чередование. Тем самым уже для атакующего соперника создаются условия неопределённости, касающиеся предпринимаемых противодействий.

Занятие вратарём оптимальной позиции при 7-ми метровых штрафных бросках играет важную роль для успешности последующих действий, направленных на отражение мяча. При этом выход его вперёд, для сокращения угла обстрела ворот, одновременно увеличивает вероятность переброса. С целью определения оптимального расстояния выхода голкипера вперёд при штрафных бросках используется математический расчёт. В основу последнего положены знания геометрии

и утверждение, что размах рук голкипера равен его росту. Расчётная формула имеет следующий вид:

$$X - K(7 - 2,33P);$$

Где  $X$  – искомое расстояние от линии ворот;  $P$  – рост вратаря;  $K$  – поправочный коэффициент индивидуальных особенностей вратаря, находящийся в пределах от 0,9 до 1,15. В процессе отражения 7-ми метрового штрафного броска вратарь, реагируя на обманные действия нападающего, для успешного результата в поединке, закрывает мгновенным выбросом рук оба верхних угла, и по положению мяча **в оси «центр мяча - центр груди вратаря - центр ворот»**, один нижний, при этом следит, чтобы голень закрывала карман ударной стороны **в момент отделения мяча от кисти нападающего**.

В основе выбора позиции голкипером при бросках со средних и дальних дистанций лежит принцип определённого разделения обязанностей между ним и защитниками. При этом само исходное расположение вратаря позади защитных построений команды позволяет ему точнее оценивать складывающуюся игровую обстановку. Данный факт, помимо прочего, обуславливает **целесообразность управления им отдельными оборонительными действиями партнёров путём чётких и конкретных словесных указаний, имеющих однозначный смысл, например: «Вася выход», «Коля блок», «Петя линия» и т.п.**

Одновременно, при принятии необходимых мер по защите своих ворот голкиперу, наряду с общими характеристиками соревновательной ситуации и особенностями игры конкретных нападающих, в обязательном порядке следует учитывать занимаемые защитниками позиции и предпринимаемые ими действия. Своё практическое воплощение такие взаимодействия находят в оговорённой заранее ответственности каждого из них за определённый участок защищаемых ворот. Как правило, это ближняя или дальняя, по отношению к атакующему нападающему их часть (рис. 11). Например: при атаках с позиции левого полусреднего в случаях выполнения броска нападающим справа от защитника голкипер несёт полную ответственность за ближнюю часть ворот, а за дальнюю – делит её с партнёром (2 а); при бросках слева от защитника – наоборот (2 б). При бросках с позиций крайних нападающих вратарь в первую очередь отвечает за безопасность ближней части обороняемых ворот (2 в). Подобным правилам взаимодействия голкипера и защитников целесообразно придерживаться при атаках с различных позиций. При их разработке и предварительном согласовании необходимо учитывать не только общие игровые закономерности, но и потенциальные возможности и особенности завершения атак конкретными нападающими.

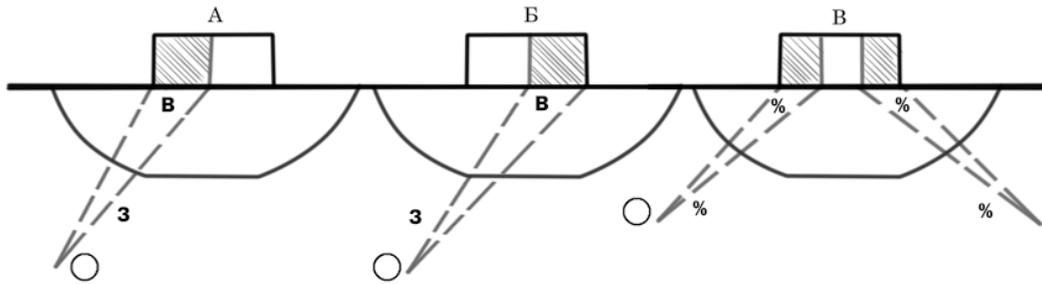


Рис. 11. Выбор позиции и зоны ответственности вратаря при бросках со средних и дальних дистанций.

Во время атаки своей команды наиболее целесообразным местонахождением вратаря служит позиция на своей половине площадки в центральной зоне на линии свободных бросков. Такое расположение позволяет ему в случаях перехода мяча к сопернику не только угрожать перехватом при длинной передаче мяча в отрыв, но и своевременно вернуться к защищаемым воротам.

В подавляющем большинстве игровых ситуаций оптимальной позой голкипера в занимаемых позициях служит одна из его основных стоек. Вместе с тем, в некоторых завершающих фазах атаки складываются условия, которые практически однозначно обуславливают определённую траекторию полёта мяча. В таких случаях вратарю следует соответственно изменять свою исходную позу. Так вероятность направления мяча в верхнюю часть ворот при удержании его нападающим внизу незначительна. Следовательно, голкиперу, предвидя бросок вниз, имеет смысл слегка присесть и приспустить руки. При атаках из центральной зоны с позиций линейного нападающего («с линии»), помимо выхода вперёд, вратарю имеет смысл принять стойку, изображённую на рисунке 12. При этом наиболее целесообразно оставлять опорной одноимённую с бросающей рукой ногу.

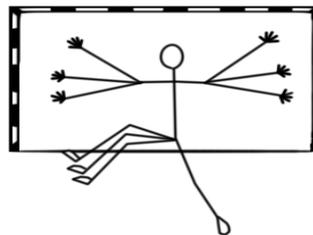
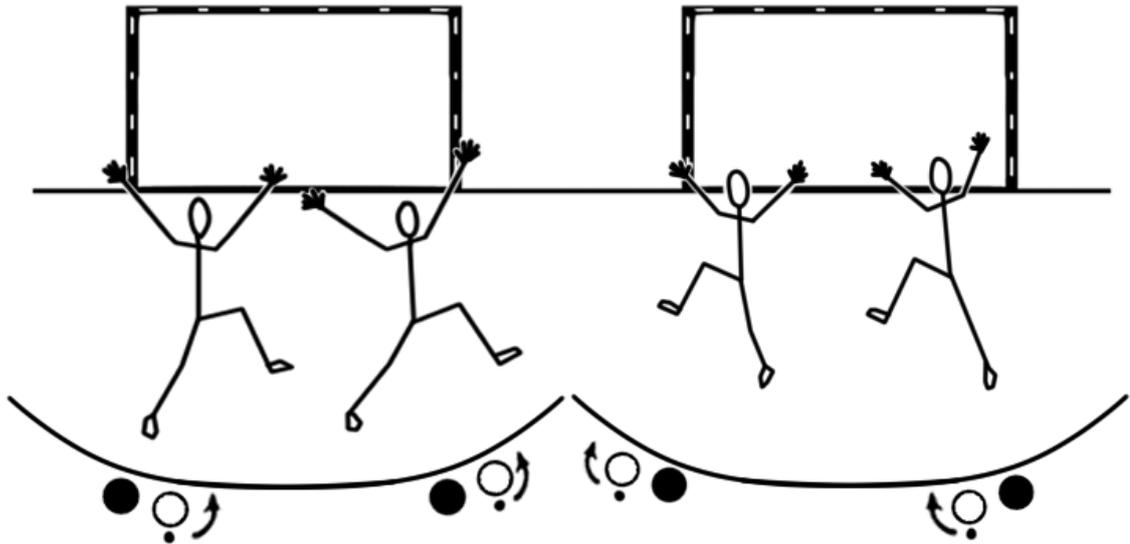


Рис. 12. Позы вратаря при бросках «с линии».

В ситуациях, когда нападающий, получив мяч, стоя спиной к воротам, разворачивается для атаки в левую или правую сторону,

голкиперу следует оставлять опорной противоположную направлению поворота ногу (рис. 13) в случае, если процесс разворота линейного игрока происходит параллельно выбору позиции вратарём. В идеале вратарь должен своим корпусом перекрыть ближний угол ворот, относительно мяча, и заставить нападающего совершать бросок под неудобную руку, готовя там ему ловушку.



Условные обозначения: ● – Защитник; ○ – Нападающий с мячом;  
→ – Направление разворота нападающего.

Рис. 13. Позы вратаря при бросках «с линии» после разворота.

При атаках с крайних позиций в ряде случаев голкиперу имеет смысл изменить свою «боковую стойку» на одну из поз, представленных на рисунке 14.



Рис. 14. Позы вратаря при атаках с крайних позиций.

Тактически целесообразный выбор способа отражения мяча голкипером обуславливается: траекторией полёта мяча, занимаемой

вратарём позицией и удерживаемой позой. Главным критерием обоснованности предпринятого защитного движения служит степень достижения стоящей перед голкипером задачи – предотвращения взятия защищаемых ворот. Вместе с тем, имеются и определённые правила отражения направленных в створ ворот мячей. В их основу положены требования быстроты и надёжности преграждения траектории полёта мяча. В общем виде их можно сформулировать следующим образом: мячи, направленные в нижнюю часть ворот, следует стремиться отражать ближней к траектории полёта мяча ногой со страховкой одноимённой рукой; направленные в среднюю часть ворот – туловищем, ближними рукой и ногой.

При завершении атак «с линии» или крайней позиции нападающие часто посылают мяч под поднятую вратарём ногу (рис.14). В таких случаях для отражения броска голкиперы, как правило, используют «подсечку» (рис. 15). Суть последней состоит в быстром изменении своего месторасположения в направлении броска прыжком на опорной ноге в сторону маховой, при этом удерживая маховую ногу в положении «закрытого кармана». Этот приём обязательно оттачивать находясь перед зеркалом, следя за расположением туловища (вертикально и перпендикулярно мячу) и конечностей (руки перекрывают обе девятки ворот, маховая нога «карман», а опорная в подсечке закрывает «домик»).

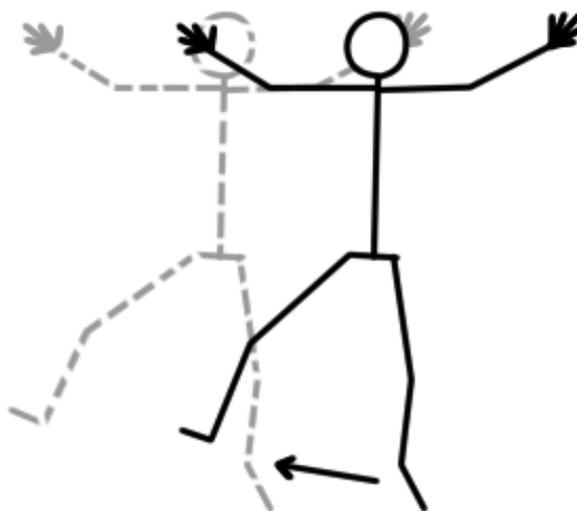


Рис. 15. «Подсечка».

**Заключение.**

Качественное управление подготовкой гандбольного голкипера предполагает владение полной и объективной информацией об особенностях его соревновательной деятельности, рациональной технике выполнения основных игровых приёмов и тактических закономерностях оптимального поведения в различных ситуациях. **Все иные действия голкипера — произвольное от строго правильно выполняемых движений и навыков.**

**Тренировочные упражнения** стоит подбирать с наиболее эффективным воздействием на специфические навыки голкипера. В начале сборов рекомендуется проводить занятия с мягкими утяжелителями с весом на руки по 1,0-1,5 и на ноги по 2,0-2,5 кг на каждую конечность. Обязательно подбирать интенсивные упражнения с использованием резинового жгута (ленты, резинки для фитнеса), низких и высоких барьеров, шведской и гладкой стенки, скакалки, набивных и теннисных мячей и других предметов. **Только наличие соответствующих знаний позволяет подбирать и разрабатывать упражнения, направленные на обучение и совершенствование в игре гандбольного вратаря.** Данное пособие позволяет оптимизировать процесс работы с гандбольными вратарями и, как следствие, повысить эффективность их соревновательной деятельности.

Автор

Семак Е.А. - МС СССР, вратарь, 9-ти кратный Чемпион РСФСР в составе «Университета» и «СКИФа», экс-тренер вратарей гандбольного клуба «СКИФ».

P.S.

- В полной печатной и электронной версии «Основ и принципов игры гандбольного вратаря» будут представлены подробные описания тренировок голкипера, оптимального питания, эффективных упражнений по деконцентрации и концентрации внимания, специфических упражнений по ОФП вратаря и другие полезные советы.
- Автор статьи готов отвечать на любые вопросы, возникшие в процессе ознакомления с материалом по телефону [WhatsApp +7\(961\)511-34-02](https://www.whatsapp.com/business/profile/9615113402)

