



**FIFA Training Centre**

---

**ВРАТАРЬ В  
ФУТЗАЛЕ**

<b>01   Введение</b>	<b>04</b>
<b>02   Подготовка</b>	<b>06</b>
<b>03   Взаимосвязь Между Тактическими И Техническими Элементами</b>	<b>08</b>
<b>04   Тактические Действия С Мячом</b>	<b>14</b>
4.1 Готовность	15
4.2 Ввод мяча	15
4.3 Завершение атаки	17
4.4 Розыгрыш стандартных положений в атаке	17
<b>05   Тактические Действия Без Мяча</b>	<b>18</b>
<b>06   Защита Против Стандартных Положений</b>	<b>28</b>
<b>07   Специальная Техника</b>	<b>34</b>
<b>08   Технические Действия С Мячом</b>	<b>36</b>
<b>09   Технические Действия Без Мяча</b>	<b>44</b>
9.1 До вмешательства в игровую ситуацию	45
9.2 Рабочее Положение	47
9.3 Контакт с мячом	49
9.4 После вмешательства в игровую ситуацию	54
9.5 Форма тела	55
<b>10   Методика</b>	<b>66</b>
10.1 Методические рекомендации	72
10.2 Какими должны быть упражнения/задачи	73
<b>11   Выводы</b>	<b>74</b>
<b>12   Планы тренировок</b>	<b>76</b>



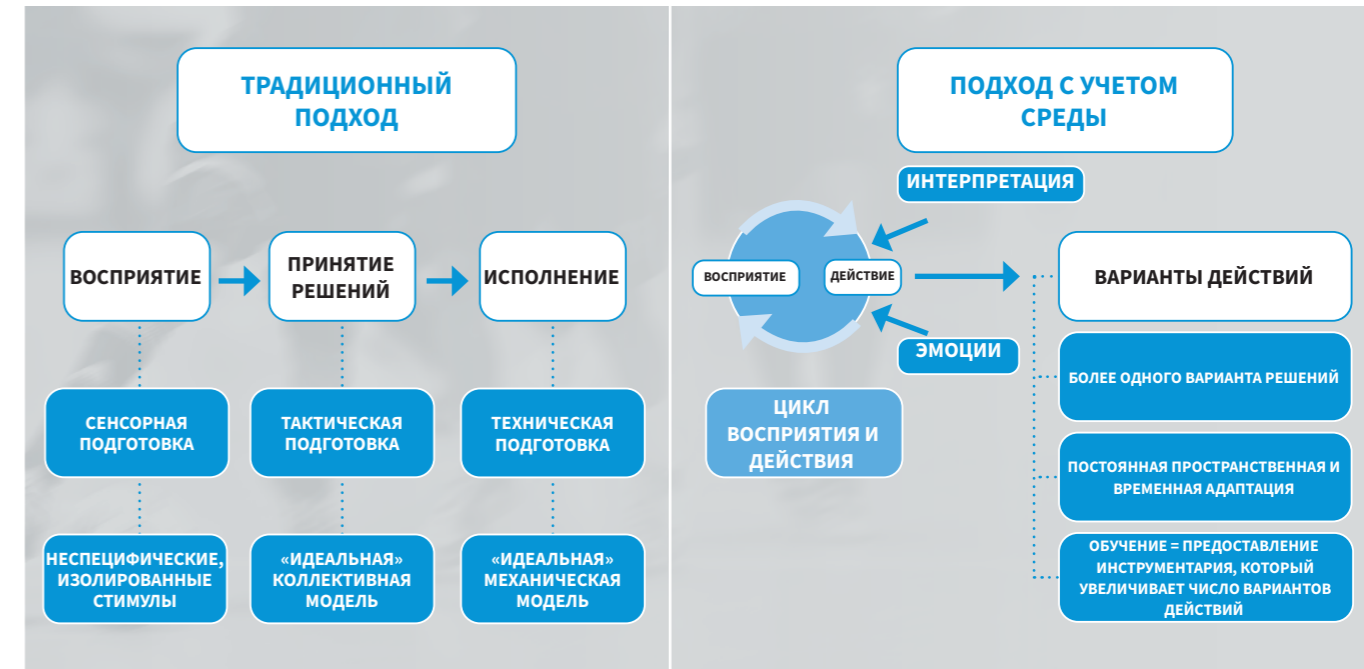


Вратарь в футзале – это спортсмен, при подготовке которого тренер должен учитывать ряд аспектов, если он хочет построить тренировочный процесс так, чтобы помочь будущему вратарю раскрыть свой потенциал. Это технические, эмоционально-волевые, социально-эмоциональные, физиологические, тактические, биоэнергетические, а также творческие и экспрессивные аспекты. Все они взаимосвязаны, но являются не просто суммой отдельных элементов, а одним целым, то есть игрой, что и определяет эффективность вратаря. Хотя эти элементы и рассматриваются в своей совокупности, задача тренера заключается в том, чтобы выделить те из них, которые требуют особого внимания, и проработать каждый из них по отдельности, чтобы сохранить общий баланс и тем самым компенсировать возможные недостатки. В этом руководстве для тренеров основное внимание мы уделили тактическим и техническим аспектам.

**Аспекты вратарского мастерства**



Футзал – это контактный командный вид спорта, где важно не только обладать техническим мастерством, но и разбираться в тактике, чтобы принимать эффективные решения. Грамотный вратарь должен различать игровые ситуации, уметь принимать правильные решения в каждой из них и эффективно применять технические навыки.



В футзале вратарь должен не только быть мастером своего дела, но и знать Правила игры (FIFA), а также уметь адаптироваться ко всем тактическим новшествам, которые внедряются вследствие изменения этих правил. В последнее время эти изменения больше касались вратарей, чем полевых игроков, и в результате вратарь стал играть ведущую роль в тех моментах, когда команда контролирует мяч.

Вратарь превращается в наиболее универсального и всесторонне развитого игрока команды, поскольку кроме технического мастерства, которого требует это амплуа, вратарь в современном футзале должен владеть навыками, обычно присущими полевым игрокам.

Важность вратаря сложно переоценить, ведь каждое его действие – как с мячом, так и без мяча – оказывает решающее влияние на исход матча. Это объясняется тем, что роль вратаря подразумевает высокий уровень ответственности на всех этапах его подготовки – как на начальном, так и на самом высоком уровне, где именно вратарь определяет тактику, оказывая влияние на игру всей команды.



Как и в случае с полевыми игроками, процесс подготовки вратаря в футзале состоит из нескольких этапов. На начальном этапе игрокам (и их тренерам) не стоит заикливаться на выборе позиции. К примеру, 9-летний игрок еще не настолько хорошо понимает игру и не имеет достаточно опыта, чтобы сказать, какая позиция подходит ему лучше всего. В этом возрасте он пытается подражать либо знаменитым игрокам, либо авторитетному родителю, и именно это влияет на выбор позиции. Если игрок только начинает делать свои первые шаги в футзале, лучше дать ему возможность попробовать себя на разных позициях, в том числе в роли вратаря. Так он познакомится с особенностями позиции и научится развивать необходимые навыки и способности, а вместе с этим – заложит фундамент моторного развития. Это гарантия того, что игрок не пойдет по ложному пути ранней специализации, а сделает посильный вклад в свое развитие и в итоге сделает правильный выбор.

На этапе подготовки игроков детского возраста (6-12 лет) следует делать упор на развитие базовых и специальных технических навыков, не забывая при этом закреплять их на практике, которая должна быть тесно связана с процессом игры. Именно на этом этапе закладывается фундамент развития индивидуальных качеств.

На этапе подготовки игроков юношеского возраста (13-18 лет), когда вратарь понял и освоил базовую технику, можно начинать знакомить его с более сложными и разнообразными тактическими ситуациями, в которых для решения поставленных задач и получения положительного итогового результата требуется принимать более сложные решения и иметь в своем арсенале больше знаний и навыков.

На этапе подготовки игроков взрослого возраста (18+ лет), когда вратарь достигает зрелости, становится понятно, кто прогрессирует быстро, а кто – медленно. В этот момент некоторые принимают решение играть на любительском уровне, а некоторые уходят в профессионалы. Важно, чтобы на всех этапах подготовки начинающий вратарь имел доступ ко всем техническим средствам, необходимым для понимания игры, а также видел, к каким показателям ему нужно стремиться, чтобы игра в футзал была в радость – неважно, играет ли он просто ради развлечения, или ради титулов, пусть даже эти два поприща и не сопоставимы в плане требований к игрокам и накалу борьбы.

Все составляющие процесса подготовки – этапы, возрастные категории, организация тренировочного процесса, а также тактические и технические аспекты – следует рассматривать не по отдельности, а как гибкие взаимосвязанные элементы, которые могут меняться в зависимости от степени зрелости вратаря. Переход от одного этапа к другому должен происходить постепенно, при этом каждый из этих элементов должен быть тщательно проработан, в том числе с использованием учебных материалов.





Тактика и техника – это два компонента игры, которые зависят друг от друга и взаимосвязаны между собой. Тактический аспект находит свое отражение в намерениях и моделях поведения, которые вратарь демонстрирует, когда дает указания партнерам по команде, а технический – при выполнении конкретных действий на поле. Тактика относится к восприятию окружающей обстановки (анализ ситуации с целью спрогнозировать развитие событий) и к процессу принятия решений во время игры. Техника – это искусство реализации тактических задумок. Можно сказать, что тактика и техника – это «две стороны одной монеты». Это два способа восприятия одной реальности – неделимой реальности, которую мы разделяем только с целью понимания и изучения.



**В футзале тактика вратаря делится на следующие компоненты:**

**Индивидуальная тактика:** это действия и модели поведения вратаря. Понимание тактики на индивидуальном уровне – залог эффективного поведения на поле. Понимание принципов индивидуальной тактики и техническое мастерство позволяют вратарю адаптироваться, как правило мгновенно, к изменению ситуации на поле и тем самым приносить пользу команде.

**Групповая тактика:** вратарь взаимодействует с другими игроками – с одним или двумя-тремя партнерами по команде, тем самым нейтрализуя угрозу, исходящую от двух-трех игроков противника.

**Коллективная тактика:** в более широком контексте вратарь становится частью игровой системы/модели своей команды и не может рассматриваться как отдельный игрок.

Переход от индивидуальной к групповой тактике практически незаметен. При том, что эти два вида тактики можно рассматривать как два разных набора навыков, в игре они становятся одним целым, кроме случаев, когда необходимо выделить индивидуальное действие, которое ведет к общему результату. Когда анализ индивидуальных действий или моделей поведения вратаря выполняется с целью оценить уровень его базовых навыков, в центре внимания должен быть лишь вратарь. Если же необходимо оценить эффективность группы игроков путем анализа действий вратаря в игре, следует рассматривать ситуацию в более широком контексте, чтобы учесть все случаи взаимодействия между игроками. Вратарь не играет сам по себе: его действия зависят от действий его партнеров по команде. Таким образом, если вратарь владеет мячом, то игроки без мяча помогают ему принимать решения. В этом смысле вратарь является лишь одной из составляющих, хотя и важной, конечного результата.



Техника – это арсенал всех необходимых средств и весь спектр действий вратаря, которые позволяют ему реализовывать тактические замыслы. Если вратарь умеет анализировать картину игры и последствия той или иной игровой ситуации, то технику можно назвать мастерством. Выбор технических средств зависит от степени вариативности и хаотичности игрового процесса, при этом они имеют ряд отличительных характеристик:

**Разнообразие:** от того, какой тактический замысел пытается реализовать соперник, зависит то, какие технические средства будет использовать вратарь. Каждая игровая ситуация в футзале – уникальна. Обстоятельства постоянно меняются, а это значит, что техника тоже должна меняться – в зависимости от ситуационных задач.

**Гибкость:** ситуация на поле постоянно меняется, поэтому вратарь должен быть гибким в техническом плане, подгоняя уже освоенную базовую технику под специфические потребности игровой ситуации. Еще одной отличительной особенностью этого типа техники является то, что каждая ситуационная задача может решаться по-разному, поэтому для реализации замысла важно опираться на прошлый опыт.

**Индивидуальность:** у каждого вратаря, в зависимости от его физических и антропометрических данных и когнитивных способностей, есть свой стиль решения тех или иных задач на поле, и он задействует те технические средства, которые перекликаются с его индивидуальными особенностями и сильными качествами. Техника каждого вратаря – уникальна, пусть даже их индивидуальные особенности могут быть и схожи.

## Тактические и технические элементы

**Индивидуальные**  
тактические и технические элементы  
(микро)

**Групповые**  
тактические и технические  
элементы  
(мезо)

**Коллективные**  
тактические и технические  
элементы  
(макро)

Хотя техника и должна быть нацелена на решение поставленной тактической задачи, при ее выборе нельзя руководствоваться лишь этим критерием. В первую очередь, игрок не должен испытывать физических и когнитивных перегрузок, а риск получить травму должен быть минимальным. На практике все значительно сложнее, ведь из-за высокого темпа игры у вратаря есть доли секунды, чтобы среагировать на изменение ситуации. Конечно, все зависит от уровня игры и мастерства вратаря, поэтому этому аспекту следует уделять особое внимание на всех этапах подготовки.

Футзал – это динамичный контактный вид спорта, где инициатива быстро переходит из рук в руки. Обычно явного преимущества нет ни у одной из команд, но часто бывает и наоборот.



Учитывая динамику игры, можно разделить процесс участия вратаря в игре – как с мячом, так и без мяча – на четыре фазы:

- **Фаза упреждения:** основная борьба ведется далеко от позиции вратаря, и ситуация не требует немедленного вмешательства. В футзале картина игры может поменяться за доли секунды, поэтому вратарь должен постоянно следить за ее ходом, занять позицию в соответствии с фазой игры и быть готов вступить в игру, когда того потребуют обстоятельства.
- **Фаза готовности:** основная борьба ведется недалеко от позиции вратаря, поэтому уровень физической и психологической готовности должен быть выше в сравнении с предыдущей фазой, так как вероятность того, что ему придется вступить в игру, значительно выше.
- **Фаза непосредственного участия:** основная борьба ведется в непосредственной близости от позиции вратаря, который оказывается в центре внимания и должен быть готов в любой момент вступить в игру – защищать ворота, если он без мяча, или начать атаку, если мяч у него.
- **Фаза развязки:** когда вратарь вступает в игру, наступает развязка: он либо отбивает мяч, либо ловит его, при этом есть вероятность, что мяч снова окажется у соперника. Вратарю либо удастся отвести угрозу от своих ворот, либо придется сразу же снова вступить в игру. Если мяч у вратаря, он может, например, отдать пас партнеру по команде, начав атаку уже своей команды.

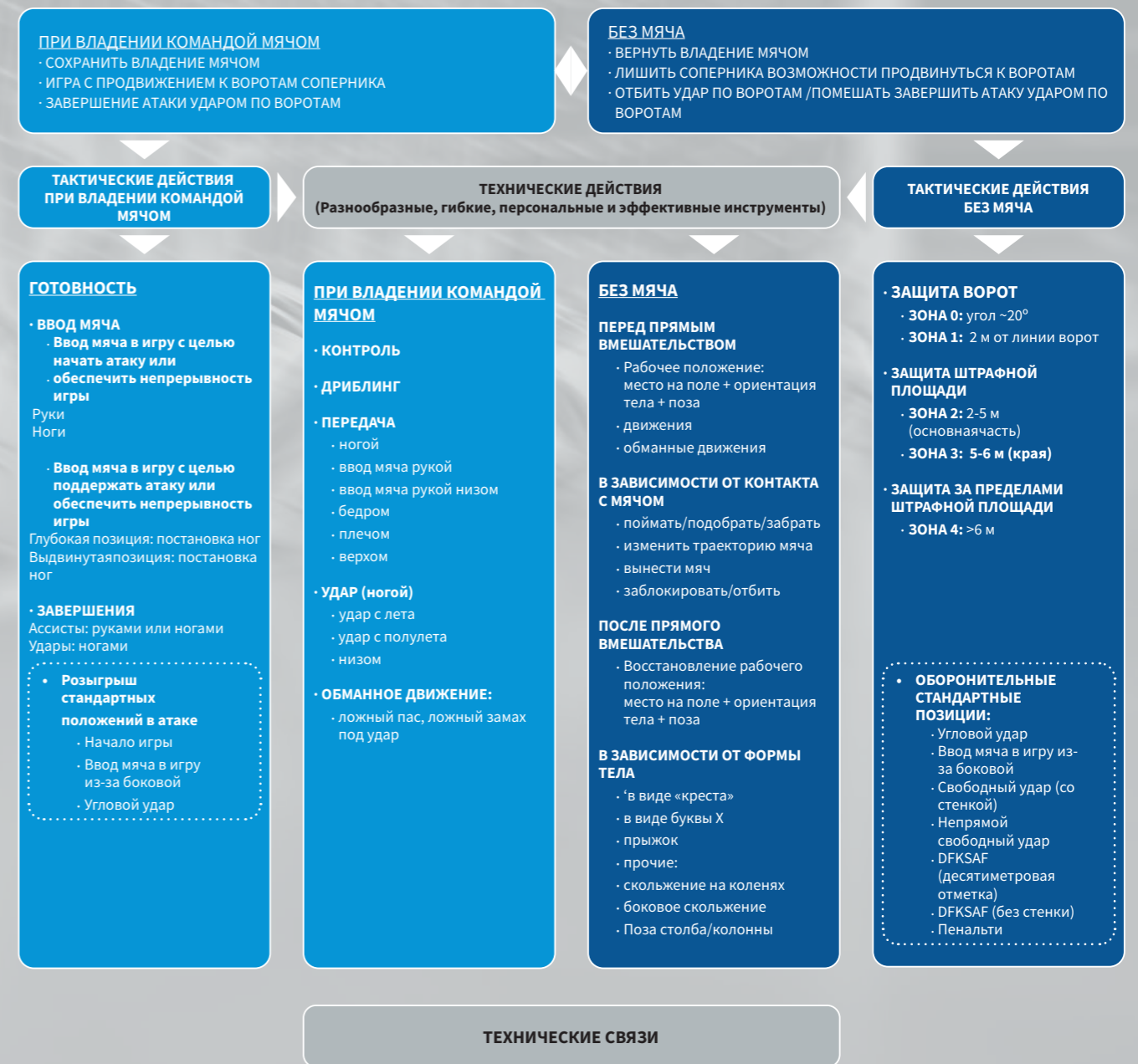
Если тренер будет подбирать практические упражнения по отработке действий с мячом и без мяча с учетом этих четырех фаз и если он будет анализировать каждое действие вратаря в игре, у него будет реальная и полная картина происходящего. Хотя во время тренировки и следует отрабатывать каждую фазу по отдельности, обычно они рассматриваются как одно целое в контексте всего матча.

Цель этого руководства – сделать многосторонний анализ аспектов игры вратаря, сопоставив все технические и тактические действия, которые вратарь может выполнять во время игры. Анализ позволит определить стандартные варианты действий вратаря – с мячом и без мяча, доступные ему в каждой из фаз матча.

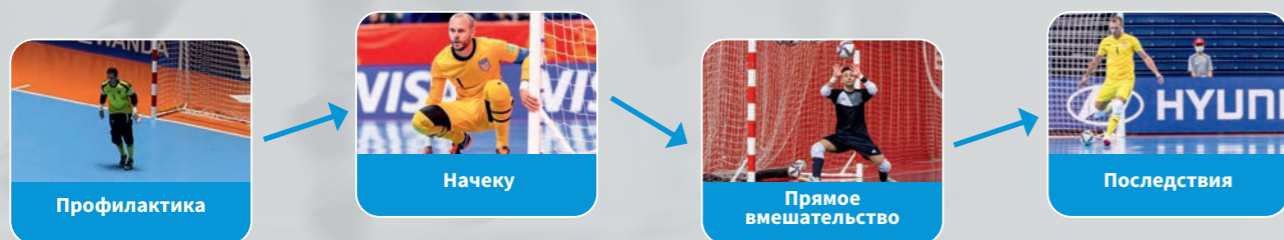
В основе этой классификации лежат общие принципы игры, которые характерны для большинства командных видов спорта с такими же структурными характеристиками, как у футзала. В рамках этой классификации можно выделить:

- А) тактические модели поведения, которые вратарь демонстрирует как в атаке, так и в защите (по сути, это тактический замысел, который появляется у вратаря, когда он вступает в игру и выполняет то или иное действие; и**
- В) технические средства, которые позволяют претворить этот замысел в жизнь, то есть реализовать его в игре.**

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ



### Динамичные этапы игры



Обратите внимание, что аспекты игры вратаря в рамках этой классификации не зависят от возраста и уровня – это просто стандартный набор элементов, из которых складывается игра. Они охватывают все возможные действия и модели поведения вратаря на тренировках и в официальных матчах, а также ситуации, с которыми он может столкнуться. Таким образом, вратарь, независимо от своих физических характеристик, возраста, степени развития двигательных навыков и уровня мастерства, навыков восприятия пространства и времени и т.д., может в той или иной мере опираться на все эти элементы или лишь некоторые из них,

адаптируя их к конкретной игровой ситуации. В обобщенном виде это можно назвать самоорганизацией.

Если говорить о макро- и мезоциклах (включают в себя все аспекты игры в течение всего сезона), то следует рассмотреть возможность использования учебных материалов. В этом процессе должны участвовать тренер, игрок и вся остальная команда, чтобы определить цели подготовки с оглядкой на выбранную стратегию и с учетом потребностей игрока.



#### 4.1 Готовность

Вратарь в футзале никогда не выключается из игры, и, как правило, только он видит все, что происходит на поле, поскольку находится позади остальных игроков. Он не всегда принимает непосредственное участие в игре, но из-за размеров поля и скорости перемещения мяча по нему, он должен быть готов включиться в игру в любой момент. Он должен все время находиться в состоянии умственного напряжения и готовности среагировать на изменение игровой ситуации и быть готовым вмешаться в нее.

Один из технических аспектов подготовки игрока – это психологическая составляющая, в частности психологическая готовность и настрой во время игры. Именно физическое и психологическое состояние вратаря, как при владении мячом, так и во время игры без мяча, является залогом успеха. Этот подход, т.е. психологическая готовность и готовность вступить в игру позволяют вратарю эффективно действовать как в атаке, так и в обороне. В футзале, как и в большинстве других контактных видов спорта, переход от атаки к защите и наоборот происходит постоянно и неожиданно, поэтому важно все время пребывать в состоянии физической и психологической готовности, т.е. быть готовым помочь команде в атаке, а затем сразу перейти к обороне.

Именно в такие моменты вратарю – как и любому другому игроку на поле – приходится полагаться на понимание игры, чтобы видеть закономерности смены игрового ритма, уметь предугадывать развитие событий на поле, быть готовым к разным игровым ситуациям и оказываться в состоянии правильно на них реагировать.



#### 4.2 Ввод мяча

Умение вратаря быстро и эффективно вводить мяч в игру становится все более востребованным. Статистика матчей свидетельствует о том, что вратарь играет ключевую роль в начале атаки, принимая при этом активное участие в ее развитии. В Правилах футзала FIFA различают две ситуации:

**Ввод мяча в игру с целью начать атаку или обеспечить непрерывность игры:** мяч попадает к вратарю после попытки соперника поразить ворота или в любой другой ситуации, когда последним мяча коснулся соперник. Если мяч вышел за пределы поля и последним его коснулся игрок соперника, то, согласно Правилам футзала FIFA, мяч вводится в игру рукой.





**Ввод мяча в игру с целью поддержать атаку или обеспечить непрерывность игры:** мяч попадает к вратарю после паса партнера по команде, а он в свою очередь пасует его дальше ногой. В зависимости от того, где находится вратарь в момент получения паса и что он собирается делать с мячом дальше, можно выделить две позиции:

- **Глубокая позиция:** вратарь получает мяч вблизи своих ворот и отдает передачу партнеру по команде.
- **Выдвинутая позиция:** вратарь получает мяч на некотором расстоянии от своих ворот и подключается к атаке, по сути выполняя функцию полевого игрока. В этом случае вратарь участвует в развитии атаки.



### 4.3 Завершение атаки

Не стоит недооценивать роль вратаря в атаке и угрозу, которая от него исходит. Такие действия вратаря следует поощрять. Если вратарь отберет мячу у соперника, а ворота команды противника в этот момент не защищены, он может взять инициативу в свои руки и пробить сам. В этом случае вратарь выступает в роли полевого игрока, чтобы обеспечить своей команде численное превосходство. Вратарь другой команды может начать контратаку, отдав пас партнеру по команде, или пробить по воротам сам, в том числе после контратакующего сольного прохода.

### 4.4 Розыгрыш стандартных положений в атаке

По Правилам футзала FIFA, вратарю разрешается пересекать центральную линию для участия в атаке и розыгрыша угловых и аутов, а также розыгрыша мяча с центра поля. Для соперника выход вратаря далеко из ворот может стать неожиданностью, и хотя участие вратаря в атаке в роли полевого игрока можно объяснить необходимостью обеспечить непрерывность игры, такие действия сопряжены с определенным риском. Важно провести грань между участием вратаря в розыгрыше стандартных положений и подключением в атаку в роли полевого игрока.



Тактические действия вратаря без мяча имеют огромную важность и должны быть составной частью общекомандных действий без мяча, нацеленных на задержку развития атаки соперника, лишение его пространства и времени и навязывание сопернику определенных действий. Однако главной задачей является отобрать мяч у соперника. Все эти задачи очевидны, но вратарь должен максимально отточить взаимодействие с партнерами по команде, чтобы соответствующие действия отложились в памяти у всех игроков и каждый из них знал, что нужно делать для решения общей задачи, когда невозможно использовать средства визуального или вербального общения. Все зависит от того, в какой зоне команда потеряла мяч, а также от расстановки игроков на поле. Не забывайте, что вратарь, наверное, единственный, кто видит всех игроков, а потому играет роль «дирижера», который руководит действиями команды в обороне, опираясь на подход «задержать развитие атаки соперника, лишить его пространства и времени, навязать ему определенные действия». Если команда ставит задачу вернуть контроль над мячом, то на первый план выходит организованность, ведь партнеры по команде могут действовать несогласованно или быть лишены возможности правильно оценить ситуацию. В каждой фазе игры действия вратаря зависят от определенных условий.



В фutsal играют две команды, которые одновременно пытаются завладеть мячом и пройти с ним к воротам соперника, поэтому игра делится на две фазы:

- **Оборона (без мяча)**
- **Атака (с мячом)**

Каждая фаза подчиняется трем общим принципам:

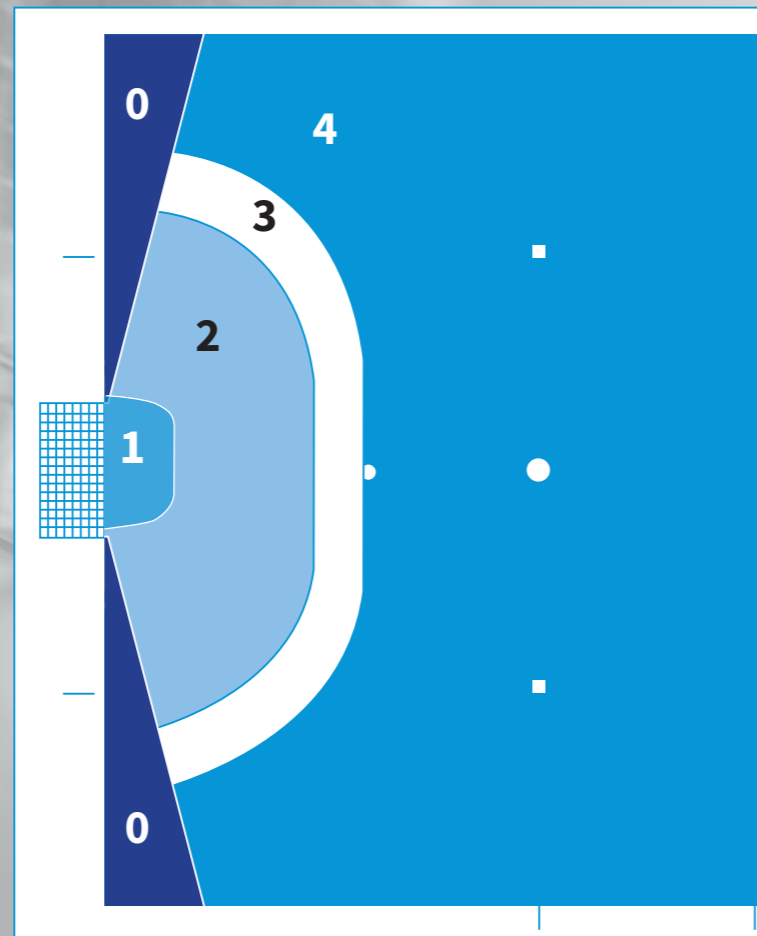
- **Оборона (без мяча):**
  - отобрать мяч у соперника;
  - замедлить продвижение соперника;
  - не дать сопернику создать голевой момент.
- **Атака (с мячом):**
  - не потерять мяч;
  - сократить расстояние до ворот соперника (касается мяча и игроков);
  - забить гол.

Играя без мяча, вратарь может столкнуться с самыми разными ситуациями. В зависимости от обстоятельств один из этих принципов преобладает над другими. То же самое можно сказать и про владение мячом, поскольку в большинстве случаев именно вратарь начинает атаку. Поэтому важность вратаря роли полевого игрока сложно переоценить.

Классификация самых распространенных и эффективных тактических действий вратаря опирается на элемент, который остается неизменным в течение всей игры – поле. Его размеры указаны в Правилах футзала FIFA, но при этом зависят от возраста и уровня подготовки игроков (дети и профессионалы играют на поле разных размеров). Тем не менее, мы будем ориентироваться на утвержденный размер поля с учетом всех этих факторов, чтобы систематизировать все варианты действий вратаря на поле.

Правила футзала FIFA рассматриваются более подробно в другом разделе этого руководства, где также даны рекомендации по выбору размеров поля для игроков как детского, так и юношеского возраста.

Анализ ситуаций, с которыми чаще всего сталкивается вратарь в игре, говорит о том, что в определенных зонах поля некоторые из них случаются чаще, чем в других. Для простоты понимания (чтобы объяснить, где и почему), мы разбили поле на пять зон, как показано на рисунке ниже. Это позволит получить более четкое представление о том, что происходит в каждой зоне. Используя эти зоны в качестве ориентира, мы сможем анализировать перемещения вратаря по полю и конкретные тактические действия, которые он выполняет в обороне.



### ЗОНА 0

**ОПИСАНИЕ:** САМЫЕ ШИРОКИЕ ЗОНЫ В ПРЕДЕЛАХ ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ, ИЗ КОТОРЫХ АТАКУЮЩИЙ ИГРОК МОЖЕТ НАНЕСТИ УДАР ПО ВОРОТАМ ТОЛЬКО ПОД ОСТРЫМ УГЛОМ

### ЗОНА 1

**ОПИСАНИЕ:** ЗОНА, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ ПРЯМО ПЕРЕД ВОРОТАМИ  
**ЗАДАЧА:** ЗАЩИЩАТЬ ВОРОТА, НЕ ПРОПУСТИТЬ ГОЛ (ПОСЛЕ УДАРА СО СРЕДНЕЙ И ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ)

### ЗОНА 2

**ОПИСАНИЕ:** ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЗОНА ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ  
**ЗАДАЧА:** ВЫЙТИ ИЗ ВОРОТ, ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ ДИСТАНЦИЮ И УГОЛ ОБСТРЕЛА И НЕ ДАТЬ СОПЕРНИКУ ПОДГОТОВИТЬ И НАНЕСТИ УДАР

### ЗОНА 3

**ОПИСАНИЕ:** УЧАСТОК НА КРАЮ ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ  
**ЗАДАЧА:** НЕ ДАТЬ СОПЕРНИКУ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО, НЕ ДАТЬ АТАКУЮЩЕМУ ИГРОКУ ПРОБИТЬ С ЛЕТА/ПОЛУЛЕТА

### ЗОНА 4

**ОПИСАНИЕ:** ЛЮБОЙ УЧАСТОК ПОЛЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШТРАФНОЙ ПЛОЩАДИ  
**ЗАДАЧА:** НЕ ДАТЬ АТАКУЮЩЕМУ ИГРОКУ СОЗДАТЬ ГОЛЕВОЙ МОМЕНТ

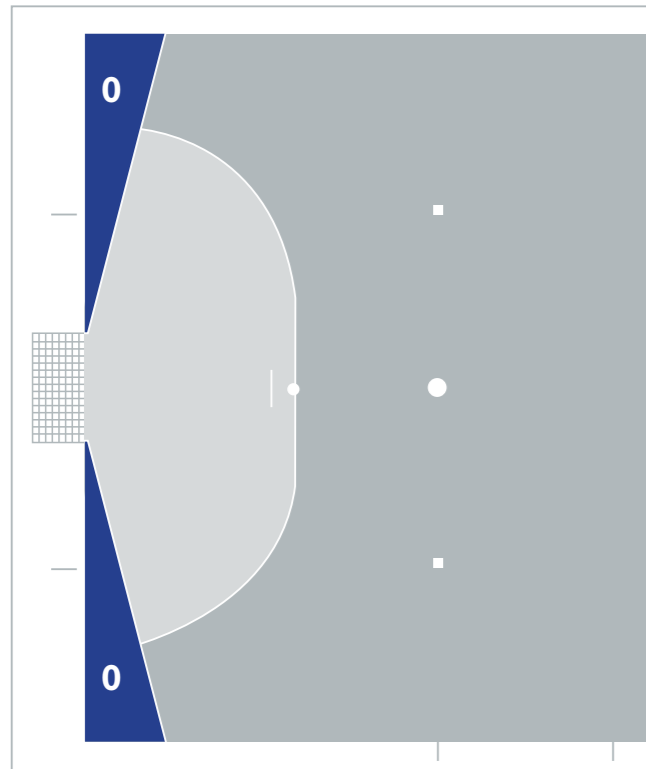


## Тактические действия в обороне

Хотя тактические и технические действия игроков соперника и невозможно предугадать, тактические действия вратаря могут на них повлиять. Ниже мы рассмотрим самые распространенные тактические действия игроков соперника с учетом пяти зон, о которых мы говорили выше.

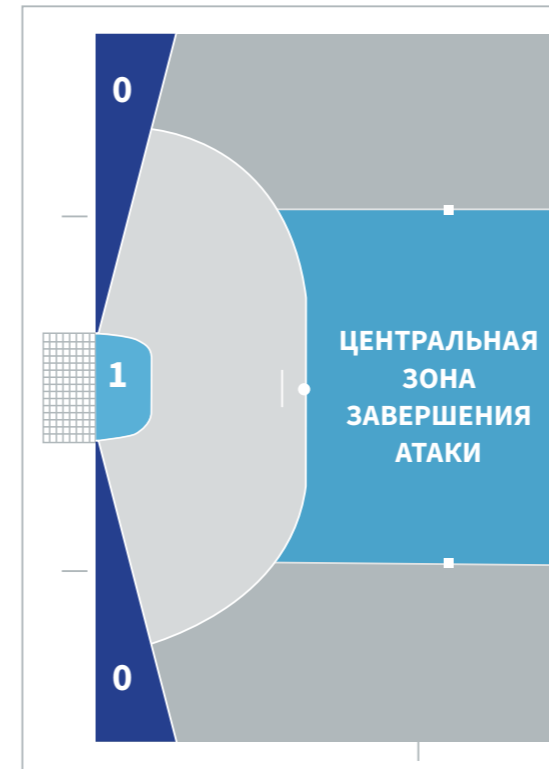


### Самые распространенные действия в обороне: зона 0



Когда мяч находится в зоне 0, вратарь может остаться в зоне 1 (для защиты ворот) или переместиться в зону 0. Маловероятно, что сопернику удастся забить гол с такого острого угла, поэтому если вратарь хочет перейти в зону 0, он должен оценить, насколько рискованно покинуть вратарскую зону (зона 1). Лучше не переходить в зону 0, чтобы не оставлять ворота пустыми, поскольку в этом случае вратарь уже не будет находиться на линии ворот, когда соперник нанесет удар. Если мяч в зоне 0 и находится в зоне досягаемости, то есть если вратарь может завладеть ним или сделать вынос, лучше переместиться в зону 0, чтобы не дать сопернику нанести удар. В этой ситуации вратарь должен следить за мячом и положением тела атакующего игрока, чтобы попытаться предугадать его замысел. Кроме того, нужно следить за другими подключающимися в атаку игроками, чтобы понимать, какую угрозу они могут представлять для защитников.

### Самые распространенные действия в обороне: зона 1



Действия вратаря в зоне 1 сводятся к тому, чтобы не дать сопернику создать угрозу у своих ворот и чтобы не пропустить гол после удара со средней и дальней дистанции. Когда мяч находится в непосредственной близости от вратаря, тот становится последним рубежом обороны. Вратарь ждет удобного момента, чтобы вступить в контакт с мячом и предотвратить взятие ворот. В этом случае лучше всего постоянно следить за мячом, правильно выбрав позицию и постоянно корректируя ее. Кроме того, нужно расположить тело в пространстве с учетом положения мяча по отношению к воротам, а также принять устойчивую стойку, чтобы повысить вероятность благоприятного исхода.

В зоне 1 вратарь выполняет эти действия в таких случаях:

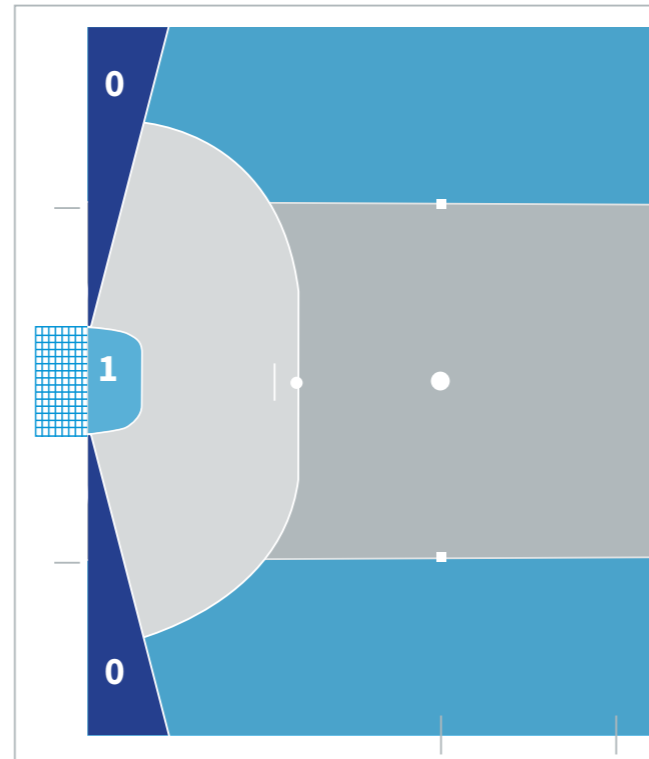
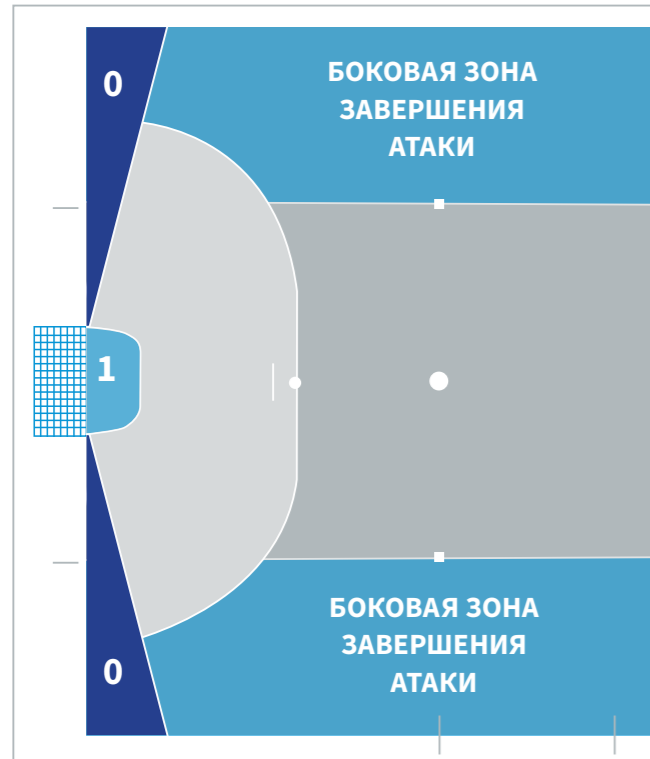
**Два атакующих игрока против вратаря:** для вратаря это, наверное, самое сложное испытание. В этой ситуации он должен попытаться вынудить игрока соперника выполнить действие, к которому тот не готов. Например, вратарь может сделать обманное движение или лишить противника возможности отдать пас. Одним словом, он должен вынудить игрока с мячом ошибиться. Важно, чтобы вратарь с помощью своего тела поставил своеобразный заслон на линии ворот, когда соперник будет наносить удар, чтобы не дать ему забить гол. Лучше не пытаться выключить из игры одного из атакующих игроков, поскольку у второго появится возможность забить в пустые ворота; вместо этого игрок с мячом «поощряется» атаковать в одиночку.

**Попытка поразить ворота из центральной зоны:** в этой ситуации атакующий игрок находится в более выгодном положении (лучше видит ворота и может выбрать позицию для удара), при этом вратарь может плохо видеть происходящее на поле из-за постоянных перемещений других игроков (как атакующих игроков соперника, так и своих защитников), которые не только заслоняют обзор и лишают его возможности держать мяч в поле зрения, но и могут оказаться на пути мяча, что приведет к рикошету.



**Попытка пробить по воротам с фланга (удар под ближнюю или дальнюю штангу):** правильный выбор позиции – залог успеха в этой ситуации, при этом вратарь должен постоянно корректировать свою позицию и иметь хорошую подвижность, чтобы отбить или поймать мяч. Лучше отойти от ближней штанги, но стать так, чтобы быть в состоянии полностью контролировать ее.

**Попытка пробить под дальнюю штангу:** если атакующий игрок соперника находится в районе дальней штанги, это создает для вратаря дополнительные сложности. Вратарь вынужден одновременно следить за игроком с мячом и за происходящим в зоне, куда направляется мяч, чтобы правильно выбрать позицию и спланировать тактические действия.



Это далеко не полный список аналитических действий вратаря; это лишь примеры ситуаций, в которых нужно мгновенно принять решение, чтобы повысить вероятность того, что оборонительные действия увенчаются успехом.

**Вратарь должен:**

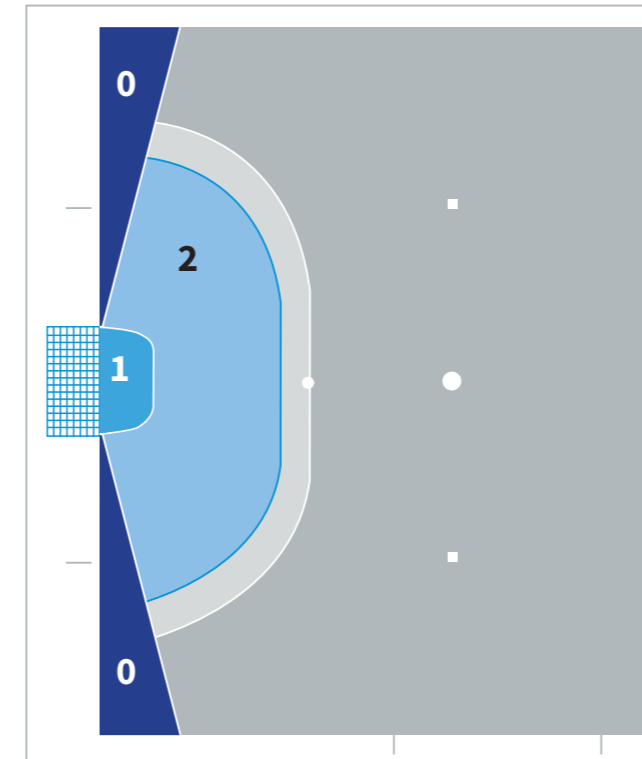
- A) следить за положением тела соперника с мячом (при ударе или паса);**
- B) анализировать намерения соперника с мячом;**
- C) быть готовым к тому, что у дальней штанги может появиться второй игрок соперника;**
- D) понимать, имеет ли этот игрок преимущество перед защитником, который будет его встречать;**
- E) определить траекторию и скорость паса, чтобы понять, можно ли его перехватить; и**
- F) определить, какой ногой соперник у дальней штанги может принять пас и будет ли он подрабатывать мяч перед ударом.**

## Самые распространенные действия в обороне: зона 2

Действия вратаря в зоне 2 сводятся к тому, чтобы нейтрализовать угрозу в штрафной площади. Чаще всего вратарь быстро сближается с мячом по той же траектории, по которой тот движется к воротам, а не ждет, когда произойдет контакт с мячом (см. тактические действия в зоне 1). Вот самые частые игровые ситуации, с которыми вратарь может столкнуться в зоне 2:

защита отбирает мяч вблизи ворот соперника. В этом случае важно находиться в состоянии готовности.

**Пас назад и завершение атаки:** атакующей команде удастся войти в зону, находящуюся в непосредственной близости от линии ворот, и вратарь ждет паса назад в эту зону.

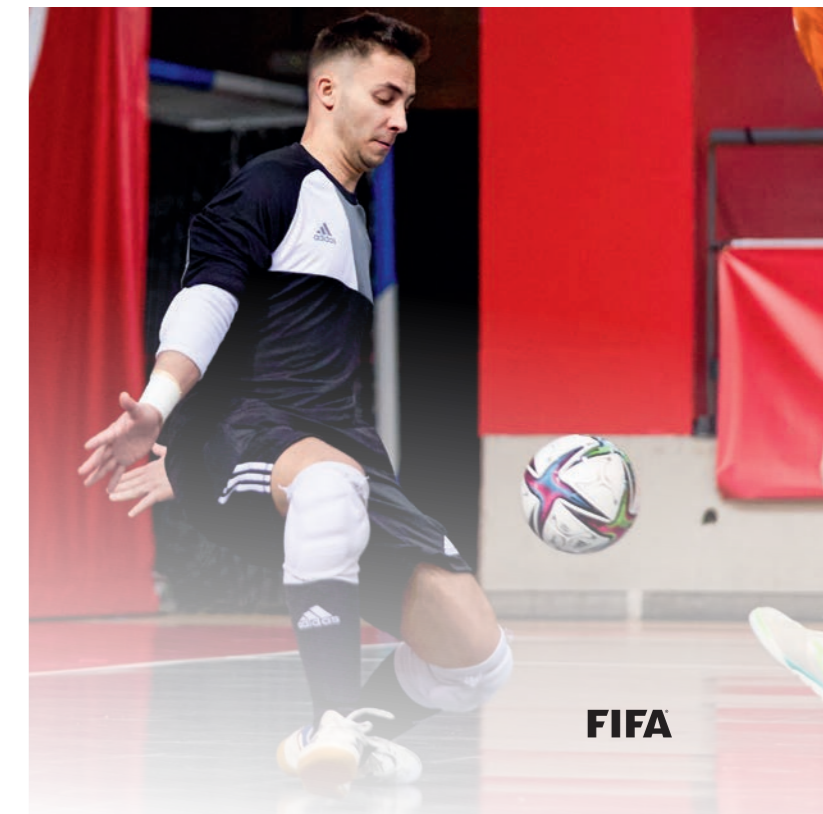


Все эти ситуации объединяет то, что вратарю нужно очень быстро среагировать и успеть сократить дистанцию до мяча, чтобы у атакующего игрока не было времени и пространства для выполнения технического действия, то есть чтобы ему было сложнее нанести удар по воротам. Если вратарь хочет повысить эффективность своих тактических и технических действий, он должен находиться недалеко от того места, откуда атакующий игрок хочет нанести удар, а в подходящий момент – выйти на мяч. Кроме того, ноги вратаря должны быть широко расставлены, а сам он в момент контакта с мячом должен находиться в точке, где проходит биссектриса угла между воротами и мячом. Вратарь может выполнять все эти тактические действия не только в зоне 2, но и в других зонах, однако если эти действия имеют характерные для этой зоны признаки, то логично рассматривать их в контексте именно этой зоны.

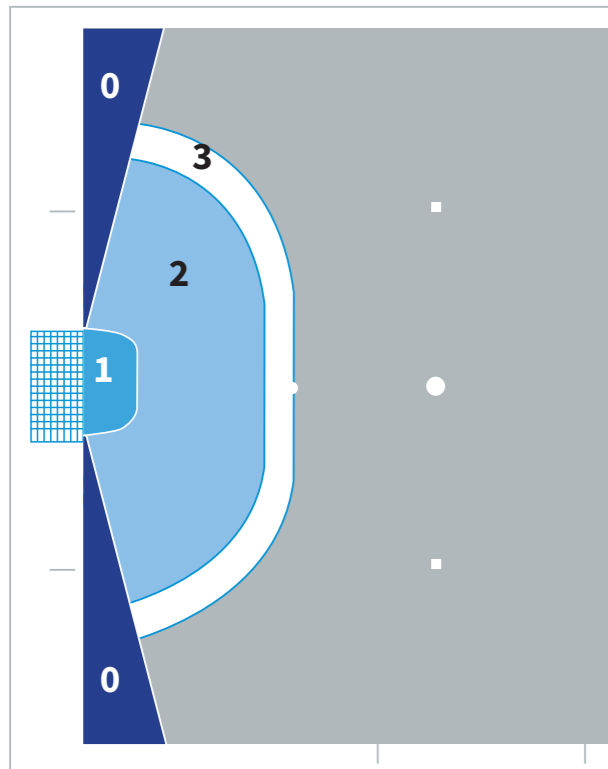
**Ситуации с участием форварда:** он получает мяч, моментально разворачивается и наносит удар по воротам или же выкатывает мяч под удар своему партнеру по команде.

**Добивание:** вратарю не удастся зафиксировать мяч, и у соперника появляется шанс нанести еще один удар по воротам. Сюда также можно отнести ситуации, когда мяч попадает в игрока, после чего остается в штрафной площади или отскакивает к ее краю.

**Отход в оборону:** как правило, это ситуации, когда между потерей мяча и переходом соперника к завершающей фазе атаки проходит очень мало времени. К примеру,



## Самые распространенные действия в обороне: зона 3

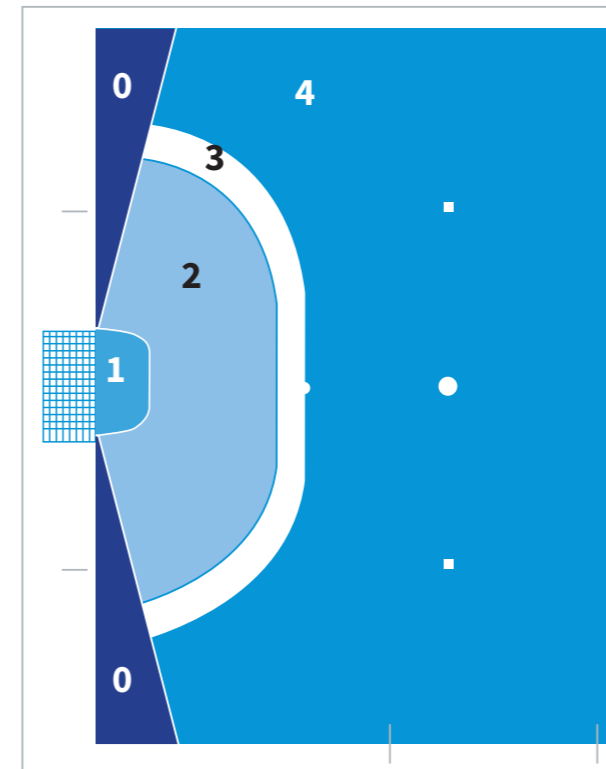


В отличие от зоны 2, в зоне 3 у вратаря есть больше времени на выполнение тех или иных действий, а значит – и на выбор тактики. В зоне 3 вратарь, как правило, сталкивается с двумя ситуациями:

**Верховые передачи в штрафную площадь:** соперник делает навес в штрафную площадь, где его партнеры по команде вступают в борьбу за мяч в непосредственной близости от вратаря, тем самым сковывая его действия. Главная задача вратаря – не дать атакующему игроку нанести удар по воротам из штрафной площади, а еще лучше – забрать мяч в руки. Для этого вратарь должен определить траекторию и скорость движения мяча и быть готов изменить положение своего тела в пространстве.

**Соперник имеет численное преимущество:** как правило, вратарь должен сделать все возможное, чтобы не дать сопернику получить численное преимущество и/или пространственное превосходство, когда игра переходит в зону 3. Вот некоторые примеры баланса в таких ситуациях: GKv1, GK+1v2, GK+2v3. Сложность тактических действий вратаря и его партнеров по команде при игре без мяча – залог эффективного взаимодействия.

## Самые распространенные действия в обороне: зона 4



**Зона 4** – это любой участок поля за пределами штрафной площади. По Правилам футзала FIFA, вратарь не имеет права касаться мяча руками за пределами штрафной площади, поэтому там он уже становится полевым игроком, и именно на этом основана классификация характерных для этой зоны ситуаций. В зоне 4 вратарь должен действовать на упреждение. К примеру, предпринимать действия, оказывающие влияние на тактику и оборонительную стратегию соперника; брать инициативу в свои руки, а не просто реагировать на действия атакующего игрока. В зоне 4 тактика вратаря в основном сводится к тому, чтобы вернуть себе контроль над мячом и замедлить продвижение соперника, то есть она будет оборонительной.

В зоне 4 вратарь чаще всего сталкивается с такими ситуациями:

**Пас за спину защитнику:** в этом случае вратарь выступает в роли крайнего защитника, страхующего двух защитников команды, и должен попытаться оказаться на мяче быстрее атакующего игрока. В зависимости от ситуации, тактические действия вратаря варьируются от выноса или отбора мяча до молниеносного выхода из обороны через пас и дальнейшего развития атаки. Идея заключается в том, что неожиданное появление вратаря собьет соперника с толку и тот выпустит мяч за пределы поля, что позволит команде вернуть контроль над мячом. Или же вратарь может остаться в штрафной площади, если он не будет уверен, что сможет первым оказаться на мяче. Одного присутствия вратаря зачастую достаточно, чтобы вызвать у соперника психологический дискомфорт и заставить его ошибиться, например отдать неточную передачу или неправильно распорядиться мячом. Эта ситуация считается сложной и требует хорошей подготовки: вратарь должен читать игру, понимать траектории движения (мяча, атакующих игроков соперника и даже партнеров по команде), принимать эффективные решения, основанные на правильном выборе тактических действий, демонстрировать хорошие навыки восприятия пространства и уметь адаптироваться.

**Удар по воротам после верховой передачи:** в этой ситуации контакт вратаря с мячом обычно происходит в штрафной площади, но мы считаем, что она больше относится к зоне 4, так как в этом случае вратарь выходит далеко из ворот, что сопряжено с большим риском. Поскольку такой удар по воротам считается техническим действием, цель которого – забить гол, на тренировках следует уделить особое внимание развитию готовности и умения чувствовать ситуацию.





Для атакующей команды стандартные положения – это как минимум возможность сохранить контроль над мячом. Для обороняющейся – возможность организовать надежную оборону. Однако для этого необходимо четко распределить роли игроков в защите, при этом каждый из них должен ясно понимать, что он должен делать и зачем. Оборонительная стратегия – это комбинация индивидуальных действий в рамках командной тактики, где роль каждого игрока определяют побуждающие факторы, и коллективных действий, складывающихся из функций каждого игрока.



Вратарь играет важную роль в оборонительном построении и несет на себе основной груз ответственности. Каждое стандартное положение имеет свои особенности, то есть не бывает двух одинаковых ситуаций. Поэтому будет большой ошибкой применять универсальный подход, как это делают многие команды. Большинство стандартных положений вблизи ворот защищающейся команды (угловые, ауты и штрафные удары с выставлением стенки – как штрафные, так и свободные удары) создают прямую угрозу воротам, поэтому вратарь и его партнеры по команде должны действовать слаженно, при этом четко понимая, кто и за что отвечает. Есть ситуации, в которых вратарь остается один на один с соперником: 10-метровые штрафные удары, штрафные удары без выставления стенки, а также пенальти. Кроме того, хотя некоторые стандартные положения и не несут прямой угрозы воротам, ситуация может быстро измениться из-за размеров футзального поля и высокой начальной скорости движения мяча.

При анализе вариантов розыгрыша стандартных положений, особенно их доли в общем количестве забитых голов, следует помнить о том, что гол считается забитым со стандартного положения, если ворота были поражены максимум после четырех касаний, включая первый удар по мячу. Если касаний больше, принято считать, что гол забит с игры.

## Защита против стандартных положений

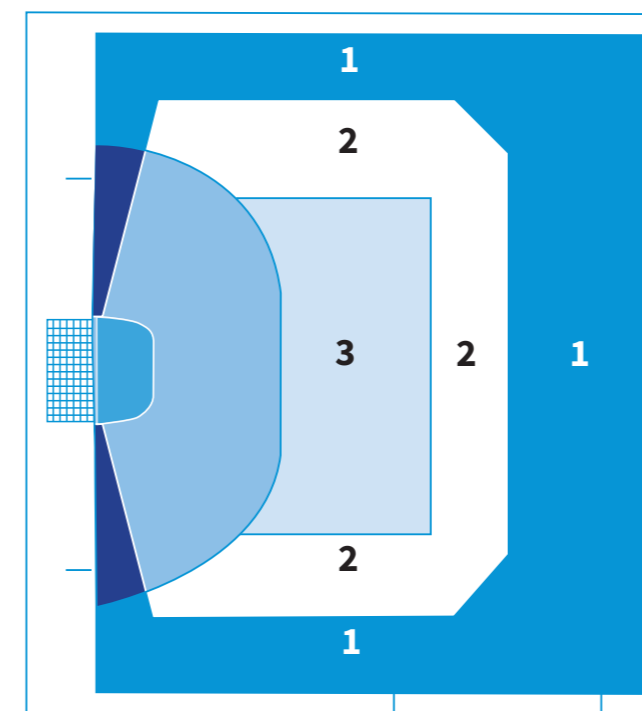
**Угловые:** вратарь должен взаимодействовать с партнерами по команде, учитывая при этом такие моменты:

- **Исходная позиция:** положение тела вратаря в пространстве зависит от того, какую задачу он перед собой ставит: перекрыть свободные зоны, в которые соперник может отдать пас из глубины, или, если он стоит лицом к мячу, подготовиться к отражению потенциального удара после первого контакта с мячом. Оставаясь в непосредственной близости от ворот, вратарь имеет больше шансов отразить удар, и неважно, откуда он наносится – из штрафной площадки или из-за ее пределов.
- **Удар из штрафной площадки:** важно распределить роли всех игроков, участвующих в обороне.
- **Удар из-за пределов штрафной площадки:** в такой ситуации вратарь должен быть в движении, корректируя позицию с учетом того, откуда наносится удар. Есть два типа ударов: удар после короткого паса (как правило, это удар низом) и удар после длинного паса (как правило, удар с лета). От этого будут зависеть движения вратаря, равно как и расположение его партнеров по команде по отношению к воротам. Особенно это касается защитника, который стоит непосредственно перед соперником, наносящим удар. Независимо от типа удара, вратарь должен сохранять устойчивое положение, чтобы успеть на него среагировать.



**Ауты:** здесь действуют те же принципы, что и в отношении угловых, но с некоторыми оговорками.

- **Исходная позиция:** гол, забитый напрямую из аута, не засчитывается. Поэтому вратарь может выйти чуть вперед, чтобы перекрыть свободные зоны в штрафной площадке, в которые соперник может отдать пас.
- **Удар из штрафной площадки:** позиция первого защитника между мячом и воротами зависит от позиции вратаря. Первый защитник не должен менять позицию с целью перекрыть новые свободные зоны, в которые соперник может отдать пас из глубины, и не должен поворачивать стопу внутренней стороной наружу, чтобы не срезать мяч в свои ворота.
- **Удар из-за пределов штрафной площадки:** непосредственно во время игры как соперники, так и партнеры по команде обычно располагаются между мячом и воротами, тем самым ограничивая вратарю обзор, при этом есть большой риск рикошета, то есть изменение траектории движения мяча.



**Штрафные удары:** выбор оборонительной тактики в этом случае зависит от того, откуда пробивается штрафной удар – с фланга или из центральной зоны.

- **Выставление стенки:** вратарь руководит игроками при выставлении стенки. Именно вратарь решает, сколько в ней будет игроков и кто конкретно. Это зависит от того, откуда и под каким углом пробивается штрафной, а также от расстояния до ворот. Какой будет стенка (в линию или зигзагообразной) и как должны стоять игроки нужно решить еще до матча. Кроме того, соотношение игроков нужно выбрать, исходя из конфигурации стенки и расположения игроков соперника. Вратарь должен руководить всеми действиями игроков, так как они, скорее всего, будут четко видеть момент удара. Стенка должна закрывать одну часть ворот, а вратарь – другую. До розыгрыша штрафного игроки не должны отходить друг от друга, поворачиваться, расставлять ноги или выполнять другие действия, которые повышают риск пропустить гол.



**Защита при розыгрыше штрафных ударов:** количество игроков в стенке зависит от того, откуда пробивается штрафной.



- **Позиция и действия вратаря:** позиция вратаря при исполнении соперником штрафного удара зависит от расстояния между мячом и линией ворот и биссектрисы угла между мячом и штангами ворот. Чтобы быть готовым среагировать на удар, вратарь должен позиционировать себя так же, как это описывалось выше при выставлении стенки (т.е. стоять на широко расставленных ногах лицом к мячу, не поворачивая тело), чтобы у него было больше шансов отбить удар, при этом он руководит построением стенки, которая будет достаточно широкой и станет надежным заслоном.



Таких же рекомендаций – с некоторыми оговорками, взятыми из Правил футзала FIFA, – следует придерживаться при розыгрыше соперником свободных ударов. Согласно Правилам футзала FIFA, между этими двумя стандартными положениями есть небольшая разница:

- **Штрафной удар:** игрок может сразу пробить по воротам.
- **Свободный удар:** игрок не может сразу пробить по воротам – гол засчитывается, только если он забит после второго касания.

**Действия при исполнении соперником штрафного удара, назначенного по правилу шестого фола:** в этой ситуации вратарь, по сути, остается один на один с игроком, исполняющим штрафной, т.е. он не взаимодействует с партнерами по команде. Ниже приведены рекомендуемые тактические действия:

- **Исходная позиция:** вратарь должен выбрать позицию до того, как соперник исполнит штрафной удар. Она может быть глубокой (максимум 3 м от линии ворот) или выдвинутой (от 3 до 5 м от линии ворот).
- **Перемещения и обманные движения:** это любые действия, которые вратарь выполняет непосредственно перед ударом соперника, чтобы сбить того с толку и вынудить ошибиться. Перемещения могут быть двух типов: движение вперед из глубокой позиции и движение назад из выдвинутой позиции.
- **Анализ телодвижений атакующего игрока:** вратарь анализирует положение корпуса и позу игрока, исполняющего штрафной удар, чтобы предугадать его действия.

Таких же рекомендаций следует придерживаться, если во время штрафного удара не ставится стенка (особенно если он назначен по правилу шестого фола) и если он исполняется с любого места, кроме 10-метровой отметки. Соперник может пробить назначенный по правилу шестого фола штрафной либо с 10-метровой отметки, либо с того места, где было зафиксировано нарушение.

**Пенальти:** пробивается с 6-метровой отметки. Учитывая расстояние до линии ворот, у вратаря меньше времени на то, чтобы среагировать, поэтому ему нужно следить за мячом и движениями игрока соперника до того, как он начнет разбег, и во время самого разбега. Алгоритм действий вратаря зависит от:

- **Движений игрока соперника при разбеге:** расстояния от мяча, скорости и угла разбега и т.д.
- **Движений игрока соперника во время удара:** вратарю следует действовать так же, как и при исполнении соперником штрафного удара с 10-метровой отметки с той лишь разницей, что у него будет меньше времени на то, чтобы проанализировать телодвижения соперника и правильно среагировать.
- **Двигательное поведение вратаря (исходная позиция и конечное действие):** общая рекомендация сводится к тому, что вратарю нужно выпрямиться и максимально широко расставить руки и ноги. Так он не только почувствует себя увереннее, но и сможет лучше защитить ворота. Если говорить о двигательном поведении, то вратарь может остаться на линии ворот – по центру, а может сместиться влево или вправо. После смещения вратарю придется изменить положение корпуса. Он может принять позу «колонна», чтобы закрыть площадь ворот от пола до перекладины. Можно также принять положение в виде Х, чтобы охватить больше пространства в ширину (но не в высоту) и закрыть нижнюю и среднюю часть ворот, при этом верхняя часть останется незащищенной.

Исход матча все чаще зависит от эффективной защиты против стандартных положений, поэтому важно, чтобы вратарь умел адаптироваться к этим игровым ситуациям. Стандартные положения, которые появились в футзале несколько десятилетий назад, актуальны и по сей день и являются чуть ли не главным оружием на поле. Причина в том, что игроки не до конца понимают, как нужно действовать в обороне в таких ситуациях. Классический пример – навес с углового на дальнюю штангу под удар с лета. В этом случае обороняющаяся команда может перекрыть свободные зоны, если есть вероятность, что игрок соперника выполнит туда навес, и начать прессинговать адресата передачи еще до того, как он получит мяч, чтобы помешать сопернику реализовать свой замысел.





Под техникой мы понимаем технические действия, которые вратарь выполняет в конкретной игровой ситуации. Освоенная вратарем техника – это средство реализации тактического замысла в конкретный момент времени в ходе игры.

В динамичных видах спорта ситуация в игре постоянно меняется, а потому техника должна быть гибкой. Нет универсальной техники, то есть стандартного алгоритма действий вратаря в любой ситуации.

Есть два вида техники. Во-первых, базовая техника, или фундамент, опираясь на который вратарь может играть и развиваться. Также есть специальная техника, которая зависит от игровой ситуации и которую можно адаптировать под конкретные задачи.

**Базовая техника:** на этапе подготовки игроков детского возраста вратарь изучает основы.

**Специальная техника:** вратарь совершенствует базовую технику, применяя ее в нестандартных игровых ситуациях с динамичным развитием событий.

Базовая техника закладывается на этапе подготовки игроков детского возраста (6–12 лет), поэтому важно, чтобы обучение было неразрывно связано с самой игрой. Не стоит забывать, что вратарь лучше учится на практике, т.е. в процессе игры, где за каждым техническим действием стоит тактический замысел. Вратарь должен с самого начала усвоить, что каждое техническое действие – это шаг к реализации тактического замысла, а мастерство – это умение правильно выбрать техническое действие с учетом тактического замысла.



**Вратарь – единственный игрок на поле, кто может касаться мяча руками в штрафной площади. Когда команда владеет мячом, вратарь может выступать в роли полевого игрока и контролировать мяч на своей половине поля в течение 4 секунд. Это ограничение не действует, если вратарь владеет мячом на половине поля соперника.**

**Важно понимать суть всех этих действий при построении тренировочного процесса вратаря. Правила футзала – это сборник безусловных ограничений, в рамках которых должны действовать тренерские ограничения, чтобы стимулировать игроков искать разные пути решения стоящих перед ними задач.**

Технические действия вратаря в атаке:

**Контроль мяча:** безраздельное владение мячом с целью подготовки к следующему техническому действию. Контроль мяча – это техническое действие, которое игрок начинает выполнять после получения паса от партнера по команде или перехвата паса соперника. В этой ситуации игрок выступает в роли пасующего, а вратарь – в роли адресата паса.

Выделяют несколько типов контроля мяча в зависимости от лежащих в их основе критериев. С точки зрения соперника, это просто перехват – неважно, отдал ли он неточный пас или вратарь предугадал его действия.

Свободное пространство, запас времени, траектория движения мяча, положение корпуса и расстояние до пасующего – именно от этого зависит, какой тип контроля задействует вратарь. Остановка предполагает полную остановку мяча при первом контакте мяча с любой частью тела, при этом для выполнения этого технического действия нужно принять устойчивое положение. Полная остановка применяется в самых разных ситуациях – как правило, когда соперник далеко и не может прессинговать вратаря. Однако умелый, уверенный в своих действиях вратарь может выполнить это действие рядом с соперником, чтобы вытянуть того на себя, а потом уйти с мячом в сторону. Выполнять или нет полную остановку зависит от уровня технической подготовки, скорости паса, пространственных ограничений, позиции и маневра ближайшего игрока соперника, а также позиции вратаря при первом контакте с мячом.



#### ТИПЫ КОНТРОЛЯ МЯЧА

Базовый	Остановка	Полная остановка мяча.
	Частичная остановка	Полная остановка мяча не требуется.
	Мягкий прием	Замедление мяча без изменения траектории его движения.
В динамике	Направленный	Подготовка к следующему техническому действию.
Зона контакта	Внутренняя сторона стопы	Первое касание выполняется внутренней стороной стопы.
	Внешняя сторона стопы	Первое касание выполняется внешней стороной стопы.
	Подошва	Первое касание выполняется подошвой.
	Другие части тела	Первое касание выполняется бедром, грудью, головой и т.д.

Частичная остановка не предполагает полной остановки мяча, т.е. он продолжает движение после первого контакта с игроком. Вратарь обычно выполняет это действие, когда траектория мяча или сила удара не позволяет выполнить более безопасное действие или когда вратарь принимает мяч нерабочей ногой. Этот тип контроля чаще применяют, когда мяч в воздухе или чуть в стороне от вратаря.

Мягкий прием – мягкое первое касание с целью замедлить мяч без изменения траектории его движения и подготовиться к выполнению паса.

Направленный контроль – это безопасное подготовительное действие, благодаря которому вратарю будет проще продолжить атаку. Вратарь должен уметь читать игру и понимать, каким будет следующий пас, еще до того, как получит мяч – т.е. он должен думать на несколько шагов вперед. Когда мяч у вратаря, он анализирует ситуацию и решает, куда отдать пас, т.е. что делать дальше и где находятся ближайшие игроки соперника. При первом касании мяча вратарь может сместиться вместе с ним в сторону, если у него есть преимущество перед приближающимся игроком соперника в плане устойчивости и скорости реакции. Важно не забывать, что направленный контроль помогает подготовиться к следующему пасу, который к этому моменту уже должен быть продуман.

Вратарь должен в совершенстве овладеть навыками контроля, чтобы минимизировать риск ошибки, например вероятность потери мяча. Это крайне важно в современном футзале, который постоянно эволюционирует, особенно учитывая частоту контакта вратаря с мячом во время игры.

Вратарь – это ключевое звено в командной игре. Особенно важно помнить об этом на этапе подготовки игроков детского возраста, когда просьба сыграть на позиции вратаря воспринимается детьми как свидетельство низкого статуса, заурядных способностей и плохих физических данных. На самом деле это распространенное заблуждение, особенно потому, что зачастую именно вратарь начинает атаку команды. По сути, все действия команды в атаке – это результат первого действия вратаря. Команда вряд ли добьется успеха, если вратарь не сможет отдать пас или ввести мяч в игру рукой или ногой, если он плохо читает игру и не понимает, где лучше стоять партнеру по команде в момент получения паса и какими должны быть скорость и траектория паса, а также где должен находиться он сам по отношению к партнерам по команде и игрокам соперника. Именно эта концепция должна лежать в основе тренировочного процесса на этапе подготовки игроков детского возраста, причем будет лучше, если в роли вратаря себя попробуют все игроки. Более того, нужно как можно раньше дать возможность каждому игроку попробовать себя на всех позициях. Это единственный способ подготовить всесторонне развитого игрока, который будет комфортно себя чувствовать на любой позиции. Особенно сказанное выше касается вратаря, который должен сделать этот выбор осознанно, а не потому, что ему навязали этот выбор в детстве. В девять лет игрок все-таки еще плохо понимает свои возможности и то, на какой позиции ему лучше играть, тем не менее взрослые и родители считают, что имеют право решать за ребенка, какое амплуа ему больше подходит.

**Дриблинг:** ведение мяча на скорости через свободное пространство посредством последовательных касаний без потери контроля над ним.

ТИПЫ ДРИБЛИНГА		
Тактический замысел	Владение мячом	Цель – сохранить контроль над мячом или не дать сопернику отобрать его.
	Развитие атаки	Цель – отвести мяч как можно дальше от своих ворот.
	Завершение атаки	Цель – подвести мяч ближе к воротам соперника.
Зона контакта	Внутренняя сторона стопы	Дриблинг выполняется внутренней стороной стопы.
	Внешняя сторона стопы	Дриблинг выполняется внешней стороной стопы.
	Подошва	Дриблинг выполняется подошвой.

Вратарь использует дриблинг, чтобы подвести мяч от своих ворот ближе к воротам соперника, если для этого есть свободное пространство. Иногда цель дриблинга – просто пройти с мячом чуть вперед, а потом отдать пас партнеру по команде, т.е. он является частью более масштабного тактического замысла. Иногда же вратарь может совершить сольный проход до ворот соперника и пробить по воротам сам. В этом случае вратарь выполняет серию технических действий: дриблинг, пас и/или удар. Потеря мяча при дриблинге чревата опасными последствиями, так как вратарь оставляет ворота пустыми. Отработка дриблинга на тренировках приобретает особую важность, поскольку в современном футзале, как показывает практика, вратарям все чаще приходится применять эту технику. Во время отработки можно симитировать реальную игровую ситуацию: игроки соперника прессингуют вратаря, перекрывая свободные зоны и лишая его возможности отдать пас.



ВРАТАРЬ В ФУТЗАЛЕ

**Пас:** передача мяча между партнерами по команде с целью обеспечить непрерывность атаки. Вратарь выполняет функцию пасующего, а партнер по команде – функцию адресата паса.



ТИПЫ ПАСА		
Подработка	Без подработки	Пас в одно касание.
	С подработкой	Пас в несколько касаний.
Часть тела	Рука	Пас рукой(-ами).
	Нога	Пас ногой.
Часть стопы	Другая часть тела	Пас другой частью тела (напр., головой).
	Внутренняя сторона стопы	Пас внутренней стороной стопы.
	Внешняя сторона стопы	Пас внешней стороной стопы.
Расстояние	Подъем стопы	Пас подъемом стопы.
	Короткий пас	Пас на расстояние до 10 метров.
	Средний пас	Пас на расстояние до 25 метров.
Тактический замысел	Длинный пас	Пас на расстояние свыше 25 метров.
	Владение мячом	Цель – сохранить контроль над мячом/развить атаку.
	Развитие атаки	Цель – подвести мяч ближе к воротам соперника.
Техническое действие	Завершение атаки	Цель – отдать голевой пас партнеру по команде.
	Бросок низом	Вратарь вводит мяч рукой на уровне ниже колен.
	На уровне бедра	Вратарь вводит мяч рукой на среднем уровне (между коленями и плечами).
	На уровне плеча	Вратарь вводит мяч рукой на уровне плечей.
	«Метание копья»/бросок с выносом руки вперед	Вратарь вводит мяч рукой на уровне выше плечей.
Прочие	Двумя руками/из-за головы, бросок от груди, «парашют» и т.д.	

Мяч вводится:

- а. ногой (через пас); или
- б. рукой (броском).

**Исходя из этого, можно выделить такие типы паса:**

Пас в одно касание: это пас без подработки. Вратарю следует играть в одно касание, если соперник сразу начинает его прессинговать и у него мало времени и пространства. В этой ситуации пас в одно касание позволяет выйти из-под прессинга, при этом он выполняется быстрее, хоть и сложнее, чем пас с подработкой. Подработка мяча перед пасом повышает его точность. Кроме того, у вратаря будет время, чтобы оценить ситуацию и обдумать свое решение, а у потенциальных адресатов паса – время найти свободную зону и открыться под пас на более выгодной позиции.

Безопасный пас – это короткий пас низом (не за спину защитникам соперника), обычно с целью сохранить контроль над мячом.

Выполняя пас верхом, вратарь может помочь своей команде прорвать оборону соперника. Если говорить о пасе на среднюю дистанцию, то вратарь может отдать пас как низом, так и верхом, чтобы пододвинуть игру к воротам соперника.

И наоборот: вратарь выполняет длинный пас (обычно представляющий собой верховую передачу в любую из зон вблизи ворот соперника) с целью выноса мяча, но иногда он может отдать такой пас, чтобы вывести партнера по команде на ударную позицию или просто чтобы начать атаку.



**Ввод мяча руками**

Возможность вводить мяч в игру руками позволяет вратарю действовать разнообразнее, особенно в фазе развития атаки.

Ниже рассмотрены различные техники ввода мяча в игру руками, а также ситуации, в которых можно применять каждую из них.

Бросок низом – это разновидность безопасного паса из-за его высокой точности, однако этот навык следует оттачивать на тренировках. Лежащий в его основе тактический замысел – сохранить контроль над мячом. Эта техника характеризуется низкой высотой броска, а также специфическим положением рабочей руки и тела вратаря: в момент броска ладонь направлена вверх, а сам вратарь низко пригибается. Траектория движения мяча будет нисходящей, т.е. должен произойти контакт мяча с полом без отскока, чтобы у адресата паса, находящегося на близком или среднем расстоянии от вратаря, не возникло проблем с приемом. То есть адресату паса будет проще обработать мяч и выполнить следующее техническое действие, при этом задача вратаря – максимально этому поспособствовать. Ключевую роль в успешном развитии атаки после ввода мяча в игру руками играет мастерство вратаря.

При броске на уровне бедра вратарю уже не нужно так пригибаться, а его ладонь в этот момент должна быть перпендикулярна полу. Начальная траектория мяча в этом случае может быть как восходящей, так и нисходящей, но обычно мяч движется по нисходящей траектории – так адресату паса будет проще его обработать. Таким способом вратарь вводит мяч в игру, если необходимо бросить мяч дальше без ущерба точности.

Бросок на уровне плеча – в момент броска мяч находится на уровне плеча, а ладонь вратаря направлена вниз. Сначала мяч, как правило, летит высоко и по прямой, но его траектория может быть и нисходящей. Такой пас лучше отдавать, если стоит задача прорвать оборону соперника посредством верховой передачи на партнера по команде,рывающегося в штрафную площадь или уже находящегося там. К примеру, часто это происходит при переходе от обороны к атаке, когда команда внезапно отбирает мяч и начинает контратаку. Фактор внезапности, высокая скорость и нацеленный первый пас – все это отличительные особенности контратакующих действий.



Бросок с выносом руки вперед – в момент броска мяч находится на уровне выше плеча, а рука вратаря направлена по диагонали вверх. Начальная траектория мяча – восходящая. Эту технику применяют, когда нужно прорвать оборону соперника посредством длинной верховой передачи в штрафную площадь.



Конечно, есть и другие типы бросков, но в этом руководстве мы рассмотрели лишь самые распространенные из них, являющиеся отправной точкой в процессе технической подготовки – набором базовых навыков, поддающихся модификации в ходе их применения на практике, в том числе в процессе игры. В техническом плане вратарь имеет широкие возможности, но не сможет раскрыть свой потенциал, если в совершенстве не овладеет базовыми навыками. Таким образом, роль тренера заключается в том, чтобы максимально ускорить процесс развития игрока, дав ему возможность учиться на практике, при этом процесс подготовки игроков детского возраста должен быть нацелен на развитие креативности, а не на то, чтобы загнать ребенка в жесткие рамки. Есть и другие разновидности бросков: двумя руками или из-за головы, бросок от груди, который также выполняется двумя руками (получается быстрее, чем одной), или «парашют» – вратарь имитирует бросок низом, а потом делает заброс за спину защитникам. Во всех этих случаях важно четко фиксировать мяч в руке, а для этого нужен правильный хват. В противном случае бросок получится неточным.

В других разделах этого руководства мы уже говорили, что пас – это ключевой элемент игрового процесса, который обеспечивает связь между игроками. Положение тела в пространстве, перемещения, зрительный контакт, выбор позиции и умение открываться под пас – все это также помогает связать игроков воедино. Пас – это первый шаг при переходе от индивидуальных действий к коллективным, требующим взаимодействия между пасующим и адресатом паса, при этом эффективность игры в пас зависит от ряда аспектов. Игроки команды (как отдельно взятые игроки, так и вся команда в целом) должны учитывать положение тела адресата паса в пространстве, расстояние от адресата паса до ближайшего соперника(-ов), то, где будет принят пас; бреши в оборонительных порядках соперника, пространственное и численное преимущество, а также то, где окажется игрок после того, как отдаст пас. Поэтому отработку навыков следует проводить в условиях максимально приближенных к реальным, в которых игроки смогут экспериментировать, не боясь совершить ошибку. Игроки должны иметь возможность оценить траекторию и силу броска или паса, а не просто тренироваться с использованием стационарных или движущихся объектов. Непредсказуемость игрового процесса следует воссоздать на практике, чтобы расширить границы обучения.

**Удар:** удар по воротам соперника с целью забить гол.

При нанесении удара по воротам атакующий игрок задействует ту или иную часть стопы – в зависимости от ситуации. Если это дальний удар, то задействуется внутренняя сторона стопы. Если же нужно пробить на точность с близкого расстояния, задействуется внутренняя сторона подъема. Удар носком получится сильным, но менее точным. Именно эти удары, как правило, идут в ход, когда стоит задача забить гол.

ТИПЫ УДАРОВ		
Положение мяча	Низом	Удар по находящемуся на полу мячу.
	С полулета	Удар по мячу после отскока по восходящей траектории.
	С лета	Удар по находящемуся в воздухе мячу.
Зона контакта	Внутренняя сторона стопы	Удар наносится внутренней стороной стопы.
	Носок	Удар наносится носком.
	Подъем стопы	Удар наносится всем подъемом стопы.
	Внутренняя сторона подъема	Удар наносится внутренней стороной подъема стопы.



**Обманное движение:** одно или серия ложных движений корпусом или всем телом с целью показать сопернику одно направление движения, а потом резко изменить его.

Во время владения мячом обманное движение считается любое телодвижение/действие вратаря с целью запутать соперника и получить преимущество. Это может быть ложный пас или ложное движение, цель которого – лишить соперника устойчивости и за счет этого получить пространство для маневра или выйти из-под прессинга. Главная задача вратаря (или полевого игрока) в этом случае – убедить соперника в том, что направление и время паса будет одним, а отдать его в другом направлении или в другой момент времени. При выполнении обманного движения необязательно касаться мяча – это может быть работа ног, телодвижение или даже просто быстрый взгляд в определенном направлении, но цель остается неизменной – запутать соперника.



## 9.1 До вмешательства в игровую ситуацию

Большую часть матча или тренировки вратарь проводит без мяча – как в плане индивидуальных, так и в плане командных действий. Именно поэтому он должен постоянно находиться в состоянии психологической готовности, т.е. быть готовым выполнить отбор или принять участие в оборонительных действиях.

Действия вратаря без мяча влияют на действия игроков с мячом и действия команды в обороне.

**Состояние готовности/рабочее положение имеет три составляющие** (позиция, положение тела в пространстве и стойка):

**Позиция:** это место расположения вратаря на поле. Позиция напрямую зависит от расположения мяча и игроков соперника по отношению к воротам. Позиция вратаря может быть:

**Вертикальной** (расстояние от линии ворот): из-за небольших размеров поля вратарь должен определять расстояние от линии ворот до мяча, чтобы не выйти слишком далеко из ворот и чтобы соперник не смог перебросить через него мяч.

**Горизонтальной** (биссектриса): это воображаемая линия от мяча до центра ворот, проходящая через вратаря. В этом случае вратарь просто ждет, куда пробьет атакующий игрок – в ближний или дальний угол, при этом вероятность пропустить гол есть и в том, и в другом случае. Если вратарь станет не по центру, ему будет сложнее среагировать на удар.



**Положение тела в пространстве:** правильное положение тела увеличивает обзор и позволяет вратарю следить за происходящим на поле, что в итоге повышает эффективность его действий. Ориентирами для вратаря, как правило, служат ворота и положение мяча. Главное, чего не должен делать игрок ни на тренировках, ни во время соревнований, – это поворачиваться к мячу спиной. Зачастую вратарь является единственным игроком, кто четко видит все происходящее на поле (мяч и игроков), если только мяч не находится вблизи ворот или на фланге.

**Стойка:** устойчивая стойка позволяет быстрее реагировать и действовать более эффективно. Вот как выглядит рабочее положение тела:

- **Голова:** смотрит прямо, неподвижна и позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен или чуть согнут относительно положения мяча по вертикали и немного наклонен вперед
- **Руки (от кисти до локтя):** полусогнуты и не прижаты к корпусу
- **Кисти рук:** на средней высоте, ладони раскрыты и направлены на мяч
- **Ноги (от бедра до ступни):** полусогнуты, не соприкасаются друг с другом, вес смещен чуть вперед
- **Ступни:** упираются в пол своей самой крайней частью, т.е. носками

Правильное рабочее положение резко снижает вероятность ошибки вратаря во время выполнения тех или иных действий, причем положение частей тела можно адаптировать под игровую ситуацию свои индивидуальные особенности. Каждый вратарь подбирает удобное для него рабочее положение: положение рук, высоту стойки, ширину постановки ног и т.д. Тренеру следует дать вратарю возможность поэкспериментировать с рабочим положением (методом проб и ошибок, путем проверки на практике или посредством простых экспериментов) – так он сможет понять, чего следует избегать. Рекомендуется делать это на тренировках.

Во время защиты ворот вратарь должен сохранять рабочее положение до момента вмешательства в игровую ситуацию, при этом ступни должны быть расположены симметрично и соприкасаться с полом, а стойка – быть устойчивой. Если вратарь выйдет из своего рабочего положения слишком рано, это может негативно сказаться на его действиях: он может потерять равновесие при контакте с мячом. Если вратарь пытается перекрыть свободную зону, в штрафной площади или за ее пределами, то ему лучше находится в рабочем положении вплоть до начала движения к мячу, что позволит ему быстрее вступить в игру и правильно среагировать на изменение игровой ситуации.

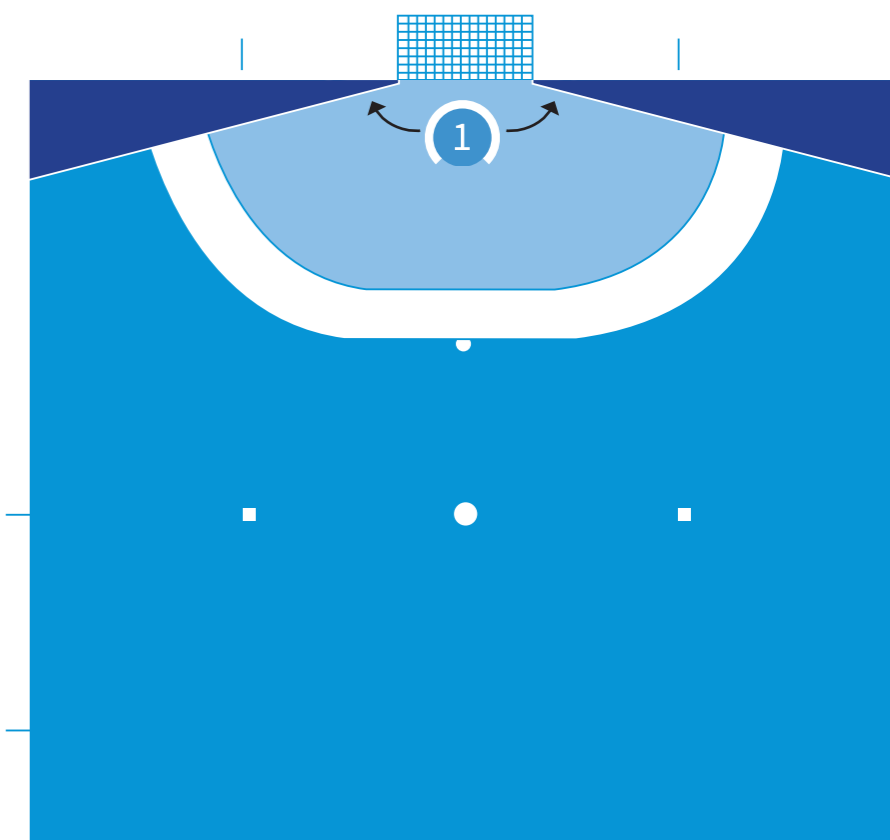


## 9.2 РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

**Перемещение:** перемещение из одного места в другое с целью эффективно вступить в игру. Перемещение позволяет вратарю все время подстраиваться под положения мяча и атакующих игроков, которые находятся в непрерывном движении. Есть несколько типов перемещения.

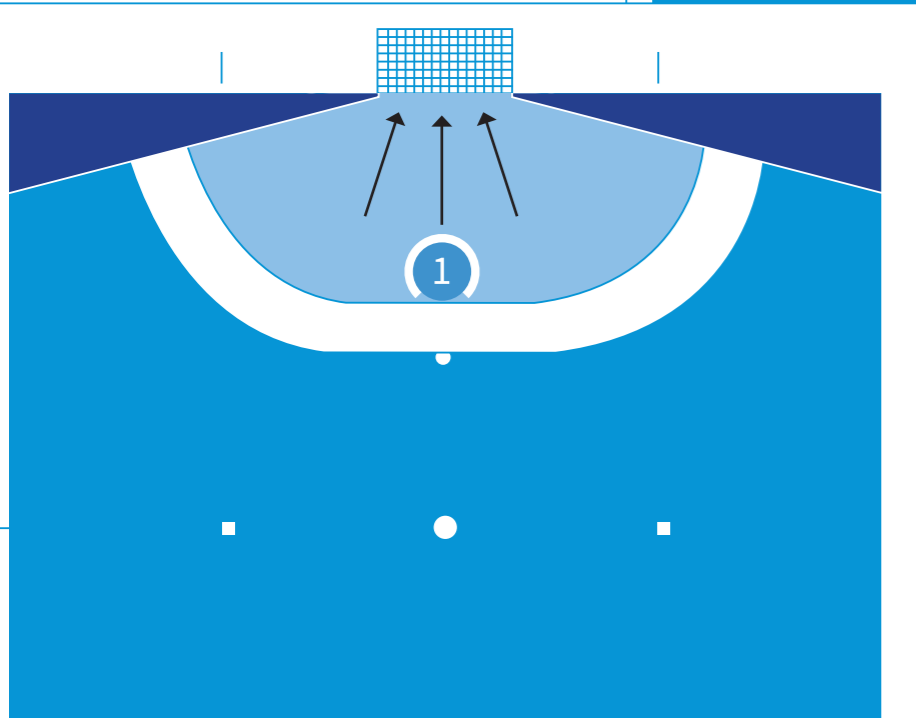
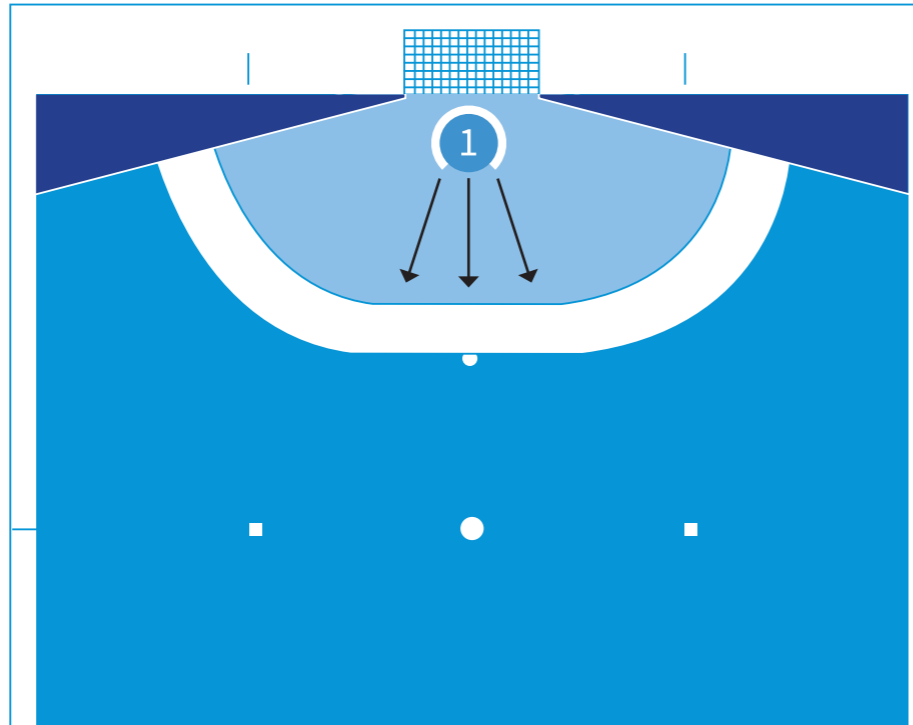


**Боковое:** самый распространенный тип перемещения в зоне 1 – между штангами и в пределах вратарской площадки (см. рисунок ниже). Во время такого перемещения вратарь не должен скрещивать ноги. Если нужно изменить направление движения, вратарю следует поднять ногу с той стороны, в которую он планирует начать движение, а другой ногой – оттолкнуться. Боковое перемещение также выполняется дальше от линии ворот.





**Вперед:** самое быстрое направленное перемещение. Вратарь выполняет его, если нужно выйти на мяч, чтобы сократить угол обстрела и не дать атакующему игроку соперника подготовить удар. Бывает и так, что вратарь оказывается на мяче первым. Это перемещение может выполняться как строго вперед, так и по диагонали, поэтому вратарь может выходить на мяч под разным углом.



**Назад («отход»):** вратарь сначала выходит из ворот, а затем начинает движение назад к линии ворот. Важный момент: вратарь должен все время поддерживать зрительный контакт с мячом.

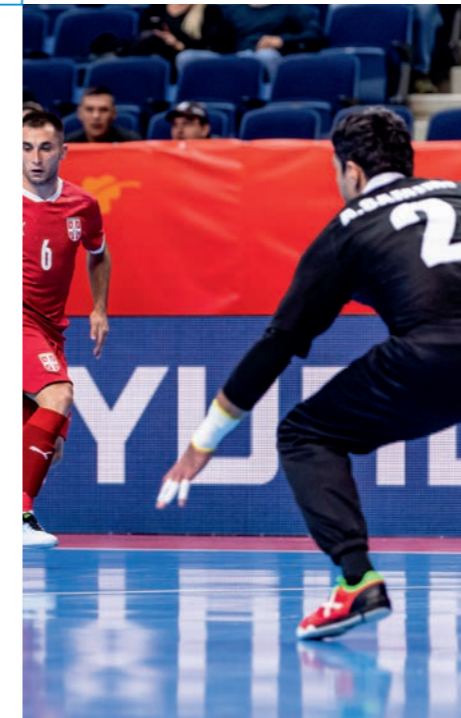
Вратарь должен выполнять обманные движения до момента контакта с мячом – так он сможет правильно выполнить следующее действие. Неправильный выбор позиции или неправильное рабочее положение снижает эффективность последующих действий, и наоборот: правильно выполненное движение или грамотно выбранная исходная позиция – залог успешных оборонительных действий.

Действия, выполняемые до момента контакта с мячом, – основы вратарского мастерства, поэтому этот компонент занимает особое место в тренировочном процессе на всех этапах подготовки. Хороший вратарь должен в совершенстве овладеть этими навыками, поэтому на каждой тренировке следует уделять время их отработке независимо от поставленной задачи.

### 9.3 Контакт с мячом

**Сейв (поймать и забрать):** «Техническое действие, цель которого – поймать мяч и удержать его. Вратарь получает контроль над мячом, тем самым не давая ему оказаться в воротах».

Центр обучения FIFA



#### ТИПЫ СЕЙВОВ

Кол-во действий	Одно действие	Чтобы поймать мяч, вратарю нужно выполнить одно действие.
	Два действия: отбить и удержать/отбить и поймать	Чтобы поймать мяч, вратарю нужно выполнить два действия.
Прыжок	Без прыжка	Вратарь ловит мяч в положении стоя.
	Прыжок	Вратарь фиксирует мяч на полу.
Высота	Катающийся мяч	Мяч катится в направлении вратаря.
	Низкая	Мяч приближается к вратарю максимум на уровне колен.
	Средняя	Мяч приближается к вратарю на уровне между коленями и плечами.
	Большая	Мяч приближается к вратарю на уровне выше плеч.

**Обманные движения в обороне:** оборонительные действия, которые вратарь выполняет независимо от траектории движения мяча с целью запутать игрока соперника. Рекомендуется применять их в ситуациях, когда соперник имеет численное превосходство (как правило, 1vGK или 2vGK), а также при розыгрыше соперником стандартных положений (пенальти, штрафные с 10 м или прямые штрафные без выставления стенки). Если вратарю удалось выиграть время, замедлить продвижение соперника или заставить его засомневаться, значит обманные движения принесли желаемый эффект.

Сейв можно выполнять из разных положений/стоек. Правильно выполненный сейв позволяет завладеть мячом, а затем быстро перейти от обороны к атаке, при этом задача вратаря – начать атаку, отдав первый пас рукой. Важно, чтобы тренер включил отработку этого компонента игры в тренировочный процесс.

Эффективность действий вратаря зависит от умения принимать правильные решения; например, когда он стоит перед выбором – поймать мяч, отбить его или сделать вынос. Ошибка в выборе технического действия или неправильное его исполнение снижает шансы вратаря на успех.

Когда вратарь пытается поймать мяч, тело должно находиться позади рук по траектории полета мяча, чтобы тело стало дополнительной преградой на пути мяча, если вратарь не сумеет поймать его.

Особое значение также имеет положение предплечий, кистей рук и пальцев. Это полноценное техническое действие, цель которого – замедлить мяч, чтобы его было проще зафиксировать в руках.

Поймать футзальный мяч непросто, так как удар чаще наносится с близкого расстояния и мяч движется в направлении вратаря с высокой скоростью. Кроме того, у такого мяча минимальный отскок, поэтому здесь требуется особый подход в техническом плане, но в первую очередь – вратарь должен быть к этому готов.

**Парирование (коснуться и отбить):** «Техническое действие, цель которого – изменить траекторию движения мяча без намерения завладеть им. Вратарь не пытается зафиксировать мяч, а просто отбивает его, чтобы тот не оказался в воротах». [Учебный центр FIFA](#)

Как и в предыдущем случае, при выполнении этого действия стойка и положение тела могут быть разными. Если отбить мяч в направлении фланга, соперник вряд ли сразу сможет еще раз пробить по воротам. Если вратарь отобьет мяч перед собой (т.е. мяч остается в штрафной площади, вблизи линии ворот), соперник, скорее всего, сможет нанести еще один удар. Поэтому вратарь всегда должен быть готов снова вступить в игру после первого контакта с мячом.

Парирование – это оборонительное действие, которое можно часто наблюдать в исполнении вратарей во время официальных матчей. Его суть состоит в том, что вратарь реагирует на приближающийся к нему мяч. В лучшем случае он может выйти чуть вперед, чтобы сократить угол обстрела, при этом он может выбрать, какой частью тела отбить мяч. Однако все зависит от того, сколько у него времени на то, чтобы среагировать, а также от траектории и скорости движения мяча после удара. Иногда лучше правильно отбить мяч, чем неправильно пытаться его поймать, хотя в техническом плане сейв стоит на первом месте.

**Вынос:** вратарь выбивает мяч подальше от своих ворот. В этом случае вратарь движется к мячу, а не наоборот.

ТИПЫ ПАРИРОВАНИЯ		
Часть тела	Рука(-и)	Вратарь отбивает мяч рукой(-ами).
	Нога (или другая часть тела)	Вратарь отбивает мяч ногой (или другой частью тела, например головой, предплечьем или бедром)
Прыжок	Без прыжка	Вратарь отбивает мяч в положении стоя
	Прыжок	Вратарь отбивает мяч после прыжка.
Высота	Катящийся мяч	Мяч катится в направлении вратаря.
	Низкая	Мяч приближается к вратарю максимум на уровне колен.
	Средняя	Мяч приближается к вратарю на уровне между коленями и плечами.
	Максимальная	Мяч приближается к вратарю на уровне выше плеч.



ТИПЫ ВЫНОСА		
Часть тела	Рука (ладонь, палец или кулак)	Вратарь выбивает мяч рукой(-ами).
	Нога	Вратарь выбивает мяч ногой(-ами).
	Голова	Вратарь отбивает мяч головой(-ами).
	Другая часть тела	Вратарь выбивает мяч бедром, коленом, грудью, головой и т.д.
Участок поля	В штрафной площади	Вратарь касается мяча в штрафной площади.
	За пределами штрафной площади	Вратарь касается мяча за пределами штрафной площади.
Высота	Катящийся мяч	Мяч катится в направлении вратаря.
	Низкая	Мяч приближается к вратарю максимум на уровне колен.
	Средняя	Мяч приближается к вратарю на уровне между коленями и плечами.
	Максимальная	Мяч приближается к вратарю на уровне выше плеч.

В штрафной площади вратарь может сделать вынос любой частью тела, в том числе руками. За пределами штрафной площади, где вратарь уже становится полевым игроком, он может задействовать только те части тела, которые разрешены Правилами футзала FIFA. Вратарь выполняет вынос в опасных ситуациях, когда нет уверенности, что он сможет поймать мяч или обработать его. Очень часто вратарь стоит перед выбором: не рисковать и выбить мяч подальше или забрать мяч в руки, если тот находится в штрафной площади; обработать мяч, а потом отдать пас (в штрафной площади или за ее пределами); показать сопернику, что будет контакт с мячом, а потом закрыть его корпусом; дать мячу выйти за пределы поля, чтобы вернуть над ним контроль; или даже вынудить соперника отказаться от намерения бороться за мяч. Именно от принятого вратарем решения зависит, будут ли его действия успешными.

От направления выноса зависит эффективность выбранного вратарем технического действия. Вынос в поле может привести к тому, что мяч случайно окажется у соперника и тот сможет снова пробить по воротам. Кроме того, вратарю придется выйти из ворот, и они будут хуже защищены. Лучше выбить мяч за пределы поля и потерять контроль над мячом, при этом следует стремиться, чтобы он не коснулся ни партнера по команде, ни игрока соперника.

Вратарь обычно выполняет вынос в зонах 3 и 4, чтобы не дать мячу приблизиться к воротам, если, конечно, игровая ситуация не позволяет ему спокойно забрать мяч в руки (в штрафной площади) или обработать мяч и отдать пас партнеру по команде, если первый контакт с мячом произошел за пределами штрафной площади.

Отличительные признаки эффективного выноса:

- **Скорость и направление:** чем быстрее и чем дальше вратарь выбьет мяч, тем больше у него будет времени вернуться в штрафную площадь.
- **Продуманность:** иногда лучше выбить мяч в направлении фланга – пусть даже недалеко, чем в центральную зону, где он может попасть в партнера по команде или в игрока соперника, который может подхватить его и пробить по воротам.
- **Чувство пространства и времени:** важно, чтобы вратарь оказался на мяче раньше соперника.
- **Безопасность:** цель этого технического действия – не дать сопернику создать голевой момент как до, так и после выноса.

**Блокирование:** «Использование тела в качестве заслона для защиты ворот. Вратарь может задействовать все тело или его часть, чтобы заблокировать удар или не дать мячу попасть в ворота».– Учебный центр FIFA. «Вратарь использует свой корпус, чтобы прервать действие соперника». – Учебный центр FIFA.

Так как вратарь находится близко к мячу, он не успевает определить траекторию движения мяча, а значит не знает, какой частью тела заблокировать удар и какой будет траектория мяча после этого.



#### ТИПЫ БЛОКИРОВАНИЯ

Стойка	В виде креста	Стойка вратаря напоминает крест.
	В виде буквы X	Стойка вратаря напоминает букву X.
	В позе столба/колонны	Вратарь становится в позу колонны, т.е. выпрямляется.
	Прыжок	Вратарь блокирует удар в прыжке.
Прыжок	Без прыжка	Вратарь блокирует мяч в положении стоя.
	Прыжок	Вратарь блокирует мяч после прыжка.
Высота	Катящийся мяч	Мяч катится в направлении вратаря.
	Низкая	Мяч приближается к вратарю максимум на уровне колен.
	Средняя	Мяч приближается к вратарю на уровне между коленями и плечами.
	Максимальная	Мяч приближается к вратарю на уровне выше плеч.

Большинство ударов блокируются в штрафной площади, но это также может произойти у ее края, когда вратарь быстро выходит на мяч. Обычно вратарь выполняет это техническое действие, когда удар наносится с близкого расстояния и вратарю не остается ничего другого, как сократить дистанцию до мяча, выбежав на него (по той же траектории, по которой движется мяч).

В этой ситуации вратарь, скорее всего, не успеет среагировать в отличие от ситуаций, когда он ловит или парирует мяч. Для эффективной отработки этого технического действия важно правильно воссоздать эту ситуацию на тренировках, при этом каждый раз это необходимо делать в условиях открытой игры.

Блокирование считается эффективным, если:

- Вратарь сокращает дистанцию до мяча, выбегая на него с широко расставленными руками. Корпус не должен быть повернут, руки следует поднять и чуть развести, а глаза должны быть открыты вплоть до удара по мячу, чтобы среагировать на удар, а не на ложный замах.
- Вратарь быстро и точно оценивает ситуацию, а затем молниеносно принимает правильное решение, действуя смело и самоотверженно.
- Футзал настолько непредсказуемая игра, что вратарь не в состоянии предугадать траекторию отскока. Поэтому корпус следует держать выпрямленным, а если вратарь находится на полу, он должен быстро встать, чтобы скорректировать свое положение по отношению к мячу и воротам и подготовиться к еще одному удару.
- Блокирование можно назвать эффективным, если сопернику не удалось ни забить гол, ни еще раз пробить по воротам после отскока. Это не всегда возможно, ведь в такой ситуации у вратаря очень мало времени и пространства. В таких случаях вратарь просто не успевает решить, какой частью тела лучше блокировать удар, а потому не может направить мяч в нужном ему направлении после контакта с ним.

## 9.4 После вмешательства в игровую ситуацию

Возврат в рабочее положение: «Техническое действие, которое вратарь выполняет, чтобы снова принять правильное положение тела и занять правильную позицию с целью подготовиться к следующему действию».

Поскольку ситуация на поле постоянно меняется, а игроки обеих команд выполняют много перемещений и действий, вратарь вынужден постоянно корректировать свою позицию. Когда вратарь вступает в игру и выполняет то или иное техническое действие, он может оказаться на полу или потерять равновесие. Если после этого мяч не останется у вратаря, игра продолжится, и он должен сразу принять исходное положение, чтобы быть готовым отразить следующий удар. Вратарь, как правило, обязательно должен выпрямиться и все время следить за мячом. Однако делать это следует не всегда. Иногда вратарю нужно сразу же парировать еще один удар в прыжке или из низкой стойки и только потом выпрямиться и принять устойчивое положение. Варианты могут быть разными – главное, чтобы вратарь был готов выполнить следующее действие.

Чтобы вратарь знал, как действовать в самых разных игровых ситуациях, тренировки должны быть разноплановыми и тесно связаны с игровым процессом, при этом следует давать вратарю достаточный объем работы. Так он научится правильно выбирать техническое действие и в итоге повысит уровень своего мастерства. При построении тренировочного процесса, например если планируется включить в него упражнение по отработке ударов, следует сделать акцент на максимальном количестве ударов по воротам, при этом вратарь не должен выключаться из игры, когда условный соперник будет добивать мяч. Так вратарь будет учиться отбивать большое количество ударов в разных игровых ситуациях. Ключевой момент: если тренировки будут иметь четкую структуру и продуманные ограничения, они могут дать и побочный результат, который может принести пользу.

## 9.5 Форма тела

### В виде креста

Один из самых популярных вратарских приемов в футзале, который позволяет вратарю максимально закрыть ворота корпусом, чтобы при ударе с близкого расстояния было проще заблокировать мяч. При этом после быстрого и эффективного блокирования или парирования вратарь не потеряет равновесие и не упадет, а сможет мгновенно выполнить следующее действие.

У каждого полевого игрока есть сильная нога, а у каждого вратаря – сильная сторона. Это сторона, которая будет ближе к мячу, когда вратарь изменяет форму тела. Слабая сторона – это противоположная сторона, т.е. та, где колено будет ближе к полу. Называют их так потому, что сильная сторона позволяет закрыть большую часть ворот и тем самым уменьшить незащищенную область, куда атакующий игрок соперника может нанести прицельный удар.

Отличительные признаки формы тела в виде креста:

- **Голова:** смотрит прямо и позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен, без большого наклона вперед или назад
- **Руки (от кисти до локтя):** вытянуты, степень напряжения мышц достаточна, чтобы блокировать или парировать удар
- **Кисти рук:** пальцы не соприкасаются, ладони направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним
- **Ноги (от бедра до ступни):** обе ноги согнуты под углом примерно 90°, колено одной ноги почти упирается в пол, а другой – выставлено вперед
- **Ступни:** на одной линии друг с другом и всем телом



При выборе стороны вратарь должен учитывать игровую ситуацию и следующие факторы:

**Начальная траектория движения:** иногда вратарь выбирает ту сторону, в которую он уже начал движение, так как изменить форму тела в этом случае будет удобнее.

**Телодвижения атакующего игрока:** положение и форма тела соперника могут свидетельствовать о его намерениях.

**Нога, которой атакующий игрок бьет по мячу:** если у вратаря есть время остановиться и принять рабочее положение или если атакующий игрок находится прямо перед ним, следует обратить внимание на то, какой ногой будет бить соперник. Если правой, то вратарю следует выбрать левую сторону и наоборот. Иными словами, сильная сторона должна закрывать дальний угол ворот. Однако если соперник делает обманное движение, а потом бьет в другой угол, вратарю будет сложнее перейти к выполнению следующего технического действия при той форме тела, которую он уже принял.

**Личные предпочтения или склонность вратаря:** футзал – это динамичный контактный вид спорта, отличающийся непредсказуемостью в плане применения техники: у вратаря есть масса эффективных способов быстро достичь положительных результатов. Вратарь должен стараться максимально быстро сократить дистанцию до мяча (а значит – и угол обстрела), чтобы получить позиционное преимущество. Если вратарь не выйдет вовремя на атакующего игрока, преимущество получит соперник.



ВРАТАРЬ В ФУТЗАЛЕ

При выполнении любого технического действия необходимо принять правильное положение тела, чтобы успеть среагировать на изменение игровой ситуации с точки зрения пространственно-временных ограничений. Если форма тела будет в виде креста, важно выполнить первое движение в момент контакта атакующего игрока с мячом – ни раньше, ни позже.

При контакте с мячом вратарь должен попытаться по максимуму закрыть площадь ворот, чтобы лучше их защитить.

Вратарь должен сначала отвести руки назад, а потом вывести вперед, опуская их, когда они будут на одной линии с корпусом, при этом следует держать их в напряжении, чтобы не допустить расслабления мышц. Эта техника позволяет свести к минимуму риск травмы из-за перерасгибания и обеспечивает хороший отскок мяча, что лишает соперника возможности сыграть на добивание.

При выборе формы тела следует взвесить все за и против, чтобы компенсировать недостатки, обусловленные биомеханикой тела в период взросления, которые могут помешать достичь максимальной эффективности.

#### Недостатки формы тела в виде креста:

**Ширина постановки ног:** нельзя слишком широко расставлять ноги, чтобы мяч не прошел между ними. Пространство между ног следует закрыть коленом ноги, расположенной со слабой стороны, расположив его вплотную к пятке другой ноги.

**Пространство над плечами:** сложнее всего (с точки зрения биомеханики) отбить мяч, если он летит на уровне чуть выше ключицы. Для этого необходимо поднять вытянутую руку вместе с плечом.

**Слабая сторона:** зона непосредственно над задней частью голени той ноги, которая расположена параллельно полу. Ее можно закрыть рукой, расположенной со слабой стороны, чтобы успеть отбить мяч, летящий на уровне чуть выше этой ноги. Если соперник бьет низом, расположенная со слабой стороны нога должна находиться на одной линии с телом, чтобы поставить максимально широкий заслон. Важный момент: расположенная со слабой стороны нога не должна стоять так, чтобы форма тела получилась L-образной – нога должна быть на одной линии с остальными частями тела.

## В виде буквы X

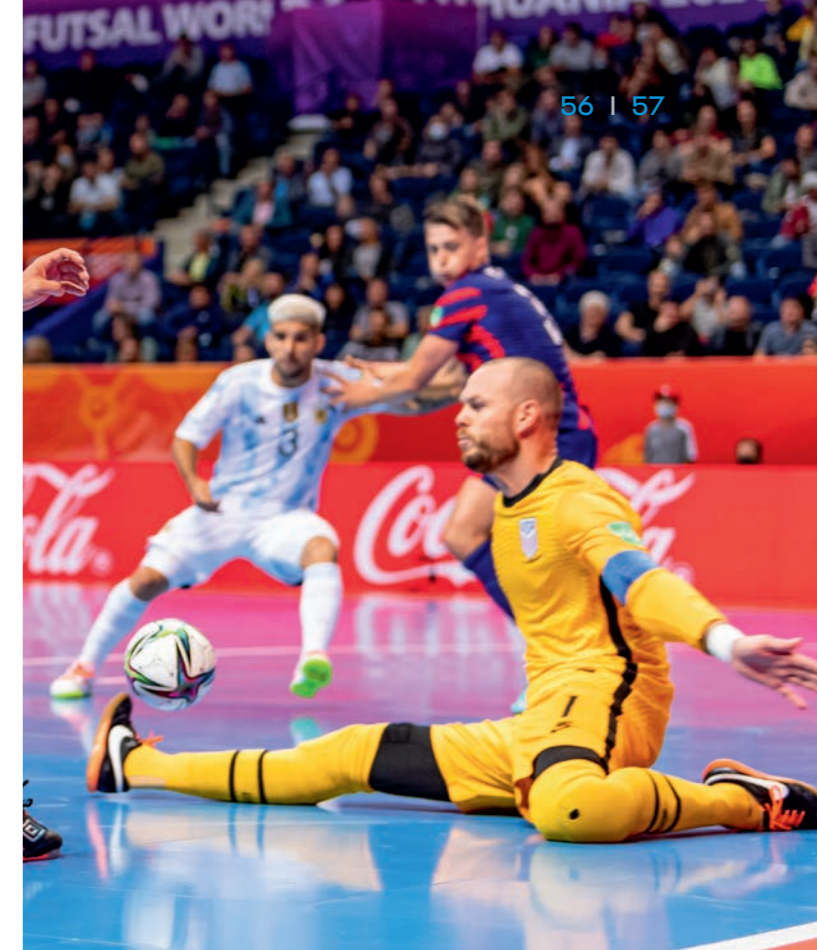
Форма тела в виде буквы X – один из наиболее распространенных вратарских приемов в футзале, который позволяет вратарю закрыть большую площадь ворот, чем в тех случаях, когда он принимает форму в виде креста или стоит прямо. То есть, на пути мяча почти всегда будет оказываться та или иная часть тела вратаря. Рекомендуется выполнять это техническое действие, когда соперник наносит удар с близкого расстояния, например если он находится в штрафной площади или у дальней штанги, поскольку в этот момент вратарь будет на полу. Его можно выполнять и в других ситуациях, например для отражения низко летящего мяча после удара с наклевом.

Если соперник наносит удар с близкого расстояния, то форма тела в виде креста или буквы X, скорее всего, позволит вратарю блокировать или отбить мяч. Если говорить об ударах со средней и дальней дистанции, то вратарь вряд ли будет ловить мяч, а скорее парирует его, чтобы не дать сопернику создать еще один голевой момент.

Сильная сторона в этом случае – это та сторона, куда вратарь вытягивает ногу, а слабая сторона – та, где нога слегка согнута.

Отличительные признаки формы тела в виде буквы X:

- **Голова:** смотрит прямо и позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен, расположен перпендикулярно полу и направлен вперед, без большого наклона вперед или назад
- **Руки (от кисти до локтя):** разведены в стороны, степень напряжения мышц достаточна, чтобы блокировать или парировать удар
- **Кисти рук:** раскрыты и направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним
- **Ноги:** одна нога вытянута, носок ступни направлен вверх, а пятка в момент движения ноги скользит по полу, а не падает на него. Другая нога чуть согнута, но при этом максимально вытянута



В этом случае вратарь выполняет серию движений бедрами, действуя фактически на грани своих физических возможностей в плане подвижности суставов и растяжимости мышц.

При выборе стороны вратарь исходит из своего понимания игровой ситуации, способности ориентироваться в пространстве и реагировать на изменение обстановки, т.е. из опыта и навыков, накопленных за время участия в матчах. Вратарь должен учитывать такие факторы:

**Начальная траектория движения:** обычно вратарь выбирает ту сторону, в которую он уже начал движение, продолжая двигаться по начальной траектории под действием инерции.

**Телодвижения атакующего игрока:** положение и форма тела соперника могут помочь раскрыть его замысел – вратарь сможет определить, например, полетит ли мяч под ближнюю или под дальнюю штангу.

**Нога, которой атакующий игрок бьет по мячу:** если соперник будет бить правой ногой, то вратарю следует выбрать левую сторону и наоборот. Сильная сторона должна закрывать дальний угол ворот.

**Личные предпочтения или склонность вратаря:** футзал – это динамичная игра, где на первый план выходят импровизация и контроль мяча, а варианты развития событий, равно как и действия игроков, могут быть самыми разными. Вратарь адаптирует форму тела, исходя из личных предпочтений, пусть даже они и не будут соответствовать рекомендациям. Такой подход следует поощрять – так вратарь почувствует свои сильные стороны и не будет испытывать дискомфорта при принятии решений, а наоборот – даст волю своим творческим способностям и будет действовать изобретательно. Это особенно касается подготовки игроков детского и юношеского возраста.

При выполнении любого технического действия необходимо принять правильное положение тела, чтобы успеть среагировать на изменение пространственно-временных ограничений в ходе игры. Эффективность действий вратаря будет зависеть от его первого движения: важно выполнить его в тот момент, когда мяч окажется рядом с вратарем – ни раньше, ни позже.

При контакте с мячом вратарь должен попытаться по максимуму закрыть площадь ворот, чтобы лучше их защитить.

Вратарь должен сначала отвести руки назад, а потом вывести вперед, опуская их, когда они будут на одной линии с корпусом, при этом следует держать их в напряжении, чтобы не допустить расслабления мышц. Эта техника позволяет свести к минимуму риск травмы из-за перерасгибания и обеспечивает хороший отскок мяча, что лишает соперника возможности сыграть на добивание. Если соперник бьет по воротам с близкого расстояния, вратарю лучше не касаться руками пола.

Каждая форма тела имеет свои недостатки, поэтому эффективность действий вратаря тоже будет разной. Следует иметь это в виду, чтобы максимально их сгладить. Все они в основном обусловлены биомеханическими факторами.

#### Недостатки формы тела в виде буквы X:

**Пространство под ногой с сильной стороны:** между задней частью ноги, расположенной с сильной стороны, и полом не должно быть большого просвета. Нога должна не опускаться сверху вниз, а скользить пяткой по полу, чтобы мяч не прошел под ногой вратаря.

**Пространство над ногой с сильной стороны:** рука должна находиться сразу над вытянутой ногой, чтобы вратарь мог заблокировать низко летящий мяч.

**Пространство над плечами:** сложнее всего (с точки зрения биомеханики) отбить мяч, если он летит на уровне чуть выше ключицы. Для этого необходимо поднять вытянутую руку вместе с плечом.

**Слабая сторона:** благодаря большой амплитуде движений вратарь может максимально вытянуть расположенную со слабой стороны ногу, что делает заслон максимально широким и позволяет среагировать на удар низом. Если мяч летит на уровне чуть выше ноги, рука должна контролировать этот же уровень.

## Прыжок

Прыжок – один из самых распространенных вратарских приемов в футзале. В прыжке вратарь может отбить мяч, до которого сложно дотянуться. После прыжка вратарь оказывается на полу, поэтому отбивать мяч следует подальше от ворот. Вратарь обычно выполняет прыжок, когда необходимо отразить удар со средней или дальней дистанции или когда он остался один на один с атакующим игроком и не успевает за его смещением к флангу, а потому пытается дотянуться до мяча в прыжке.

Сильной стороной считается та, куда вратарь выполняет прыжок, а слабой – обратная сторона.

Отличительные признаки правильно выполненного прыжка:

- **Голова:** позволяет контролировать игру
- **Корпус:** не повернут, тело вытянуто и почти параллельно полу во время прыжка
- **Руки (от локтей до кистей):** вытянуты, степень напряжения мышц достаточна, чтобы заблокировать или парировать удар, при этом вратарь должен быть в состоянии надежно зафиксировать его в руках
- **Кисти рук:** раскрыты, направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним, при этом вратарь должен быть в состоянии подработать мяч, поймать его или отбить
- **Ноги:** обе ноги вытянуты в сторону, противоположную направлению прыжка

При выполнении любого технического действия необходимо принять правильное положение тела, чтобы успеть среагировать на изменение пространственно-временных ограничений в ходе игры. Вратарь принимает рабочее положение (с учетом положения мяча и намерения атакующего игрока, в т.ч. положения тела, стойки, готовности сместиться или выполнить рывок, положения рук и т.д.). Важно правильно выбрать момент прыжка после удара соперника, чтобы успеть поймать, парировать или отбить мяч. Для этого вратарь должен принять правильное рабочее положение и иметь хорошую реакцию.



Каждая форма тела имеет свои недостатки, поэтому эффективность действий вратаря тоже будет разной. Следует иметь это в виду, чтобы акцентировать внимание на специфических моментах отработки приема и тем самым повысить эффективность действий вратаря. Главные недостатки в основном обусловлены биомеханическими ограничениями и зависят от ряда факторов, связанных с индивидуальными особенностями игрока. Поэтому отработка этого навыка должна строиться на индивидуальном, а не на стандартном подходе.

#### Недостатки прыжка:

**Пространство под корпусом:** вратарь должен выполнять прыжок так, чтобы просвет между корпусом и полом был не более минимального.

**Пространство над корпусом:** когда вратарь оказывается на полу или прыгает, чтобы отбить удар низом, атакующий игрок соперника может перекинуть мяч через него. Чтобы не допустить этого, вратарю следует правильно выбрать момент прыжка и сократить дистанцию до мяча, чтобы сковать действия атакующего игрока.

Чтобы эффективно отражать удары со средней или дальней дистанции, когда мяч катится по полу или летит на низкой высоте, важно довести все действия до автоматизма. Так вратарь сможет быстро решить, что делать: принять форму в виде буквы Х или выполнить прыжок.

**Прочие:** кроме самых распространенных вратарских приемов, которые мы рассмотрели выше, в футзале есть и другие – менее популярные. Они применяются в особых случаях в зависимости от предпочтений вратаря и игровой ситуации. Их описание дано ниже.

### Скольжение на коленях

Скольжение на коленях – прием, который все чаще можно наблюдать в современном футзале в исполнении профессиональных вратарей и вратарей высокого уровня. Он позволяет вратарю сократить дистанцию до мяча, а вместе с этим – и угол обстрела, и тем самым не дать атакующему игроку соперника забить гол. Техника исполнения: вратарь скользит на коленях по полу в направлении соперника. Несмотря на эффективность этого приема, у него есть большой минус: вратарь может не успеть среагировать на следующие действия соперника. Скольжение на коленях обычно выполняют, когда соперник бьет по воротам с близкого расстояния. При этом положение тела будет симметричным, поэтому здесь нет ни сильной, ни слабой стороны.

Отличительные признаки эффективного скольжения на коленях:

- **Голова:** смотрит прямо и позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен, без большого наклона вперед или назад, направлен на мяч и соперника
- **Руки (от локтей до кистей):** разведены в стороны, степень напряжения мышц достаточна, чтобы парировать удар
- **Кисти рук:** ладони раскрыты, направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним; пальцы вытянуты
- **Ноги:** расположены симметрично и согнуты, оба колена касаются пола



Расстояние между вратарем и мячом, уровень мастерства и личные предпочтения вратаря – именно от этого будет зависеть, выполнит ли он скольжение на коленях или примет форму в виде креста либо другую похожую форму тела. Важно, чтобы вратарь не полагался на один вариант, а имел в своем арсенале сразу несколько, если, конечно, все они будут эффективны в разных ситуациях.

Важно, чтобы вратарь выполнял скольжение на коленях в тот момент, когда мяч окажется рядом с ним.

Вратарь должен сначала отвести руки назад, а потом вывести вперед, опуская их, когда они будут на одной линии с корпусом, при этом следует держать их в напряжении, чтобы не допустить расслабления мышц. Эта техника позволяет свести к минимуму риск травмы из-за перерасгибания локтевого сустава и обеспечивает хороший отскок мяча, что лишает соперника возможности сыграть на добивание.

Каждая форма тела имеет свои недостатки, поэтому эффективность действий вратаря тоже будет разной. Следует иметь это в виду, чтобы акцентировать внимание на специфическом моментах отработки приема и тем самым повысить эффективность действий вратаря. Главные недостатки в основном обусловлены биомеханическими ограничениями.

#### Недостатки скольжения на коленях:

**Пространство над головой и плечами:** сложнее всего (с точки зрения биомеханики) отбить мяч, если он летит на уровне чуть выше ключицы. Это особенно актуально в ситуациях один на один, когда соперник успевает перебросить мяч через вратаря до того, как тот окажется рядом с ним.

**Скольжение с касанием пола обеими коленями:** если соперник выполнит обманное движение и создаст голевой момент, вратарю будет сложно среагировать.

Чтобы успеть заблокировать мяч, скольжение на коленях следует выполнять как можно ближе к игроку с мячом. Чем больше будет расстояние, тем менее эффективным будет это действие. Главное преимущество скольжения на коленях – в скорости его исполнения, а потому вратарь сможет быстро устранить угрозу для ворот. Кроме того, в момент его выполнения вратарь сможет закрыть большую площадь ворот.

## Боковое скольжение

Боковое скольжение – это комбинация формы тела в виде буквы Х и скольжения на коленях. Его целесообразно применять в ситуациях, когда соперник бьет с близкого расстояния, направляя мяч между ног вратарю. В момент скольжения вратарь ограничен в своих действиях и может не успеть среагировать на изменение ситуации.

Отличительные признаки эффективного бокового скольжения:

- **Голова:** позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен, направлен вперед и наклонен в бок
- **Руки (от кисти до локтя):** разведены в стороны, степень напряжения мышц достаточна, чтобы блокировать или парировать удар
- **Кисти рук:** ладони раскрыты, направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним; пальцы вытянуты
- **Ноги:** одна полностью согнута и закрывает пространство между ногами, а другая максимально вытянута

Важно, чтобы вратарь выполнил боковое скольжение на коленях в тот момент, когда соперник нанесет удар по мячу.

### Недостатки бокового скольжения:

Пространство над головой и плечами: сложнее всего (с точки зрения биомеханики) отбить мяч, если он летит на уровне чуть выше ключицы. Это особенно актуально в ситуациях один на один, когда соперник успевает перебросить мяч через вратаря до того, как тот окажется рядом с ним.

Если соперник выполнит обманное движение и создаст голевой момент при выполнении вратарем скольжения, тому будет сложно среагировать.

Чтобы успеть заблокировать мяч, боковое скольжение следует выполнять как можно ближе к игроку с мячом. Чем больше будет расстояние, тем менее эффективным будет это действие. Главное преимущество бокового скольжения в том, что вратарь сможет поставить широкий заслон и закрыть нижнюю часть ворот.

## ПОЗА СТОЛБА/КОЛОННЫ

«Вратарь пытается отбить мяч, выпрямив корпус»

Учебный центр FIFA

Эта форма тела позволяет вратарю сократить угол обстрела и не дать сопернику забить гол. Вратарь должен все время стоять с выпрямленным корпусом. Эту технику чаще всего применяют для защиты ворот (зона 0) и при пробитии пенальти.

Отличительные признаки позы столба/колонны:

- **Голова:** позволяет контролировать игру
- **Корпус:** выпрямлен, направлен вперед и расположен перпендикулярно полу
- **Руки (от кисти до локтя):** вытянуты параллельно телу, степень напряжения мышц достаточна, чтобы блокировать или парировать удар
- **Кисти рук:** ладони раскрыты, направлены на мяч и достаточно напряжены, чтобы выдержать контакт с ним; пальцы вытянуты
- **Ноги:** выпрямлены и находятся не слишком далеко друг от друга

Каждая форма тела имеет свои недостатки, поэтому эффективность действий вратаря тоже будет разной. Следует иметь это в виду, чтобы акцентировать внимание на специфическом моменте отработки приема и тем самым повысить эффективность действий вратаря. Главные недостатки в основном обусловлены биомеханическими ограничениями.



### Недостатки позы столба/колонны:

**пространство между ногами:** ноги нельзя расставлять слишком широко

**пространство по бокам ног:** если ноги окажутся слишком близко друг к другу. Поскольку в этой позе вратарь стоит неподвижно, постановка ног имеет крайне важное значение

**пространство над ключицей с обеих сторон тела** (между головой и плечами), если мяч летит высоко

Чтобы успеть заблокировать мяч, вратарь должен принять эту позу, когда мяч будет находиться под острым углом. Чем больше угол, тем менее эффективным будет действие вратаря. Главное преимущество этой позы в том, что вратарь сможет закрыть и нижнюю, и верхнюю часть ворот. Задача вратаря в этом случае – поставить вертикальный заслон (слева, справа или по центру ворот).





### Технические комбинации

Если проанализировать действия вратаря во время игры, становится понятно, что вратарь почти никогда не действует строго по стандарту – главным образом потому, что ситуация на поле постоянно меняется. Очень редко можно встретить прием в чистом виде – обычно это комбинация минимум двух технических действий в рамках одного игрового эпизода, то есть техническая комбинация.

Когда вратарь вступает в игру, он первым делом принимает рабочее положение и только потом выполняет первое действие. Назовем это исходной технической комбинацией. Существует масса таких комбинаций, но мы рассмотрим лишь самые распространенные:



В виде креста	Форма тела в виде креста (на любую сторону)
	Форма тела в виде буквы X (на любую сторону)
	Прыжок (на любую сторону)
	Боковое скольжение
Перемещение	Движение вперед и вынос или обработка мяча и пас
	Движение назад с прыжком и вынос
Сейв	Бросок руками
	Удар
Прочие	Форма тела в виде буквы X и прыжок
	Скольжение на коленях и прыжок

**Форма тела в виде креста (два раза подряд):** вратарь принимает форму в виде креста, но соперник с мячом продолжает движение на фланг или по диагонали, тем самым изменяя угол, через который проходит биссектриса, поэтому вратарь тоже смещается, а потом снова выполняет прием на ту же сторону. Если соперник меняет направление движения или выполняет ложный замах под удар, вратарь делает то же самое, но на противоположную сторону.

**Комбинация стоек в виде креста и буквы X:** применяется, когда игрок соперника пытается уйти от вратаря, смещаясь на фланг и прокидывая мяч себе на ход дальше, чем в предыдущей ситуации. Из-за большого расстояния вратарь вынужден принять форму в виде буквы X, так как если форма тела будет в виде креста, его тело не будет находиться между мячом и линией ворот в момент удара.

**Форма тела в виде креста и прыжок:** игрок соперника уводит мяч еще дальше от вратаря, чем в двух предыдущих случаях. Если в момент удара вратарь примет форму в виде креста или буквы X, он не будет находиться между мячом и линией ворот. Однако он может выполнить прыжок, чтобы сократить расстояние (и сыграть руками, если мяч в штрафной площади). Эта техническая комбинация предполагает наличие свободного пространства между корпусом вратаря и землей, поэтому выполнить такую последовательность действий весьма сложно. Если игрок соперника смещается на фланг с дриблингом, есть высокая вероятность пропустить гол. Еще один недостаток этой комбинации в том, что над телом во время прыжка будет свободное пространство, поэтому у вратаря не будет возможности среагировать, и соперник сможет застать его врасплох. Это пространство обязательно должна закрывать рука, расположенная со слабой стороны.

**Форма тела в виде креста и боковое скольжение:** некоторые вратари комбинируют форму в виде креста и боковое скольжение, чтобы компенсировать описанные выше недостатки. Чтобы мяч не прошел под корпусом, вратарь во время прыжка сгибает верхнюю ногу и выпрямляет корпус чуть больше, чем во время обычного прыжка.

**Движение вперед и вынос или обработка мяча и пас:** вратарь обычно выполняет комбинацию этих технических действий за пределами штрафной площади, так как в этом случае он движется вперед на высокой скорости, подстраиваясь под скорость и траекторию движения мяча, так и находящихся рядом игроков соперника. В момент контакта с мячом движение вперед должно плавно перейти в вынос, причем в зависимости от высоты и траектории движения мяча его можно делать разными частями тела. Чем более скоординированными будут движения, тем лучше получится выполнить эту последовательность действий. Если у вратаря есть преимущество перед соперником, он может скомбинировать движение вперед с обработкой мяча и пасом, чтобы сохранить контроль над мячом и продолжить атаку. Предыдущая комбинация не позволяет этого сделать.

**Движение назад и вынос:** вратарь делает вынос во время движения назад, при этом вынос можно скомбинировать с прыжком.

**Сейв и бросок и сейв и удар:** эти комбинации позволяют быстро перейти от обороны к атаке. Самая распространенная из них – сейв и бросок. Вратарь начинает атаку, отдавая пас

рукой, т.е. делает первый пас. Альтернативная комбинация – сейв и удар. В обоих случаях у вратаря есть максимум четыре секунды на выполнение всех действий, а иначе он не сможет обеспечить непрерывность игры. Отработка этих технических комбинаций на тренировках способствует формированию у вратаря двигательных навыков, отражающих закономерности игры.

**Другие комбинации:** любые действия, которые можно скомбинировать со скольжением и которые в итоге позволяют вратарю поймать мяч или сделать вынос. Футзал – это не точная наука, а игра, где у игроков обеих команд есть масса возможностей для импровизации, поэтому мы не станем отрицать, что существует масса других эффективных комбинаций, которые отличаются от рассмотренных в этом разделе.

Вратари должны отрабатывать эти технические комбинации на тренировках, чтобы научиться эффективно их применять в реальных игровых ситуациях. Если вратарь будет учитывать закономерности игры и последовательность действий в рамках каждой технической комбинации, он сможет придумывать свои собственные комбинации.





Методика теоретической и практической подготовки вратарей в футзале долгое время была прямолинейной и упрощенной, при этом такая подготовка проводилась в отрыве от подготовки других игроков команды. Отчасти это было обусловлено специфической ролью вратаря, который считался специалистом узкого профиля. Однако со временем все больше людей начали понимать, что вратарь играет важную роль в развитии атаки и реализации командной тактики, поэтому подход к подготовке вратарей изменился.



Чтобы вратарь стал ключевым элементом командной игры и чаще принимал участие в тактических действиях, являясь при этом их главным инициатором, его подготовке следует уделять особое внимание на каждой тренировке. Вратарь в современном футзале должен уметь играть ногами так же хорошо, как полевые игроки, поэтому следует поощрять вратаря развивать этот навык. Возможно, именно из-за современного взгляда на роль и степень участия вратаря в командных действиях использование численного преимущества и пятого полевого игрока утратило свою актуальность. В последние годы игра в численном большинстве уже не позволяет доминировать на поле.

Цель этой методики, разработанной для командных видов спорта, – проанализировать роль вратаря в игровом процессе с учетом всех его аспектов, а также требования, которые предъявляются к нему в разных игровых ситуациях и от которых зависят его действия в каждой из них. Подход к подготовке игроков обусловлен не столько их индивидуальными способностями, сколько непредсказуемостью игры.



Характерные особенности футзала :

- **Ситуация на поле постоянно меняется, и предугадать развитие событий очень сложно, а потому к игрокам предъявляются высокие требования в плане когнитивных способностей и умения принимать решения.**
- **Нелинейность:** в игре нет четких закономерностей – она хаотична и непредсказуема.
- **Нестабильность:** обстоятельства меняются, а вместе с ними должны меняться и навыки. Они сильно зависят от системы восприятия и внешних факторов, то есть темп игры определяют действия партнеров по команде и игроков команды соперника. Задача вратаря – подстроиться под ситуацию и сделать игру более предсказуемой.
- **Взаимодействие:** вратарь не оторван от происходящего на поле – его действия зависят от действий партнеров по команде и игроков команды соперника и наоборот.

Если тренер определил и уяснил характерные особенности футзала, он может переходить к выбору методики теоретической и практической подготовки, которая отражает их и направлена на повышение эффективности. Эта методика должна быть положена в основу подготовки всей команды, а не только вратаря. Желательно, чтобы методика всесторонней подготовки вратаря опиралась на такие принципы:

**Совершенствование:** умение эффективно решать задачи и постоянно улучшать свои результаты. Задача тренера – помогать вратарю накапливать опыт и знания и повышать уровень мастерства, опираясь на принципы поступательного, информированного и контролируемого развития.

**Конкретность:** важно, чтобы долгосрочный план подготовки вратаря был реалистичным и актуальным, а тренировочный процесс строился на реальных игровых ситуациях. Такой подход ускоряет обучение. В плане тактики, конкретность находит свое отражение в моделях двигательного поведения – тактических и технических действиях, которые игроки выполняют во время реальных матчей. Независимо от того, какая именно игровая ситуация воссоздается на тренировках, психологические нагрузки, обусловленные сменой игрового ритма и возникающие во время физических перегрузок и двигательной активности, способствуют развитию способности переносить высокие аэробные и анаэробные нагрузки и развитию костной-мышечной системы, вовлеченной в выполнение тех или иных ответных действий.

**Простота обучения на практике:** этот пункт логически связан с предыдущим – вратарь тоже учится на практике, но в условиях, лишь отдаленно напоминающих реальные. Тем не менее, это также позволяет расширить границы обучения. Игрок должен развивать эмоциональную и функциональную память, которая станет ориентиром при выборе оптимального способа действий в той или иной игровой ситуации.

**Привычные действия:** привычки формируются в результате повторения однотипных действий. Часто вратари выполняют специальные упражнения, цель которых – повторение эффективных моделей поведения, характерных для реальных матчей. На тренировках следует максимально точно воссоздавать реальные игровые ситуации, чтобы помочь вратарю приобрести достаточно опыта и знаний и сформировать необходимые привычки или эффективные модели поведения, которые пригодятся в реальных игровых ситуациях.

**Ситуационная вариативность:** вратарь усваивает модели двигательного поведения и подкрепляет их реалистичными игровыми действиями, поэтому на тренировках у игроков должна быть максимальная свобода действий. На тренировках и в реальных матчах перед игроками ставятся похожие, но не одинаковые задачи, которые требуют эффективных решений. Одна и та же ситуация в разных проявлениях («повторение без повторения») подталкивает игроков к экспериментам, способствующим формированию стойких моделей двигательного поведения, которые можно адаптировать под конкретную ситуацию и благодаря которым в памяти у вратаря откладываются оптимальные варианты действий в реальных игровых ситуациях.

**Индивидуальность:** в основе этого принципа лежат индивидуальные особенности каждого вратаря. Нестандартные тренировки, где у игроков (независимо от возраста, пола и уровня подготовки) нет заранее прописанных ролей, стимулируют вратаря решать тактические и ситуационные задачи с помощью своих собственных технических средств, что зачастую способствует развитию индивидуального стиля, зависящего от эмоциональных, физических, технических и когнитивных характеристик. Вмешательство тренера требуется лишь в том случае, если необходимо внести коррективы в тренировочный процесс из-за явных регулярных ошибок, которые могут привести к неэффективным решениям или определенным травмоопасным действиям.



**Выбранная методика должна включать в себя следующие элементы:**

**Вратарь:** этот игрок должен занимать центральное место в тренировочном процессе, при этом всегда следует стремиться повышать эффективность вратаря.

**Тренер:** тренер должен выступать в роли руководителя, или организатора. Его задача – выстроить понятный тренировочный процесс, а не просто быть инструктором. Тренер должен не только создать условия, в которых ограничения будут способствовать обучению и адаптации вратаря к игре, но и постоянно оценивать успехи вратаря, чтобы подтолкнуть того к самоанализу и тем самым ускорить процесс его развития.

**Цели:** отражают навыки (тактические, технические, теоретические и т.д.), которыми должен овладеть вратарь. Цели не только должны быть четкими, взаимосвязанными и актуальными, но и должны содержать критерии оценки того, насколько они понятны.

**Задачи:** практические задания, посредством выполнения которых достигаются цели. Тренер наблюдает за вратарем и ставит перед ним те задачи, которые соответствуют его потребностям. Тренер может и должен вводить ограничения, с помощью которых можно корректировать задачи, подгоняя их под поставленную цель. Практические задания можно разделить на: упражнения и задачи. Ниже дано их сравнение и показаны различия:



УПРАЖНЕНИЕ	ЗАДАЧА
Нет привязки к ситуации	Отсылка к конкретной ситуации
Изолированная, предсказуемая среда	Незнакомая и неизолированная среда
Машинальное выполнение	Зависит от игровой ситуации
Шаблонное повторение	Решает тактическую проблему
Один вариант решения проблемы	Несколько вариантов решения проблемы
Степень неопределенности ниже	Степень неопределенности выше
Принимать решения проще	Принимать решения сложнее
Не является источником новых знаний об игре	Является источником новых знаний об игре

**Обратная связь:** это ключевой компонент подхода «Планируй, внедряй, проверяй», на котором строится тренировочный процесс и взаимоотношения тренера с игроками. Обратная связь позволяет тренеру дополнить полученные игроком опыт и знания своим собственным видением. Каждая тренировка должна предусматривать возможность двусторонней обратной связи – так тренер сможет еще больше влиять на процесс обучения. Обсуждение можно проводить как во время, так и после тренировки: тренер(-ы) и игрок(-и) могут обсудить тренировку, ее содержание, проблемы, принципы обучения и изменения, которые следует внести в тренировочный процесс, чтобы сделать его более полезным или более сложным. Самооценка и критика важны как для тренера, так и для игрока. Следует избегать неконструктивной критики – лучше обсудить проблему и попытаться найти пути ее решения.

**Ресурсы:** необязательно использовать сложные или узкоспециализированные средства обучения, чтобы добиться хорошего результата на тренировках. Достаточно футзальных мячей, игровой площадки (с разметкой, штрафной площадью и воротами) и игроков, которые будут выступать в роли условных соперников. Отсутствие или недостаточное количество этих средств обучения может негативно сказаться на процессе подготовки. Средства обучения должны способствовать достижению целей.

**Оценка результатов:** тренеры должны уметь оценивать результаты подготовки вратаря разными способами путем сравнения начального уровня подготовки с текущим. Рекомендуется вести систематическое наблюдение и фиксацию информации в памяти или с помощью письменных и/или аудиовизуальных средств, хотя не у каждого тренера или игрока есть такая возможность. Также настоятельно рекомендуется вовлекать вратаря в этот процесс, чтобы он понимал, на какой стадии обучения находится и как можно улучшить свои результаты.



## 10.1 Методические рекомендации

### Рекомендации для тренера вратарей по составлению плана тренировок:

**Реализм:** план тренировки должен в первую очередь отражать потребности каждого игрока и основываться на анализе учебных или реальных игровых ситуаций. Цель каждого практического задания – воссоздать игровую ситуацию, в которой общие цели тренировки достигаются путем решения обусловленных ограничениями задач.

**Специальные побуждающие факторы:** факторы, на которые должен обращать внимание вратаря на тренировках и во время матчей (т.е. траектория движения, скорость, угол, положение тела в пространстве, позиция, преимущества, намерения соперников). Присутствие этих побуждающих факторов на тренировках, основанных на реальных игровых ситуациях, позволяет улучшить качество восприятия и избирательность внимания. Чрезмерное использование тренером стандартных побуждающих факторов, не связанных с реальными игровыми ситуациями (например, хлопки, использование световых сигналов или манишек), может привести к тому, что тренировка не даст желаемого эффекта.

**Непрерывность игры:** следует воссоздать игровой процесс в том виде, в котором его можно наблюдать в реальной игре, то есть с добиванием мяча после того, как вратарь отобьет или заблокирует удар; выполнением сейва и броска или удара в связке; а также с теми сложными ситуациями, к которым вратарь может прийти путем экспериментов. Так вратарь научится подстраиваться под игровую ситуацию, а значит – будет действовать более разнообразно, сделает свою игру более гибкой и будет прогрессировать.

**Привычные действия и окружающее вратаря пространство:** использование реальных пространственных ориентиров (напр., границы штрафной площади) позволяет вратарю выбрать правильную позицию и принять правильное положение тела, а также не ошибаться при выполнении действий и точнее оценивать происходящее на поле. Частое выполнение не имеющих конкретной цели или нежелательных действий может привести к детренированности и формированию бесполезных привычек и моделей поведения. Например, нельзя, чтобы вратарь приступал к выполнению упражнений лицом к своим воротам, так как, во-первых, он не видит, что происходит позади него, а во-вторых, он вряд ли окажется в такой ситуации во время игры. Также вратарь не должен отрабатывать движения или действия, которые он никогда не будет выполнять во время игры, равно как и не должен тренироваться в непривычных местах или там, где нет привычных ориентиров, позволяющих ему корректировать свою позицию и принимать решения.

**Полное вовлечение вратарей:** по возможности тренировку необходимо организовать так, чтобы вратари все время находились в состоянии физической и психологической готовности. Иногда лучше, чтобы они выполняли упражнения по очереди, а иногда – одновременно. Вратари должны выполнять разные функции, в том числе выступать в роли полевых игроков, чтобы развить быстроту ног, гибкость тела и умение закрывать мяч корпусом, находясь под прессингом.

**Взаимодействие:** действия и модели поведения вратаря зависят от действий его партнеров по команде и соперников, поэтому на тренировках он также должен выполнять функцию полевого игрока, выступая в роли то соперника, то партнера по команде. Это поможет ему развить навыки двигательного, вербального и жестового взаимодействия.

**Плохая видимость, «неидеальная» позиция и резкая смена/непредсказуемость ситуации:** поскольку в поле зрения вратаря всегда находятся игроки (соперники и/или партнеры по команде), которые могут заслонить ему обзор и тем самым лишить возможности контролировать траекторию мяча, тренер должен попытаться создать такие условия, в которых вратарю придется действовать подобному тому, как он бы действовал в игре. Например, можно дать условному сопернику фору при выполнении упражнения, а также добавить фактор внезапности. Это поможет развить внимание вратаря и повысить его готовность на тренировках.

## 10.2 Какими должны быть упражнения/задачи

**Количество повторений с разной техникой исполнения:** каждое упражнение/задача подразумевает разное количество повторений, при этом, поскольку невозможно выполнить все повторения одинаково, следует варьировать технику исполнения каждого повторения, чтобы не привыкать действовать однотипно. Количество повторений зависит от того, как скоро вратарь адаптируется к процессу и когда у него наметится прогресс, при этом следует установить лимит повторений, чтобы не спровоцировать усталость.

**Длительность всплесков активности:** длительность зависит от характера самой игры. Игра с непредсказуемой динамикой характеризуется отсутствием заранее продуманной серии взаимосвязанных действий и заранее заданной длительности активных действий вратаря. Если выполнять действия слишком долго, это может негативно сказаться на их интенсивности, скорости и качестве. Тем более, что вратарь редко вступает в игру более трех раз подряд.

**Чередование работы и отдыха:** как правило, вратарь не выполняет повторения сразу одно за другим (то есть, они растянуты во времени). Не следует давать вратарю нагрузки выше тех, которым он подвергается в соревновательный период. Преимущество такого подхода в том, что вратарь сможет анализировать свои действия в перерывах между подходами.

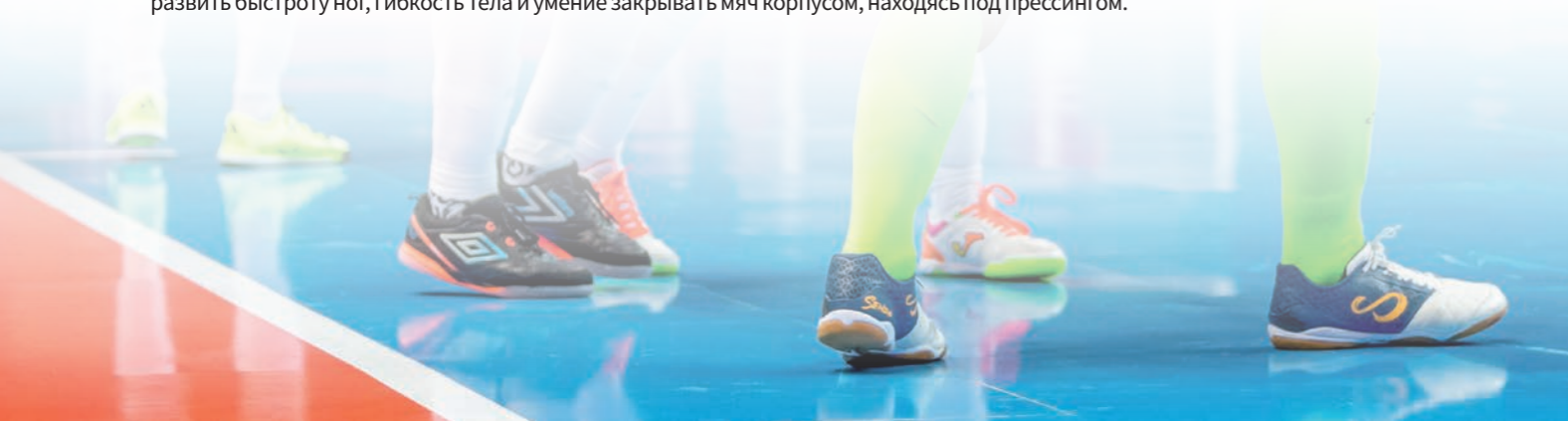
**Сложность:** задача тренера – уметь варьировать уровень сложности упражнений.

**Когнитивная нагрузка:** это мыслительная нагрузка, которую испытывает вратарь во время тренировки. Сложность стоящей перед ним задачи, ее насыщенность, количество решений, которые нужно будет принять вратарю, и количество побуждающих факторов, с которыми он может столкнуться, – все это повышает уровень когнитивной нагрузки. К примеру, если ситуация предполагает несколько вариантов завершения атаки или если у вратаря есть возможность начать атаку после отбора мяча, когнитивная нагрузка будет больше, чем в ситуации, когда нужно просто отобрать мяч.

**Симметричное развитие правой и левой стороны тела:** количество повторений/упражнений должно быть одинаковым, чтобы обеспечить равномерное развитие обеих сторон тела игрока. Упражнения следует выполнять на обеих половинах поля, а если это упражнения для отработки техники, то следует задействовать обе стороны тела.

В общем, следует делать акцент на качестве, а не на количестве.

**Оценка эффективности действий:** давать оценку действиям вратаря можно во время тренировки или игры – сразу после выполнения им тех или иных действий (регулярная обратная связь), или же можно оценить сам процесс (анализ качества выполнения задачи, альтернативных вариантов действий, организационных недостатков и т.д.).





Задача тренера – помочь вратарю реализовать свой потенциал. На этапе подготовки игроков детского возраста тренер должен заложить прочный фундамент всестороннего и гармоничного развития вратаря. Что касается подготовки профессиональных вратарей, то главная цель – добиться высоких результатов за счет высокого уровня подготовки. Тренер должен сконцентрироваться на подготовке универсальных вратарей, которые могут эффективно действовать в разных ситуациях, способны адаптироваться к разным стилям игры и тактическим схемам и решать любые проблемы, возникающие в ходе футзального матча.

Долгое время в тренерских кругах превалировал прямолинейный подход к подготовке вратарей, суть которого сводилась к тому, что вратарь редко должен думать на тренировках, а во главе угла стоит техника исполнения. Подготовка вратаря в изолированной среде, где все знакомо и заранее предопределено, лишает игру ее изюминки – непредсказуемости, которая является отличительной чертой контактных видов спорта. Более того, тренировки сводились к выполнению оборонительных технических действий – иногда конкретных, а иногда нет (и нереалистичных) – сугубо на вратарской позиции. Этот подход изменился лишь недавно.

Цель современной методики подготовки – воссоздать непредсказуемые элементы игры. Каждый игрок получает свободу действий и может сам решать, как трактовать ту или иную ситуацию и как в ней действовать в зависимости от своей позиции. Оптимальный подход – выстроить тренировочный процесс так, чтобы на каждой тренировке вратарь задавал себе такие вопросы:

**ГДЕ:** связанные с игрой пространственные факторы, например расстояние, позиция, угол и т.д.

**КОГДА:** временные факторы, например своевременность (временная координация и умение корректировать свои действия с оглядкой на действия партнеров по команде и соперников, траекторию мяча, скорость исполнения и т.д.)

**ЧТО:** тактические факторы, обусловленные уровнем восприятия и необходимостью постоянно принимать решения на каждом этапе вмешательства в игровую ситуацию

**КАК:** технические факторы, связанные с применением нестандартной, гибкой техники, выбор которой в значительной степени обусловлен взаимодействием вратаря с партнерами по команде и игроками соперника во время игры. Физические, двигательные и эмоциональные характеристики и способности каждого вратаря в конкретной ситуации



Если прививать вратарю эти модели поведения посредством тренировок и теоретической и практической подготовки, то он будет лучше готов к постоянному изменению ситуации на поле, что характеризует футзал как вид спорта. Это и есть портрет грамотного вратаря – вратаря, способного решать самые разные ситуационные задачи во время игры.



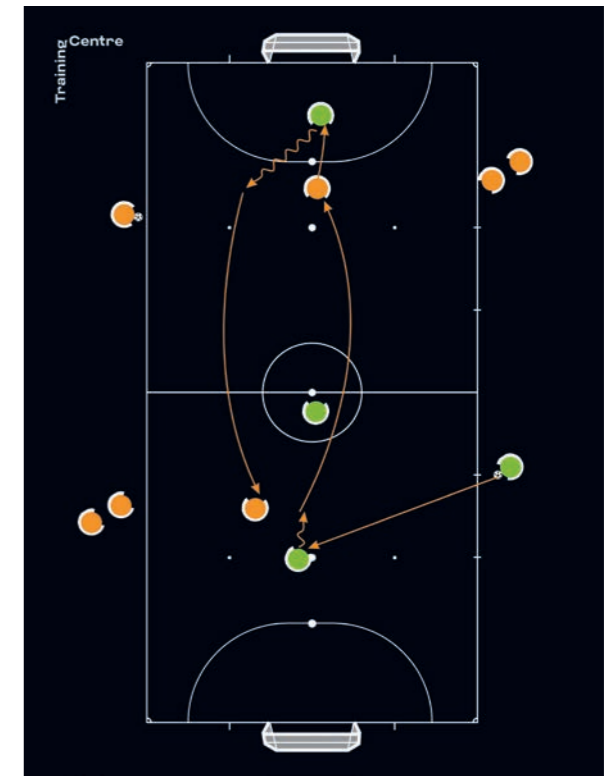
## Возобновление, продолжение игры и верховые мячи

### Организация

- Использовать всю площадку.
- Разделить площадку на три зоны (как показано на рисунке выше).
- Расставить вратарей в каждые из ворот, на центральной линии поля, а также вратаря с мячом на боковой линии за пределами площадки.
- Поместить по одному нападающему в каждую из зон атаки.
- Расположить по 2 нападающих на противоположных боковых линиях за пределами площадки на каждой из ее половин на уровне 10-метровой линии.

### Описание

- Упражнение начинается с передачи одного из находящихся вне площадки вратарей своему коллеге на одних из ворот.
- Вратарь делает верховую передачу форварду, расположенному в зоне атаки на другой стороне площадки, тот либо принимает мяч и бьет по воротам, либо может сразу переправить мяч в ворота, подстроившись под передачу.
- Находящийся на центральной линии поля вратарь пытается перехватить верховую передачу своего коллеги.
- Если защищающий ворота вратарь ловит мяч, он может либо сам пробить по воротам противника, либо сделать пас в зону атаки нападающему, который оказывается в ситуации один на один с другим вратарем.
- Для усложнения задачи вратарю, который делает начальную верховую передачу, он, прежде чем вернуться к защите своих ворот, должен коснуться синей фишки, расположенной примерно в 15 метрах от них.
- Если вратарь не смог завладеть мячом и тот покинул пределы площадки, один из нападающих, находящихся на боковой линии, вводит в игру второй мяч, начиная атаку «два в одного». Этот игрок может либо сам пробить по воротам, либо сделать пас форварду, который занимает позицию у дальней штанги.



FIFA Training Centre

### Вариант(ы)

- Если вратарь выводит мяч из игры, нападающий действует как защитник, при этом у атакующей команды создается преимущество «два в одного».

### Установки тренера

- Чтобы дать вратарю возможность самому попытаться поразить чужие ворота, попросите нападающих, которые появляются на площадке, выходя с боковой линии, располагаться шире на фланге.
- Когда соперник возобновляет игру, вратарь должен учитывать то, как он это делает (руками или ногами), чтобы решить, как далеко можно выйти из своих ворот.

## Удары с близкой дистанции и быстрое возобновление игры

### Организация

- Использовать одну половину площадки.
- Разметить фишками центральную линию.
- Установить ворота на обеих сторонах площадки.
- Расположить вратарей в каждом из ворот (и по вратарю у каждой из боковых линий – см. вариант 1 ниже).
- Провести упражнение «два на два».

### Описание

- В начале упражнения мяч у одного из вратарей.
- Вратарь отдает мяч на своей половине поля партнеру по команде.
- У владеющей мячом команды есть максимум 4 передачи или 6 секунд на атаку.
- После завершения каждой атаки у вратаря есть два варианта возобновления игры:
  - сделать передачу партнеру по команде, находящемуся за центральной линией;
  - сбросить мяч себе и вести его для удара по чужим воротам.

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- Если вратарь зафиксирует мяч или быстро возобновит игру, он может также смениться со своим коллегой, находящимся за пределами площадки, отдав ему перед этим передачу.

#### Вариант 2

- Находящиеся на площадке игроки могут в любой момент отдать пас на любого из вратарей на боковой линии.

### Установки тренера

- Если вратарь ловит мяч, нападающие должны быть готовы принять передачу далеко в атакующей зоне.
- В ситуации «два против одного» вратарь должен попытаться предугадать действия соперников.
- Вратарь должен «читать» игру и определять, где находится оставшийся без опеки соперник.



## Использование вратаря для создания численного преимущества

### Организация

- Использовать одну половину площадки.
- Установить ворота на обеих сторонах тренировочной зоны.
- Разместить вратарей в каждом из ворот.
- Разместить третьего вратаря с несколькими мячами у боковой линии.
- Провести упражнение «два на два» (плюс вратари).

### Описание

- Упражнение начинается с того, что вратарь, находящийся за пределами площадки, делает пас любому из вратарей.
- Полевые игроки команды, у которой находится мяч, могут действовать максимум в два касания. У вратарей нет ограничений по числу касаний мяча.
- Каждый раз, когда мяч покидает площадку, находящийся за ее пределами вратарь возобновляет игру пасом вратарю владеющей мячом команды.
- Побеждает команда, забившая больше голов.

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- Вратарь занимает начальную позицию на фланге (а не в центральной зоне).

#### Вариант 2

- Разметить центральную зону, в которой вратари будут ограничены двумя касаниями и четырьмя секундами, в то время как на флангах у них будет полная свобода действий.

### Установки тренера

- Поощрять вратарей активно участвовать в построении атак.
- Использовать мастерство вратарей для начала атакующих действий.
- Поощрять вратарей быстро принимать решения, выбирая наиболее оптимальные действия с мячом.





## Блокирование ударов и продолжение игры

### Организация

- Использовать всю площадку.
- Установить ворота на обеих сторонах площадки.
- На одной из сторон с помощью фишек разметить пунктирную линию в 9 метрах от линии ворот.
- Трех вратарей разместить следующим образом: один в воротах, а двое других (вратари 2 и 3) рядом с воротами.
- Дать по мячу вратарям 2 и 3.
- Выстроить шесть нападающих за 9-метровой линией.
- Разместить по фишке в 5 метрах перед каждой из штанг.

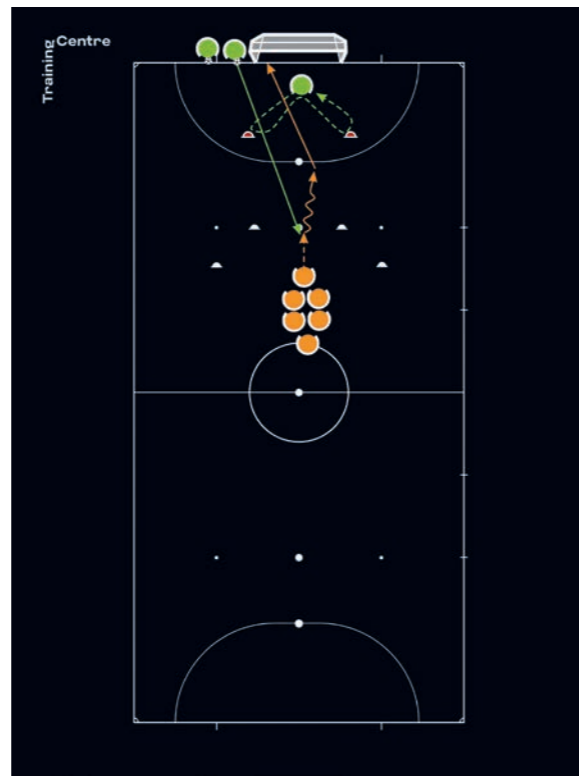
### Описание

- Вратарь 1 поочередно перемещается между позицией чуть впереди линии ворот и двумя фишками.
- Пока вратарь 1 выполняет эти перемещения, вратарь 2 катит мяч первому нападающему в очереди. У того есть два варианта: либо сразу пробить по воротам из-за 9-метровой линии, либо принять там мяч, чтобы продвинуться из-за этой линии до границы штрафной площади и уже оттуда из положения «один на один» в течение трех секунд нанести удар.
- Если отбитый вратарем мяч снова оказывается у нападающего, у того есть максимум два касания, чтобы снова пробить по воротам.
- Игровой эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.
- После того, как игровой эпизод завершен, вратари меняются позициями: вратарь 3 катит мяч второму в очереди нападающему, вратарь 2 занимает место в воротах, а вратарь 1 находится рядом с воротами.

### Варианты

#### Вариант 1

- Если вратарь завладевает мячом, он пытается поразить противоположные ворота ударом от своих. Если ему не удастся это сделать, вратарь должен отражать новую атаку на свои ворота.



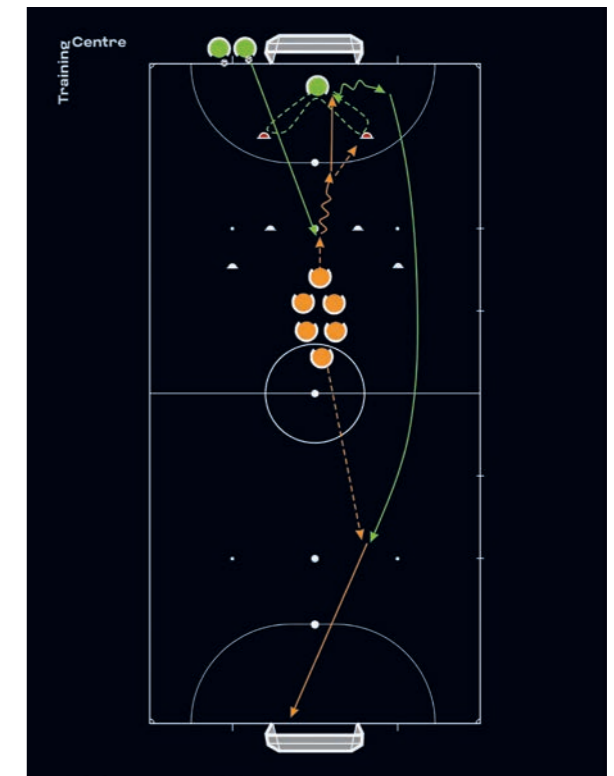
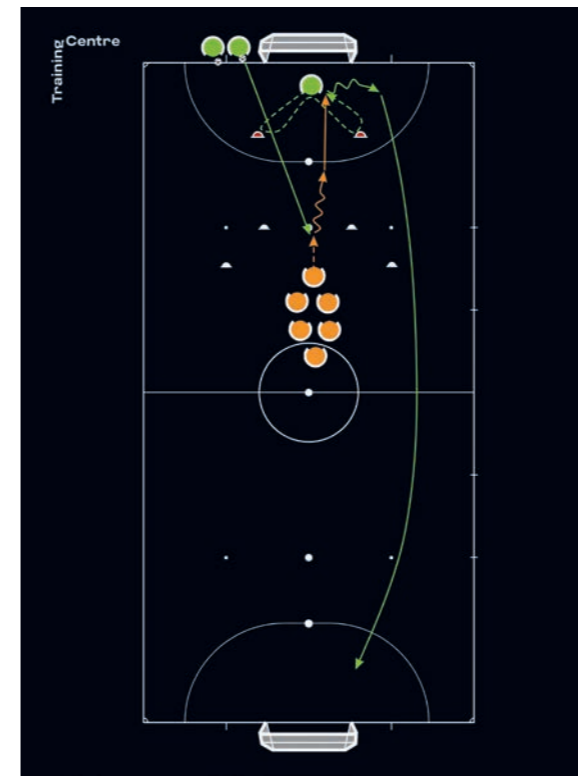
### FIFA Training Centre

#### Вариант 2

- Если вратарь завладевает мячом, он начинает быструю контратаку дальним броском рукой на последнего в очереди нападающего, который должен занять позицию на противоположной стороне площадки и завершить комбинацию ударом в касание или в пределах четырех секунд с того момента, как мяч оказался у вратаря. Нападающий может обыгрывать вратаря.

#### Вариант 3

- Завладевший мячом вратарь может выбрать любой из вариантов: самому пробить по противоположным воротам или начать комбинацию с броска последнему в очереди нападающему.



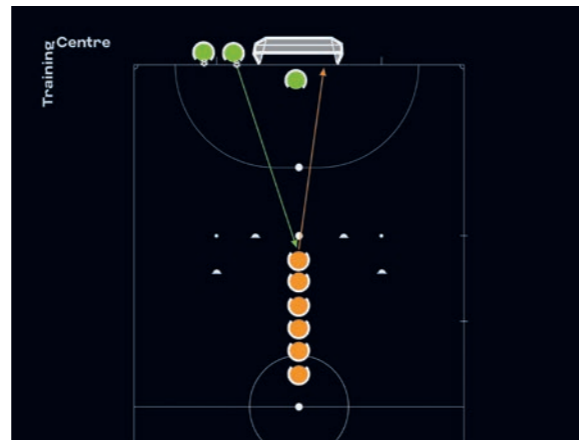
#### Установки тренера

- Вратарь должен считывать язык тела нападающего, чтобы принять решение, выходить ли из ворот, сокращая дистанцию.
- Если нападающий готовится пробить, а вратарь уже начал движение к нему, ожидая выход один на один, ему надо остановиться и принять стойку, чтобы удар не застал его в движении.

## Отражение прямых ударов

### Организация

- Установить игровую зону 15x20 метров.
- Установить ворота на одной из сторон игровой зоны.
- Используя фишки, разметить пунктирную линию в 9 метрах от ворот.
- Трех вратарей разместить следующим образом: один в воротах, а двое других (вратари 2 и 3) рядом с воротами.
- Дать по мячу вратарям 2 и 3.
- Выстроить шесть нападающих за 9-метровой линией.



### Описание

- Вратарь 2 катит мяч первому в очереди нападающему, который в касание бьет по воротам из-за 9-метровой линии.
- Игровой эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.
- После того, как игровой эпизод завершен, вратари меняются позициями: вратарь 3 катит мяч второму в очереди нападающему, вратарь 2 занимает место в воротах, а вратарь 1 находится рядом с воротами.
- Если отбитый вратарем мяч снова оказывается у нападающего, у того есть максимум два касания, чтобы снова пробить по воротам.

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- В эпизод вводится второй нападающий, чтобы повысить уровень неопределенности для вратаря.
- Вратарь совершает боковые перемещения непосредственно перед линией ворот между штангами, касаясь их, и начинает играть по нападающему, только когда тот получает мяч.
- Если мяч после отраженного вратарем удара оказывается у нападающего, в эпизод включается его партнер, и они разыгрывают комбинацию «два в одного».



### FIFA Training Centre

#### Вариант 2

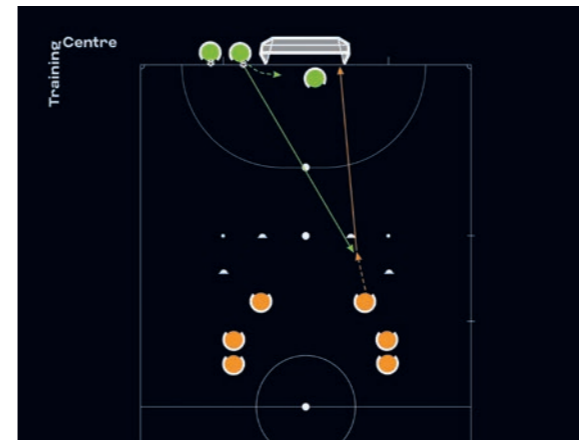
- У нападающего есть альтернатива: самому пробить по воротам или вывести на удар партнера.

#### Вариант 3

- Два нападающих могут сделать до трех передач перед тем, как пробить по воротам.

#### Установки тренера

- Нападающий должен быть готов к любым отскокам после того, как нанес свой первый удар.
- От вратаря требуется отбивать мяч в сторону, чтобы не дать нападающему возможности нанести новый удар.
- Вратарь должен быть неподвижен и твердо стоять на ногах в момент удара нападающего по воротам.



## Защита от ударов с разных сторон

### Организация

- Установить игровую зону 15x20 метров.
- Установить ворота на одной из сторон игровой зоны.
- С помощью фишек разметить пунктирную линию в 9 метрах от ворот и создать две 5-метровые зоны на флангах.
- Разместить по два нападающих в каждой из двух центральных зон примерно в метре за 9-метровой линией.
- Разместить по два нападающих в каждой из двух фланговых зон примерно в метре за 9-метровой линией.
- Расставить четырех вратарей: один в воротах, а остальные три (вратари 2, 3 и 4) в стороне от них.
- Дать по мячу вратарям 2, 3 и 4.

### Описание

- Вратарь 2 катит мяч одному из нападающих в центре, который наносит удар в касание.
- Игровой эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.
- Когда игровой эпизод окончен, вратари меняются позициями: вратарь 3 катит мяч со стороны ворот второму нападающему в очереди, вратарь 2 переходит в ворота, вратарь 1 занимает позицию рядом с ними, а вратарь 4 продвигается в очереди.
- Если вратарь завладевает мячом, он катит его одному из нападающих в одной из двух фланговых зон. После того, как мяч направлен в эту зону, вратарь уступает свое место коллеге, находящемуся рядом с воротами, и уже тот отражает атаку, в которой у флангового нападающего есть два касания, чтобы либо нанести удар, либо отдать пас партнеру, замыкающему передачу на дальней штанге.
- Получающий мяч от вратаря игрок на фланге не может сместиться в центральную зону или войти в штрафную площадь.



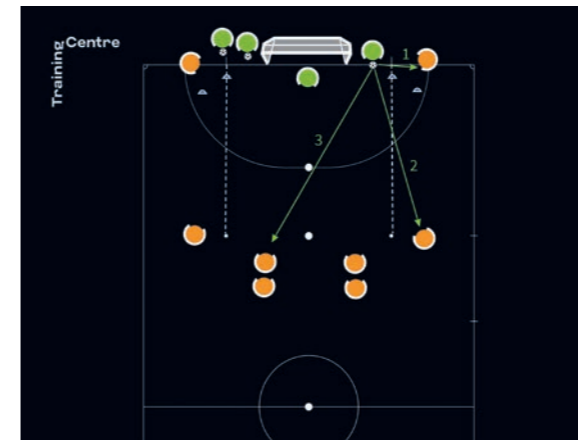
FIFA Training Centre

### Вариант(ы)

- Разместите две фишки (в местах, указанных на рисунке) и по одному нападающему около лицевой линии по разным сторонам от ворот.
- У вратаря есть три варианта адресатов, кому можно скатить мяч, начиная игровой эпизод: игроку около лицевой линии, на фланге или в центральной зоне.
- Нападающие решают, пробить ли в касание или сделать передачу под удар партнеру.
- Если вратарь скатывает мяч одному из игроков, находящихся у лицевой линии, у того есть варианты для передачи на одного или двух нападающих в центральной зоне или на партнера, находящегося на противоположном фланге.

### Установки тренера

- Вратарю к моменту удара следует поддерживать руки в положении готовности.
- Сохранять основную оборонительную стойку как можно дольше.
- Закрывать как можно большую площадь ворот, чтобы противнику было сложнее поразить их.
- Стремиться «читать» игру и постоянно менять свою позицию, исходя из намерений атакующего игрока.



## Защита на границе штрафной площади

### Организация

- Установить игровую зону 15x20 метров.
- Установить ворота на одной из сторон игровой зоны.
- Используя фишки, разметить пунктирную линию в 9 метрах от ворот.
- Выстроить пять нападающих в очередь в 1 метре позади 9-метровой линии.
- Установить базу с мячами и подающим с нее игроком на одной из боковых линий.
- Трех вратарей разместить следующим образом: один в воротах, а двое других (вратари 2 и 3) рядом с воротами.

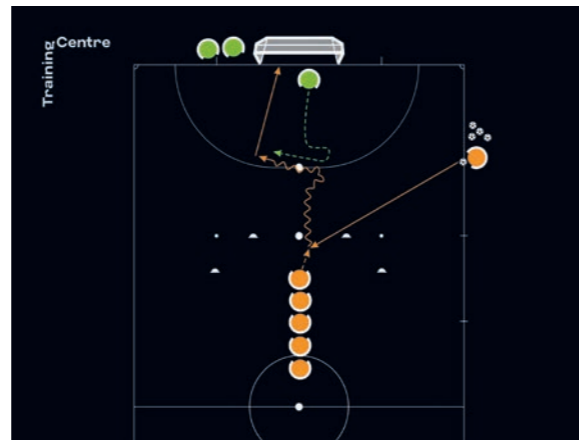
### Описание

- Подающий игрок вводит мяч в зону между 9-метровой линией и штрафной площадью на первого в очереди из нападающих.
- Первый нападающий не ограничен в числе касаний мяча, но ему дается только три секунды, чтобы нанести удар по воротам.
- Если вратарь отражает удар так, что мяч снова оказывается у нападающего, тот имеет два касания для того, чтобы снова пробить.
- Игровой эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.
- Когда игровой эпизод окончен, вратари меняются позициями: вратарь 2 занимает место в воротах, вратарь 1 располагается рядом с ними, а вратарь 3 продвигается вперед в очереди.
- Если вратарь завладел мячом, он катит его на первого в очереди нападающего, прежде чем смениться на воротах с коллегой, который отражает выход один на один.

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- Еще одна база с мячами и подающий с нее игрок добавляются на противоположном фланге, и нападающий может выбирать, с какой из баз он получит начальный пас.



### FIFA Training Centre

#### Вариант 2

- Нападающий получает мяч сначала от одной боковой линии, а затем от другой.

#### Вариант 3

- Два мяча размещаются в центральной зоне – между 9-метровой линией и границей штрафной площади. Нападающий выбирает любой из этих двух мячей и разыгрывает выход один на один с вратарем.

#### Вариант 4

- Нападающий выбирает один из четырех мячей (от двух подающих, либо из двух в центре площадки), с которым он предпримет какие-либо действия. У него есть четыре секунды на то, чтобы принять решение и/или сделать обманные движения, выбирая между этими вариантами, и три секунды после контакта с мячом, чтобы провести атаку.

### Установки тренера

- Вратарь может покидать штрафную площадь только в том случае, если намерен вынести мяч от ворот или перехватить его ногой.



## Защита на линии ворот

### Организация

- Установить игровую зону 15x20 метров.
- Установить ворота на одной из сторон игровой зоны.
- С помощью фишек разметить пунктирную линию в 9 метрах от ворот и создать две 5-метровые зоны на флангах.
- Разместить по два нападающих в каждой из зон на флангах в метре за 9-метровой линией. Поставить одного нападающего в штрафной площади. Расположить в очереди в центральной зоне двух оставшихся нападающих, которые после завершения каждого игрового эпизода сменяют друг друга в роли атакующего игрока в центре штрафной площади.
- Расставить четырех вратарей: один в воротах, а остальные три (вратари 2, 3 и 4) рядом с воротами.
- Дать по мячу вратарям 2, 3 и 4.

### Описание

- У находящегося рядом с воротами вратаря 2 есть два варианта действий: либо передать мяч нападающему в штрафной площади, чтобы тот пробил в касание, либо сделать передачу одному из нападающих на флангах. Последний принимает мяч и продвигается с ним, после чего либо сам завершает атаку, либо делает передачу на партнера внутри штрафной, который переместился к дальней штанге.
- Игровой эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.
- Когда игровой эпизод окончен, вратари меняются позициями: вратарь 3 катит мяч со стороны ворот второму нападающему в очереди, вратарь 2 переходит в ворота, вратарь 1 занимает позицию рядом с ними, а вратарь 4 продвигается в очереди.
- Пока мяч остается в игре, любой нападающий на площадке (даже те, кто ждут своей очереди) может завершить атаку, но имеет на это только два касания.



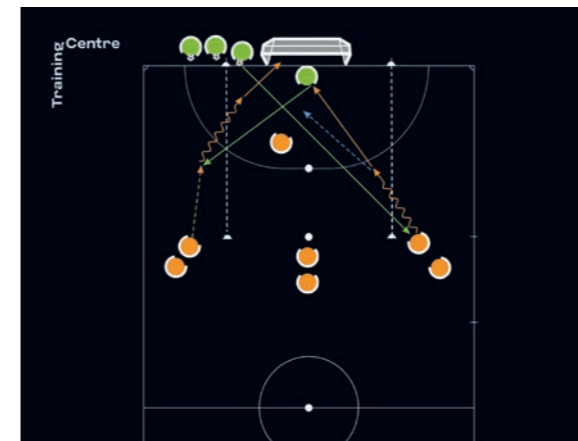
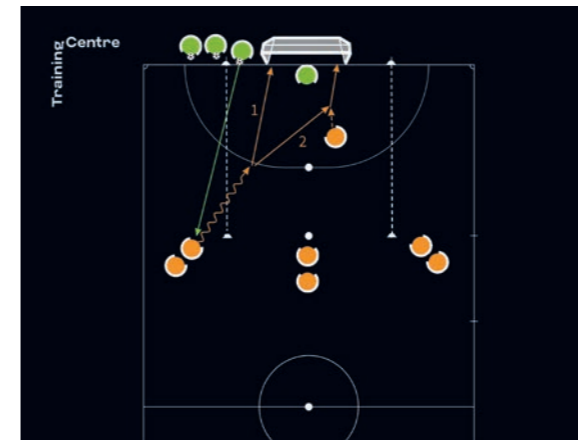
FIFA Training Centre

### Вариант(ы)

- У находящегося в штрафной нападающего есть максимум три касания, чтобы завершить атаку.
- Когда вратарь отражает мяч, выполнявший удар нападающий становится защитником, и разыгрывается эпизод «два в одного» (плюс вратарь). Вратарь выкатывает мяч на любого из нападающих и в координации с защитником отражает атаку.

### Установки тренера

- Задача вратаря – занимать правильную позицию, чтобы быть готовым к различным вариантам развития атаки.
- Вратарь должен непрерывно корректировать свою позицию, чтобы постоянно находиться между мячом и линией ворот.
- Выполняя сейв в полупагате, вратарю следует скользить пяткой по полу.



## Защита при ударах со средней дистанции

### Организация

- Использовать одну половину площадки.
- Установить ворота на двух сторонах игровой зоны.
- Разместить по вратарю в каждом из ворот.
- Разметить коридор 2х20 метров в середине игровой зоны параллельно линии ворот.
- Расположить в этом коридоре нападающего.
- Остальных игроков расположить в очереди на боковой линии (на уровне этого коридора) и дать им по мячу.

### Описание

- Первый игрок на боковой линии начинает упражнение передачей в коридор на расположенного там нападающего.
- Нападающий должен провести атаку на любые ворота одним из двух способов:
  - Пробить в касание
  - В касание пробросить мяч из коридора себе на ход и разыграть выход один на один с вратарем. Во втором варианте у нападающего есть три секунды для завершения атаки.
- Если вратарь забирает мяч, он начинает контратаку на противоположные ворота, выкатывая мяч из своей штрафной и затем ведя его. Нападающий, который только что пробил, становится защитником и может отойти назад, обороняя противоположные ворота, но только после того, как дотронется до 5-метровой отметки.
- Если нападающий забил гол, он остается на площадке и принимает новую передачу от того же подающего игрока.
- Если мяч после удара нападающего покинул площадку, он встает в очередь на боковой линии, а следующий нападающий занимает место в коридоре.

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- Разместить троих нападающих в коридоре и поставить им задачу самим определить, кто будет завершать атаку и каким образом: ударом в касание или с контролем мяча.



### FIFA Training Centre

#### Вариант 2

- Нападающий может ассистировать партнеру, чтобы тот пробил в касание из пределов штрафной площади.
- Если вратарь забирает мяч, он начинает контратаку на противоположные ворота. Последний коснувшийся мяча нападающий отходит в оборону, и разыгрывается контратака «два в одного».

#### Установки тренера

- Попросить вратарей выходить с линии ворот, как только они понимают, что нападающий не будет бить в касание, а выбрал контроль мяча.



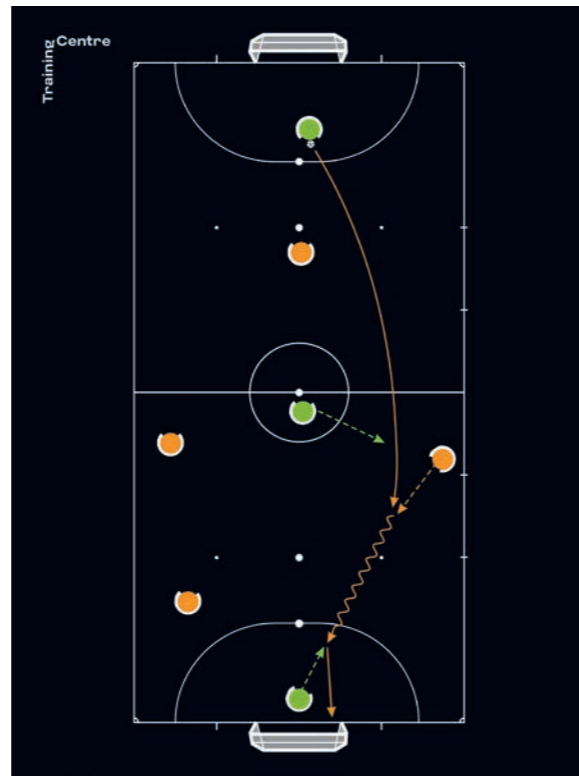
## Заброс мяча и выход один на один с забеганием с фланга

### Организация

- Использовать всю площадку.
- Разметить на обеих сторонах площадки зону атаки между лицевой и 10-метровой линиями.
- Расположить трех вратарей следующим образом: по одному в каждом из ворот, а третьего на центральной линии.
- Поставить форварда в атакующую зону на каждой из сторон площадки.
- Поставить двух фланговых нападающих на центральную линию.

### Описание

- В начале упражнения мяч находится у одного из вратарей, стоящих в воротах. Им нужно забросить мяч на форварда или на одного из двух фланговых нападающих, а те должны принять передачу в зоне атаки.
- Выполнив заброс, вратарь должен совершить рывок до боковой линии и вернуться, чтобы защищать свои ворота.
- Вратарю у противоположных ворот нужно постараться перехватить бросок своего коллеги или суметь защитить свои ворота в ситуации один на один с нападающим.
- Если вратарь забирает мяч, он должен начать комбинацию с форвардом в зоне атаки на другой стороне площадки, который окажется в ситуации один на один с другим вратарем. Вратарь может сделать заброс на форварда рукой, если завладел мячом в своей штрафной площади, или отдать передачу ногой, если находится за ее пределами. Вратарь также может сам пробить по воротам.
- Находящийся на центральной линии поля вратарь выступает в роли защитника и может перехватывать забросы, но не использовать для этого руки. Если находящийся на центральной линии поля вратарь перехватил заброс, он отдает мяч на форварда в зоне атаки того вратаря, который делал бросок.



FIFA Training Centre

### Вариант(ы)

#### Вариант 1

- Нападающий должен откликнуться на передачу приемом мяча до того, как он коснется пола.

#### Вариант 2

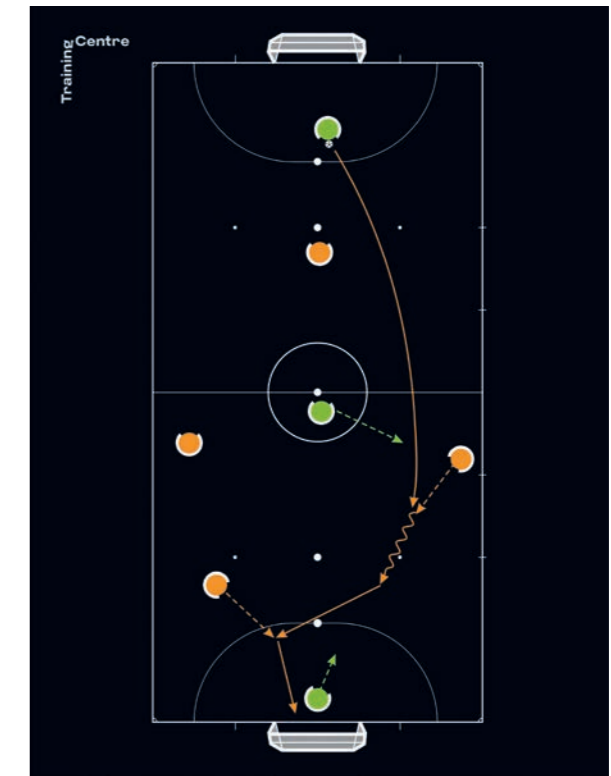
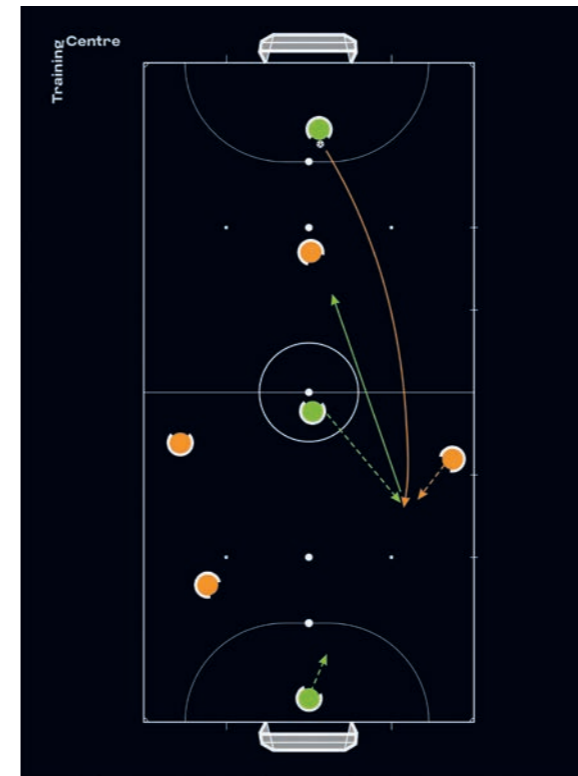
- Если вратарь ловит мяч, он должен сделать передачу форварду низом.
- Находящийся на центральной линии вратарь может использовать руки для того, чтобы перехватывать верховые передачи.

#### Вариант 3

- Для продолжения игрового эпизода вратарь может использовать ноги.

#### Вариант 4

- Передача вратаря должна быть адресована в зону не дальше 9 метров от ворот.



### Вариант 5

- Вратари либо забрасывают мяч верхом, либо делают передачу низом ногой в зависимости от того, каким образом мяч оказался у них перед продолжением игрового эпизода.

### Вариант 6

- Нападающий может выбрать, разыгрывать ли самому выход один на один с вратарем или вывести на удар партнера.

### Установки тренера

- При выходах один на один вратарь должен стараться расположиться позиционно точно относительно мяча и штанг.



#### Опубликовано:

Fédération Internationale de Football Association  
 FIFA-Strasse 20, Цюрих, 8044, Швейцария  
 T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com  
 Произведено в Швейцарии

Воспроизведение содержания – даже частичное – запрещено в отсутствие разрешения FIFA и ссылки на источник (FIFA Futsal Goalkeeping Coaching Manual © FIFA 2024 – ВРАТАРЬ В ФУТЗАЛЕ © FIFA 2024).

Логотип FIFA является зарегистрированным товарным знаком.

Официальные эмблемы соответствующих турниров FIFA являются товарными знаками FIFA.

© 2024 FIFA

#### Стороны, ответственные за содержание и публикацию

Сектор глобального развития футбола  
 Отдел услуг технического развития  
 Philippka GmbH & Co. KG

#### Сбор данных

Внутренние ресурсы FIFA

#### Графический дизайн

Philippka GmbH & Co. KG

#### Фото

© FIFA; © Getty Images



**FIFA<sup>®</sup>**