



Курс УЕФА для тренеров вратарей План тренировки ФК Спарта Прага

07 – 10 апреля 2015

Проблема, выявленная при анализе:

- Слабое взаимодействия между вратарём и линией обороны.

Цель тренировки:

- Улучшить взаимодействия - подстраховка вратарём зоны позади центральных защитников

Задачи для тренера вратарей:

- Улучшить позиционную игру вратаря
 - Скорость принятия решения
 - Улучшить качество исполнения игры ногами
-

Техническая подготовка

Задача:

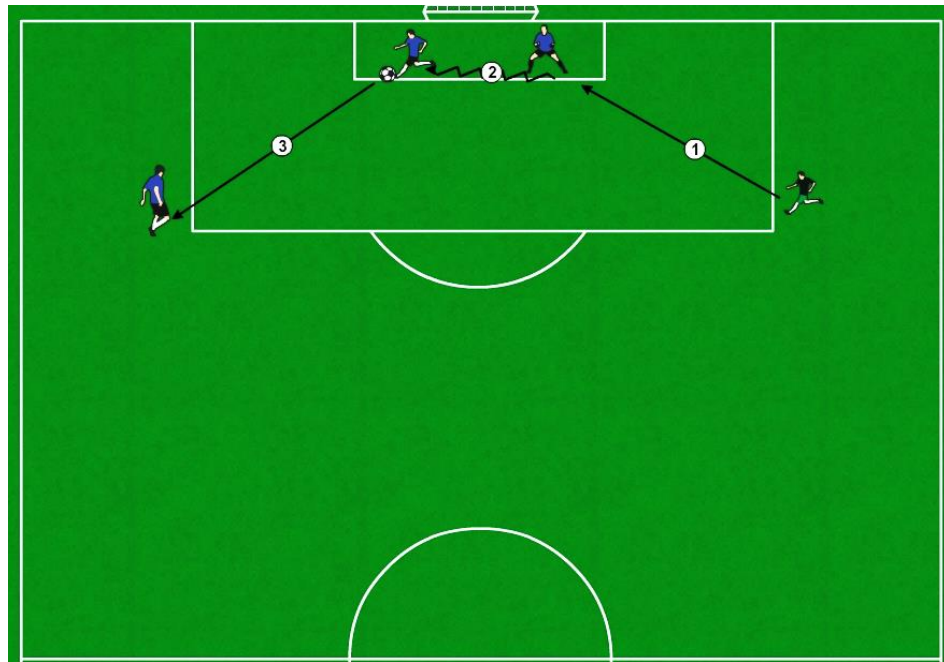
Усовершенствование игры ногами

Организация:

- 2 вратаря
- Шрафная площадь
- Тренер и вратарь выполняют роль пасующего.
 1. пас тренера
 2. приём мяча – 1|2 касания
 3. перевод мяча

Указания тренера:

- Положение корпуса по отношению к мячу
- Вратарь показывает куда ему удобнее принять пас
- Работа обеими ногами



Задача:

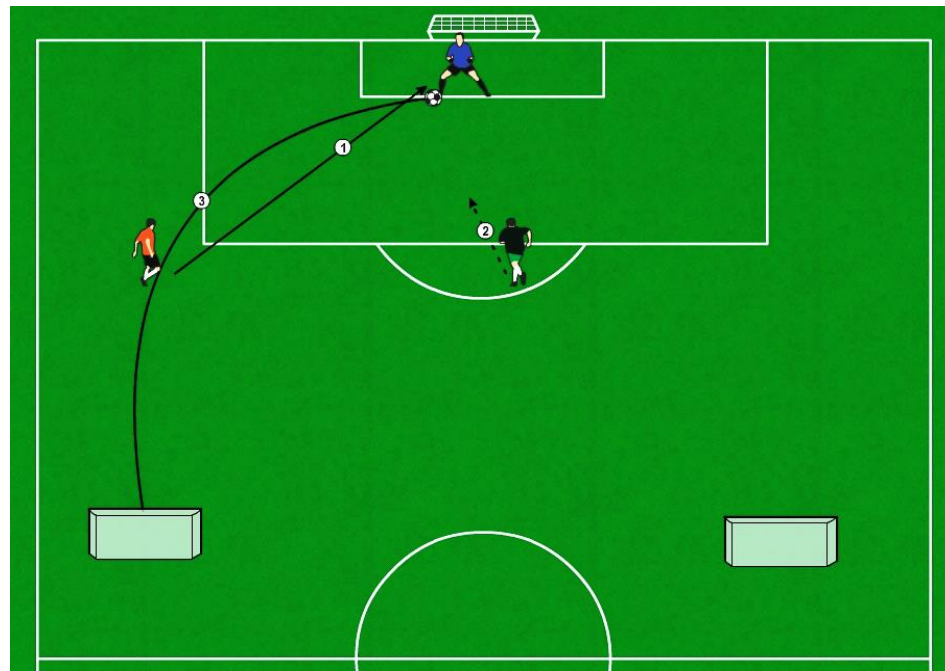
Пас назад игра под прессингом

Организация:

- 1\2 поля, 2 средних ворот
- 2 вратаря
- Вратарь выполняет пас, тренер прессинг
 1. пас назад – игра 1\2 касания
 2. прессинг тренера
 3. длинный пас, попасть в ворота

Указания тренера:

- Положение корпуса по отношению к мячу и атакующему
- Оценка ситуации
- Работа обеими ногами



Задача:

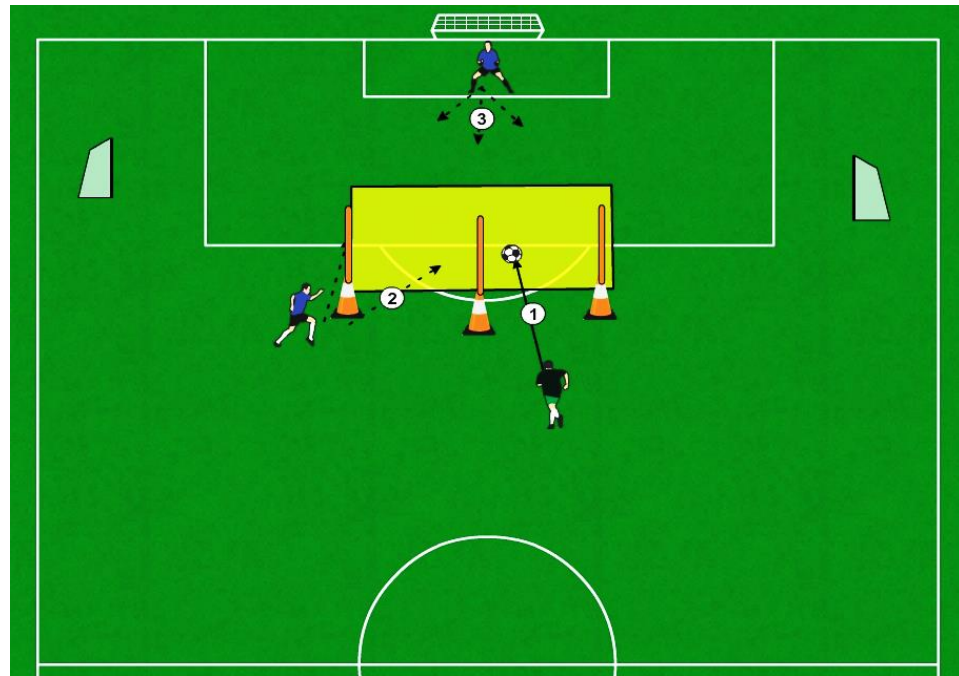
Игра при проникающих передачах

Организация:

- 1\2 поля, 2 средних ворот, 3 конусов, 3 стойки
- 2 вратаря
- Тренер выполняет пас или удар по воротам, вратарь прессинг
 1. пас в свободную зону обозначена желтым цветом
 2. прессинг вратаря
 3. перехват мяча, и ввод рукой или ногой в боковые ворота

Указания тренера:

- Контроль обозначенной зоны
- Принятия быстрых решений
- Концентрация, качество выполнения



Задача:

Улучшение взаимодействия вратаря и центральных защитников при проникающих передачах и парирование ударов

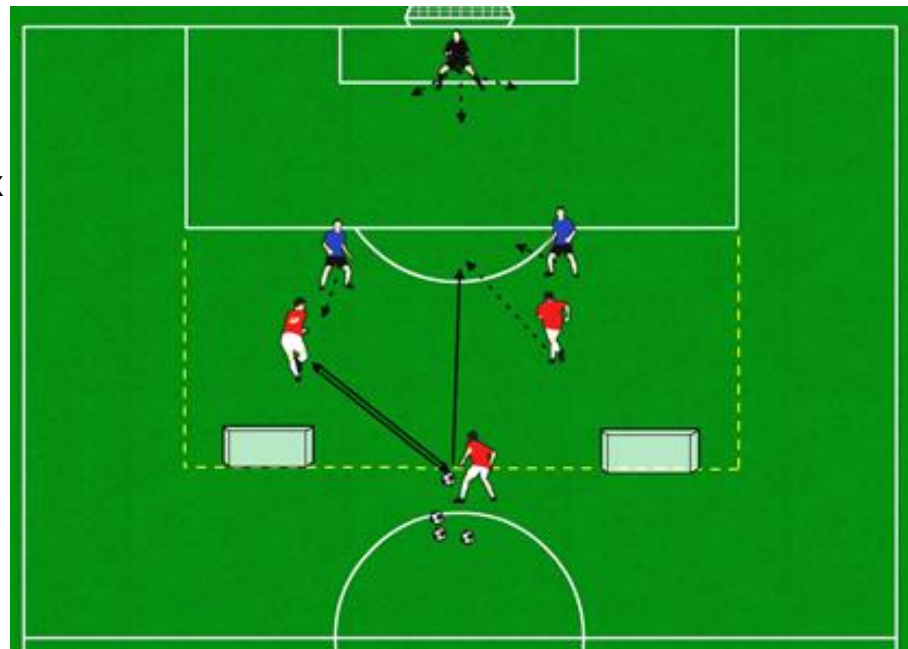
Организация:

- 40м x 35м. 2 средних ворот
- 1 вратарь 9 игроков (2 группы)
- образуем 2 пары защитников, 2 пары атакующих + 1 пасующий.
- один из атакующих пытается освободиться для приёма проникающего паса, или удар по воротам
- Защитники овладев мячом атакуют ворота

Указания тренера:

- Стартовая позиция защитников
- **Защитники** – компактность, перестроение, подстраховка
- Перестроение после овладения мячом
- **Вратарь** – коммуникация, подстраховка

Групповое взаимодействие



Задача:

Групповые взаимодействия линии обороны и вратаря

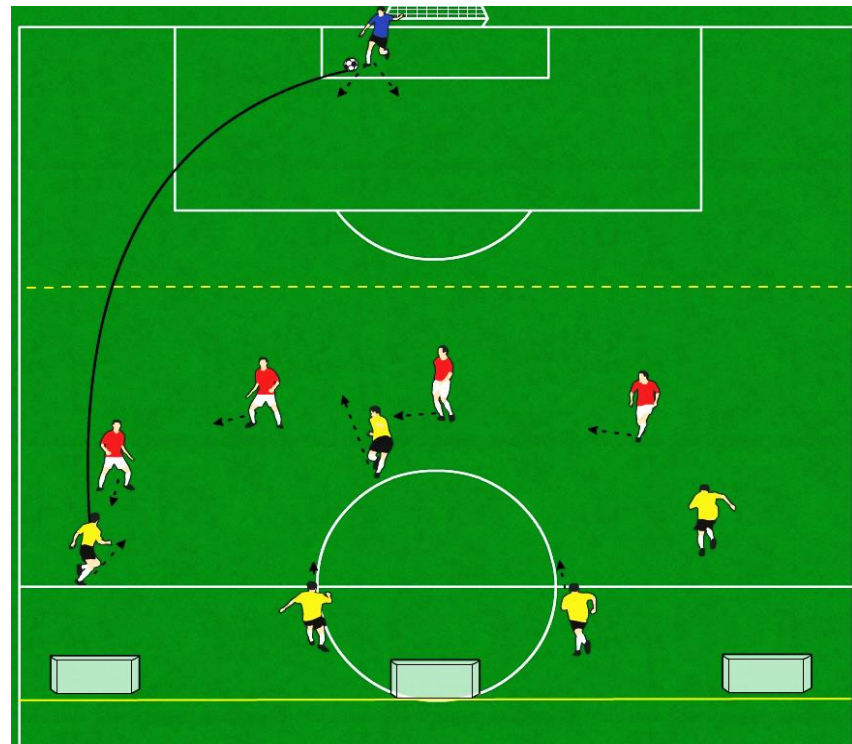
Организация:

- 1\2 поля, 3 средних ворот
- 2 вратаря
- вратарь и 4 защитника-против 5 атакующих
- Зона перед штрафной площадью-контролирует вратарь
- Вратарь вводит мяч от ворот
- при отборе мяча - атакуют маленькие ворота

Указания тренера:

- Задача **защиты**- не переходить за желтую линию, прессинг центральная зона
- Задача **вратаря** – контроль зоны между защитниками и линией ворот
- Задача **атакующих**- дать проникающий пас либо заспину защитникам
- Коммуникация вратаря с линией обороны
- Перестроения после овладения мячом

Требовать от нападающих реалистичных действий



Оборона–Игра

Задача:

Улучшение взаимодействий между вратарём и линией обороны

Организация:

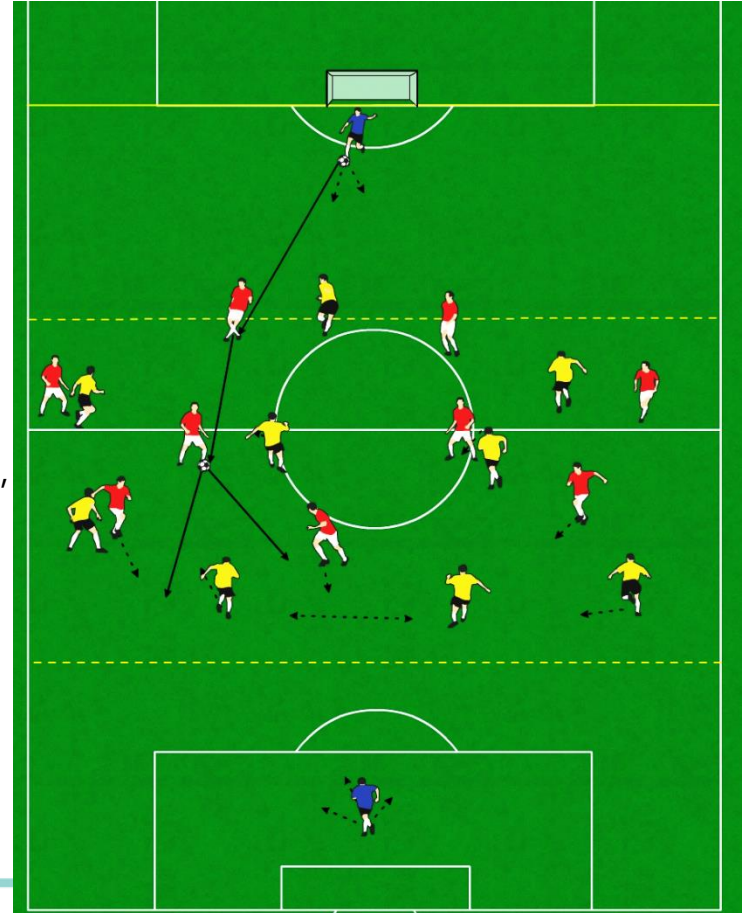
- 3\4 поля, игра
- 10x10 с офсайдом

Указания тренера:

- Стартовая позиция
- Построение атаки, использовать проникающий пас или передачу за спину защитникам
- Защитники - коммуникация, перестроение компактность, подстраховка, игровая дисциплина
- **Вратарь**- коммуникация, страхует зону позади защитников

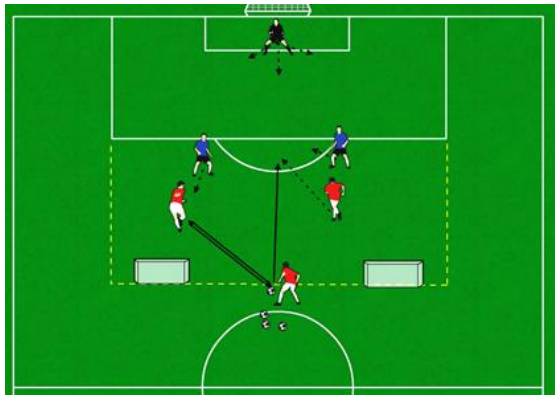
Примечания:

- **Тренер вратарей сосредоточен на взаимодействиях линии обороны и вратаря желтой команды**
- **Тренер сосредоточен на игре красной команды**

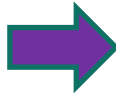


Структура тренировочного занятия

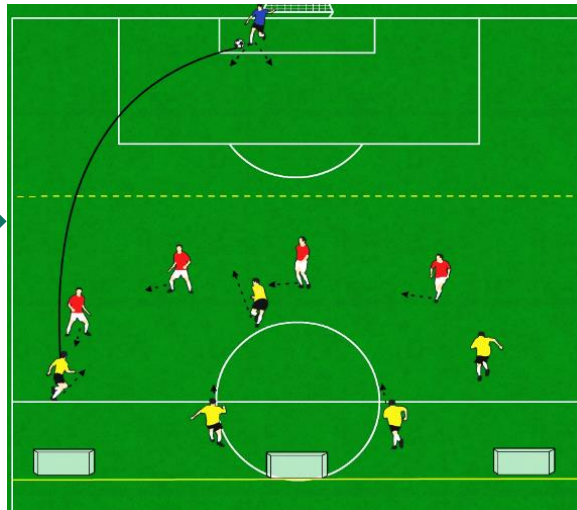
Техническая подготовка



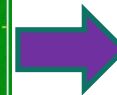
15мин



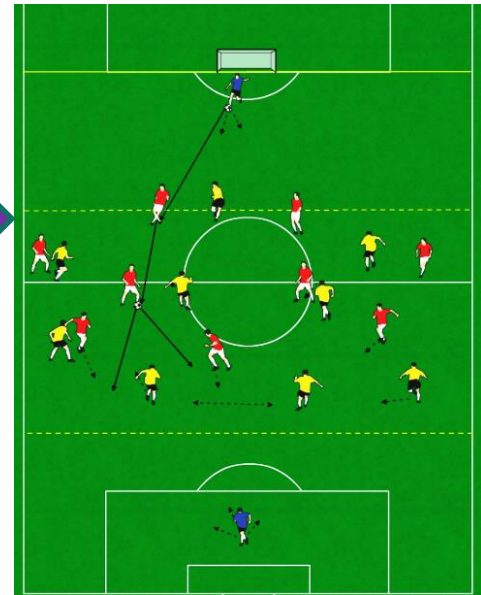
Подготовка командного взаимодействия



15мин



Игра 10 на10



15мин



Спасибо за внимание!