

УДК 796.056.222:043.61

Пушенко Д.В.¹, Мирошніченко В.О.²

¹ студ., Національний університет біоресурсів і природокористування України

² доктор філософії, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ

Анотація: Підготовка молодих воротарів є важливим аспектом футбольного тренувального процесу. Вона включає розвиток фізичних якостей, технічних навичок, тактичного мислення та психологічної стійкості. Особливу увагу приділяють реакції, координації, швидкості прийняття рішень та роботі з м'ячем. Комплексний підхід до тренувань допомагає юним воротарям розвинути необхідні якості для успішної гри на професійному рівні.

Ключові слова: воротар, підготовка воротарів, тренування, фізична підготовка.

Abstract: The preparation of young goalkeepers is a crucial aspect of football training. It involves developing physical attributes, technical skills, tactical awareness, and psychological resilience. Special attention is given to

reaction time, coordination, decision-making speed, and ball-handling techniques. A comprehensive training approach helps young goalkeepers acquire the necessary qualities for successful performance at the professional level.

Key words: goalkeeper, goalkeeper training, training, physical training.

Останніми роками роль воротаря змінилася докорінно і не зворотно. Це веде до того, що голкіперу треба бути всебічно розвиненим, а саме:

Фізична підготовка:

Сила: Воротар повинен мати розвинену м'язову силу верхньої частини тіла для відбиття сильних ударів, а також нижньої частини тіла для динамічних рухів.

Стрибучість: Здатність високо підстрибувати дозволяє воротарю дотягнутися до м'ячів, що летять під поперечину.

Гнучкість: Хороша гнучкість необхідна для виконання різноманітних рухів і уникнення травм.

Витривалість: Воротар повинен бути готовий до інтенсивної гри протягом усього матчу.

Технічна підготовка:

Ловіння м'яча: Воротар повинен вміти ловити м'ячі різної сили та траєкторії, як руками, так і ногами.

Відбивання м'яча: Відбивання м'яча – це один з основних прийомів воротаря. Він повинен вміти відбивати м'ячі в різні сторони та з різною силою.

Виходи з воріт: Воротар повинен вміти виходити з воріт для перехоплення м'яча або для початку атаки.

Гра ногами: Сучасний футбол вимагає від воротарів вміння грати ногами, щоб розігрувати м'яч зі своїми партнерами.

Тактична підготовка:

Розміщення в воротах: Воротар повинен займати оптимальне положення в воротах залежно від ситуації на полі.

Читання гри: Воротар повинен вміти передбачати дії нападників і реагувати на них.

Комунікація з командою: Ефективна комунікація з захисниками та іншими гравцями – це важлива складова гри воротаря.

Психологічна підготовка:

Самоконтроль: Воротар повинен вміти контролювати свої емоції навіть у складних ситуаціях.

Впевненість у собі: Впевненість у своїх силах допомагає воротареві приймати правильні рішення в критичні моменти.

Концентрація: Здатність зосередитися на грі дозволяє воротареві уникнути помилок.

Підготовка воротарів у футболі є складною через їх унікальну роль і специфічні вимоги. Воротарі повинні володіти відмінною реакцією, здатністю до швидкого прийняття рішень, фізичною витривалістю і психологічною стійкістю. Розглянемо кілька ключових проблем у підготовці воротарів та можливі шляхи їх вирішення [1].

Реакція та швидкість прийняття рішень

У багатьох воротарів спостерігаються труднощі з миттєвим реагуванням на дії суперників, що впливає на швидкість прийняття рішень у воротах. Тренування повинні включати вправи на реакцію, такі як «реакційний теніс», де воротар повинен відбити м'яч із мінімальною підготовкою, або тренування з декількома м'ячами, які летять з різних напрямків. Також корисні відео тренінги, які допомагають аналізувати і прогнозувати можливі дії суперника.

Фізична витривалість та координація

Голкіпери часто мають недостатню витривалість через необхідність тривалого перебування в одному положенні з подальшими різкими рухами, що призводить до швидкої втоми. Вправи на кардіо витривалість (біг, стрибки на скакалці) у поєднанні з силовими тренуваннями для зміцнення м'язів ніг та рук допоможуть уникнути втоми під час матчів. Спеціальні тренування на баланс і координацію (наприклад, вправи на балансувальній дошці) також покращують їхню здатність до швидких змін позиції.

Техніка відбиття м'яча і контроль м'яча

Воротарі часто помиляються при спробах відбити м'яч або утримати його під контролем, що може призвести до пропущених голів. Практика з різними типами м'ячів (від легких до важких) та тренування з метою відбиття м'яча у певному напрямку допомагають розвинути краще почуття контролю. Важливо включити вправи на роботу з руками та ногами для злагодженої техніки відбиття.

Психологічна стійкість

Воротарі постійно перебувають під тиском, оскільки їх помилки часто призводять до голів. Це створює високе психологічне навантаження. Психологічні тренування, включаючи медитацію та вправи на концентрацію, допомагають знижувати рівень стресу. Також ефективно працює візуалізація – воротарі можуть уявляти ідеальні моменти гри, щоб зменшити тривогу перед матчем.

Комунікація та співпраця з командою

Воротарі повинні вміти координувати захисну лінію, але іноді бракує комунікативних навичок.

Робота над комунікативними вправами, включаючи голосові команди та спільні тренування з захисниками, дозволяє воротарям чіткіше

розуміти свої завдання та бути готовими координувати оборону. Це формує впевненість у власних діях і покращує злагодженість з командою [2].

І на останок, сучасний голкіпер повинен вміти робити як точні короткі, так і довгі передачі. Навіть довгі паси, як правило, спрямовані конкретно на певного гравця, а не у випадкову зону поля наскільки це можливо. Як і у випадку з захисниками, кожна дія сучасного воротаря має за собою тактичний задум тренера. Зараз голкіпер настільки важливий у володінні м'ячем, що його дії можуть цілком змінити весь стиль гри команди. Через це воротар і таким важливим та відіграє фундаментальну тактичну роль в основі гри своєї команди.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 808 с.