

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ

*Мохов Ю.Ф.,  
Майоров А.И.,  
Фридрих П.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В современном футболе от вратаря требуется мгновенная оценка игровой обстановки, высокий уровень владения техникой игры в воротах, четкое руководство защитными линиями и безошибочными действиями при передаче мяча партнерам.

Анализ соревновательной деятельности вратарей (12 человек) – 26 матчей – в играх Евро-2016 показал, что за игру вратарем выполняется до пятидесяти технико-тактических действий с мячом. Из них более 30 составляют приемы, направленные на атакующие действия вратаря.

Требования к игрокам этого амплуа меняются, но главным приоритетом голкипера всегда остается непосредственно защита ворот. В ходе турнира было очевидно, что традиционные игровые качества вратарей напрямую повлияли на исход многих матчей. Одним из важных наблюдений ЕВРО-2016 стало подтверждение, что современный вратарь совершает большинство своих игровых действий с помощью ног. В среднем голкиперы использовали ноги в 60 % игровых действий, хотя у вратаря сборной Германии М. Нойера этот показатель составил 85 %. Д. Буффон занял среди игроков сборной Италии шестое место по количеству передач в матчах с Испанией и Германией, а Л. Фабаьнски – четвертое среди польских футболистов в матче с Португалией. Венгр Г. Кирай отдал больше всего передач в своей команде во встрече с будущими чемпионами, как и австриец Альмер в поединке с исландцами. Опыт Евро-2016 указывает на то, что вратарь в наши дни должен обладать качествами одного из ключевых распасовщиков команды.

Манера игры вратарей с точки зрения использования передач существенно варьируется. В ходе группового этапа большинство предпочитало не рисковать, выбирая более прямолинейные варианты доставки мяча игрокам атаки с целью преодоления высокого прессинга соперника на защиту и полузащиту. Были и исключения: Германия, Венгрия и Испания предпочитали развивать атаки от своих ворот через все линии. Исландия, Италия и Польша вводили мяч в игру коротким пасом защитникам, инициируя встречное движение соперника, а затем пытались использовать освободившееся пространство на чужой половине поля с помощью коротких проникающих передач или быстрых средних пасов в линию атаки.

Однако манера игры менялась со стадиями турнира. В какой-то момент вратари стали чаще вводить мяч в игру через защитников и хавбеков. Это было частью тактического плана тренеров, которые хотели диктовать темп игры. Очевидно, что передачи в исполнении вратарей были одним из важнейших элементов. Впрочем, надо было еще удостовериться, что эти передачи трансформируются во владение мячом. Ведь статистика утверждает: чем длиннее передача, тем выше шанс потерять мяч.

Одним из важнейших изменений в игре стало заметное увеличение передач в штрафную площадь. Они не всегда были точными, но когда доходили до игрока, то с вероятностью в 32 % превращались в голы с игры. Если считать передачи на набегавшего игрока, этот показатель вырастает до 35 %, однако в таких случаях вратарь должен действовать по-другому. Одним из лучших примеров удачного использования передач стала передача У. Хулахана в матче против Италии. Или мяч Ж. Пике в поединке Испании и Чехии, а также гол В. Березуцкого в ворота сборной Англии – оба были забиты после идеальных навесов. Сюда же стоит включить гол Б. Бьярнасона с лета в ворота Португалии и неотразимый удар головой К. Роналду в полуфинале против Уэльса, когда он пробил в прыжке по закрученному в сторону ворот мячу.

В связи с этим тренерам вратарей стоит задуматься над рядом вопросов: «Правда ли, что иногда против подач невозможно эффективно защищаться? Как должен вести себя голкипер, когда после безупречной подачи мяч летит к его воротам по разным траекториям и с разной скоростью, а соперники занимают удобные позиции в штрафной? Должны ли голкиперы чуть дальше выходить из ворот, чтобы перехватить подачу, закрученную от лицевой линии, и оставлять дальнюю часть ворот на попечение защитникам? Правда ли, что некоторые вратари и защитники не успевают скоррек-

тировать свою позицию, когда фланговый игрок соперника смещается в центр и выполняет подачу, закручивающуюся в сторону ворот?» Задача тренерского штаба – найти верные ответы и разработать план действия вратарей и защитников для того, чтобы понизить голевой потенциал передач в штрафную площадь.

Евро-2016 подчеркнул, какими качествами обязан обладать современный голкипер. Ему необходимы габариты и подвижность, чтобы сокращать угол обстрела в момент ударов, которые могут как минимум на метр закручиваться в сторону ворот; скорость, чтобы улучшить позицию для игры на выходе после подачи и преодолеть расстояние до защитной линии; умение ликвидировать выходы один на один; способность отдать передачу на любое расстояние и в любую сторону. А самое важное, что голкипер должен быть устойчив к стрессу, уметь читать игру, понимать тактический план (и защитный, и атакующий) и быть готовым стать его ключевым элементом.

Предпочитают ли вратари разыгрывать мяч от своих ворот? Или они сразу отправляют его в атаку? На Евро-2016 был представлен целый спектр голкиперов, на одном краю которого разместился М. Макговерн, а на другом – М. Нойер. Вратарь сборной Северной Ирландии предпочитал выносить мяч подальше в девяти из десяти случаев, в то время как его немецкий коллега делал длинную передачу лишь один раз из четырех.

Выбор манеры вратарской игры часто зависел от случая – сложившейся ситуации в матче или плана на игру. Скажем, почти 60 % передач Ю. Льориса в среднем на турнире были длинными, однако во встрече с Албанией он прибежал к ним всего четыре раза. Р. Патрисиу служит еще одним интересным примером: он предпочитал отдавать мяч защитникам в матчах группового этапа, но в ходе плей-офф доля его длинных передач возросла с 21 % до 70 %, отражая изменение командной тактики – от владения мячом к более прямолинейному контратакующему стилю.

Доля длинных передач в исполнении Д. де Хеа в матче 1/8 финала против Италии выросла почти в два раза (от 32 до 63 %) по сравнению с играми группового этапа, потому что итальянцы применяли против испанцев высокий прессинг. Из 49 передач М. Нойера в четвертьфинале против Италии 30 были длинными, 25 из которых – точными. При этом немецкий вратарь отдал всего 17 длинных передач в предыдущих четырех матчах, а в следующей игре вернулся к прежней манере: лишь 3 длинных паса из 33 в поединке против Франции.

У М. Нойера практически не было конкурентов по показателю точности длинных передач. Приблизиться к нему сумел лишь опытный голкипер сборной Венгрии Г. Кирай, которому тоже удавалось отдавать примерно три точных паса из четырех. Также высокой точностью передач отметился первый номер сборной Англии Д. Харт.

Были и противоположные примеры игры вратарей, после длинных передач которых соперник забирает себе мяч в двух случаях из трех. Однако даже такая статистика не может считаться негативной. Эти цифры стоит интерпретировать в зависимости от стратегии и плана на игру, поскольку некоторые команды концентрировались на том, чтобы овладеть мячом не сразу после плановой длинной передачи от вратаря, а на подборе после одного-двух единоборств.

Выводы. Основной командной тактической системой на Евро-2016 была система 1–4–2–3–1. Кроме того в отдельных матчах в зависимости от положения команд в турнирной таблице, хода конкретного матча и других факторов применялась и другая тактика: 1–4–3–3, 1–4–4–2, 1–3–5–2, 1–4–5–1, 1–4–1–4–1.

Значительно возросло значение контратак: 46 % забитых с игры голов стали итогом этой формы атакующих действий футболистов.

После нескольких лет доминирования стиля игры, основанного на владении мячом (особенно в исполнении футболистов сборной Испании и клубных команд этой страны), многие команды предпочитали атаковать соперника, используя длинные передачи. Их количество на Евро-2016 возросло на 24 % в сравнении с Евро-2012.

В заключительной фазе атаки основным средством доставки мяча в штрафную площадь соперника были длинные фланговые передачи – их количество увеличилось на 56 % по сравнению с Евро-2012.

По сравнению с играми предыдущих чемпионатов результативность снизилась до уровня 2,12 голов за матч (на Евро-2012 она была на уровне 2,45 голов за матч). По всей видимости, основная причина этого – использование в обороне как минимум шести игроков (четырех защитников и двух опорных защитников), чтобы свести к минимуму риск пропустить гол, а на острие атаки – лишь

одного нападающего. А что касается сборной Испании, то в некоторых играх не было ни одного номинального нападающего.

По-прежнему велика значимость стандартных положений. Из 108 голов 32 были забиты в результате выполнения угловых, штрафных, 11-метровых ударов и даже после вбрасывания мяча из-за боковой линии (2 гола).

Наибольшее количество голов, как и на предыдущих чемпионатах Европы, было забито с 16-й по 45-ю минуту (28 голов из 108) и с 61-й по 90-ю минуту (34).

Владение мячом является необходимым элементом построения игры, однако не является главным фактором успеха в конкретном матче. Сборная команда Португалии в матчах плей-офф владела мячом немногим более 40 %, однако стала чемпионом Европы.

Такой же вывод можно сделать и в отношении общего объема перемещений футболистов в игре. Однако данные об этом компоненте игры (более 10 000 за матч) важны для планирования объемов беговой работы в структуре физической подготовке футболистов.

В играх Евро-2016 высокий уровень мастерства проявили практически все вратари. В современном футболе место в воротах должен занимать игрок без слабых мест, в том числе он должен успеть выполнять некоторые действия с мячом из арсенала действий полевых игроков.

1. UEFA direct. – № 7. – 2016. – 23 p.
2. UEFA direct. – № 8. – 2016. – 25 p.
3. UEFA direct. – № 9. – 2016. – 21 p.
4. UEFA direct. – № 10. – 2016. – 23 p.
5. UEFA direct. – № 11. – 2016. – 24 p.
6. Europa league: technical report. – 2015/2016. – 63 p.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗНЫХ ТИПОВ БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ**

*Навицкий И.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Макаревич Ю.И.,*

Белорусский государственный аграрный технический университет,

*Цухло Е.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Управление процессом спортивной подготовки связано с проблемой индивидуализации тренировки. Рационализация действий спортсменов улучшает их работоспособность, поскольку направлена на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и способствует достижению высоких спортивных результатов [1].

Под индивидуализацией обычно понимают такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой набор средств, методов и форм учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося. Причем этот принцип настолько важен, что ряд авторов предлагают различать два вида подготовки – спортивную и индивидуальную. В теорию спортивной подготовки должны входить занятия о том, как надо работать с различным контингентом спортсменов. Индивидуальная подготовка решает вопросы воспитания каждого отдельного спортсмена [1; 2].

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, будь то задачи по формированию знаний, умений и навыков или по воспитанию физических и духовных качеств. Он выражается в дифференциации соответственно индивидуальным особенностям занимающихся учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Но индивидуальный подход в принципе нельзя