

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.

Г 61 Футбол. Основные положения, принципы и методы тренировки ловли и отражения мячей: Методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 32 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-157-8

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 4 |
| Основные составляющие подготовленности вратарей и направления работы по ее улучшению..... | 5 |
| Совершенствование реакций антиципации..... | 6 |
| Тренировка антиципации момента, скорости и направления посылы мяча по движениям игрока и антиципации развития игровой ситуации..... | 7 |
| Тренировка антиципации места и момента соприкосновения с мячом по траектории его движения..... | 14 |
| Отработка техники ловли и отражения мячей..... | 22 |
| Принцип тренировки..... | 22 |
| Метод и методические приемы построения упражнений..... | 23 |
| Развитие двигательных качеств..... | 24 |
| Принципы тренировки..... | 24 |
| Направления и организация работы..... | 25 |
| Заключение..... | 28 |
| Литература..... | 30 |