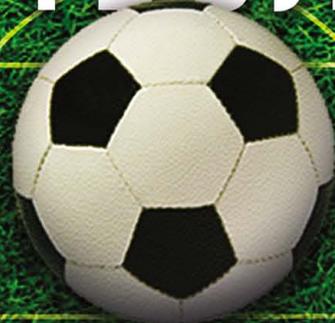




ПОБЕДИТЕЛИ
ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ,
ЧЕМПИОНАТА МИРА,



ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ,
ЛИДЕРЫ НА МИРОВОЙ
ФУТБОЛЬНОЙ АРЕНЕ



ШКОЛА ИСПАНСКОГО ФУТБОЛА

ПОБЕДИТЕЛИ
ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ,
ЧЕМПИОНАТА МИРА,



ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ,
ЛИДЕРЫ НА МИРОВОЙ
ФУТБОЛЬНОЙ АРЕНЕ



МОСКВА
2015

УДК 796.332
ББК 75.578
Ш67

Escuela de Fútbol, del aprendizaje a la alta competición
by Carlos García Cantarero and Mariano Tovar Ropero

Ш67 **Школа** испанского футбола : [перевод с испанского Кочетковой Е.]. — Москва : Эксмо, 2015. — 192 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

ISBN 978-5-699-81041-3

Автор книги Карлос Кантанеро — опытный тренер, руководивший разными командами испанской лиги — «Атлетико Мадрид», «Леванте», «Эльче», «Луго», «Сан-Себастьян-де-лос-Рейес». Под его началом «выросли» такие футболисты, как Фернандо Торрес, Миятович, Кико, Торо Акунья, Тони Хименес, Уго Леал.

На страницах этого издания Кантанеро рассказывает, как из обычного игрока сделать выдающегося футболиста (или самому стать таковым). Разбираются все элементы игры — пас, остановка мяча, ведение, финты, подкат, перехват, удар по воротам, игра головой. Отдельные главы книги посвящены тактикам и стратегиям игры.

После прочтения этой книги можно проводить тренировки в соответствии с «золотыми правилами» мировых футбольных школ.

Чтобы услышать многие из них, футбольные клубы платят огромные гонорары великим тренерам, вам же они обойдутся в цену одной книги.

УДК 796.332
ББК 75.578

ISBN 978-5-699-81041-3

© 2006 by Carlos García Cantarero and Mariano Tovar Ropero
© 2006 by Ediciones Tutor, S.A.
© Original Spanish-language edition published by Ediciones Tutor, S.A., Madrid, Spain
© Кочеткова Е., перевод с испанского, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1: ТРЕНИРОВКА	
Основные принципы хорошего тренера.....	7
Золотые правила.....	10
Секреты великих тренеров.....	11
Руководство командой.....	12
Дуэты. Второй тренер.....	15
Доска почета.....	17
Глава 2: ТАКТИКА	
Что значит «хорошо играть»?.....	21
Победа.....	22
Вальдано.....	22
Как добиться хорошей игры?.....	23
Закрытая игра.....	23
Системы.....	24
Влияние игроков.....	26
Глава 3: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Разогрев.....	31
Примерные упражнения для разогрева.....	33
50 Самых важных принципов физической подготовки.....	36
Так нельзя делать, но все равно делают.....	40
Глава 4: ЛОВКОСТЬ	
Эффектный футболист.....	43
Техника ловкости.....	45
25 Лучших упражнений для развития ловкости.....	48
Глава 5: ПАС	
Принцип коллективной игры.....	57
Техника паса.....	59
25 Лучших упражнений для совершенствования паса.....	62
Глава 6: ОСТАНОВКА	
Остановка и скорость в игре.....	69

Техника остановки.....	71
25 Лучших упражнений для совершенствования остановки	75
Глава 7: ВЕДЕНИЕ	
Ведение и искусство тянуть время	83
Техника ведения.....	85
25 Лучших упражнений для совершенствования ведения.....	87
Глава 8: ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ФИНТЫ	
Искусство непредвиденного	93
Техника обманных движений	95
25 Упражнений для совершенствования обманных движений и финтов.....	98
Глава 9: ПОДКАТ, ПЕРЕХВАТ, БОРЬБА И ТОЛЧОК	
Разрушить, чтобы создать.....	107
Техника подката	109
25 Лучших упражнений для совершенствования перехвата и подката	113
Глава 10: УДАР	
Действие первостепенной важности	121
Техника удара	123
25 Лучших упражнений для совершенствования удара.....	127
Глава 11: ИГРА ГОЛОВОЙ	
Высокий футбол	137
Техника удара головой.....	139
25 Лучших упражнений для совершенствования удара головой.....	141
Глава 12: ВРАТАРЬ	
Техника игры руками	147
Техника вратаря	149
25 Лучших упражнений для совершенствования техники вратаря	154
Глава 13: СТРАТЕГИИ	
Движения с остановленным мячом	163
25 Лучших стратегий и упражнений по их применению	165
Глава 14: КОМБИНИРОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ	
Самый реальный футбол	171
25 Лучших упражнений для совершенствования комбинированных действий	174
Глава 15: ШКОЛЫ ФУТБОЛА	
Планирование обучения технике	181
Как создать школу футбола?	185
ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ	191

ВВЕДЕНИЕ

«ФУТБОЛ — ЛУЧШАЯ ИЗ ПРИДУМАННЫХ
ЧЕЛОВЕКОМ ИГР. ОНА НИЧЕГО НЕ СТОИТ,
В НЕЕ МОГУТ ИГРАТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ:
БОГАТЫЕ И БЕДНЫЕ, ВЫСОКИЕ И НИЗКИЕ,
ТОЛСТЫЕ И ХУДЫЕ. КУДА НИ ПОЙДЕШЬ,
ПОВСЮДУ КТО-НИБУДЬ БЬЕТ ПО МЯЧУ».

Сэр Бобби Чарльтон, чемпион мира в составе Сборной Англии 1966 года

Все началось как игра. Когда в 1863 году в таверне «Вольные каменщики» в Лондоне были установлены общепринятые правила, мало кто мог подумать, что эта причуда разрастется до масштабов самого популярного вида спорта на планете. На сегодняшний день в ФИФА входят 205 национальных федераций, объединяющих более 250 миллионов игроков во всем мире — об этом информирует последний доклад крупнейшей международной футбольной организации.

Одна из причин популярности футбола заключается в простоте его правил, основные принципы которых остаются практически неизменными на протяжении очень многих лет. Кроме того, речь идет о виде спорта, в котором все равны — как то подчеркнул Бобби Чарльтон в своем высказывании, приведенном в эпиграфе.

В серии А итальянского чемпионата могут с равным успехом оказаться и богач Саади Каддафи, сын президента Ливии, и бедный выходец из Вилла

Фиорито по имени Диего Армандо Марадона, ставший одним из лучших игроков в мире.

Высокий спортсмен без выдающихся данных к баскетболу вполне способен преуспеть в футболе на любой позиции. Он может стать вратарем, как Петр Чех (1,97 м), защитником, как бразильский спортсмен международного класса Андерсон Сильва (Луизао) (1,94 м), полузащитником, как спортсмен международного класса Сократес ди Оливейра (1,94 м, 37-й размер ноги), или нападающим, как гиганты серб Никола Жигич или чех Ян Колер (2,02 м). Маленький рост тоже не помеха. Датчанин Аллан Симонсен стал звездой немецкого футбола и обладателем европейского «Золотого мяча» в 1977 году при росте 1,59 м, а француз Ален Жиресс (1,63 м) возглавлял французскую сборную, победившую на Евро в 1984 году и вышедшую в полуфиналы Испании (1982) и Мексики (1986). Не станет препятствием и избыточный вес. Ференц Пушкаш был одним из лучших игроков в истории, несмотря на свой внушительный живот, который, по словам его бывшего коллеги Анхеля Атьенса, ничуть не мешал ему «соображать и действовать быстрее всех». За последнее время в наличии лишнего веса часто обвиняли Роналдо, Диего Тристана и Антонио Кассано. С другой стороны, есть игроки вроде Робиньо, который пришел в «Сантос» при весе всего лишь 59 кг, а Хесус Навас в «Севилью» (58 кг). Оба сейчас наращивают мышечную массу. Таким образом, будущую звезду футбола ничто не ограничивает. Достаточно того, чтобы игрок был умным и обладал силой воли, умело использовал свои преимущества и скрывал недостатки.

ГЛАВА 1



ТРЕНИРОВКА

ТРЕНЕР, КОТОРЫЙ РАЗБИРАЕТСЯ
ТОЛЬКО В ФУТБОЛЕ, НА САМОМ ДЕЛЕ
ДАЖЕ В ФУТБОЛЕ НЕ РАЗБИРАЕТСЯ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА

Во время обучения детей и совершенствования их навыков часто допускаются серьезные ошибки. Поначалу они непосредственно не сказываются на ребенке или подростке, но впоследствии их очень тяжело исправить. К числу самых очевидных ошибок относятся: приоритет физической подготовки перед

чистотой техники; недостаточная базовая физподготовка, с которой потом спортсмен приступает к выполнению взрослой нагрузки; неисправленные технические дефекты; постановка целей без разъяснения способов и методов их достижения; и самое главное — неправильно установленные временные рамки.

Как указывает профессор Хулио Энсисо, с молодым спортсменом надо обращаться не как с ребенком, а как с маленьким взрослым. Когда у ребенка выявлены способности к определенному виду спорта и он начинает заниматься, его тренировки должны быть по своей системе и форме такими же, как и у состоявшегося спортсмена. Конечно, некие минимальные коррективы в них вносятся: сокращаются время и дистанции, уменьшаются отягощения и размеры площадки.

Для наглядности проведем параллель с интеллектуальным развитием. Представим себе первоклассника, который едва научился читать и писать, а родители и учителя уже, как им кажется, увидели в нем склонность к гуманитарным наукам. Представим также, что в малыше разглядели намерение посвятить себя изучению мировой литературы. Конечно, в процессе обучения что-то придется сокращать, опускать некоторые исторические периоды и не затрагивать литературные тенденции, сложные для детского понимания. При этом окажутся упущенными важные этапы детского развития: ребенок не будет слушать сказки, рассказывать о своем собственном опыте и выражать свои фантазии в письменном виде на бумаге.

Со всей очевидностью в этом процессе большая вина ложится на родителей спортсменов. Полагая себя экспертами, они в своем большинстве выступают за тренировки на уровне профессионалов. Например, во время каникул они любят перегружать ребенка тренировками, не подкрепленными должным научным подходом — вместо

того чтобы дать ему отдохнуть как положено. Поэтому необходимо уяснить, что нельзя пытаться вырастить чемпиона из человека, который к периоду взросления не прошел последовательно и комплексно все этапы физического и психического развития.

Прежде всего следует помнить, что ребенок пока не атлет. Учитель не должен пытаться преждевременно стать псевдопрофессиональным тренером спортивной элиты. Суть его работы заключается в ином: в подготовке и адаптации психических, физических и технических навыков, соответствующих различным этапам развития ребенка. Вместе с тем он должен досконально понимать цели, которые необходимо достигнуть. Имеются в виду цели, которые помогут ребенку в его развитии, совершенствовании координации движений всех типов (чтобы легко освоить любую технику) и позволят терпеливо корректировать недостатки.

Также надо знать, что некоторые навыки не поддаются ассимиляции, если обучают им в неверном порядке. Например, доказано, что дети, которые по той или иной причине не ползали на четвереньках, а сразу начали ходить, теряют ценный нервно-мышечный опыт, из-за чего ходьба дается им хуже, чем остальным. Комплексное двигательномоторное развитие требует соблюдения определенных предпосылок.

Преподаватель обязан знать, что нельзя давать тренировки на скорость и выносливость, если до этого не была проведена достаточная работа на закаливании организма, передвижение на длинные дистанции, развитие скорости

и насыщение тканей кислородом. Также не рекомендуется наращивать мышцы с помощью отягощений, стремясь тем самым максимально развить силу. Нельзя препятствовать костному развитию, зато надо обязательно следить за тем, чтобы оно проходило на базе эластичности, гибкости и естественного улучшения мышечного тонуса. Если мы хотим, чтобы в будущем спортсмен хорошо прыгал, первым делом надо помочь ему освоить правильную технику прыжков и приземлений, научить его отталкиваться, отрываться от пола и координировать свой полет.

Согласно Х. Энсисо, есть две важные группы, которые необходимо иметь в виду: **А)** форма тренировки и ее результаты; **Б)** система усвоения и ассимиляции техники.

А) Что касается формы тренировки и ее результатов, приведем такой пример: медленный бег на долгие дистанции способствует насыщению тканей кислородом, уменьшает количество сердечных сокращений в минуту в состоянии покоя, а полость сердца увеличивается без утолщения стенок. Когда настанет подходящий момент, работа на анаэробную выносливость укрепит и уплотнит стенки сердца, благодаря чему у тренированного спортсмена будет оптимальное сердце, объемное и сильное.

Кто-нибудь задумывался о том грустном факте, что многие испанские спортсмены в детстве показывают отличные результаты, а затем просто растворяются в общей массе? Одна из причин этого явления кроется в вышеописанной тенденции. К сожалению, в методике многих нетерпеливых испан-

ских тренеров есть изъян — плохая привычка стремиться к слишком быстрому результату.

Итак, следует исходить из идеи, что про определенные привычки надо забыть. Например, забеги на выносливость на среднюю дистанцию от 300 м до 1000 м и такие короткие кроссы, что позволяют детям видеть цель забега невооруженным глазом — без сомнения, такие тренировки следует считать опасными. Гораздо лучше устраивать для детей короткие забеги на скорость или полезный для здоровья футинг, по возможности на природе, где изгибы дороги, деревья и прочие элементы пейзажа настраивают на бег без спешки.

Б) Не менее важно задать игроку специализацию на базовых движениях выбранного им вида спорта. В возрасте от девяти до пятнадцати лет начинающие футболисты проходят важный этап, во время которого демонстрируют большие способности к подражанию. Ввиду этой особенности необходимо, чтобы преподаватель тщательно соразмерял свои движения и с большой точностью демонстрировал позы. Верный метод таков: сначала показать упражнение, а затем попросить его выполнить и в процессе исправлять ошибки спортсмена. Каждый тренер должен помнить, во-первых, о прогрессировании во времени и о постепенном увеличении сложности. Во-вторых, он должен принимать во внимание базовые приемы всего процесса обучения.

К этим приемам относятся следующие: **Объяснение** (ученику в понятной форме объясняют суть упражнения), **Демонстрация** (преподаватель сам вы-

полняет упражнение), **Руководство** (преподаватель контролирует выполнение упражнения) и **Коррекция** (преподаватель исправляет технические недочеты в движениях ученика при выполнении упражнения).

Учитывая изложенное выше, можно прийти к выводу, что преподаватель должен спокойно выполнять свою работу, проходя все этапы без спешки, стремясь к осуществлению постепенного и всестороннего, но не ускоренного развития. Таким образом, сам ученик в будущем обнаружит конечную цель, которую преследовал его тренер, когда давал все эти упражнения, развивающие и вместе с тем развлекающие молодого спортсмена. По этой дороге, пусть она и кажется долгой и тяжелой, тренер сможет провести своего ученика гораздо дальше.

Надо также понимать, что ученики и их тренеры — это не серийные механизмы с идентичными реакциями. Когда наставник стоит лицом к лицу перед своими учениками, он только выиграет от того, что будет говорить образно и с пониманием психологии слушателей. Это позволит ему так воздействовать на спортсменов, что те сами заметят и оценят его старания. Только так игрок будет убежденно следовать советам тренера, который приходится ему не только учителем, но и другом.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

1.

Тренер должен проявлять воспитанность. Его работа носит не только спортивный, но и социальный характер. Он не имеет права произносить оскорбительные фразы или терять самообладание.

2.

Необходимо работать над всеми физическими характеристиками (прежде всего координацией, равновесием, гибкостью и подвижностью) и на этой базе преподавать технику (скорость, выносливость, восстановление затраченных сил; технику бега и т.д.).

3.

Никогда не давать две одинаковые тренировки. Для работы над одним и тем же навыком существует несчетное количество упражнений, игр и т.д., благодаря чему тренировки можно сделать динамичными и увлекательными.

4.

Следует постоянно исправлять ошибки игрока, но никогда не злиться на него. Напротив, его надо полюбить!

5.

Тренер должен быть прежде всего учителем и только потом другом. Пытаясь совместить оба подхода, следует отдавать предпочтение роли преподавателя.

6.

Работа над ТЕХНИКОЙ — прежде и превыше всего.



«ИДИТЕ И РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ».

Йохан Кройф, бывший тренер «Аякса» и «Барселоны»

История футбола знает немало «скороспелых» талантов, которые по самым разным причинам преждевременно сошли с дистанции. Иногда это происходит по вине клуба, как, например, с бывшим атлетом Патри, которого в четырнадцать лет сделали одним из самых высокооплачиваемых подростков в мире. Он не мог выдержать такого давления. С того самого дня, как был подписан контракт, мальчик оказался словно в эпицентре урагана: соперники пытались помешать ему, товарищи и публика возлагали на него слишком большие надежды.

Другие потерпели поражение по вине своего ближайшего окружения. Друзья и родственники — это главные льстецы, которые постоянно нахваливают молодого спортсмена и забывают о здоровой критике. В некоторых случаях родители становятся агентами своего ребенка и видят в нем будущий источник доходов. Тренеры, отвечающие за юные дарования Первого дивизиона, сталкиваются с тем, что каждый день к ним «с деловым разговором» подходят родители и начинают, даже не краснея, рассказывать о своем чаде, у которого «движения Роналдиньо» или который «бьет, как Роналдо». Многие копируют экстравагантные прически и аксессуары звездных игроков — а ведь иным подражателям и двенадцати лет не исполнилось! Некоторые заходят еще дальше и заводят персональный веб-сайт (как,

например, бразилец Жан Карлос Чера и его www.cherasite.com), с десяти лет будучи убежденными, что станут знамениты.

Часть ответственности лежит и на СМИ, рвущихся обнаружить и продать новые таланты до того, как необходимость их покупки станет очевидной для всех. Как только в Бразилии замечают потенциального чемпиона, его торопят назвать «новым Пеле» или «маленьким Роналдо». То же происходит и в Аргентине: всех ярких новичков неизбежно записывают в Марадоны, как то произошло с игроком «Барселоны» Лео Месси. Не минует эта участь и испанцев: Рауль Гарсия из «Осасуны» известен как Зидан из Тапонара, Фернандо Торреса зовут молодым ван Бастеном, а игрока «Реал Мадрид» Серхио Рамоса представляют как нового Пирри.

В конечном итоге тренеры ответственны за то, чтобы направить развитие ребят в нужное русло, избежав давления со стороны родителей и СМИ. Как говорил покойный Эленио Эррера, экс-чемпион Европы и мира в составе «Интер Милан», один из самых уважаемых тренеров в истории: «Тренеры для детей важнее, чем для профессионалов. Они закладывают базу будущего чемпиона: если база хорошая, все пойдет гладко. В первую команду должны выходить уже готовые футболисты, которые владеют мячом обеими ногами, хорошо работают головой, быстро ду-

мают, предугадывают действия противника и не позволяют ему завладеть мячом. Я не устаю повторять одно и то же: с подозрением относитесь к вундеркиндам 13–14 лет — из них редко вырастают чемпионы». Достаточно посмотреть на разные испанские сборные, которые завоевали награды на европейском и мировом уровне, и на количество игроков, так никогда и не

ставших элитой. Например, из команды до 16 лет, выигравшей Кубок Европы в 1986 году, в первой лиге потом играли только Канисарес, Ларраинсар, Эрреро и Монсалвете. И это еще до того, как вступило в силу правило Босмана, позволяющее брать в команду иностранцев. В действительности добраться до высшего уровня очень и очень сложно.



РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ

«ГЛАВНОЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА — ЧТОБЫ БЫЛИ
ДОВОЛЬНЫ ОДИННАДЦАТЬ ФУТБОЛИСТОВ,
КОТОРЫЕ НЕ ИГРАЮТ. ОДИННАДЦАТЬ
В ОСНОВНОМ СОСТАВЕ СЧАСТЛИВЫ
УЖЕ САМИМ ФАКТОМ ТОГО, ЧТО ИГРАЮТ».

Джеки Чарльтон, бывший тренер национальной сборной Ирландии

Главная цель футбольного тренера заключается в том, чтобы склонить игроков на свою сторону. В этом отношении тренеры похожи на продавцов энциклопедий. Они полагаются на свой дар убеждения, чтобы добиться того, к чему стремятся. К желанной цели могут вести самые разные дороги.

Есть тренеры, которые апеллируют к своему славному прошлому, чтобы придать себе вес. К ним относится, например, Йохан Кройф — харизматичная и вдохновенная личность, бравший на себя чуть ли не мессианские функции. Одного его слова было достаточно, чтобы подействовать на игроков.

Приведем пример из воспоминаний его помощника Карлеса Решака о работе Кройфа в «Барселоне». Голландец как-то предложил сыграть тренировочный матч мячом для регби. После первоначального изумления и нескольких минут непрерывных ошибок, один из ветеранов команды возглавил протест против тренера, сказав: «Мистер, в футбол играют круглым мячом, а не овальным». Команда поддерживала его улыбками. Кройф остановился, чтобы ответить ему так властно, как это может позволить себе только лучший игрок эпохи и тройной обладатель Золотого мяча: «Знаю. Этим упражнением я хочу добиться того, чтобы вы научились ре-

агировать на неконтролируемый мяч». Такова была сила его влияния в «Барселоне».

Когда президент клуба Хосе Луис Нуньес заключил с ним контракт, он выгнал из команды столько игроков, сколько считал нужным (в общей сложности четырнадцать) и поставил Гари Линекера нападающим, чтобы тот заскучал и в итоге сам ушел. Он подписал контракт с парагвайцем Ромерито, который дебютировал в матче против «Реал Мадрида», как только сошел с самолета — потом он сказал команде, что хотел «воспользоваться фактором неожиданности. Ведь никто не ожидал появления Ромерито». Он подписал контракт с Рихардом Витсге, потому что «тот входит в десятку лучших игроков Европы», а затем не предоставил ему ни одной возможности. Найдется еще немало подобных примеров.

Он легко ссорился со всеми звездами в команде, потому что не было никого, кто бы мог его затмить. В своей книге «Мои футболисты и я» он вспоминает, как спорил с Микаэлем Лаудрупом, пытаясь убедить его играть рядом со штрафной площадкой и пользоваться своим мастерством: «С твоей способностью дезориентировать противника на штрафной площадке ты будешь бесподобен, тебе поставят пенальти или ты забьешь еще больше голов». С Ромарио он ссорился, подвергая сомнению его лидерство перед лицом всей команды. Поэтому Ромарио после Чемпионата мира 1994 года, где он выступал за сборную Бразилии и стал лучшим игроком турнира, позволил себе роскошь опоздать на несколько дней к началу подготовки команды. Кройф принял ре-

шение будить Ромарио в восемь утра каждый день, чтобы быстро привести его в порядок. Спустя несколько месяцев Ромарио покинул тренировочные программы футбольного клуба «Барселона». С Христо Стоичковым повторилось то же самое: какое-то время их противостояние было постоянным. Выйдя на пенсию, все игроки признавали, что из всех тренеров Кройф учил их больше всех.

Также есть тренеры, которые поддерживают дисциплину в команде железной рукой. Среди них особенно выделяются два человека: Фабио Капелло и Луи ван Гал. О Капелло рассказывают тысячу и одну историю: например, как во времена Арриго Сакки в «Милане» он перешел в «Реал Вальядолид», чтобы своими глазами увидеть методы тренера Пачо Матураны; о его разладах с Марко ван Бастеном, с которым у него были жаркие и жесткие стычки. Или его бесконечные конфликты в «Мадриде» с Предрагом Миятовичем и Давором Шукером, которых он постоянно заменял. Годы спустя Капелло признался, что у него дошло до драки с игроком «Реал Мадрида».

У его прихода в «Ювентус», за который он в свое время играл, тоже были неоднозначные последствия. Алессандро Дель Пьеро отошел на второй план в команде, отвлекая на себя внимание в сложные моменты. Но действия Капелло оказались оправданными, потому что Дель Пьеро установил новый рекорд по количеству забитых голов за всю историю «Ювентуса». Капелло все время заигрывал с «Реал Мадридом». Его имя постоянно всплывало в кризисные моменты. Когда президент «Реал

Мадрида» Флорентино Перес прославился своим строгим обращением со звездами, имя Капелло снова было у всех на устах. Тренер позволял себе полную свободу слова и действия, в некоторых своих высказываниях восхваляя франкистскую диктатуру, которая «принесла в Испанию порядок и дисциплину» — как раз то, что Капелло ценил больше всего.

И наконец, Луи ван Гал. Голландец принадлежит к числу самых жестких тренеров. О его работе в «Барселоне» остались как позитивные впечатления (победы в лигах и привлечение кантерано), так и негативные (его манера обращения со СМИ и своим именитым барселонским окружением). Говоря о ван Гале, отдают должное его огромной работоспособности и профессионализму. Он приходил в офис в восемь утра, а выходил уже ночью. Он контролировал все в деятельности клуба: от технических этапов вроде эволюции игроков кантеры до самых повседневных. Говорят, однажды он сделал выговор двум игрокам за то, что они натоптали грязными ботинками там, где один из сотрудников только что вымыл пол. Ван Гал лично попросил прощения у уборщика и запретил тем двоим покидать раздевалку, пока не высохнет пол. Один из сотрудников потом рассказывал, что руководство повысило ему зарплату благодаря посредничеству тренера.

С другой стороны, ван Гал был жестким и требовательным. Так, он вытолкал Оскара Гарсия с поля и отправил его домой, потому что он двигался не так интенсивно, как требовалось. Он поссорился со звездой команды, бразильцем Ривалдо, которого хотел заста-

вить играть на левом фланге. «Барселона» продолжала побеждать, а споры между этими двумя рассказывались, как анекдоты. Но как только пошли негативные результаты, трения стали ярко выраженными. Ван Гал никогда не ладил с трибунами, которые громогласно требовали его ухода, особенно во время второго периода его работы с «Барселоной».

Третью категорию тренеров составляют те, которые не добились выдающихся успехов как игроки, но умеют найти подход к команде за счет своей человечности и ставят во главу угла работу в команде. Главным подвижником этой идеологии является португалец Жозе Моуринью.

Идеология Моуринью отражает безграничность амбиций и дух победы, по любому случаю он говорит о том, что «для победы все средства хороши», и его отношение к соперникам иногда выливается во вражду. «В профессиональной области я принципиально несокомерен. Для меня соперник — это враг. После матча я не люблю разговаривать с соперниками. Когда тренеры желают мне удачи, я не отвечаю».

Его рабочая философия строилась на групповой концепции (ни один игрок не может быть важнее команды) и ментальном аспекте: «Мой главный недостаток заключается в том, что я не выношу слабостей на психологическом уровне. По мне, пусть лучше у игрока будут тактические проблемы, чем умственные. Игрой надо наслаждаться, и нет причин ощущать на себе давление перед решающим матчем. Финалы созданы для того, чтобы в них побеждать».

Наконец, есть тренеры старой школы, которые сначала набрались огромного опыта в качестве игроков, а затем на позициях тренеров. Обычно они вселяют спокойствие в игроков, не торпедируют их разговорами о тактике и технике и первыми берут на себя функцию миротворцев, когда дела идут не так. В числе тех, кто практикует такой подход — Луис Арагонес, Хавьер Клемента, Висенте дель Боске и Хавьер Ирурета. Они ценятся своей способностью выстроить с игроками доверительное и рассудительное общение, и редкий футболист когда-то их критиковал в открытую. Любопытное совпадение: все они были тренерами сборной Испании, а Висенте дель Боске заменил Луиса Арагонеса во главе национальной команды.

Дуэты. Второй тренер

Тренеры, ставшие примером для подражания своим младшим коллегам, доказывают важность работы в команде.

Однако каковы ключевые характеристики успешной работы дуэта первого и второго тренера для блага команды?

Вот некоторые из характеристик совместной работы первого и второго тренера:

1. Второй тренер должен пользоваться безоговорочным доверием первого и разделять его видение футбола. Он должен выходить в отставку или увольняться одновременно с главным тренером. Конечно, он не должен быть назначен на свой пост вышестоящим начальством в обход первого, так как это повлечет за собой недоверие — первый не станет обсуждать со вторым

определенные вещи, чтобы их не донесли до начальства. В таком случае первый тренер опасается, что его уволят, а второго оставят.

2. Второй тренер должен прекрасно понимать свою роль и справляться с ней. Его работа всегда ведется на втором плане, за исключением тех случаев, когда главный тренер делегирует ему свои полномочия.

3. Второй тренер никогда не противоречит первому — ни на публике, ни в частных беседах с игроками или начальством. Для второго тренера в клубе самым важным является первый тренер.

4. Не привлекать внимание игрока и не делать ему замечаний, если впереди стоит первый тренер. В таком случае создастся неблагоприятная ситуация для главного тренера, который в лучшем случае не сочтет замечание уместным или окажется лишенным своего авторитета.

5. Игроки в подавляющем большинстве случаев не решаются обсуждать определенные вещи с тренером, а со вторым тренером общаются более открыто и доверчиво. Второй тренер должен разговаривать с игроками, помогать им решать проблемы, превратиться в их доверенное лицо. Но, разумеется, он должен рассказывать главному тренеру обо всех без исключения своих беседах с игроками, чтобы тот имел исчерпывающее представление обо всем, что происходит в команде. Этот диалог ни в коем случае не приведет к принятию мер против какого-то игрока, так как спортсмены доверяют второму тренеру и свободно общаются с ним — наоборот, будут найдены позитивные решения для любой возникшей ситуации.

6. Второй тренер должен быть внимателен к любым обстоятельствам, происходящим внутри состава. Также он может рассказать любому игроку об ожиданиях тренера или порекомендовать верное поведение для конкретной ситуации. Например, заметив, что игрок по какой-то причине недоволен тренером, второй тренер подбадривает его и призывает выйти на диалог с главным тренером, чтобы вместе найти решение проблемы.

7. Во время матчей второй тренер должен придерживаться очень сдержанной линии поведения, подавая знаки главному тренеру только в определенные моменты. Эти знаки следует подавать в самой тактичной форме с тем, чтобы подсказать решение ситуации. Со скамьи не должны раздаваться громкие выкрики с указаниями игрокам, так как это задача главного тренера.

8. Второй тренер должен обсуждать с первым ситуацию в команде, но делать это таким образом, чтобы не вводить главного в замешательство и не оставлять его в постоянных сомнениях.

9. В трудные моменты, вызванные плохими результатами, второй тренер безусловно должен поддерживать первого, ободрять его дух и служить ему точкой отсчета для продвижения команды вперед. Главному тренеру необходимо понимать, что второй тренер в эти трудные моменты нужен ему как никогда. Кроме того, он должен своими комментариями вселять оптимизм в игроков, руководство и болельщиков.

10. В моменты успеха второй тренер не может допускать того, чтобы первый терял объективность и думал, будто бы больше не к чему стремиться. Успехами

надо наслаждаться, но это еще не повод прекращать работу.

11. После матча, в котором команда потерпела жестокий разгром (особенно если футболисты молоды), на обратном пути первый тренер разговаривает с одной группой игроков, а второй с другой. Во время разговора к футболистам быстро возвращается боевой дух, и они убеждаются, что их тренеры так просто не сдаются.

12. Во время тренировки второй тренер может заниматься отдельной группой игроков, в то время как первый занят другой группой. Либо он тренирует вратарей.

13. Главный тренер, со своей стороны, должен максимально уважать второго тренера. Тут важно понимать, что второй тренер ни в коем случае не ассистент, которого просят собрать инвентарь или быть судьей в матче. У него есть точно определенная специфическая миссия, которая должна быть ясна всем членам команды.

14. Первый тренер должен уважать работу второго и, обращаясь к игрокам в его присутствии, должен вести речь во множественном числе: «мы подумали...», «мы сделаем...» и так далее.

15. Первый тренер должен сделать так, чтобы второй чувствовал себя важным элементом команды, а также донести это до игроков и руководства, чтобы те осознали значимость второго тренера.

16. По отношению к первому тренеру второй является другом, который помогает снять напряжение, уладить проблемы и разрешить сомнения. Поэтому первый тренер должен выражать второму благодарность за его работу и линию поведения.



ДОСКА ПОЧЕТА

АЛЬБЕРТО СУППИЧИ. Вошел в историю как первый тренер, чья команда выиграла Чемпионат мира. Это была команда Уругвая в 1930 году, до этого выигравшая четыре матча в турнире.

ВИТТОРИО ПОЦЦО. Единственный тренер национальной сборной, выигравший два Чемпионата мира. Это была сборная Италии в 1934 и 1938 годах, а также сюда надо добавить олимпийское «золото», добытое в 1936 году. Он был отличным знатоком международного футбола и убежденным защитником «Метода» в противоположность революционной «Системе», которой тогда начинал пользоваться весь мир. Стойкость воззрений стоила ему карьеры: в 1948 году он оставил пост после разгрома со стороны Англии со счетом 0:4.

ГЕРБЕРТ ЧЕПМЕН. Один из самых известных тренеров-новаторов в истории футбола. Создатель системы «дубль-вз», благодаря которой «Арсенал» выиграл три Лиги и Кубок между 1931 и 1934 годами.

ЭГРИ ЭРБШТЕЙН. Тренер-гуманист выдающегося ума и склада личности. Подлинный новатор и предвестник современного футбола. Участвовал в создании великого «Торино», который доминировал в Европе в середине 1940-х. Великолепно мотивировал игроков благодаря сильному и отточенному дару красноречия. Другим его важным качеством было умение концентриро-

ваться на команде перед началом матча. Авиакатастрофа после дружеского матча с «Бенфикой» унесла жизнь тренера и восемнадцати игроков его команды.

ХУАН ЛОПЕС. Добился того, чего от него никто не ожидал: разгромил Бразилию на «Маракане» в решающем матче Чемпионата мира 1950 года. Все хвалили подход, при котором уругвайцы взяли бразильцев врасплох и вопреки всему выиграла турнир. Решающим фактором для триумфа команды в финале стала данная тренером установка не обращать внимания на то, что происходит вокруг.

ГУСТАВ ШЕБЕШ. Тренер национальной сборной Венгрии, разделившаяся с англичанами на «Уэмбли» в ноябре 1953 года со счетом 3:5. Легендарная команда во главе с Ференцем Пушкашем, Золтаном Цибором, Шандором Кочишем и Нандором Хидегкути была в 1950-е годы самым ярким олицетворением «нового футбола» по схеме, известной как ММ, где на две верхние точки буквы М выходили Пушкаш и Цибор, в центре располагался нападающий Хидегкути, а еще двое нападающих играли сзади. С этой сборной Шебеш взял олимпийское «золото» в 1952 году, стал серебряным призером в 1954 году, где в финале обошел Германию на два гола.

ВИСЕНТЕ ФЕОЛА. Первый тренер, сделавший Бразилию чемпионом мира, он вывел Пеле в национальную сборную. Эта команда отличалась тем,

что в ее составе играли великие и неповторимые Диди, Загало, Гарринча, Вава и Пеле. Благодаря своей железной системе защиты, команда пропустила в свои ворота наименьшее количество голов за весь чемпионат — всего четыре.

ХОСЕ ВИЛЬЯЛОНГА. Выиграл два первых Кубка Европы с «Реал Мадридом» и Кубок обладателей кубков с «Атлетико Мадрид», а затем Чемпионат Европы с испанской сборной в 1964 году. Полицейский по профессии, он придавал огромное значение физической подготовке.

МИГЕЛЬ МУНЬОС. Один из самых титулованных тренеров в истории футбола. Перейдя в «Реал Мадрид», выиграл два Кубка Европы, девять лиг и три Кубка Короля. Во главе национальной сборной взял «серебро» Чемпионата Европы в 1984 году и дошел до четвертьфинала в Чемпионате мира в Мексике в 1986 г. Он был настолько удачлив, что про него говорили: «В рубашке родился».

ЭЛЕНИО ЭРРЕРА. Произвел переворот в мире футбола и поменял представление о роли тренера. Выиграл два Кубка Европы и два Межконтинентальных кубка с «Интер Милан», а также Кубок ярмарок с «Барселоной». Прославился своей манерой мотивировать игроков. В «Барселоне» вспоминают, как за два дня до игры с «Реал Мадридом» на тренировочном матче он одел соперников в белую форму. Также рассказывают, как в перерыве одного матча, в котором «Барселона» проигрывала, он

встретил команду в раздевалке с объятиями и словами похвалы: «Молодцы, продолжайте так же!» Уязвленные этой шуткой спортсмены сумели изменить счет в свою пользу. В памяти потомков останется знаменитая фраза тренера: «Десять играют лучше, чем одиннадцать».

КАРЛ РАППАН. Известен как изобретатель системы «катеначчо», стили игры с сильным акцентом на оборону. Он появился в противовес господствовавшим тогда системам атаки, которыми пользовалось большинство команд.

ЛУИС АЛОНСО ПЕРЕС, ЛУЛА. Был тренером легендарного «Сантоса» во времена Пеле — команды, доминировавшей в мировом футболе в начале 1960-х. Лула стал основоположником системы, в которой четверо играют в защите, двое по центру поля обеспечивают динамизм и обдуманность действий, а еще четверо в атаке образуют мощный и нестандартно действующий союз с Пеле в качестве главной ударной силы. Эта система послужила вдохновением для многих тренеров эпохи: внеся в нее минимальные изменения, Жозе Загало принес Бразилии третью победу в Чемпионате мира.

РИНУС МИХЕЛС. Для многих он остается изобретателем так называемого «тотального футбола», благодаря которому «Аякс» впервые победил в Кубке Европы. Этот тренер, получивший прозвище Сфинкс, или Мистер Мрамор, за свой невозмутимый харак-

тер, создал стиль, основанный на постоянной перемене позиций игроков, мобильности и креативности. Через семнадцать лет после получения своего первого международного звания, он привел сборную Голландии к победе за Кубок Германии.

АРРИГО САККИ. Последний великий новатор футбола, благодаря

которому в конце 1980-х «Милан» выиграл Кубок Европы 1989 и 1990 годов, а также межконтинентальный Кубок и Суперкубок Европы. Его стиль игры основывался на выдвинутых вперед линиях, оказывающих давление на соперника. Начиная с Марко ван Бастена и заканчивая Джузеппе Барези, все тренеры на поле продолжали заданную им линию.

ГЛАВА 2



ТАКТИКА

ФУТБОЛ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ИГРА,
СПОРТ И ЗРЕЛИЩЕ, НО ЭМОЦИИ
И СТРАСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.



ЧТО ЗНАЧИТ «ХОРОШО ИГРАТЬ»?

Трудно найти определенный ответ на вопрос о том, что значит «хорошо играть». Для одних это футбол с касаниями и редкими потерями мяча. Для других важна не тактика, а достижение победы. Есть и те, кто полагает, будто хорошо играть — значит показывать футбол, основанный на длинных пасах.

По правде говоря, можно найти аргументы в защиту каждого из этих утверждений. Футбол с касаниями и редкими потерями мяча гарантирует качественное зрелище. «Барселона», эталонный представитель стиля, выиграла четыре Лиги, исход трех из которых решался буквально в последний

день. Команды-противники, «Реал Мадрид» и «Депортиво», показали игру худшего качества и не смогли добиться выгодных для себя результатов. Возможно, если бы в этих Лигах удача была не на стороне «Барселоны», Йохан Кройф не остался бы с командой.

Победа

Победа любой ценой и не важно, каким именно способом — таково желание большинства болельщиков, которые продолжают повторять удручающую фразу: «Надо победить, пусть даже в последнюю минуту и по несправедливому пенальти». Очевидно, что клубы, чьи команды занимают первые места в классификации, получают наибольшие доходы с продажи билетов на матчи. Болельщики хотят в первую очередь видеть, как их команда побеждает.

Футбол с длинными передачами в чистейшем английском стиле требует особой сноровки. Для этого нужны игроки, способные давать пасы с большого расстояния, и, что еще сложнее, люди, которые на бегу смогут завладеть приближающимся к ним мячом. Конечно, нельзя путать футбол с длин-

ными передачами и футбол, основанный на ударах от ворот и беге нападающих.

Вальдано

С другой стороны, понятие «играть хорошо» все больше ассоциируется с понятием «играть красиво», с низко идущими мячами и многочисленными комбинациями. Возможно, так сложилось из-за успеха «Барселоны», которая благодаря этому стилю впервые выиграла помимо четырех лиг еще и Кубок Европы.

Хорхе Вальдано говорит, что с помощью хорошей (то есть красивой) игры приходят к победе. Несомненно, все предыдущее и последующее за созданным Кройфом концептом футбола удалось достичь благодаря победам голландского тренера. Поэтому мы можем перефразировать Вальдано и сказать, что победа позволяет играть в красивый футбол, хотя и не во всех случаях.

В качестве заключения можно дать определение понятию «играть хорошо». Это значит играть в соответствии с возможностями команды, по максимуму используя способности каждого футболиста.



КАК ДОБИТЬСЯ ХОРОШЕЙ ИГРЫ?

У тренера есть две опции: применять систему и тактику в зависимости от способностей футболистов в команде либо принимать в команду игроков, которые адаптируются к той системе и тактике, которые тренер намерен использовать.

Обе опции имеют право на существование, но лично я предпочитаю первую.

У тренера, который приходит с уже разработанной системой и тактикой, остается меньше места для маневра, если результаты не оправдывают ожиданий. Также, если тренер противоположной команды в матче применяет тактику, которая обезоруживает нашу команду, а наши игроки владеют только одной строго определенной системой, возможности перестроиться резко уменьшаются.

Закрытая игра

Это случается со всеми тренерами, практикующими закрытую игру в системе и тактике. Тактика должна заставлять футболиста не терять креативность, а, наоборот, способствовать ее развитию. Таким образом, для игрока откроется широкий спектр возможностей превзойти тактику соперника и сделать ее недейственной.

Самые зрелищные матчи — это те, в которых сталкиваются два хороших тренера, которые осуществляют блестящие тактические расстановки и модифицируют их в соответствии с развитием игры. В идеале каждый игрок смог бы по максимуму проявить свои качества в рамках данной системы и тактики. Поэтому представляется более логичным адаптировать тактику к игрокам, а не игрокам к тактике.

В любом случае каждый тренер получит удовлетворение от своей способности изменить ход игры посредством тактических модификаций, которые откроют для игроков дополнительные наступательные и оборонительные возможности.

Подводя итог, можно уверенно перечислить то, что нужно для «хорошей игры». Надо добиться максимальной отдачи от индивидуальных и коллективных качеств каждого футболиста, быть честными по отношению к нашим футбольным принципам, не сомневаться в том, что мы делаем, и оставаться верными нашей идее независимо от конкретных спортивных результатов. Мы должны быть честными с нашими футболистами и не забывать, что спектакль, который мы разыгрываем на игровом поле, пробуждает эмоции и страсть у всех участников матча: у публики, прессы, руководства, футболистов... Футбол — лучший вид спорта в мире.



СИСТЕМЫ

«У НАС РАЗРАБОТАНА ПРЕВОСХОДНАЯ СИСТЕМА. МЫ ВСЕГДА ВЫСТАВЛЯЕМ ОДИННАДЦАТЬ ИГРОКОВ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО НЕРАВНОГО РАЗДЕЛЕНИЯ. В АТАКЕ ПОЛУЗАЩИТНИКИ ДОЛЖНЫ НАПРАВЛЯТЬ МЯЧ ИГРОКАМ, ОДЕТЫМ В ТЕ ЖЕ ФУТБОЛКИ ТОГО ЖЕ ЦВЕТА. ПОЛУЧИВ МЯЧ, ТЕ ДОЛЖНЫ ПОСЛАТЬ ЕГО В ВЕРХНИЙ УГОЛ ВОРОТ, А ЕСЛИ НЕТ, ТО ПОЗВОЛИТЬ ДРУГИМ СДЕЛАТЬ ЭТО. В ЭТО ВРЕМЯ ЗАЩИТА ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ НАМ НЕ ЗАБИЛИ ГОЛ. ЕСЛИ МЫ ДОБЬЕМСЯ СОБЛЮДЕНИЯ ВСЕХ ЭТИХ УСЛОВИЙ, МЫ ВЫИГРАЕМ ЛЮБОЙ МАТЧ».

Джо Фэган, бывший тренер «Ливерпуля»

Одержимость некоторых тренеров тактикой и системами игры превратила футбол в геометрические маневры. От защиты в линию, которую исповедовал «Милан» при Сакки (на самом деле Баззони выступал в роли свободного защитника, потому что он отставал на несколько шагов, чтобы сделать пас нападающему, а затем оставить его вне игры) до атакующего треугольника, которым так хвастаются голландцы, ромбом проходящие через центр поля (что используется чаще всего в аргентинском футболе), или в трапеции (два полузащитника в центре и двое нападаю-

щих по краям) Вандерлей Лушембурго пошел еще дальше и предложил новую фигуру: «Из магических углов складывается магический квадрат» — так он это сформулировал по наитию вдохновения и тяги к исследованию.

На всем протяжении истории возникали революционные проекты, вносящие свой вклад в развитие футбола. Первой из них была схема WM, введенная Гербертом Чепменом в «Арсенале» в начале 1930-х в противовес «методу», который так старательно использовали уругвайцы. Разница заключалась в том, что английский тренер отодвинул полу-

защитника назад, чтобы встроить его в защиту против центрального нападающего соперника, таким образом разместив команду по схеме 1–3–2–2–3.

WM уступила место атакующей диагонали в начале 1940-х годов, благодаря успехам команды «Ривер Плейт», получившей прозвище «Машина». Эта новая система заключалась в том, что центральный нападающий отходил назад, а образовавшуюся пустоту занимал нападающий команды соперника, владеющий мячом.

В первой половине 1950-х венгерская сборная применила новую систему, которая стала сенсацией. С расположением 1–4–2–4 они выиграли олимпийское «золото» в 1952 году, обыграли англичан на «Уэмбли» (3:6) и в Будапеште (7:1) в 1953 году, а в 1954 стали серебряными призерами Чемпионата мира. Копия этой системы, с небольшими вариациями в атаке, позволила Бразилии выиграть Чемпионат в Швеции в 1958 году, где Пеле стал главным открытием турнира, а Гарринча, Загало и Вава зарекомендовали себя настоящими звездами.

Для борьбы с этой атакующей волной, доминировавшей в мировом футболе, австриец Карл Раппан применил в Швейцарии сугубо защитную тактику. Он разместил одного игрока прямо перед вратарем, позади линии защиты. Эта система впоследствии была усовершенствована «Интером» Эленио Эрреры, господствовавшим в мире с 1963 по 1966 год, и получила название «катеначчо». Свободный игрок, получивший название «свиппер», подстраховывал сзади четверых своих товарищей-защитников, веером располагавшихся

перед ним. Принималось все больше предосторожностей против того, чтобы противник сумел забить гол, и в то же время ворота противника никогда не упускались из виду.

Этими концептами вооружилась Англия, чтобы выиграть Чемпионат мира, который проводился на ее территории в 1966 году. Команда под предводительством Альфа Рамсея выступала с четырьмя игроками на задней позиции, полузащитником в обороне и только двумя чистыми нападающими. Год спустя с той же самой системой, в которую была добавлена концепция давления, «Эстудиантес» начали доминировать в южноамериканском футболе, трижды победив в Кубке Либертадорес. И куда не доходили идеи тренера Освальдо Субельдиа, туда добирались ухищрения игроков Агирре Суареса или Карлоса Билардо.

1970-е принесли свежее дыхание в консервативную атмосферу тех времен. Бразилия пришла с нахальной новацией по форме 1–4–2–4, где ярко выделялись пять нападающих игроков: Жаирзиньо, Герсон (центральный полузащитник в нападении), Тостао, Пеле и Ривелино. Бразилия выиграла все матчи Чемпионата мира и заслужила звание лучшей команды в истории.

Следующая революция прошла под тем же самым лозунгом «В атаку!». В 1974 году Голландия прославилась стилем, который стал известен как «тотальный футбол». «Аякс» Штефана Ковача его уже успешно применил в Европе. Сборная Нидерландов, в составе которой были игроки «Аякса», продолжала демонстрировать «тотальный

футбол» на Чемпионате мира в Германии и показала неплохие результаты, но в финале проиграла Германии по причине, которую можно охарактеризовать как переизбыток уверенности в собственных силах. Эта система основывалась на ротации позиций и функций между игроками. Крайний нападающий продвигался вперед, его место занимал полузащитник его фланга. Если это делал свободный защитник, то полузащитник немного отставал. И аналогично со всеми остальными позициями.

Появление «Милана» Арриго Сакки с вынесенной вперед защитой и давлением на соперника произвело революцию в футболе 1980-х благодаря своему гармоничному блоку, в котором всех

сил было в избытке, на благо коллектива. На протяжении многих лет итальянский тренер доминировал в европейском футболе своим современным стилем, в котором особенно выделялось руководство Франко Барези и поддержка его троих иностранных игроков: Франка Райкарда, Рууда Гуллита и Марко ван Бастена.

XXI век едва ли принес с собой новшества с точки зрения тактики. На настоящий момент стандартной системой является 1–4–2–3–1, где игроки второй линии направлены в нападение. Бразилия выиграла свой пятый Чемпионат мира благодаря индивидуальным качествам своих игроков. В конце концов, на результат влияют люди, а не геометрия.



ВЛИЯНИЕ ИГРОКОВ

«Я ВСЕГО ЛИШЬ ВЫПОЛНЯЛ КОМАНДЫ.
И ПОЛУЧАЛОСЬ НЕПЛОХО,
ПОТОМУ ЧТО НАША КОМАНДА ПОБЕДИЛА».

Клаудио Джентиле, после того как забил гол Диего Марадоне в Испании в 1982 году

Возрастающее влияние тренеров на все аспекты игры уменьшило значимость игроков, которые как бы переместились на второй план, где ощущают себя наиболее комфортно. Ндука Угбаде, игравший за «Кастельон» в начале 1990-х, прославился благодаря голу, который он забил Бернду Шустеру, когда тот играл за «Реал Мадрид». Угбаде преследовал немца по всему полю, но едва ли участвовал в игре своей коман-

ды. Когда его спросили, получил ли он удовлетворение от этого задания, он послушно и серьезно ответил: «Нет, но это задание просто надо было выполнить. Если тренер скажет мне: “Ндука, останови его”, Ндука пойдет и сделает это».

Игрок «Реал Мадрида» Фернандо Сунсунегу так увлекся голом Йохану Кройфу в матче против «Аякса» за Кубок Европы, что по окончании игры

отправился, не отдавая себе в этом отчет, в раздевалку голландцев — так вспоминал впоследствии Амаро Амансио в репортаже об истории «Реал Мадрида».

Естественно, к победе не всегда приводит точное следование инструкциям тренера — особенно если тот не слишком хорошо знаком с противником. Именно это и произошло с Хосе Мариа Магуреги, когда он тренировал «Сельту». Перед матчем против «Валенсии» он предупредил крайнего нападающего Родольфо об ожидающих его опасностях: «Родольфо, осторожнее с Систо, седьмой номер в “Валенсии”. Он быстрый, задиристый и хорошо играет сверху». Магуреги не знал, что Систо уже два сезона играл в «Эльче».

Мир футбола всегда был питательной средой для бунтарского духа: от Гарринча до Роналдо, включая Кройфа, Марадону, Гонсалеса или Джальминью, к примеру. Одним из них был Солсона, талантливый полузащитник, игравший за «Эспаньол», «Валенсию» и французскую «Бастию». Когда он был игроком молодежной сборной, во время матча в Праге против Чехословакии его тренер Хосе Эмилио Сантамария оставил его на скамье запасных, но по ходу матча решил задействовать его, дав четкую инструкцию: «Дани, не усложняй. Передай мяч другому и отойди в створку». Первый полученный мяч Солсо-

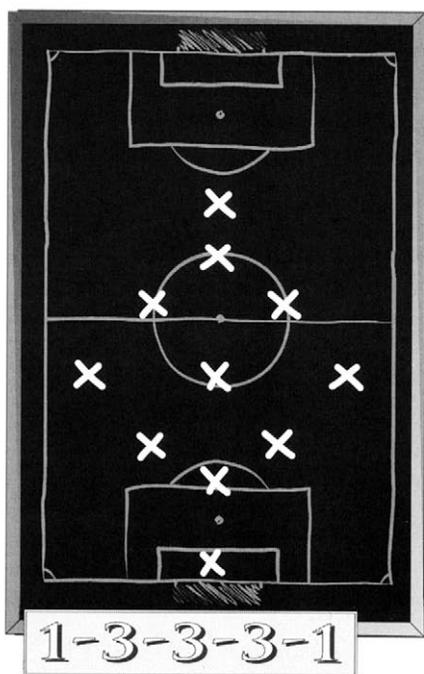
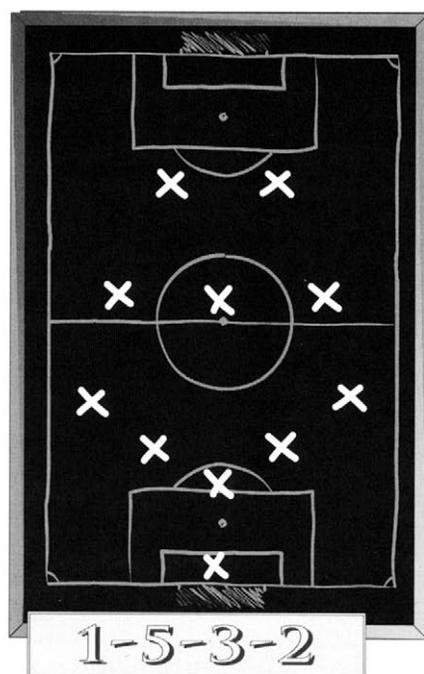
на нацелил в защиту и произвел удар, хоть Сантамария и упрашивал его: «Успокойся!» То же самое произошло со вторым и третьим мячами. Тренер в отчаянии наблюдал с фланга, умоляя его сделать пас. В финале Солсона забил гол, и Сантамария закричал: «Проклятые мне!»

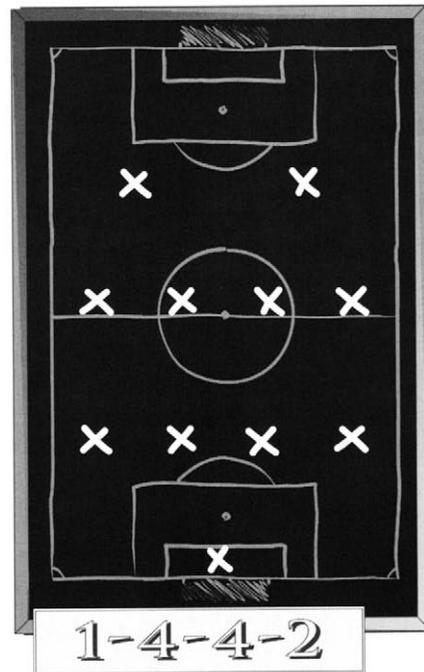
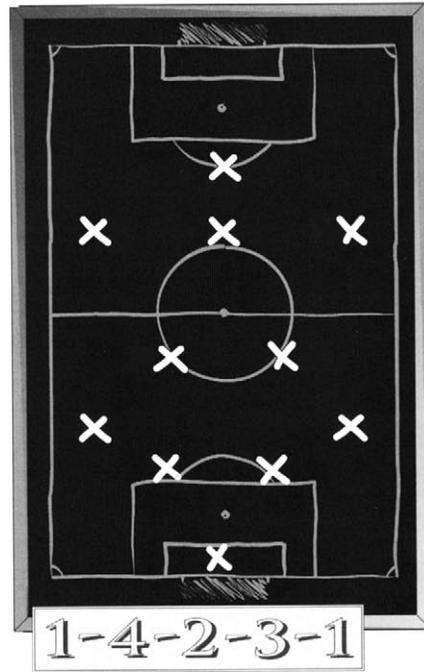
После матча против «Сельты» футболист Сисиньо признался на пресс-конференции, что не слушался указаний тренера, который ему приказывал не высовываться. Это непослушание в конце концов увенчалось победными голом во время девятой попытки Сисиньо атаковать. Карлос Билардо, требовательный тренер с репутацией диктатора, всегда был открыт к тому, чтобы его футболисты сами имели возможность принимать решения на поле игры: «Я никогда им не запрещаю обхитрить тех, кто стоит у них на пути, чтобы забить гол. Но они должны его забить...»

Таковы некоторые примеры пределов присутствия тренера. Бобби Робсон знал, что Диего Марадона был значимой фигурой из Аргентины в Мексике-86. Он знал все его движения и рассказал о них игрокам. Но звезда завладел мячом на своей части поля и оставил соперников далеко позади с поразительной легкостью, и забил лучший гол за все 76 лет проведения Чемпионата мира.

Следующие диаграммы показывают наиболее распространенные схемы в современном футболе. Мы приводим их без стрелок, показывающих движения каждого игрока, так как в рамках каждой из этих систем тренер может применять разные тактики.

Напомним, что система — это расположение игроков на поле до начала движения. Тактика — это движения, которые игроки осуществляют на протяжении матча с мячом в игре, то есть защита или нападение с целью заставить противника врасплох или оказать ему противодействие.





ГЛАВА 3



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РЕБЕНОК — ЭТО НЕ УМЕНЬШЕННАЯ КОПИЯ
ВЗРОСЛОГО СПОРТСМЕНА. ЕМУ НЕ ПОДХОДИТ
ТРЕНИРОВКА ПРОФЕССИОНАЛОВ С ПОНИЖЕН-
НЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ, СОКРАЩЕННЫМ
ВРЕМЕНЕМ И УМЕНЬШЕННЫМИ ДИСТАНЦИЯМИ.
РЕБЕНКУ НУЖНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ,
ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ЕГО ВОЗРАСТОМ.

РАЗОГРЕВ

Разогрев представляет собой начальный этап занятия, прелюдию к соревнованию и к основной части тренировки. Эта физическая активность позволяет игроку во время тренировки развить большую интенсив-

ность и добиться высокой производительности.

Разогрев направлен главным образом на сердце и легкие, мышцы и связки, а также на способность к концентрации.

Благодаря разогреву мы добиваемся увеличения силы мышечных сокращений, улучшаем координацию, предотвращаем травмы и ускоряем метаболические процессы в клетках, а за счет повышения температуры улучшается обмен кислорода.

Разогрев должен быть:

ДЛИТЕЛЬНЫМ. Если организму преждевременно дать слишком большую нагрузку, это может привести к мышечным спазмам и даже удушью.

ПРОГРЕССИРУЮЩИМ. Сначала надо двигаться не спеша. Затем следует увеличивать интенсивность до тех пор, пока она не достигнет уровня, необходимого на тренировке или соревновании.

ОБЩИМ. В разогреве должна быть часть, общая для всех видов спорта.

АДАПТИРОВАННЫМ. Также в нем должна присутствовать часть, характерная для данного вида спорта.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ от 15 до 30 минут.

КОЛИЧЕСТВО СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ от 90 до 120 в минуту.

РАЗОГРЕВ может проходить на месте, в движении или при сочетании обоих методов.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ от 8 до 12 в каждом упражнении.

Составные части разогрева:

1. Индивидуальная часть: легкое и спокойное начало тренировки. Бег трусцой, растяжка. Мяч пока не трогаем.

2. Индивидуальная либо коллективная часть: общие упражнения для ступней, корпуса и рук. Понемногу наращиваем интенсивность.

3. Специализированная часть: наиболее интенсивные упражнения. Упражнения направлены на конкретные действия, которыми мы будем заниматься, и выполняются с высокой интенсивностью — практически как во время матча. В этой части вратарь занимается своим особым разогревом.

4. Возврат к спокойному темпу: разогрев с мячом. Можно выполнять ведение мяча, пасы, удары, смены ритма, удерживать владение мячом, длинные удары, а закончить мягкими упражнениями на гибкость и растяжкой.



*КОГДА АТЛЕТ
ПРИХОДИТ К ЦЕЛИ,
ЕГО ЗАДАЧА
ВЫПОЛНЕНА,
КОГДА ФУТБОЛИСТ
ДОВОДИТ МЯЧ
ДО ВОРОТ, ДЛЯ НЕГО
ВСЕ ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТСЯ.*



ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА

ПРИМЕР 1



1. 4 минуты непрерывного небыстрого бега.



2. Двойной подскок сначала на одной ноге, затем на другой. При подскоке надо поднимать вверх противоположную руку.



3. Дотронуться рукой до противоположной стопы.



4. Быстро подпрыгивать, доставая ступнями до ягодиц.



5. Ходить, чередуя три шага на пятках с тремя на носках.



6. Подпрыгивать, как можно выше поднимая колени.



7. Бег, при котором стопа почти не отрывается от земли.



8. Наклоны корпуса вперед.



9. Наклоны корпуса вперед, руки вытянуты в стороны, ноги расставлены.



10. Покачивание корпусом вперед-назад.



11. Бег и сгибания туловища через каждые три шага.



12. Дотронуться рукой до противоположной стопы через спину.



13. Бег боком, ноги скрещены, руки свободны.



14. При беге руки одновременно поднимаются вперед и назад.



15. Бег боком, ноги скрещены, корпус скручивается.



16. Круговые движения корпусом.



17. Ноги по очереди выдвигаются вперед и назад.



18. Выпады вперед с отскоками.



19. Махи руками из-за спины.



20. Выпады вбок.



21. Бег с высоким подниманием пяток и круговыми движениями рук вперед.



22. Упражнение «Велосипед».



23. Обхватить щиколотки руками и выгнуть тело.



24. Скручивание корпуса в положении сидя, ноги расставлены.



25. Тройные прыжки.



26. Бежать, наклонив тело вперед и высоко поднимая пятки.

ПРИМЕР 2

ЗРИТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУК



1. Перебрасывать мяч из одной руки в другую.



2. Отбивать мяч одной рукой.



3. Подбрасывать мяч вверх и ловить его обеими руками до того, как он коснется земли.



4. Отбивать мяч по очереди то одной, то другой рукой, чтобы при каждом ударе он отскакивал один раз.



5. Бросать мяч пальцами об стену, как в волейболе.



6. Подпрыгивать и ударять по мячу кулаком.



7. Играть с мячом так, будто рука — это ракетка для бадминтона.



8. Выполнять любые из вышеперечисленных упражнений втроем или вчетвером.

ЗРИТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ В ДВИЖЕНИИ



1. Шагать и вести мяч, через каждые 5 метров чередуя внешнюю и внутреннюю сторону подъема.



2. Управлять мячом двумя ступнями так, чтобы он не падал на землю и не поднимался выше уровня колен.



3. Вести мяч на бегу, следуя за товарищем, который бежит впереди.



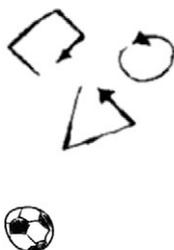
4. Управляя мячом, следовать за товарищем, который идет впереди.



5. Направлять мяч на разные мишени, используя разные контактные поверхности.



6. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но с подвижной целью.



7. Вести мяч, выписывая геометрические фигуры.

СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ



1. Это упражнение выполняется в паре. Один игрок становится спиной к своему товарищу. Тот посылает ему мяч справа или слева, и игрок должен завладеть мячом, как только увидит его перед собой.



2. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но мяч проходит между ступней.



3. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но мяч пролетает над головой.



50 САМЫХ ВАЖНЫХ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Необходимо придерживаться расписания, в котором разумно сбалансированы работа, учеба, сон и т.д.

2. Следует помнить, что тренировки дают базу для соревнований. Соревнования не должны препятствовать про-

ведению хотя бы минимального количества тренировок в неделю.

3. Выверенный режим питания имеет фундаментальную важность для любого спортсмена. Смысл хорошего питания не в том, чтобы как можно больше есть.

4. Количество и разнообразие пищи должно быть спланировано в соответствии с предстоящим потреблением энергии и с типом активности.

5. Часы приема пищи должны быть скоординированы со временем проведения тренировок и соревнований.

6. Питание до начала тренировки или соревнования так же важно, как и после физических нагрузок.

7. Витаминные комплексы следует принимать только тогда, когда они необходимы, и только по медицинской рекомендации.

8. Спортсмен, от начального уровня и вплоть до профессионального, должен уделять больше внимания своей пище и периодам восстановления, чем человек, который не занимается спортом.

9. Прежде чем приступить к какой-то физической активности, жизненно необходимо пройти медицинский контроль.

10. После тщательного медицинского осмотра следующим шагом перед началом периода тренировок и соревнований будет проведение физических тестов. Это даст нам понятие о состоянии и уровне подготовки каждого спортсмена в данный момент.

11. Физические тесты надо проходить заново как минимум каждые три месяца для оценки прогресса или регресса у спортсменов. Это даст нам понять, на верном ли пути мы находимся.

12. Необходимо разговаривать со спортсменом о его состоянии и производительности, если он того просит. Между тренером и спортсменом всегда должна существовать коммуникация.

13. Во время тренировки спортсмен должен рассказывать обо всех проблемах, если они у него возникают.

14. Если во время тренировки спортсмен ощутил боль, он должен немедленно остановиться и рассказать об этом своему тренеру. Ни в коем случае нельзя продолжать занятия, так как это может повлечь за собой более серьезную травму.

15. Тренер должен быть знаком со спортивной биографией своего ученика: сколько лет тот занимается спортом, какие тренировки у него были в прошлые сезоны и с какими тренерами.

16. При составлении плана физической подготовки надо учитывать количество месяцев, в течение которых игрок участвует в соревнованиях, количество тренировок в неделю и в месяц и количество часов в тренировке за день, неделю и месяц.

17. Необходимо варьировать нагрузку в зависимости от возраста спортсмена. Нельзя по одной и той же схеме тренировать ребенка восьми лет, пятнадцатилетнего подростка и взрослого спортсмена.

18. Внутри возрастной категории следует также принимать во внимание возможности и уровень подготовки каждого спортсмена и группы. Так, выделяют начинающий уровень, продолжающий, уровень совершенствования, уровень соревнований и высокопрофессиональный уровень.

19. Ребенок — это не уменьшенная копия взрослого спортсмена. Ему не подходит тренировка профессионалов с пониженными требованиями, сокращенным временем и уменьшенными

дистанциями. У каждого этапа развития существуют свои специальные тренировки, обусловленные возрастом.

20. Все то, что не было должным образом проработано в юном возрасте, станет пробелами в физическом состоянии взрослого спортсмена.

21. Спортсмен должен постепенно прогрессировать в своих двигательных навыках.

22. Во время тренировок необходимо быть очень терпеливым, так как спортсмен должен прогрессировать без излишней спешки.

23. Если давить на газ во время тренировок, можно достичь краткосрочных результатов и провалов в долгосрочной перспективе. В конечном счете спортсмен сгорит так же быстро, как бенгальский огонь.

24. «Не давить на газ» не значит совсем не прикладывать усилий — наоборот. Это означает проводить все тренировки необычайно тщательно. Тренер должен останавливаться на всех аспектах, которые представляют трудность для спортсмена, и искать для них оптимальное решение.

25. Тренер должен заранее подготавливать все занятия.

26. Необходимо осуществлять методический контроль над всей проделанной работой. Благодаря этому можно будет увидеть достижения и ошибки спортсмена.

27. В процессе ежедневных тренировок тренер должен руководствоваться следующими правилами:

- Постепенное продвижение от простого к сложному.
- Пошаговое увеличение отягощения и нагрузки.

- Грамотное распределение нагрузки и восстановления.

28. Как только тренер узнает следующие данные, он их применяет: количество упражнений, количество повторов за одно упражнение, количество подходов за одно упражнение, время выполнения упражнения, время на восстановление между упражнениями, между подходами и между тренировками.

29. Тренировки следует программировать заранее, но это программирование должно быть гибким. Всегда можно вносить коррективы, не отклоняясь при этом от выбранной базы.

30. Даже железо ржавеет, а человеческое тело изнашивается намного быстрее. Поэтому необходимо с особой осторожностью планировать тренировки спортсменов, каким бы ни был их возраст.

31. Когда тренер разрабатывает режим тренировок, необходимо учитывать режим учебы или работы спортсмена. Лучших результатов добиваются не те, кто больше всех тренируется.

32. Тело спортсмена не каждый день находится в наилучшей форме для выполнения требуемых показателей.

33. Следует обогащать двигательные навыки и технику спортсмена, обучая его большому количеству разнообразных упражнений и движений из различных видов спорта. Благодаря этому у спортсмена выработаются широкий спектр навыков и хорошая координация.

34. Не надо нагружать спортсмена психологически сложными тренировками. Например, если мы хотим проработать прыжки, это можно сделать, играя

в волейбол или баскетбол. К одной и той же цели ведут разные пути, и из них всегда следует выбирать самый увлекательный.

35. Невозможно все время поддерживать высокий уровень нагрузки.

36. В определенные периоды тренировок необходимо делать так, чтобы качество преобладало над количеством. То есть надо посвящать тренировку тому аспекту, который мы хотим улучшить, избегая большого количества упражнений, повторов и подходов.

37. Спортсмен — это не вещь и не робот. Ему надо объяснять смысл происходящего и цель, которой мы хотим добиться.

38. Спортсмен должен также учиться отдыхать.

39. Координация — это одно из самых важных базовых физических действий, которое в футболе недостаточно прорабатывают.

40. Нельзя пытаться уместить в одну тренировку то, что не успели сделать за две или за целую неделю.

41. Если спортсмен присоединился к тренировкам уже после начала сезона, не надо пытаться тренировать его в том же ритме, что и остальных. В таком случае следует начинать с работы, максимально приближенной к той, которой спортсмен занимался ранее. Затем постепенно их следует заменять теми упражнениями, которые выполняет вся команда.

42. Если не следовать этому принципу, можно добиться эффекта, обратного желаемому. В течение первых двух недель спортсмен будет перенапрягаться, чтобы быть наравне со всеми. Создастся впечатление, будто он находится

в лучшей форме, чем остальная команда, которая тренируется с начала сезона. На третьей-четвертой неделе сработает эффект спада, и спортсмену будет тяжело восстановить физическую форму.

43. Нельзя заставлять новичков в команде тут же резко менять свои привычки. Также нельзя сразу переламывать их способ распределять усилия во время матчей.

44. После соревнований необходимо пить много жидкости, чтобы восполнить нехватку минеральных солей.

45. За двадцать четыре часа до соревнования следует провести тренировку, преследующую конкретные цели: регенерация и насыщение кислородом клеток, а также очищение организма от продуктов жизнедеятельности.

46. Для восстановления организма следует делать легкий массаж.

47. Дни отдыха и восстановления так же важны, как дни активных тренировок в течение недели.

48. Тренировки направлены не на то, чтобы устроить спортсмену физическую и психологическую взбучку, а на методичный прогресс в соответствии с правилами педагогики.

49. Во время тренировки сначала разогреваемся, а затем оттачиваем технику, отрабатываем силу, скорость и выносливость.

50. Если клуб позволяет, каждый тренер должен стремиться к тому, чтобы плечо к плечу с ним работал высококлассный специалист по физической подготовке. Такому специалисту должна быть предоставлена свобода действий в соответствии с целями, намеченными тренером.



ТАК НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, НО ВСЕ РАВНО ДЕЛАЮТ

Когда физической подготовкой занимаются без присмотра специалиста, совершают несчетное количество ошибок. Многие из них возникают из-за нехватки знаний. Например, тренер не осуществляет какие-то виды работы просто потому, что не знает о них. Таким образом, профессиональное становление спортсмена оказывается неполноценным.

Однако самые опасные ошибки — это ошибки от завышенных ожиданий. Многие тренеры из-за стремления выиграть матчи и превратить молодых игроков в спортсменов высокого уровня склонны сильно преувеличивать их возможности, что чревато травмами и изъятиями в подготовке. Это препятствует прогрессивному развитию спортсменов, которые с другими тренерами достигли бы большего.

Если тренер дает юным спортсменам, еще детям, работу с большими нагрузками или сеансы анаэробных упражнений, в которых надо быстро набирать скорость, неравномерный бег или нагрузку на износ — такой тренер непригоден для работы с молодежью.

Тренеры, наказывающие своих футболистов за плохой результат особенно изнурительными занятиями, демонстрируют полное непонимание человеческой психологии и поведения.

Есть тренеры, которые в предварительном сезоне заставляют своих игроков работать на износ без хорошо продуманной системы и без конкретных целей, а как только начинаются соревнования, физическая подготовка и во-

все теряет свою суть. Такие тренеры пытаются выдать себя за компетентных специалистов, но единственное, что им удастся продемонстрировать, — это свою полную безграмотность.

Некоторые тренеры просят своих игроков бегать в процентном соотношении — например, на шестьдесят или семьдесят процентов, не выяснив предварительно, что означает сто процентов для каждого игрока по отдельности. Про таких говорят: «Слышал звон, да не знает, где он».

Этими строками я пытаюсь привлечь внимание всех тренеров — тех, кто работает с детьми, подростками и взрослыми. Физическая подготовка — это не игра. Лучше ошибиться и не сделать что-то, чем переоценить возможности спортсмена. Пусть тело ребенка своевременно развивается, а взрослый продемонстрирует пределы своих возможностей, не преступая их, — так мы все останемся в выигрыше. Давайте не будем использовать физическую подготовку в качестве наказания, а главное, попытаемся объединить физическую подготовку с техникой. Многие упражнения на технику также развивают и физическую подготовку. Таким образом, мы сэкономим время, а спортсмен получит больше удовольствия от тренировки.

Вот несколько советов, основанных на опыте профессионалов по физической подготовке. Они помогут нам избежать наиболее часто встречающихся ошибок:

- Восполняйте недостаток жидкости в организме до, после и во время матча.

- Не пейте в периоды отдыха газированные напитки.

- Не переадайте по окончании матча.

- Разогрев необходим, и особенно важно, чтобы у молодежи он осуществлялся с мячом.

- Разогрев следует выполнять без спешки.

- Без предварительного разогрева нельзя сильно бить по мячу, бегать на короткие дистанции или совершать иные действия, дающие резкую нагрузку на организм.

- Нельзя терять концентрацию ни во время тренировки, ни во время матча.

- Никогда не переходим на вторую ступень, не отработав как следует первую. Физическая подготовка должна осуществляться поэтапно.

- В тренировках важно постоянство. Если не прогрессировать должным образом, у нас будет накапливаться все больше пробелов, которые со временем будет уже невозможно восполнить.

- Тренироваться надо не только так, как нам нравится. Над всеми своими слабыми местами следует работать постоянно и методично.

- Нельзя переходить резким скачком от одной к четырем-пяти тренировкам в неделю.

- Исключительно важно наращивать отягощения постепенно.

- Если тренироваться пять дней подряд, не имея на то привычки, через неделю будет заметно улучшение. Однако очень скоро проявится упадок производительности с такими симптомами, как апатия, отсутствие аппетита, психологическое утомление и так далее.

- Результаты соревнования не должны принуждать нас к резкой смене ритма тренировок. Спортсмен должен постепенно повышать уровень своего мастерства.

- Работа должна быть не монотонной, а качественной и разнообразной.

- Есть определенные физические показатели (например, скорость), которые требуют специфической проработки, тщательно спланированной и с подробным объяснением техники. Можно увеличить скорость движений медлительного игрока, но превратить его в спринтера не удастся.

- Тренер должен быть терпелив по отношению к своим ученикам. Результаты работы становятся видны не на следующий же день, а через месяцы и годы.

ГЛАВА 4



ЛОВКОСТЬ

ЛОВКОСТЬ, ИСПОЛЬЗОВАННАЯ С УМОМ,
МОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАС, ИГРОКОВ,
СПОСОБНЫМИ НА ГЕНИАЛЬНЫЕ ХОДЫ.
НЕПРОДУМАННАЯ ЛОВКОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ
МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ ИГРУ В ЦИРК.



ЭФФЕКТНЫЙ ФУТБОЛИСТ

Ловкость сама по себе может служить нам для того, чтобы найти неожиданный выход из трудной ситуации. Также она может служить основой для хорошего исполнения всех остальных приемов.

Ловкость можно определить как способность футболиста управлять мячом на земле или в воздухе, прикасаясь к нему больше, чем два раза. Благодаря ловкости футболист может заполнить мяч с целью превзойти одного или не-

скольких соперников и/или облегчить действия своих товарищей.

Ловкость делится на два вида:

Статическая. Игрок проявляет ловкость, находясь на одном месте, без передвижений.

Динамическая. Игрок проявляет ловкость в движении, перемещаясь.

Самое характерное и часто встречающееся действие — это способность контролировать мяч чередой касаний, чтобы он не коснулся земли. Эту способность в футболе признают за умение владеть мячом. Можно задействовать любые поверхности тела, кроме рук.

Хоть эта техника и носит сугубо индивидуальный характер, развивать ее можно и поодиночке, и в группе.

Тренер должен убедиться в том, что его футболисты не поддадутся соблазну стать циркачами. Ловкость должна служить на благо команде, а не отдельному спортсмену. Естественно, ловкий игрок способен изумить зрителей своими действиями. Но это не позитивное явление, если оно не идет на пользу

коллективу, а служит тому, чтобы кто-то покрасовался.

Ловкий игрок обладает таким набором качеств, как отличная координация движений, великолепное владение мячом, быстрое и ясное мышление для применения маневра, достаточное спокойствие для использования навыков ловкости против противника, стремящегося завладеть мячом.



**ВЕЛИЧИЕ
СОСТОИТ НЕ В ТОМ,
ЧТОБЫ НИКОГДА
НЕ ПАДАТЬ, А В ТОМ,
ЧТОБЫ ПОДНИМАТЬСЯ
ПОСЛЕ КАЖДОГО
ПАДЕНИЯ.**



ТЕХНИКА ЛОВКОСТИ



СТАТИЧЕСКАЯ ОСТАНОВКА МЯЧА ПОДЪЕМОМ НОГИ

- Наступаем на мяч подошвой ноги и вращаем его по направлению к себе.
- Когда мяч начинает вращаться, ставим под него носок ноги и делаем так, чтобы мяч лег на подъем.

- С мячом, лежащим на подъеме, поднимаем стопу горизонтально к полу.
- Сохраняем равновесие, удерживая мяч на подъеме.



ЛОВКОСТЬ ПРИ ИГРЕ ГОЛОВОЙ

- Отбиваем мяч головой, осуществляя серию последовательных касаний и следя, чтобы мяч не упал на землю.
- Надо слегка согнуть ноги и принять устойчивое положение корпуса.
- Мяч должен легко отскакивать ото лба.
- В момент удара лоб необходимо удерживать в горизонтальном положении, параллельно полу.
- Надо следить за тем, чтобы после каждого удара мяч не слишком отдалялся ото лба.

КЛЮЧЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ

- После каждого удара мяч должен двигаться по восходящей траектории и не падать. Чтобы добиться этого, лоб необходимо удерживать в горизонтальном положении, параллельно полу.





ОСТАНОВКА И ПОДЪЕМ В ПОЛУСТАТИЧНОМ ПОЛОЖЕНИИ

- Это действие является базовым для отработки ловкости. Оно закладывает основу для других действий.

- Вначале мяч лежит на земле. Наступаем на него подошвой, передвигаем поближе к себе, поднимаем носком и кладем на подъем.

- Как только мяч оторвался от земли, стараемся удержать его на подъеме с помощью касаний.

- Касания должны быть мягкими, взгляд все время на мяче.

- Чем меньше расстояние от мяча до ступни во время касаний, тем лучше мы тренируем ловкость.

- Сустав щиколотки движется таким образом, чтобы упражнение не превратилось просто в подъемы-опускания ступни с мячом на ней.



КЛЮЧЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ

- Тело должно находиться в комфортном и не жестком положении. Нога, бьющая по мячу, должна быть согнутой, а не выпрямленной, что случается со многими игроками поначалу. В осуществлении удара должна быть задействована лодыжка.



ПАС САМОМУ СЕБЕ И НОЖНИЦЫ С РАЗВОРОТОМ

- Используется для преодоления сопротивления противника.

- Во время первого движения мяч находится между ног.

- Внутренней стороной правой ступни подводим мяч к задней части левой ступни и подкатываем его вверх по ноге (это можно делать как с правой, так и с левой ноги).

- Когда мяч достигает максимальной высоты, ударяем по нему пяткой левой ноги, чтобы он прошел над правым плечом.

- В этот момент разворачиваемся спиной к воротам и делаем ножницы с разворотом.

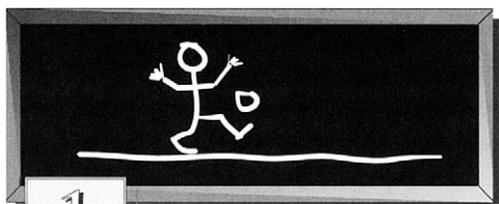
- Во время матча, если противник находится рядом с нами и лицом к мячу, мы не сможем после паса самим себе пробить ножницы с разворотом, хоть и надо бы. Поэтому лучше будет ударить с полуполета или в тот момент, когда мяч будет отскакивать от земли и набирать высоту.



КЛЮЧЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ

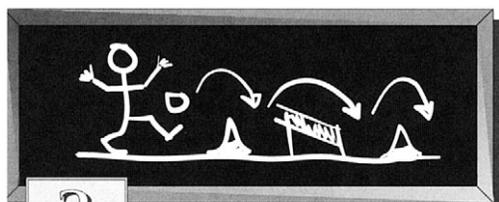
- Задать мячу вращение левой ступней, чтобы он набрал высоту, достаточную для удара по нему пяткой.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



1

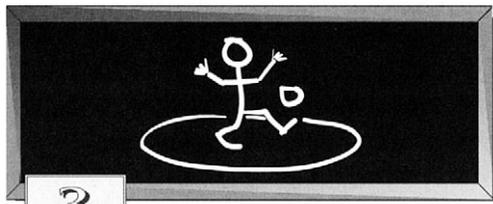
Игрок в одиночку владеет мячом. Он осуществляет касания мяча обеими ступнями и другими поверхностями тела, не допуская, чтобы мяч упал на землю.



2

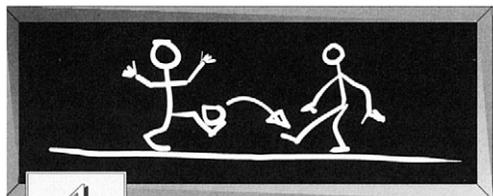
Игрок осуществляет владение мячом в движении, преодолевая препятствия (барьеры, конусы и т.д.).

Ловкость должна идти на пользу команде, а не ради возможности покрасоваться.



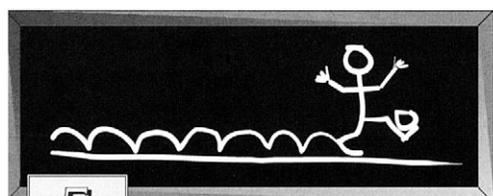
3

Игрок осуществляет владение мячом, не выходя за пределы круга.



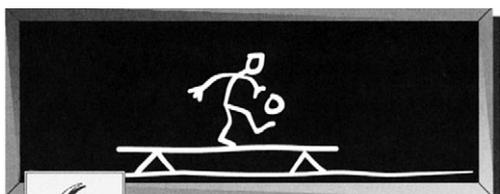
4

Выполняется в паре. Один из игроков держит мяч на подъеме поднятой ноги в статичном положении. Затем он одним движением перебрасывает мяч напарнику, который ловит его подъемом и удерживает. Потом он так же перебрасывает мяч первому игроку.



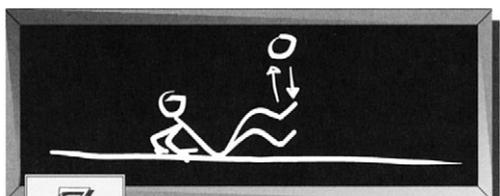
5

Игрок продвигается вперед прыжками на одной ноге, не теряя мяч.



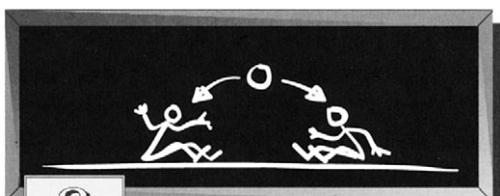
6

Упражнение на ловкость на скамейке. Игрок продвигается вперед по скамейке, прыгая на одной ноге и не теряя мяч.



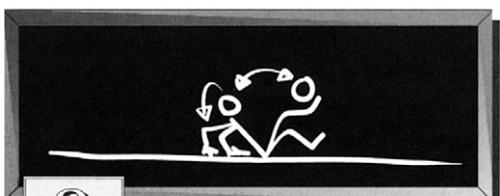
7

Сев на пол, игрок демонстрирует мастерство владения мячом с помощью ног.



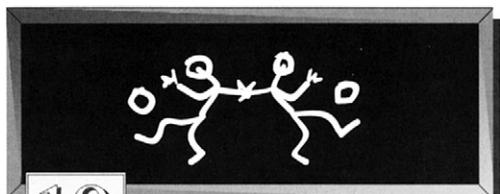
8

Выполняется в паре. Два игрока, сидя на полу, перебрасывают друг другу мяч, ударяя по нему головой. Мяч не должен падать на землю.



9

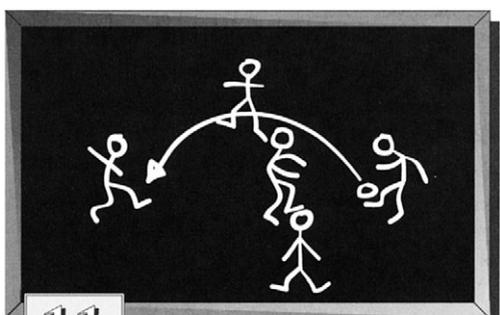
Сидя на полу, игрок демонстрирует мастерство владения мячом поочередно головой, плечами и ногами.



10

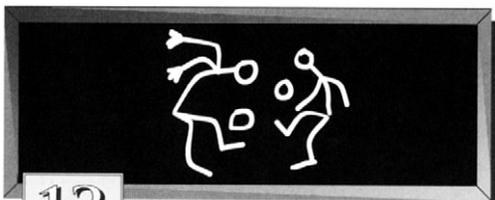
Выполняется в паре, у каждого игрока есть свой мяч. Один держит другого за руку. Оба одновременно демонстрируют мастерство владения мячом, не отпуская при этом руки напарника.

Уделяйте достаточное внимание тренировкам на ловкость. Любой футболист среднего уровня должен уметь осуществлять несчетное количество касаний, не давая мячу упасть на землю.



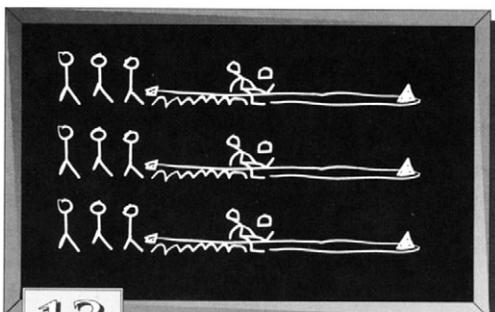
11

Выполняется группами по пять игроков. Четверо становятся по углам квадрата, а пятый в центр. Четверо перебрасывают мяч друг другу, не допуская падения на землю. Игрок в центре пытается перехватить пасы, ударяя по мячу головой.



12

Выполняется в паре, у каждого игрока есть свой мяч. Оба игрока одновременно демонстрируют мастерство владения мячом и при этом пытаются ударить головой по мячу другого, чтобы тот упал на землю.



13

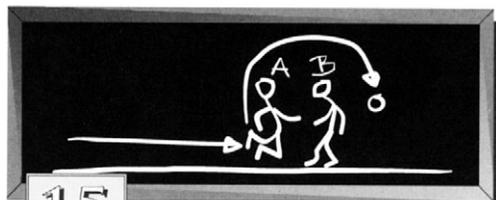
Выполняется в группе. Игроки бегают эстафету, контролируя мяч и не давая ему коснуться земли.



14

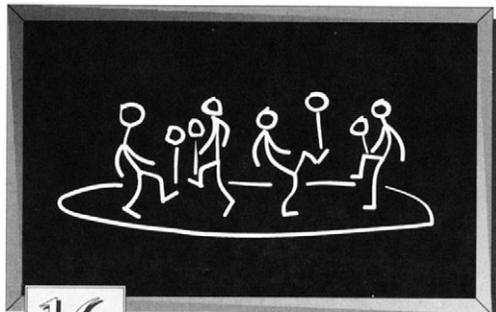
У каждого игрока свой мяч. Замеряем, кто из игроков сумеет в течение девяноста секунд осуществить больше касаний мяча. Мяч не должен касаться земли.

Эмоциональное равновесие необходимо для того, чтобы полноценно использовать ловкость перед лицом противника.



15

Выполняется в паре. Игрок А направляется к игроку В. Приблизившись, А делает пас самому себе, подняв мяч внутренней стороной одной ступни и пяткой другой, чтобы мяч пролетел над головой В.



16

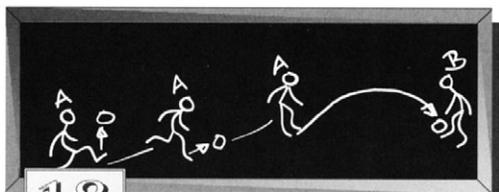
На ограниченном пространстве много игроков одновременно демонстрируют мастерство владения мячом.



17

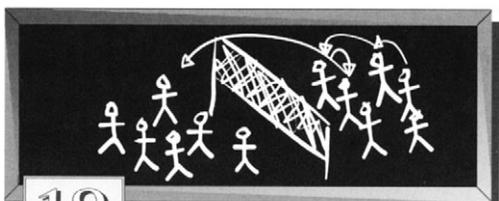
Левая нога,
левое плечо, голова,
правое плечо,
правая нога

Надо демонстрировать мастерство владения мячом, меняя очередность контактных поверхностей по указанию тренера. Например: правой ногой, головой, плечом, левой ногой и т.д.



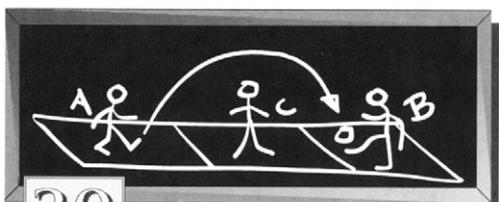
18

Выполняется в паре, у каждой пары свой мяч. Игрок **А** демонстрирует мастерство владения мячом, выполняет остановку с переводом, подходит к игроку **В** и делает ему пас внутренней стороной подъема.



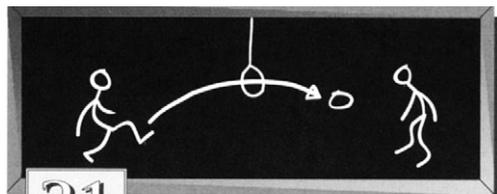
19

Волейфутбол. На волейбольном поле играют две команды. Один игрок может только один раз дотронуться до мяча. Одна команда может сделать только три касания мяча перед тем как передать его на противоположную сторону. Мяч не должен отскакивать от пола. Нельзя играть руками.



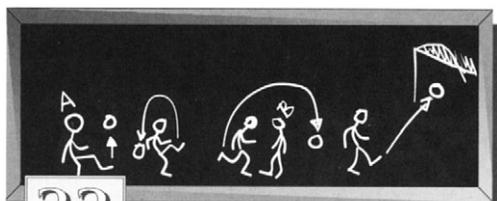
20

Выполняется группой из трех человек. Часть поля разделяют на три зоны. В каждой зоне стоит один игрок, который не имеет права выходить за ее пределы. **А** демонстрирует мастерство владения мячом и перебрасывает его игроку **В**. Игрок **В** принимает мяч так, чтобы тот не коснулся земли, и возвращает его игроку **А**. Игрок **С** пытается перехватить мяч.



21

Выполняется по парам. Над полем свисает веревка с привязанным к ней обручем. Игроки располагаются по обе стороны обруча и перебрасывают друг другу мяч через обруч. Мяч не должен касаться пола.



22

Игрок **А** приближается к игроку **В**, демонстрируя мастерство владения мячом. Подойдя к **В**, **А** направляет мяч себе через плечо. Затем, сделав удар пяткой, совершает пас самому себе через плечо игрока **В** и бьет по воротам в тот момент, когда мяч отскакивает от земли и начинает набирать высоту.

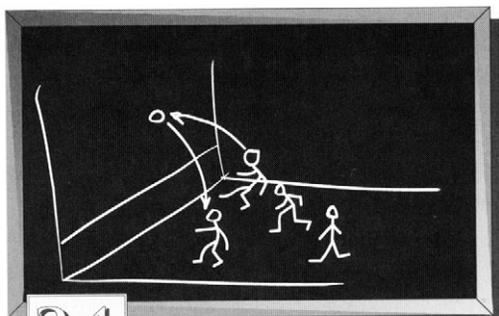


23

Проводится по окончании тренировки. Каждый игрок выполняет упражнения на ловкость по своему желанию. Побеждает тот футболист, который оказался наиболее креативным и при этом обладает наилучшими техническими качествами.

? *Может ли команда забить два гола подряд без того, чтобы соперник прикоснулся к мячу?*

Ответ в следующей главе.



24

Выполняется в группе из четырех человек, разделившись два на два. Это игра в футбол об стену. Спортсмены демонстрируют мастерство владения мячом и могут задействовать все части тела, однако направлять мяч в стену можно только головой. Количество касаний мяча не ограничено ни для одного игрока, ни для команды. Очко начисляется, когда мяч коснулся земли, а противник не успел этого предотвратить.



25

Команды играют в футбол, демонстрируя мастерство владения мячом. Мяч не должен касаться земли за исключением моментов удара в ворота. Количество касаний мяча одним игроком или одной командой не ограничено.



ТРЮК

Физические упражнения — это та часть тренировки, которая меньше всего нравится футболистам. Конечно,

но, в настоящем футболе, где выносливость и скорость являются необходимыми качествами, физическая под-

готовка играет важную роль. Однако тренер может дать и такое задание, которое увлечет футболиста и будет его мотивировать. Поэтому необходимо всегда закладывать в программу интересные технические упражнения, которые направлены на развитие физических данных, необходимых спортсмену.

В соответствии с этой идеей, тренер может сделать так, что часть разогрева будет выполняться с мячом.

Для упражнения игрокам потребуется разделиться на группы по три или четыре человека. У каждой группы свой мяч. Упражнение заключается в том, что игроки внутри каждой группы перебрасывают друг другу мяч так, чтобы он не коснулся земли. Можно пользоваться всеми частями тела, только не кистями рук. Во время этого упражнения игроки одновременно и хорошо разогреваются, и работают над ловкостью.

Ступня и голова — вот две части тела, которые чаще всего используются для обращения с мячом. Разумеется, основная работа приходится на ступню. Каждая из контактных поверхностей ступни и головы имеет свою собственную функцию при ударе по мячу. На ступне чаще используют внутреннюю часть ступни, внутреннюю часть подъема и подъем. На голове обычно задействуют фронтальную и фронтально-латеральную область. Затылочная часть используется редко, хотя Хуан Мануэль Асенси, бывший международный игрок «Барселоны», именно затылком забил несколько решающих угловых голов.

Пятка

Используется для ударов с применением ловкости и в качестве опоры.

Подошва

Используется как опора или для остановки мяча (хотя и редко). Подошвой надо пользоваться с осторожностью, чтобы не засчитали нарушение.

ОСНОВНЫЕ КОНТАКТНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

СТУПНЯ

Внутренняя поверхность стопы
Самая надежная и безопасная область, используется для прицельных ударов.

Подъем

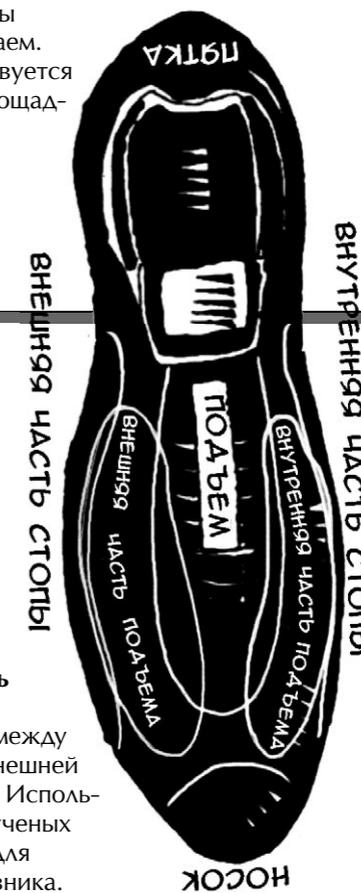
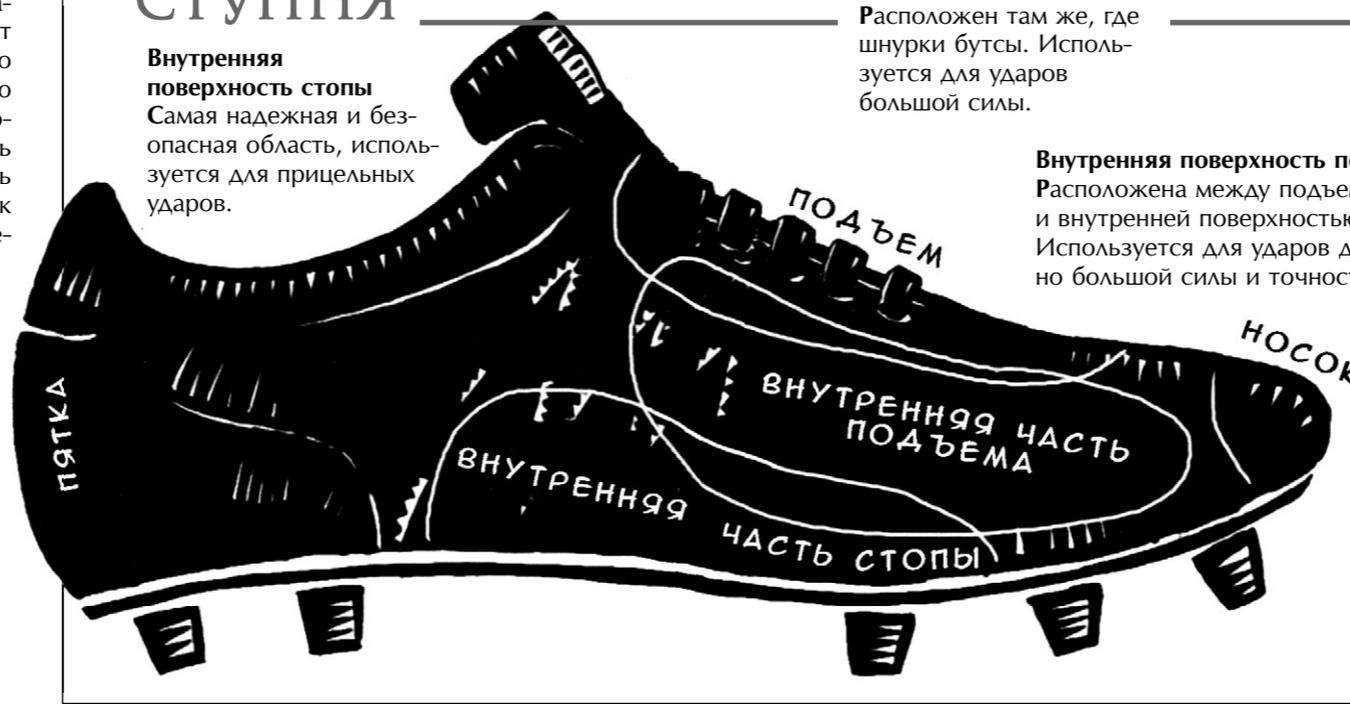
Расположен там же, где шнурки бутсы. Используется для ударов большой силы.

Внутренняя поверхность подъема

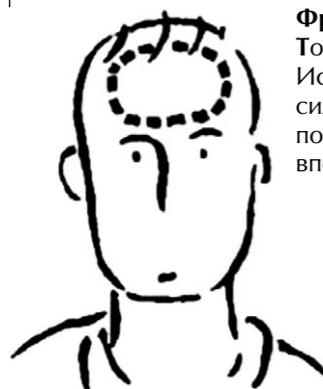
Расположена между подъемом и внутренней поверхностью стопы. Используется для ударов достаточно большой силы и точности.

Носок

Используется, чтобы дотянуться до мяча, до которого мы иначе не достаем. Также задействуется на игровых площадках с лужами и грязью.



ГОЛОВА



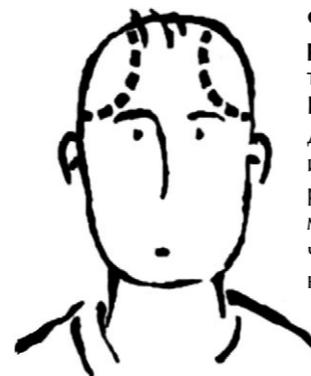
Фронтальная часть

То же, что лоб. Используется для сильных ударов по направлению вперед.



Затылочная часть

Эту контактную поверхность можно считать запасной. Ее использование расширяет возможности игрока.



Фронтально-латеральная, или теменная часть

Используется для того, чтобы изменить траекторию движения мяча. Теменные части расположены по бокам лба.

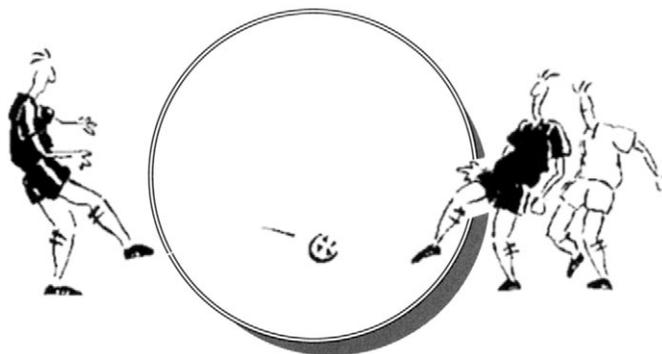
Внешняя часть стопы

Используется для финтов и действий по защите мяча.

Внешняя часть подъема

Расположена между подъемом и внешней частью стопы. Используется для крученых ударов и/или для обмана противника.

ГЛАВА 5



ПАС

ФУТБОЛ — ЭТО КОЛЛЕКТИВНЫЙ
ВИД СПОРТА, ГДЕ СУММА СКЛАДЫВАЕТСЯ
ИЗ СЛОЖЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЕЙ.



ПРИНЦИП КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ

Пас — главный принцип коллективной игры. Этот прием делает футбол командным видом спорта и не дает ему превратиться в разрозненные движения индивидов.

Под термином «пас» понимают технический прием, позволяющий устано-

вить взаимодействие между двумя или более членами команды путем передачи мяча через касание.

Этот прием придает игре наибольшую скорость: мяч перемещается быстрее от прикосновения к нему игрока, и отдавший пас быстрее перемещается по полю.

Также пас помогает проще и быстрее, чем финт, обойти подстроенное противником препятствие. И, разумеется, пас дает возможность передать мяч товарищу, чтобы тот сумел ударить по воротам, предварительно не останавливая мяч.

Однако часто совершается такая ошибка: футболистов заставляют совершать как можно больше передач во время матча. Убеждать игрока в необходимости частых пасов — это большая ошибка, особенно если футболист еще молод. В результате мы получаем все меньшее количество ловких игроков, настоящих артистов финтов. Нельзя забывать, что футбол — это коллективный вид спорта, который складывается из суммы индивидуальностей.

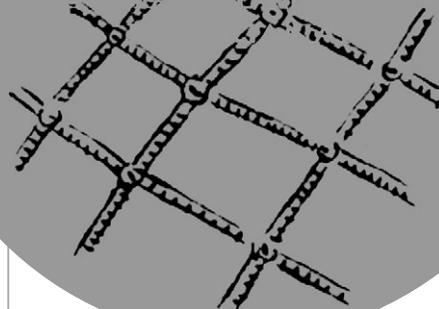
Футболист должен чувствовать себя комфортно в своей позиции на поле. Тренер должен поощрять его креативность и ответственность в принятии решений. Важны движения не того игрока, у которого сейчас находится мяч, а тех, которые ждут паса. Именно им предлагает разные варианты выхода из ситуации тот игрок, что владеет мячом.

В зависимости от поддержки товарищей, у игрока, владеющего мячом, есть несколько возможностей: сделать пас, найти мишень для удара, сделать обманный прием для противника (это будет тем легче, чем больше неуверенность защитника относительно действий игрока с мячом) и т.д.

Пасы классифицируются в соответствии со следующими переменными величинами:

- **Дистанция:** короткий, средний и длинный.
- **Высота:** высокий, средний и низкий.
- **Направление:** вперед, назад, по горизонтали, по диагонали.
- **Контактная поверхность:** внутренняя боковая поверхность стопы, внешняя боковая поверхность стопы, внутренняя часть подъема, внешняя часть подъема, носок, пятка, подошва, бедро, корпус, голова.
- **Траектория:** простые или крученые.
- **Рука:** только для вратаря.

ТЫ
ВЫИГРЫВАЕШЬ
ТОГДА, КОГДА
ДЕЛАЕШЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ
НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ.
ПРИ ТАКОМ НАСТРОЕ
ДЛЯ ПОБЕДЫ ДАЖЕ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ
РАЗГРОМИТЬ ПРОТИВНИКА.



ТЕХНИКА ПАСА



ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ СТОПЫ:

- Используется для пасов на короткую дистанцию.
- Опорная нога располагается на высоте мяча.
- Внутренняя часть стопы — то место, которым игрок владеет максимально уверенно.
- Надо не просто ударить по мячу, а задать ему траекторию полета.
- Мяч должен двигаться по земле.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Чтобы мяч не отскакивал от земли, а двигался по ее поверхности ровно, во время удара необходимо задать ему траекторию движением стопы.



ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ПОДЪЕМА:

- Используется для пасов на среднюю и длинную дистанцию.
- Бьющая нога располагается позади мяча и на высоте мяча.
- Мягко бьем по мячу, рассчитывая желаемую дистанцию его полета.
- Тело слегка отклоняется назад.
- Мяч летит высоко и является крученым.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Чтобы пас был точным, тело надо расслабить и слегка отклонить назад.





ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ПОДЪЕМА:

- Используется для пасов на короткую, среднюю и длинную дистанцию.
- Цель этого действия — обмануть или обойти противника.
- Мяч может идти низко, на средней высоте или высоко от земли.
- Расположение бьющей ноги зависит от желаемой высоты полета мяча. Чем выше желаемая траектория мяча, тем дальше назад уводим бьющую ногу.
- Во время удара стопа соприкасается с внешней боковой стороной мяча.
- Удар по мячу должен быть мягким.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Во время удара стопа соприкасается с внешней боковой стороной мяча.



• ДРУГИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПАСОВ



ГОЛОВОЙ:

Для мяча, который летит высоко и который надо амортизировать, чтобы им смог воспользоваться товарищ по

команде. Используется фронтальная или теменная зона головы.



ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ СТОПЫ, ДЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА:

• Для мяча, который летит высоко и который надо амортизировать, чтобы им смог воспользоваться товарищ по команде.

• Внутренняя часть стопы используется для мягкого удара по направлению к товарищу по команде.

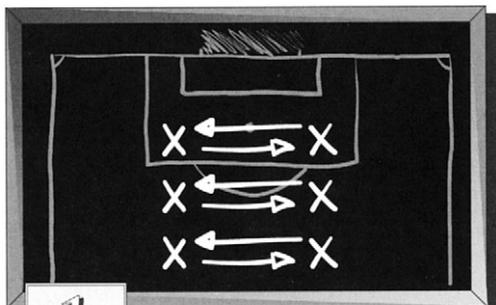


ГРУДЬЮ:

• Для мяча, который идет на уровне груди, а мы хотим поменять его направление одним неожиданным движением.

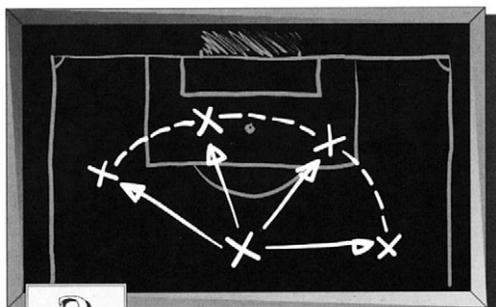
• Мяч принимается на грудь, корпус разворачивается, и мы толкаем мяч грудью.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАСА



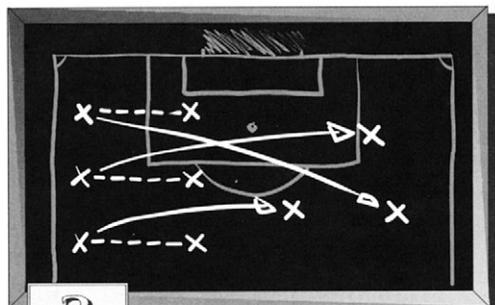
1

Выполняется по парам. В течение 45 секунд каждая пара должна выполнить как можно больше пасов внутренней поверхностью стопы. Проводится соревнование между всеми членами команды.



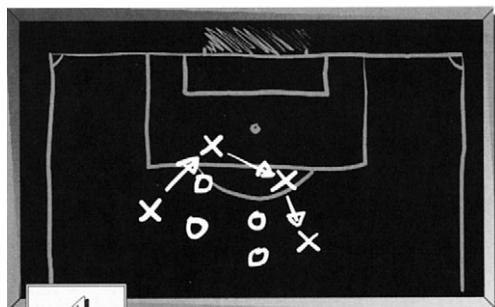
2

Выполняется по парам. У одного игрока в паре есть мяч, у второго нет. Тот, у кого нет мяча, свободно бежит по середине поля. Игрок с мячом пытается передать пас товарищу. Подсчитываем, сколько раз ему это удастся. Затем игроки меняются местами.



3

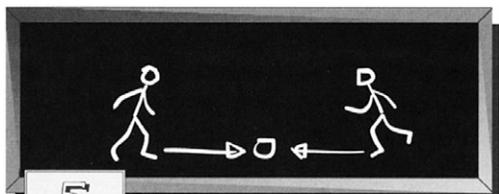
Выполняется по парам. Один игрок из пары ведет мяч по прямой линии. По сигналу он разворачивается и находит глазами партнера, который свободно перемещается по полю. Игрок быстро передает мяч партнеру внутренней или внешней поверхностью стопы.



4

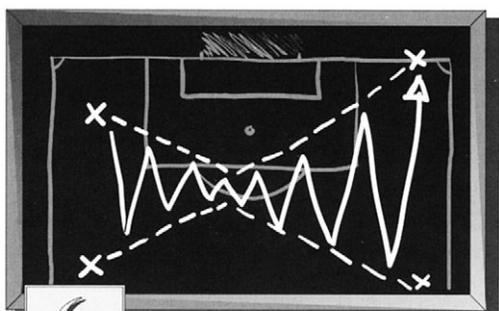
Две команды из четырех игроков каждая пытаются удержать у себя мяч.

При выполнении паса следует иметь в виду расположение товарищей по команде и противников, а также состояние площадки.



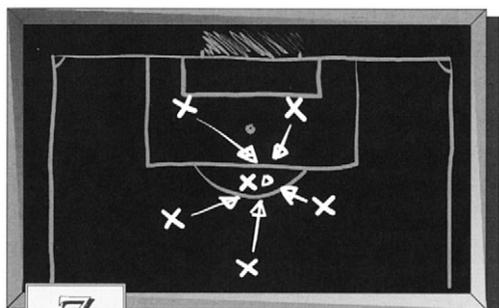
5

Выполняется по парам. Игроки осуществляют друг другу пасы всех видов, пользуясь той ногой, которую обычно меньше используют.



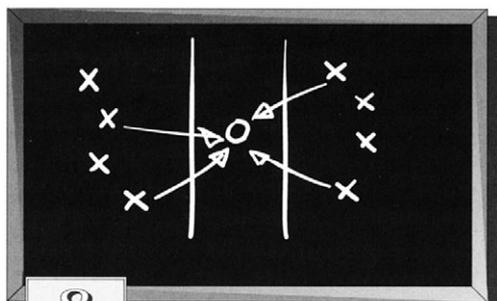
6

«Мехи». Пасы в парах. По ходу упражнения игроки то приближаются друг к другу, то отдаляются, делая пасы.



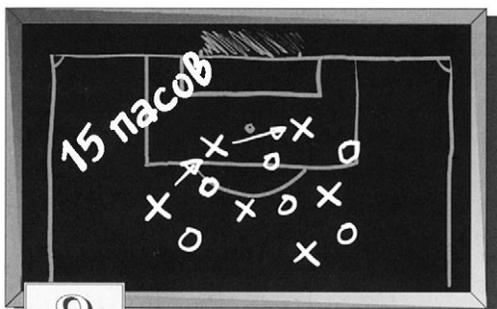
7

«Хранитель мяча». Пятеро игроков с мячами образуют круг. Еще один игрок с мячом располагается в центре. Игроки из круга пытаются ударить своим мячом по мячу в центре, а игрок в центре должен защищать свой мяч.



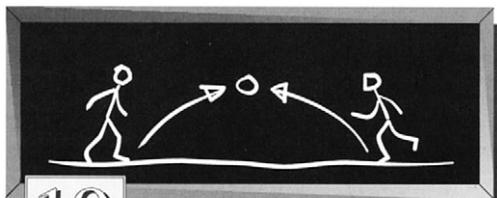
8

В упражнении участвуют две команды, в центре между ними лежит большой мяч. Каждая из команд пытается отправить большой мяч на территорию соперника. Для этого у каждой команды есть несколько разных мячей, которыми надо ударить по большому мячу, чтобы подтолкнуть его. Игроки не имеют права заступать на нейтральную территорию.



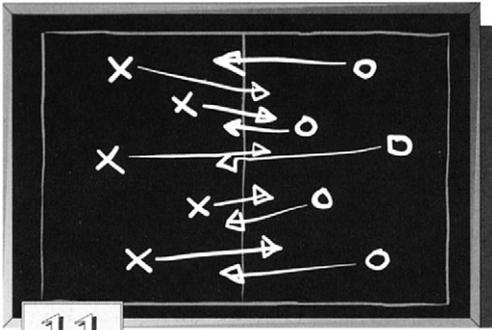
9

Упражнение выполняется двумя командами по шесть игроков каждая. Выигрывает та, чьи игроки первыми сделают пятнадцать пасов друг другу, без того чтобы противник прикоснулся к мячу.



10

Выполняется по парам. Пасы по воздуху внутренней поверхностью стопы так, чтобы мяч не коснулся земли.

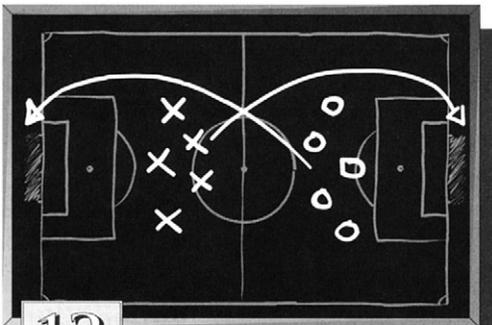


11

«Битва мячей». Длительность упражнения — 5 минут. Поле разделено на две части, на каждой части размещается команда из пяти игроков, у каждой команды по пять мячей (всего мячей на поле десять). Выигрывает та, у которой будет наибольшее количество мячей на стороне противника к моменту окончания игры.

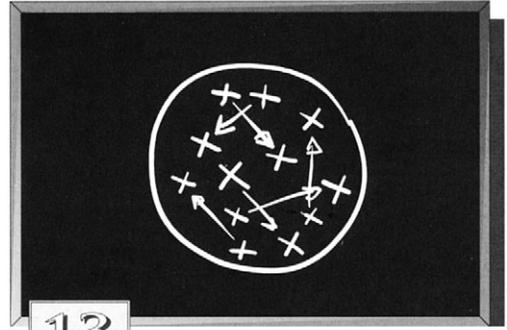


Каждый хороший футболист умеет делать большое количество пасов разных типов.



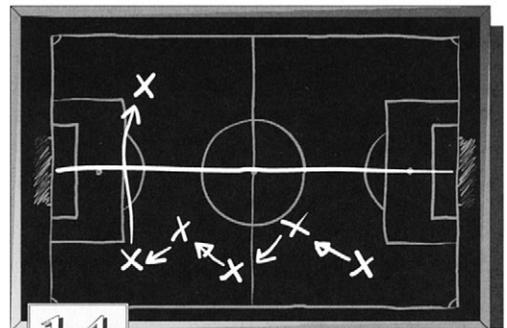
12

Две команды, каждая на своей стороне поля. Надо забить мяч за заднюю линию поля соперника.



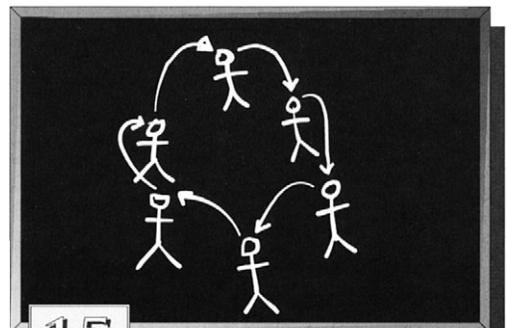
13

Выполняется по парам. В очерченном круге движется несколько игроков одновременно, делая пасы друг другу по парам.



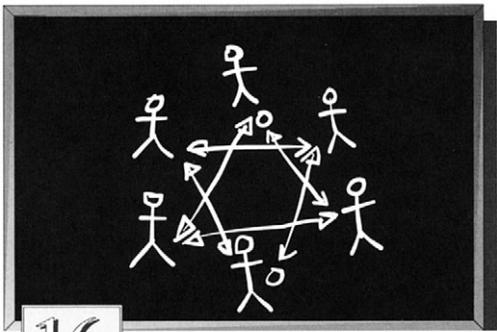
14

Поле делится на две продольные части. Перед ударом по воротам разрешается сделать не более четырех пасов подряд в ту или иную сторону.



15

Шесть игроков выстраиваются в круг и головой пасуют друг другу мяч таким образом, чтобы он не коснулся земли.



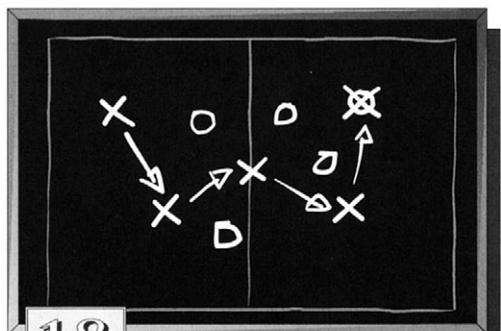
16

Выполняется в двух группах по три игрока. Участники каждой группы перебрасывают друг другу мяч так, чтобы он не столкнулся с мячом другой группы.



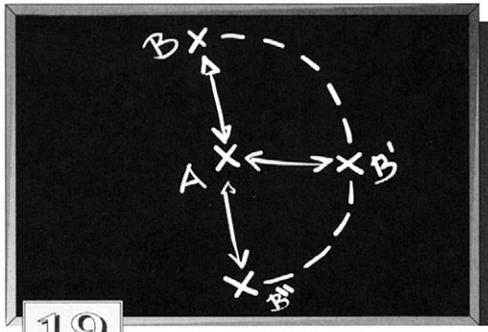
17

Матч между двумя командами. Каждый игрок может осуществить максимум три касания подряд перед тем, как передаст мяч товарищу.



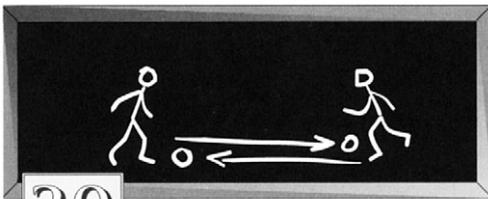
18

Четверо играют против четверых и борются за владение мячом. Еще один нейтральный игрок присоединяется к той команде, у которой находится мяч.



19

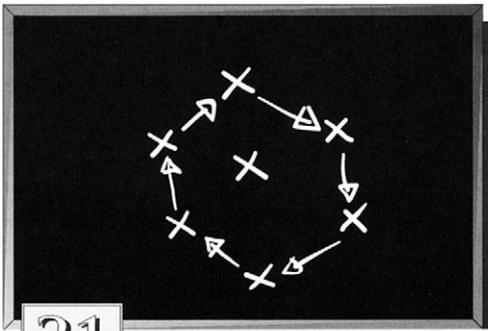
Игрок А делает пас игроку В, который возвращает ему мяч, пробежав полукруг.



20

Выполняется с двумя мячами. Игроки А и В одновременно одним касанием отправляют друг другу мячи.

Стена — это наивысшее проявление солидарности в пасе.

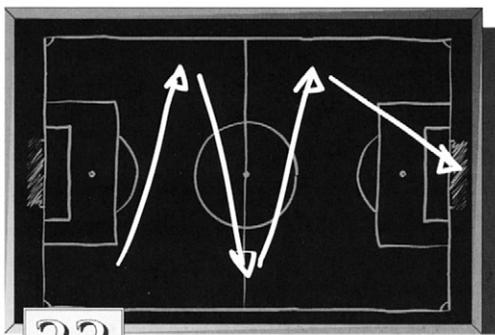


21

Игроки выстраиваются в круг и должны делать друг другу пасы, соблюдая очередность.

? Команда явно нарушает правила, пошлав мяч в свои собственные ворота. Вратарь не дотрагивается до мяча, который влетает прямо в ворота. Засчитан ли гол?

Ответ в следующей главе.



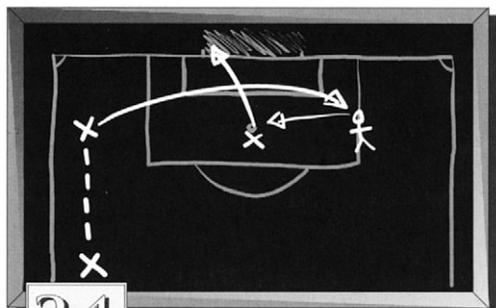
22

Матч между двумя командами, шесть игроков в общей сложности. Перед тем как сделать удар по воротам, каждая команда должна как минимум три раза поменять направление мяча.



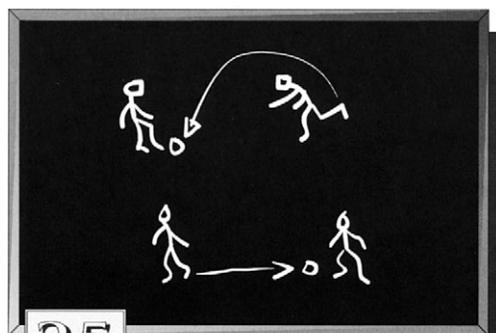
23

Матч между двумя командами по семь игроков. Каждая команда должна сделать как минимум десять пасов перед тем, как бить по воротам.



24

Пас с фланга на голову товарища, который находится на противоположном фланге штрафной зоны. Тот головой передаст мяч другому товарищу, который стоит на точке пенальти и бьет по воротам.



25

Выполняется по парам. Пасы по земле, где мяч направляется пяткой, и пасы по воздуху между двумя игроками.

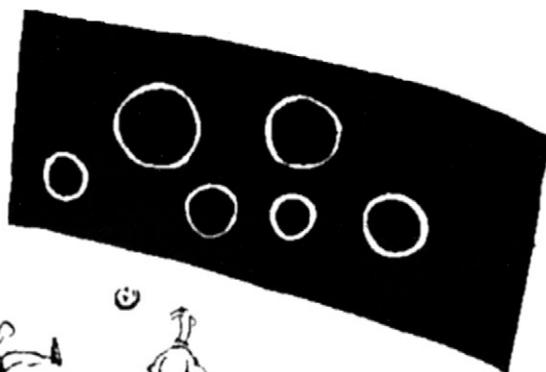
Ответ на вопрос со страницы 52

Да. Команда забивает гол в последнюю секунду первого тайма. Арбитр объявляет конец первого тайма, без того чтобы соперник выполнил подачу с центра поля. В начале второго тайма команда, забившая гол, бьет из центра и первым же движением забивает второй гол, не дав противнику прикоснуться к мячу.



ТРЮК

На стене рисуют круги разных размеров и на разной высоте. Игроки пытаются попасть мячом в круги, используя по очереди обе ноги. Каждому кругу соответствует определенное количество очков, поэтому между футболистами можно устроить соревнование.



ГЛАВА 6



ОСТАНОВКА

ПРИНЦИП СКОРОСТИ В ИГРЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
В ТОМ, ЧТОБЫ ЗАВЛАДЕТЬ МЯЧОМ
В НАИЛУЧШИХ УСЛОВИЯХ И СЫГРАТЬ ИМ
КАК МОЖНО СКОРЕЕ.



ОСТАНОВКА И СКОРОСТЬ В ИГРЕ

Как говорил один тренер высокого уровня, разница между легкой атлетикой и футболом заключается в том, что миссия атлета закончена, когда он доходит до цели. А когда футболист добирается до цели, то есть до мяча, для него все только начинается.

В современном футболе с его скоростью игрок должен, получив мяч, как можно быстрее разместить его на позицию, удобную для следующих действий команды. Для этой цели часто используют прием остановки с переводом.

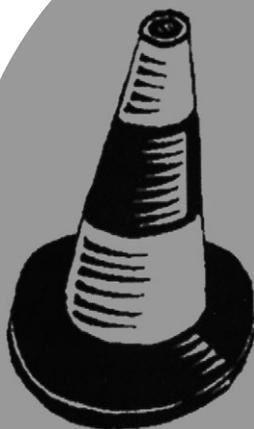
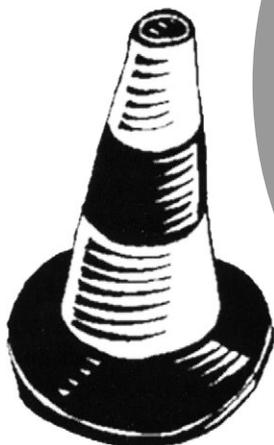
Благодаря остановке с переводом мы становимся хозяевами мяча и направляем ход игры, как это нам выгодно. Кроме того, с помощью остановки с переводом, делая финт или дриблинг, мы можем обмануть противника: заставить его подумать, будто бы мы направляем мяч в одну сторону, а направить в противоположную. Посредством остановки с переводом мы останавливаем и направляем мяч одним касанием, используя для этого подходящую поверхность.

Помимо остановки с переводом, есть следующие виды остановки:

Полная остановка. Мы полностью останавливаем мяч на земле или в воздухе, обычно пользуясь подошвой стопы.

Полуостановка. Мы приостанавливаем катящийся по земле или подскакивающий мяч, чтобы подготовить его к другому действию. Для этого можно использовать любую контактную поверхность.

Амортизация. Перед любым действием мы уменьшаем скорость движения мяча посредством отката.



ДЛЯ ОСТАНОВКИ
НАДО СНАЧАЛА
ЗАПОЛУЧИТЬ МЯЧ,
А НЕ ЖДАТЬ
ОПАСЛИВО,
ПОКА ОН САМ
К НАМ
ПОДКАТИТСЯ.

ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ



ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ:

• Это наиболее часто используемый вид остановки с переводом.

• Внутренняя сторона стопы — контактная поверхность, в которой игрок уверен больше всего.

• Подготовить стопу и расслабить ее в момент контакта, чтобы мяч не отскакивал.

• Осуществить поворот корпуса над мячом так, чтобы оказаться в желаемом направлении.

• В момент контакта отвести ногу назад, чтобы облегчить остановку.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



• Чтобы защитить мяч при остановке, необходимо повернуться всем корпусом в желаемом направлении, ограничив доступ противника к мячу.

• Слегка согнуть рабочую ногу.



ОСТАНОВКА ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ СТОПЫ

• Используется для того, чтобы дезориентировать противника.

• Позволяет обмануть соперника.

• Чтобы смягчить удар, надо отвести назад ногу, принимающую мяч.

• Перенести вес тела на опорную ногу, в то время как принимающая нога движется навстречу мячу.

• Амортизировать внешней стороной стопы, используя максимальную пло-

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

• Необходимо использовать максимальную площадь поверхности и поворачивать щиколотку в момент контакта.

щадь контактной поверхности, и направить мяч в нужном направлении.

• Согнуть опорную ногу и выпрямить ее в момент контакта.



ПЯТКА

- Этот прием используется, когда мяч идет по высокой траектории и остается сзади игрока.
- Рабочая нога смотрит вперед.
- Наклонить корпус вперед и вбок в сторону той ноги, которой останавливаем мяч.
- Контакт осуществляется с помощью пятки или внешней стороны стопы.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- Наклонить тело вперед и в то же время в сторону принимающей ноги.

- Удар по мячу мягкий, чтобы тот взлетел над головой игрока и упал перед ним.



АМОРТИЗАЦИЯ ГРУДЬЮ

- Применяется для мячей, которые летят сверху, на высоте груди.
- Ноги слегка расставлены и согнуты.
- Взгляд прикован к мячу.
- Прогнуть грудь назад.
- Остановив мяч, наклонить корпус вперед, чтобы мяч упал к ногам.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- Сначала втянуть грудь для амортизации, а затем выпрямить ее вперед и наклониться, чтобы мяч упал к ногам.



БЕДРО

- Применяется для мячей, которые летят ниже уровня груди.
- Бедро является контактной поверхностью с большой площадью.
- Фронтальную часть бедра надо поднять под прямым углом к траектории мяча.
- В момент контакта с мячом бедро необходимо расслабить, чтобы мяч не отскочил.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

Чтобы избежать отскока мяча, мышцы бедра необходимо расслабить в момент контакта.

- После остановки опустить бедро в направлении падения мяча.



ПОДЪЕМ

- Используется в основном тогда, когда противник рядом и необходимо остановить мяч, не отрывая ноги от него.
- Очень просто в исполнении.
- Подъемом ноги найти мяч и установить контакт.
- Сопроводить мяч до момента, когда он окажется на земле.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



Необходимо сопровождать мяч подъемом, пока тот не коснется земли.

- Щиколотка принимающей ноги должна быть расслаблена.



ГОЛОВА

- Для высоких мячей.
- Используется редко, так как требует прекрасной координации.
- Остановку трудно осуществить из-за твердой контактной поверхности.
- Ноги широко расставлены и согнуты.
- Взгляд зафиксирован на мяче.
- Необходимо расположиться на пути мяча.



- Игрок должен расположиться на пути мяча и провести амортизацию, опустив голову.

- Амортизировать мяч лбом и опустить голову в момент контакта.



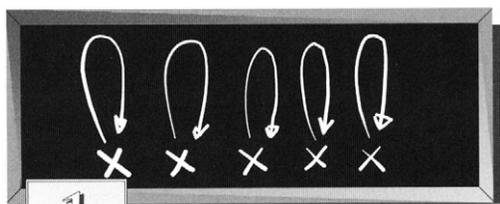
ОСТАНОВКА СТОПОЙ

- Применяется редко, так как всерьез замедляет игру.
- Найти мяч подошвой стопы.
- Наступить на верхнюю часть мяча.
- После остановки развернуть мяч подошвой, а затем приступить к ведению или сделать пас.



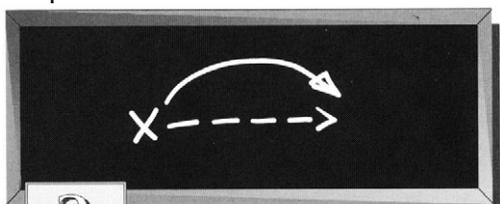
- Наступить подошвой на ту область мяча, что выделена на рисунке.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОСТАНОВКИ



1

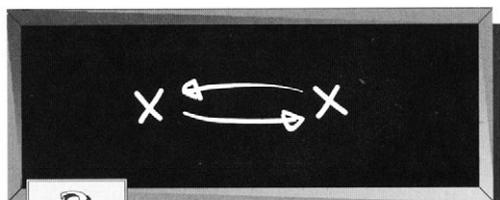
Каждый игрок ударяет по своему мячу так, чтобы он взлетал вертикально, и останавливает его разными способами с использованием разных поверхностей тела.



2

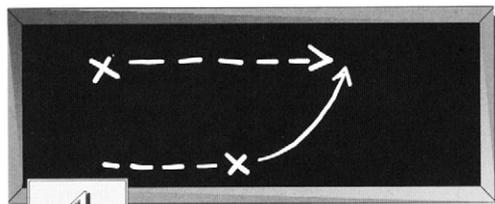
Каждый игрок индивидуально ударяет по мячу так, чтобы тот отлетел на 5–6 метров, и бежит останавливать его.

Наиболее часто используемое действие в остановке — это остановка с переводом.



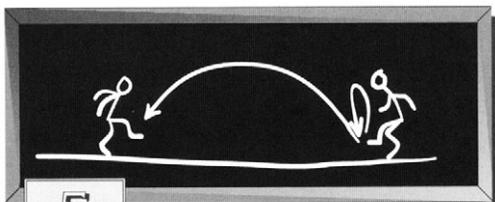
3

Два игрока перебрасывают друг другу мяч и по-разному его останавливают.



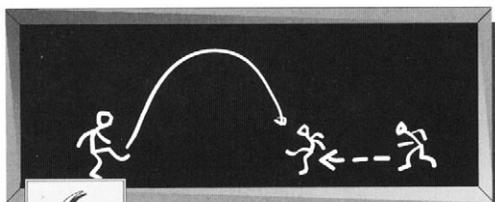
4

Два игрока перебрасывают друг другу мяч и останавливают его, при этом сами не прекращают движение.



5

Два игрока перебрасывают друг другу мяч высокими пасами и останавливают его, чтобы он не коснулся земли.

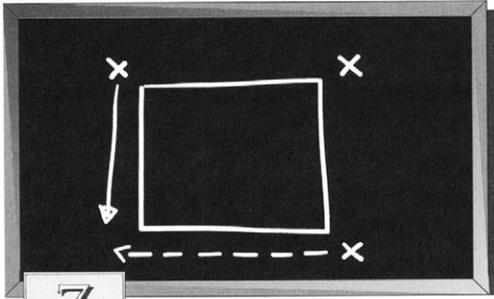


6

Игрок ударяет по мячу так, чтобы тот высоко полетел по направлению к другому игроку, который в это время бежит. Второй игрок должен остановить мяч, чтобы тот не коснулся земли.

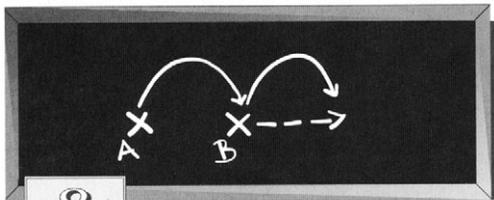
Остановка с переводом придает игре большую скорость.





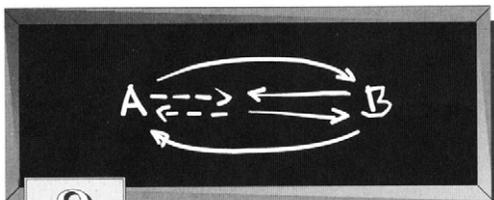
7

Три игрока выстраиваются по углам квадрата. Тот, у кого мяч, делает пас в свободный угол, а другой игрок прибегает туда, чтобы остановить мяч. И так повторяется дальше.



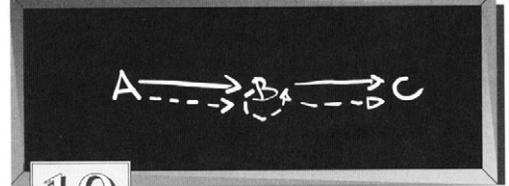
8

Игрок принимает высоко летящий мяч, посланный товарищем, ударяет по нему ногой или головой, чтобы тот продолжил полет, и бежит останавливать его.



9

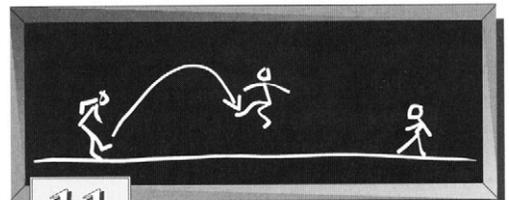
Игрок **А** дает пас игроку **В** и делает шаг вперед, игрок **В** возвращает пас. Игрок **А** снова делает пас **В** и отступает назад. **В** делает пас и выступает вперед, чтобы начать новый цикл упражнения. Во время всех касаний игроки останавливают мяч.



10

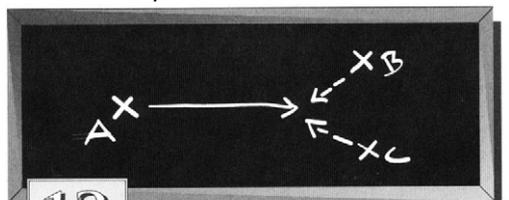
Игрок **А** делает пас игроку **В** и занимает его место. Игрок **В** останавливает мяч в повороте, делает пас игроку **С** и занимает его место. Игрок **С** делает пас **А** и занимает его место и т.д.

При остановке с переводом мы останавливаем мяч и задаем ему направление единственным касанием.



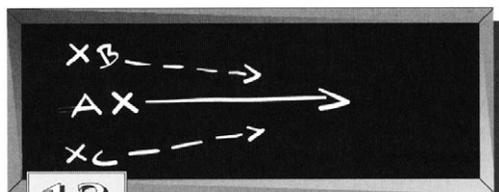
11

Три игрока перебрасывают друг другу мяч высоко по воздуху и останавливают его в прыжке. Во время контакта с мячом обе ноги должны быть в воздухе.



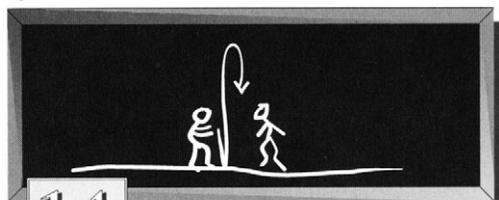
12

Один игрок бьет по мячу, а двое других наперегонки бросаются к нему с противоположной стороны, чтобы остановить. Тот, кому удалось первым остановить мяч, начинает упражнение заново.



13

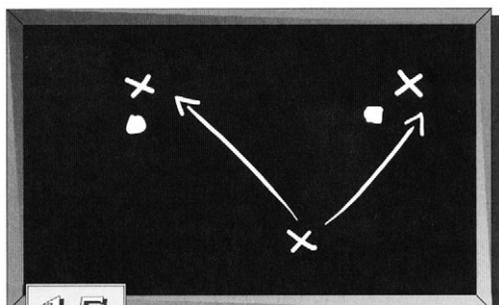
Один игрок посылает мяч вперед, а двое других наперегонки бросаются остановить его. Тот, кому удалось первым остановить мяч, начинает упражнение заново.



14

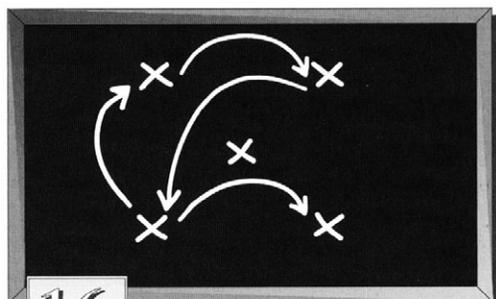
Игрок бьет по мячу так, чтобы он высоко отскочил от земли, и пытается остановить его головой, преодолевая сопротивление соперника.

Работа настоящего тренера состоит в том, чтобы вырастить не просто хороших спортсменов, но также и хороших людей.



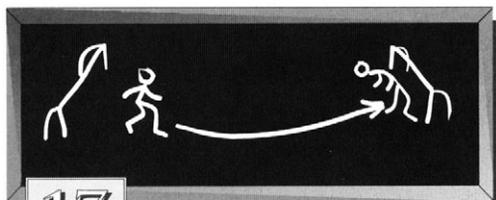
15

Четверо делятся на пары. Игроки в паре — соперники. Пятый игрок посылает мяч, и каждый спортсмен пытается остановить его и вернуть обратно. Затем игроки меняются ролями.



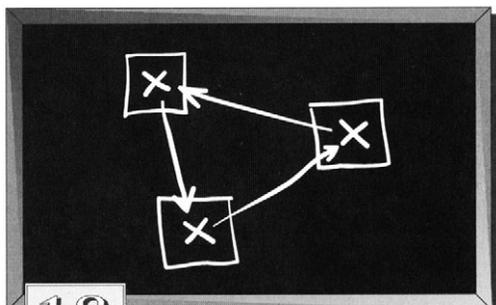
16

Несколько игроков перебрасывают друг другу мяч так, чтобы он не касался земли (его надо остановить, пока он в воздухе). Другой игрок в это время пытается завладеть мячом. Если ему удастся перехватить мяч или мяч падает на землю, этот игрок меняется местами с тем, кто допустил промах.



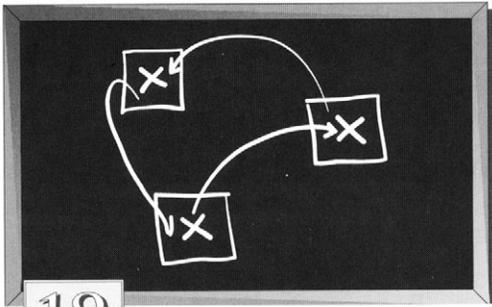
17

Каждый из двух игроков размещается возле своих ворот, поставленных недалеко друг от друга. Игрок останавливает мяч и тут же бьет по нему, не сходя с места.



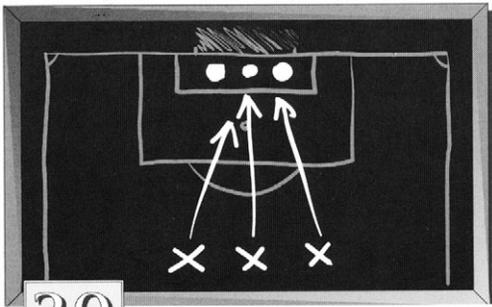
18

Три игрока делают пасы друг другу, не выходя при этом за пределы своих очерченных зон. Им начисляется по очку за каждый мяч, который они сумели остановить, не выходя из своей зоны.



19

Игроки расположены так же, как и в предыдущем упражнении. Им начисляется по очку за каждый мяч, который они сумели остановить, не выходя из своей зоны. Только мяч теперь не должен касаться земли.

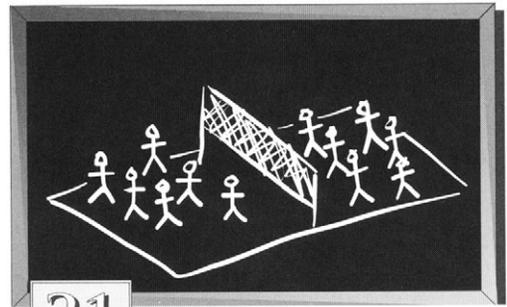


20

Играют две команды: одна бьет по воротам, вторая пытается остановить мяч и не допустить гол. За каждый остановленный мяч начисляется два очка, а за каждый допущенный гол вычитается одно очко. Упражнение выполняется на время.

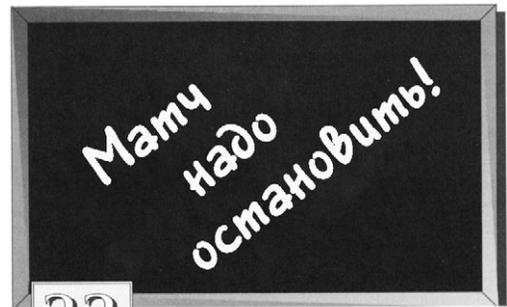
? Мяч в игре, игрок находится в своей штрафной зоне. Игрок бросает что-то противнику, находящемуся вне зоны пенальти. Какую ошибку засчитает арбитр?

Ответ в следующей главе



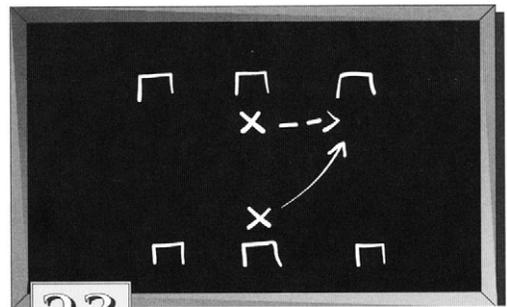
21

Две команды, разделенные сеткой, играют в волейбол ногами. Мяч необходимо остановить до того, как он коснется земли.



22

Две команды разыгрывают матч, в котором мяч необходимо остановить прежде, чем приступить к другому действию.

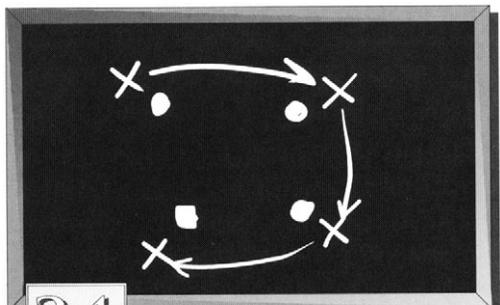


23

В упражнении участвуют два игрока, каждый из которых защищает по трое маленьких ворот. Задача игрока состоит в том, чтобы остановить мяч и избежать гола. Бить надо с того места, где мяч остановлен.

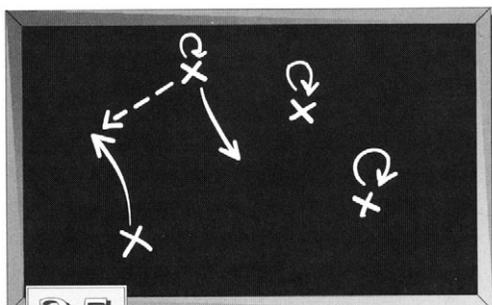
Ответ на вопрос со страницы 66

Нет. Команда может без нарушений забить гол только в противоположные ворота, но никогда в собственные.



24

Четыре игрока пытаются удержать у себя мяч. Перед пасом им надо обязательно остановить мяч, преодолевая сопротивление четверых соперников. Каждая группа пытается забить сопернику гол.

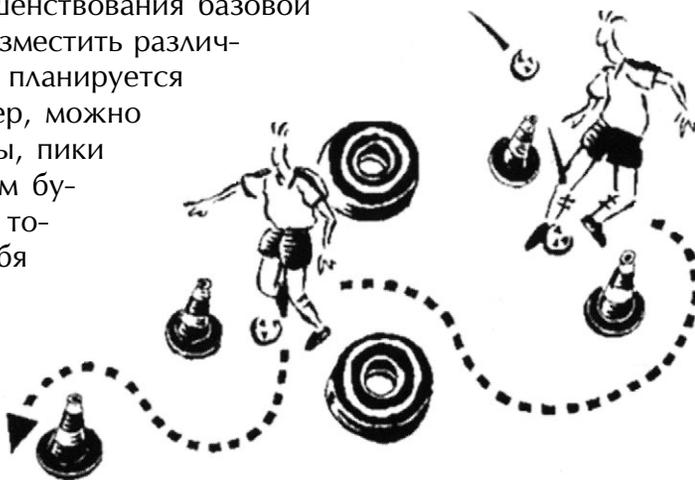


25

Несколько игроков владеют своими мячами. Тренер называет игрока и бросает ему мяч. Игрок посылает свой мяч в воздух, называет имя товарища и бежит останавливать мяч, брошенный тренером. Повторяется несколько раз.

ТРЮК

Упражнения, направленные на развитие остановки, должны быть максимально похожи на реальный матч и при этом создавать условия для совершенствования базовой техники. Для этого следует разместить различные препятствия в зонах, где планируется практика остановки. Например, можно использовать конусы, барьеры, пики или колеса. Следующим шагом будет выполнение упражнения с товарищем, который берет на себя роль противника.



Сборы в футбольной команде, состоящей из детей или подростков, значительно важнее, чем можно предположить. Если это первые сборы команды, юные игроки оказываются в совершенно новой для себя обстановке, которая может неправильно ими восприниматься. Сборы служат для объединения команды и для того, чтобы тренер ближе познакомился с каждым из игроков.

Здесь мы приводим несколько общих правил, благодаря которым сборы с молодыми футболистами пройдут удачно.



ЕДА

Прием пищи надо заканчивать за 2,5–3 часа до начала матча. Пища должна быть легкой и привычной для игроков.



БДИТЕЛЬ-НОСТЬ

Присматривать за игроками, но не сторожить их — таково правильное поведение тренера. У игроков не должно сложиться ощущение, будто тренер за ними шпионит, пытаюсь высмотреть ошибки.



ПРОДОЛЖИ-ТЕЛЬНОСТЬ

Сборы должны длиться ровно столько, сколько этого требуют соревнования. Необходимо избегать слишком длинных сборов.



СОН

Время отхода ко сну устанавливается в зависимости от времени начала матча. Не надо заставлять игроков существенно менять свой распорядок дня.



ГРУППА

Не надо заставлять игроков повсюду ходить вместе. Пусть сами собираются в группы естественным путем.



ДОСУГ

Очень важно не дать игрокам заскучать. Тренер должен обеспечить своей команде увлекательный досуг.

ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ

ХОТЕЛ



РАССТАНОВКА

Расстановку оглашают непосредственно в день матча, чтобы не разочаровать с самого начала тех игроков, которые не будут участвовать.



ДОСУГ

Много внимания надо уделять и тому, чтобы игроки не заскучали. Тренер должен добиваться того, чтобы его футболисты развлекались.

ГЛАВНЫЕ «МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ» ВО ВРЕМЯ СБОРОВ

Сборы могут стать поводом для большой радости и вызвать желание повторить — или настоящей пыткой. Некоторые тренеры, пытаясь добиться хорошего спортивного результата, проводят сборы в спартанских условиях. Они сеют волнение в футболистах, запрещают им развлекаться, заставляют их везде и всегда держаться вместе, а также существенно менять свой режим питания и сна. Хуже всего то, что они превращают спорт в самодостаточное занятие, независимое от конкретного места. Тренер должен так провести сборы, чтобы игрок не заскучал — иначе он забудет сам смысл сборов. Во время отхода ко сну нельзя запрещать общение между игроками. Привычный режим сна не должен меняться ни у кого: ни у тех, кто привык спать подолгу, ни у тех, кому достаточно меньшего периода сна. В этом плане надо быть гибким. В день матча принимать пищу нужно заранее — но не до такой степени, чтобы игрок ощутил упадок сил во время соревнования из-за того что поел слишком рано. Тренер должен быть в курсе того, что делают его футболисты, но при этом не шпионить за ними. Во время путешествия тренер садится не вперед, вместе с руководством, а на два три ряда впереди игроков, которые размещаются в задней части автобуса. Время от времени тренер вступает в разговор со своими игроками, но этот разговор не обязательно должен быть непрерывным.



ПУТЕШЕСТВИЕ

Во время путешествия игроки должны носить удобную одежду. Тренер размещается на одном из соседних сидений, но так, чтобы его присутствие не смущало спортсменов.

ГЛАВА 7



ВЕДЕНИЕ

МЯЧ ВСЕГДА ВЕДУТ НОГОЙ,
ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ТОЙ СТОРОНЕ,
ГДЕ НАХОДИТСЯ ПРОТИВНИК,
НАМЕРЕВАЮЩИЙСЯ ОТНЯТЬ
У НАС МЯЧ.



ВЕДЕНИЕ И ИСКУССТВО ТЯНУТЬ ВРЕМЯ

Ведение — это техника контроля мяча и обращения с ним в то время, пока он катится по полю. За последние годы техника ведения уступила свою значимость пасу, что является очевидной ошибкой. Благодаря отточенной техни-

ке ведения футболист имеет в запасе намного больше навыков для осуществления обманных маневров, обладает инициативой в игре и может тянуть время, когда это выгодно его команде. У игроков без мяча появляется больше

возможностей, в том числе для ухода от соперника.

В футболе, который характеризуется скоростью как главным средством превосходства над противником, чрезмерный акцент на ведении затрудняет атаку. Но, как и в случае с прочими техническими действиями, его применение в подходящий момент и в разумных пределах помогает прийти к успеху.

Правильное ведение необходимо для того, чтобы тянуть время — это действие состоит в том, чтобы удерживать мяч и не рисковать им в решительные моменты. Обычно это случается за несколько секунд до окончания важной встречи, чтобы ее исход был решен в нашу пользу.

Также можно тянуть время, чтобы позволить товарищам дойти до определенной позиции. Например, когда в контратаке игрок с мячом вынужден уйти в боковую зону поля и должен ждать там поддержки товарищей.

Тренеры на всех уровнях обязаны постоянно прорабатывать ведение, так как это действие незаменимо для осуществления многих последующих приемов.

Типы ведения классифицируют по следующим критериям:

В зависимости от контактной поверхности:

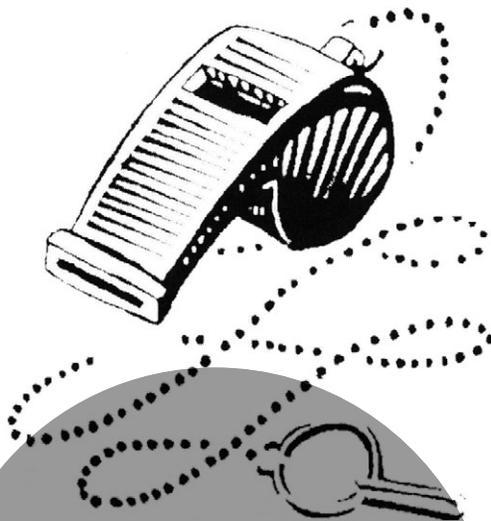
- Внутренней частью стопы, внешней частью стопы и внешней стороной подъема.
- В качестве опоры используются подошва, пятка или носок.

В зависимости от скорости:

- Медленное.
- Быстрое.
- С модификациями ритма: перемены направления, чередования, затягивание времени и так далее.

В зависимости от препятствий:

- Простое (без препятствий).
- Сложное (с препятствиями).



**ЧТОБЫ ИГРАТЬ
В ФУТБОЛ,
НУЖНА ГОЛОВА,
А НОГАМИ
ОБЫЧНО БЬЮТ
ПО МЯЧУ.**

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

Часто тренеры говорят о том, что требуют от своих футболистов поднимать голову во время ведения мяча. Это нельзя считать ошибкой, но это положение для игрока неудобно и неестественно.

Игроку не нужно и не обязательно держать голову поднятой во время ведения. Просто, подняв взгляд, как это делают боксеры, игрок сможет увидеть расположение и товарищей, и противников.



ВЕДЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

- Используется для ведения на небольшой скорости.
- Обеспечивает максимальную уверенность при контакте.
- Мяч перемещается в результате легких прикосновений к нему.

- Тело должно занимать удобное и естественное положение.
- В момент контакта для совершения удара, взгляд направлен на мяч.



ВЕДЕНИЕ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

- Используется для перемены направления, иногда в сочетании с ведением внутренней стороной стопы.
- Ведение не производится по прямой линии.

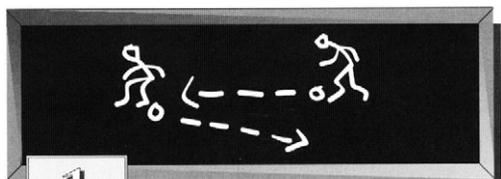
- Очень полезно для превосходства над противником.
- Часто применяется для обманных маневров и защиты мяча.



ВЕДЕНИЕ ВНЕШНЕЙ ЧАСТЮ ПОДЪЕМА

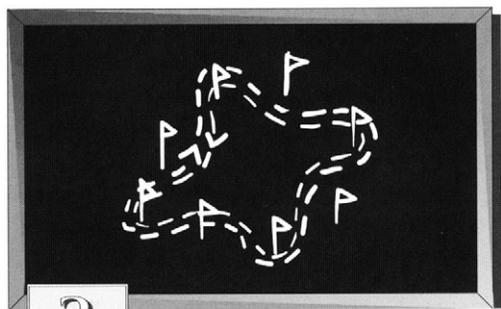
- Это наиболее часто используемая поверхность.
- Позволяет осуществлять быстрое ведение.
- Позволяет осуществлять ведение по прямой линии, по изогнутой и с разворотами.
- По мячу бьют очень мягко, чтобы он всегда оставался рядом с ногой, под контролем.
- Немного подняв взгляд, можно контролировать ведение и в это же время видеть расположение товарищей и противников.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ



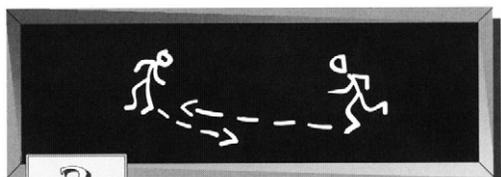
1

Вести мяч в одном направлении, а по команде тренера развернуть мяч назад подошвой бутсы и повести в противоположную сторону.



2

Вести мяч по кругу, огибая вымпелы, и по команде тренера поменять направление движения.



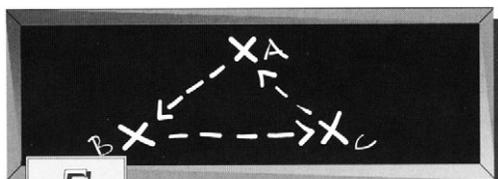
3

Вести мяч в одном направлении, а по команде тренера поставить на мяч ногу и толкнуть его пяткой назад, меняя направление движения.



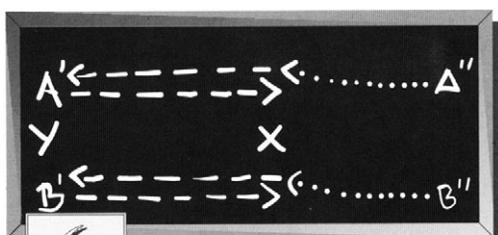
4

Обозначить небольшую область и вести мяч внутри нее по кругу.



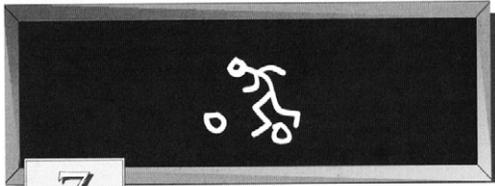
5

Выполняется в группах по трое при сохранении установленной дистанции между игроками. Игрок А ведет мяч к игроку В, В принимает мяч и ведет его к игроку С, и так далее.



6

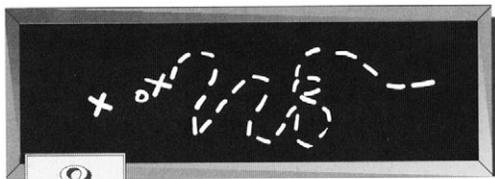
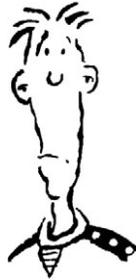
Эстафета. По сигналу первые игроки команд А и В начинают вести мяч на бегу. Когда они достигли отметки Х, вторые игроки обеих команд начинают бежать к конусам. Там они забирают мяч, оставленный первыми игроками, и на скорости ведут его к отметке У.



7

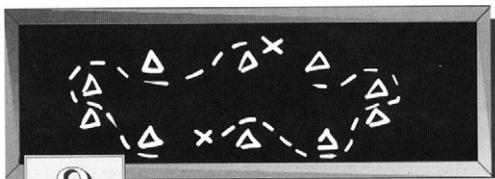
Вести два мяча одновременно.

Необходимо постоянно отрабатывать ведение, так как оно служит базой для других последующих техник.



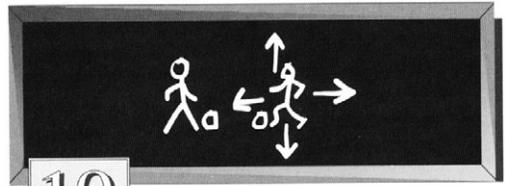
8

Выполняется по парам. Один игрок стоит впереди, другой позади на расстоянии двух метров. У игрока спереди нет мяча, и он свободно передвигается по полю, делая то, что хочет: финты, смены направления, спринт... Следующий за ним товарищ должен повторять все то же самое, но с мячом.



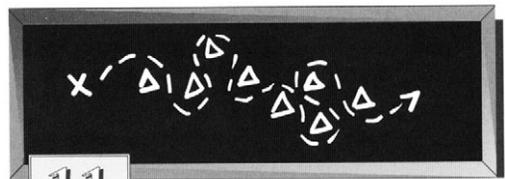
9

Бег-слалом между конусами. Надо стараться обогнать товарища впереди.



10

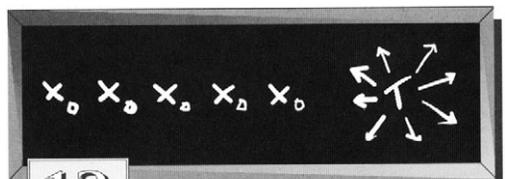
Выполняется по парам. Игроки стоят лицом друг к другу, у ног каждого из них лежит мяч. Игроки должны не приближаться друг к другу, не отдаляться друг от друга. Ведущий игрок может двигаться вперед, назад, вправо или влево. Другой подстраивается под него, стараясь все время сохранять ту же дистанцию.



11

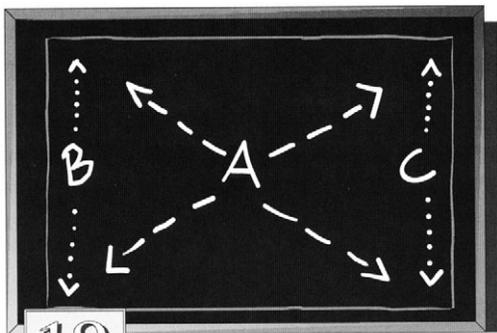
Ведение мяча между конусами, расставленными на разных позициях.

Ведение помогает нам удерживать инициативу в игре. Но если переборщить, оно станет помехой для наступательной игры.



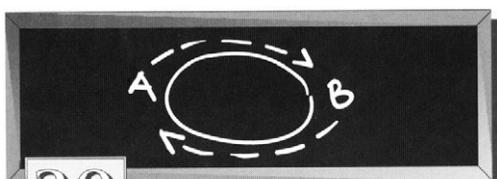
12

Ведение мяча согласно указаниям тренера: направо, налево, вперед, поворот кругом, спринт и так далее.



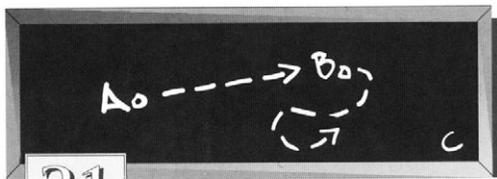
19

Игрок **А** получает мяч и пытается довести его до одного из углов. Игроки **В** и **С** защищают каждый по два угла.



20

Игрок **А** пытается поймать игрока **В**. Оба ведут мяч по кругу на максимальной скорости.

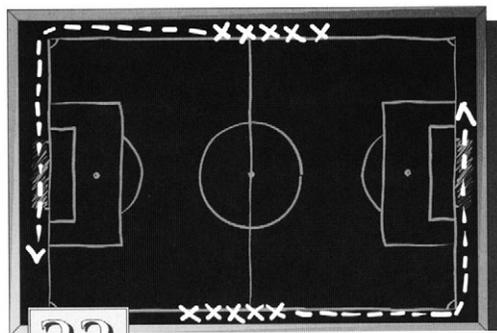


21

Выполняется в небольшой ограниченной зоне. Игрок **А** ведет мяч и пытается дотронуться до игрока **В**. Игрок **В** также ведет мяч.

? Если игрок отказывается быть замещенным, какое решение примет арбитр?

Ответ в следующей главе



22

Одна команда размещается посередине поля на одной стороне, а другая команда — также на середине, но на противоположной стороне. По команде начинается бег с преследованием, где все игроки ведут мяч.



23

Быстрое ведение мяча по траектории в виде зигзага с препятствиями. Для ведения используется внешняя часть подъема.

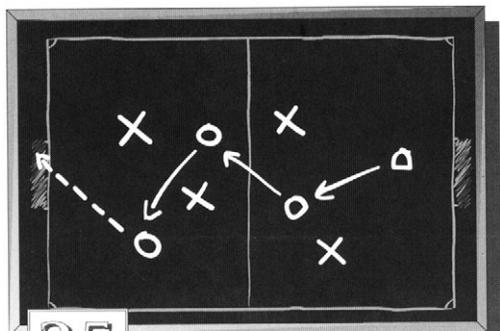


24

В матче можно делать не более пяти пасов перед ударом по воротам. Поэтому игрокам придется много вести мяч.

Ответ на вопрос со страницы 78

Арбитр остановит игру и прогонит нарушителя с поля. Для возобновления игры один из спортсменов сделает свободный прямой удар с места, на которое упал или упал бы брошенный предмет.

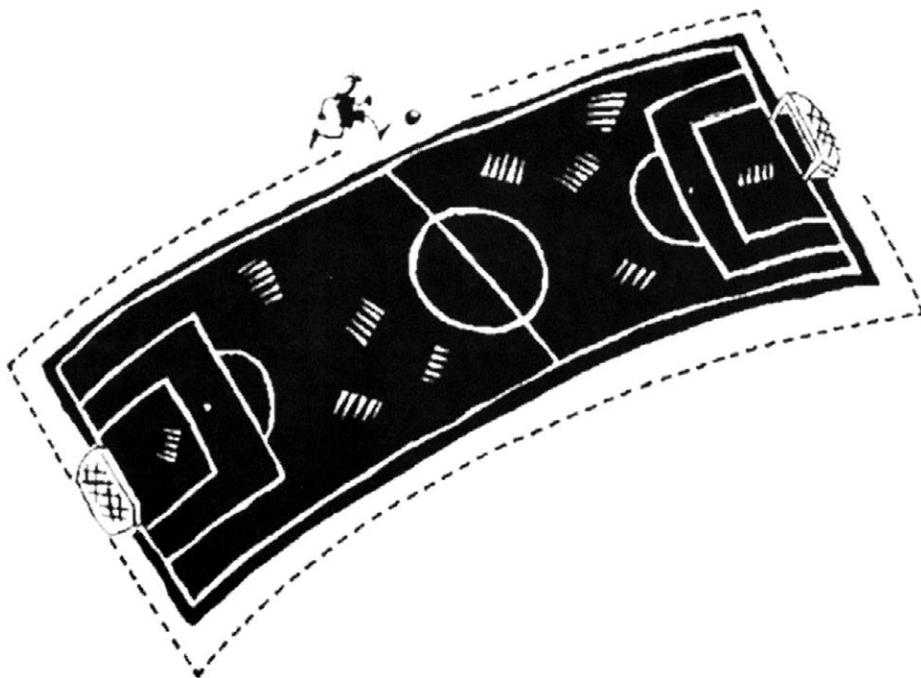


25

Матч четверо против четверых. Вместо гола надо довести мяч до ворот.

ТРЮК

Обычно, когда молодой игрок ведет себя неподобающе во время тренировки, тренер наказывает его, заставляя бегать кругами вокруг поля. В таких случаях намного полезнее заставить игрока бегать по периметру поля, ведя при этом мяч. Таким образом, игрок одновременно сможет усовершенствовать свою технику и будет наказан (потому что ему, конечно же, хочется продолжать тренировку в нормальном ритме вместе с остальными).



ГЛАВА 8



ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ФИНТЫ

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ — ЭТО ОДНИ
ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ И ЗРЕЛИЩНЫХ
ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО СУЩЕСТВУЮТ
В ФУТБОЛЕ. ОНИ ДОСТУПНЫ ЛИШЬ
НЕМНОГИМ ИЗБРАННЫМ.



ИСКУССТВО НЕПРЕДВИДЕННОГО

Футбол — это спорт, где игроку приходится сталкиваться с соперником и превосходить его с помощью различных технических действий и тактик, индивидуальных и коллективных. Среди

индивидуальных действий есть два таких специфических, как обманное движение и финт.

Обманное движение — это техническое действие, которое позволяет про-

двигаться вперед с мячом и оттеснять противника, не давая ему вмешаться в игру. Игрок, осуществляющий обманное движение, должен обладать набором качеств, к которым относятся: креативность, воображение, пластичность, психофизическая координация и хорошее умение изменять ритм.

Благодаря креативности можно достичь большого разнообразия движений. С помощью воображения создать новые движения. Пластичность — это претворение в жизнь в конкретных действиях всего разнообразия построения движений. Координация позволяет нам согласовать движения. Все что мы обдумываем и осознаем, должно выражаться в двигательной практике. Наконец, смена ритма позволяет нам невероятно легко обойти противника. Смена скорости с меньшей на большую или с большей на меньшую вводит противника в заблуждение.

Разновидности обманных движений можно классифицировать так:

- **Простое:** обходим противника без каких-либо предварительных действий.
- **Сложное:** для того чтобы обойти противника, используется финт.

В зависимости от способа обойти противника:

- **На скорость:** с резким ускорением или замедлением.
- **Заблуждение:** совершение действий, вводящих противника в заблуждение.
- **Защита:** постоянно защищать мяч, пользуясь для этого своим телом.

Помимо этой маленькой классификации, количество различных обманных движений, которые можно совершить, просто бесконечно. Это зависит от креативности, физических качеств и умений каждого игрока. Поэтому при объяснении этого технического действия в данной главе мы будем описывать только наиболее эффективные и часто используемые действия.

Финт — это определенные действия, которые игрок осуществляет независимо от мяча с целью обмануть, ввести в заблуждение или отвлечь противника.

Разновидности финта можно классифицировать так:

Простой: обмануть соперника движением тела и успешно передать мяч товарищу.

Классический: после осуществления финта происходит остановка, и мяч направляется в ту же сторону, из которой пришел.

Ориентированный: осуществить финт и остановить мяч в позиции, противоположной той, где находится противник.

Контроль: осуществляется посредством движения тела без прикосновений к мячу. Мячу позволяют продолжать двигаться по своей траектории, сопровождая и защищая его.

ДЛЯ
ОБМАННЫХ
ДЕЙСТВИЙ
НУЖНО ИМЕТЬ
ВРОЖДЕННЫЕ
КАЧЕСТВА

ТЕХНИКА ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ



ОБМАННОЕ ДВИЖЕНИЕ С ФИНТОМ НА ОДНУ СТОРОНУ И ВЫХОДОМ НА ДРУГУЮ

- Это обманное движение является базой для многих других, более сложных.
- Игрок осуществляет движение внешней частью правой стопы, чтобы мяч двигался вправо.
- Однако игрок не дотрагивается до мяча, а проводит ногой над ним.
- В момент, когда противник совершил движение на обманную сторону, игрок направляет мяч внешней частью

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ



- Для осуществления обманного движения надо использовать внешнюю часть ступни. Мяч находится далеко от соперника, и мы защищаем его телом.

левой стопы налево, превосходя таким образом соперника.



ОБМАННОЕ ДВИЖЕНИЕ С ДВОЙНЫМ ФИНТОМ И ВЫХОДОМ НА СТОРОНУ

- Используется, когда с помощью первого финта не удалось полностью обмануть соперника.
- Игрок делает движение, чтобы направить мяч будто бы вправо внешней частью своей правой стопы. Однако на самом деле нога проходит над мячом.
- После первого маневра игрок делает движение, будто бы собирается направить мяч влево внешней частью своей левой стопы, но снова проводит ногу над мячом.

- Когда противник продвинулся в сторону, заданную обманным маневром, то есть в этом случае влево, игрок направляет мяч направо внешней частью правой стопы, и таким образом превосходит противника.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

- Исключительно важно не утратить контроля над мячом, когда он постоянно находится очень близко к ноге.



ОБМАННОЕ ДВИЖЕНИЕ С ЛОЖНЫМ УДАРОМ

- Используется в зонах, откуда можно забить гол.
- Игрок делает такое движение, будто бы собирается ударить по мячу.
- В момент, когда соперник сомневается, атакующий делает движение внутренней стороной стопы по направлению внутрь и обманывает противника.
- Также можно сделать движение внешней частью стопы с другой стороны и нанести удар, обойдя противника.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

- Чтобы маневр оказался успешным, надо притвориться, что мы собираемся сделать удар. Как только противник заметил наше движение, мы очень быстро выполняем другое движение, что в итоге позволяет нам сделать обманный маневр.



ОБМАННОЕ ДВИЖЕНИЕ СО СМЕНОЙ РИТМА

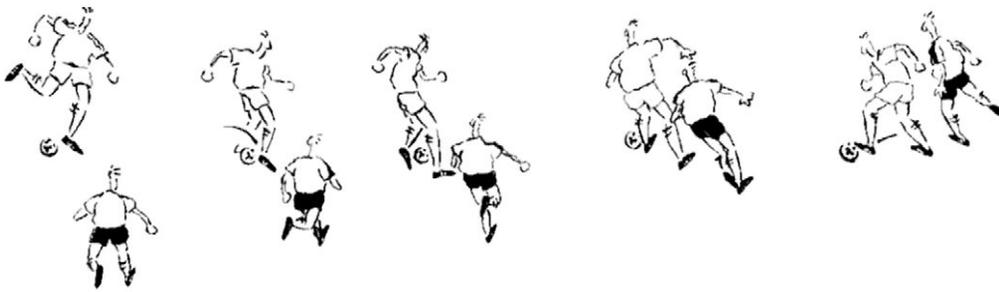
- Требуется некоторых физических способностей для смены ритма, превосходящих способности соперника.
- Игрок с мячом бежит параллельно сопернику.
- Игрок ведет мяч ногой, противоположной той стороне, где находится противник.
- Вдруг игрок с мячом тормозит, наступая на мяч или пользуясь внешней стороной стопы.
- Соперник пробегает мимо, и в этот момент игрок выводит мяч внутренней стороной стопы и поворачивается спиной к противнику, застав его врасплох.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

- Затормозить и снова начать движение на большой скорости, чтобы мяч при этом находился близко к ноге — это основа отточенной техники.



- После осуществления обманного движения игрок должен бежать на большой скорости, чтобы противник снова не приблизился к нему.



ЗРЕЛИЩНОЕ ОБМАННОЕ ДВИЖЕНИЕ

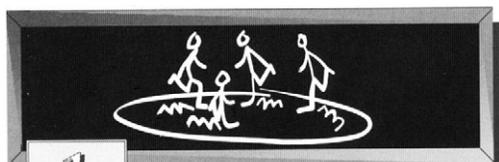
- Это обманное движение требует большой натренированности.
- Игрок сталкивается с противником и угрожает будто бы ударом по воротам.
- Не останавливаясь, он оббегает мяч и поворачивается спиной к противнику и к воротам.
- Стоя спиной к противнику и к воротам, он делает движение внешней частью ступни, противоположной той, которой будто бы пытался ударить. Таким образом, игрок превосходит противника и нацеливается на ворота.
- Это очень эффективное обманное движение, так как противник остается обескураженным различными, неожиданными движениями.



КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

- Движения этого обманного маневра необходимо осуществлять с большой скоростью, чтобы добиться бездействия защитника, обезоруженного и обескураженного.

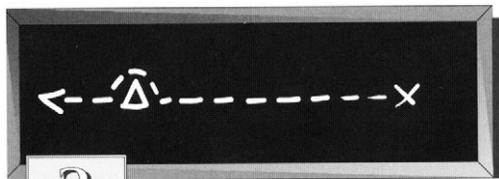
25 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ И ФИНТОВ



1

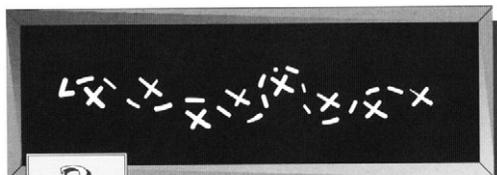
Выполняется на ограниченной территории. Все одновременно начинают прыгать на одной ноге, с помощью финтов уклоняясь от товарища, который хочет нас поймать. При этом надо пытаться поймать других товарищей по команде.

Тренер должен поощрять осуществление обманных движений среди молодых футболистов.



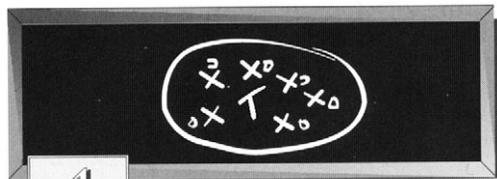
2

Ведение мяча на большой скорости по направлению к конусу. Подойдя на метр к конусу, надо быстро поменять направление бега направо или налево, а затем немедленно выровняться и продолжить ведение мяча в изначальном направлении.



3

Несколько игроков выстраиваются в шеренгу и ведут мяч, следуя за направляющим и повторяя все выписываемые им фигуры. Игрок, идущий последним, ведет мяч на самой большой скорости по сравнению с теми, кто идет впереди.



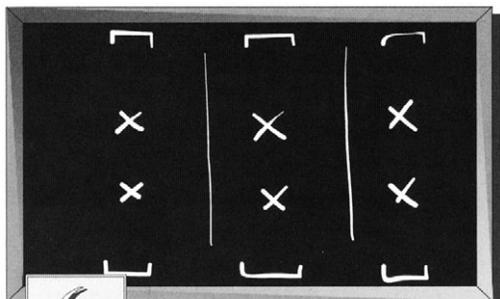
4

Выполняется в круге. Несколько игроков одновременно ведут мяч на скорости, не выходя из круга. Тренер размещается внутри круга и пытается направить мяч игроков вовне круга. Игроки пытаются избежать этого, осуществляя обманные движения.



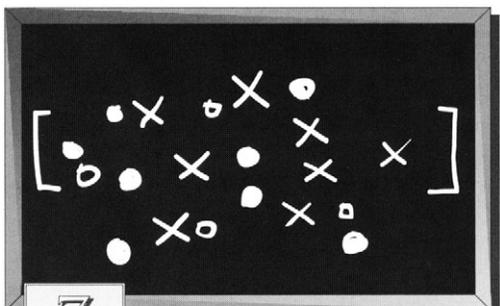
5

Выполняется по парам. Игроки соревнуются за владение мячом.



6

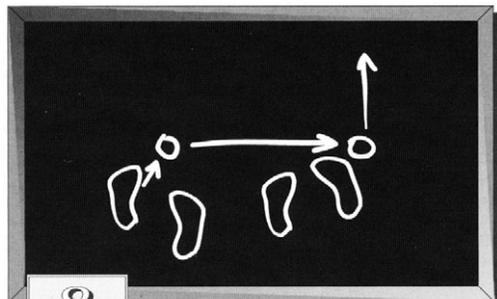
Выполняется по парам. На полях двадцать метров шириной, с воротами один метр шириной, обозначенными конусами, играют матчи один на один.



7

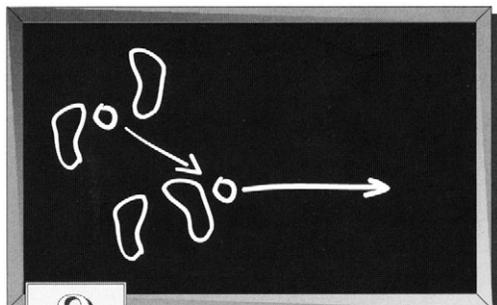
В центре поля играют две команды по восемь человек. Игра начинается с одним мячом, затем добавляют второй, третий и, наконец, четвертый (все мячи находятся в игре одновременно). В ходе этого упражнения приходится осуществлять много обманных движений.

Во время обманного движения на скорость намного важнее уметь затормозить, чем ускориться.



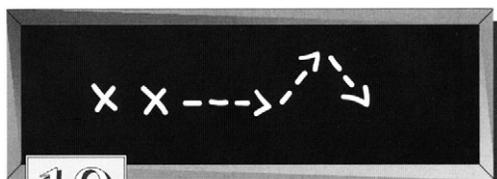
8

Выполняется по парам. Игрок, у которого мяч, ударяет по нему внутренней поверхностью левой стопы по горизонтали в правую сторону, чтобы он вышел на перехват к сопернику. Затем движение мяча прерывается по вертикали внешней поверхностью правой стопы, и мяч выводят по направлению к воротам.



9

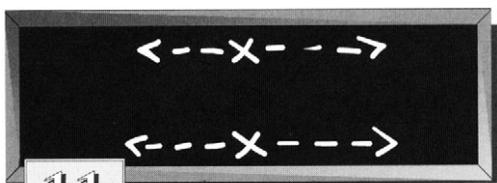
Выполняется по парам. Тот игрок, у которого мяч, атакует другого, и уводит мяч назад, пользуясь внутренней поверхностью левой стопы. Мяч проходит под ногами, и по нему на большой скорости ударяют внешней частью правой стопы.



10

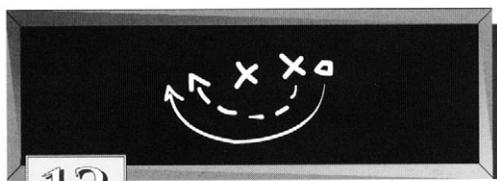
Выполняется по парам. У одного игрока мяч, другой игрок бе-

жит рядом с ним. Тот, у кого мяч, пытается сначала создать проход, чтобы воспользоваться им после резкой смены ритма. Первая смена ритма осуществляется, когда мяч уводится внешней стороной стопы в диагональ, чтобы соперник последовал за ним. В продолжение игрок, у которого мяч, ведет с помощью внутренней стороны стопы по диагонали в противоположную сторону, что делает движение соперника в корне неверным.



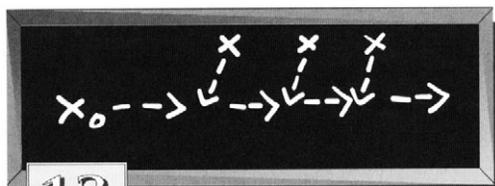
11

Выполняется по парам. Игроки стоят на расстоянии трех метров друг от друга. Тот, у которого мяч, старается избежать, чтобы другой игрок оказался прямо перед ним. Достичь этого необходимо с помощью движений из стороны в сторону, перемен ритма и обманных движений.



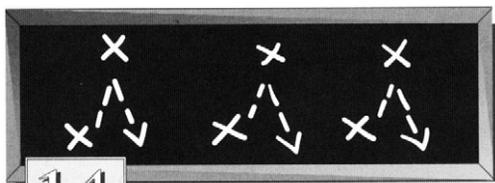
12

Выполняется по парам. Один игрок располагается сбоку по отношению к тому, у которого мяч. Обладатель мяча должен описать окружность вокруг соперника, ведя мяч внешней поверхностью стопы, и выйти за его спиной. Игрок с мячом должен защищать мяч своим телом.



13

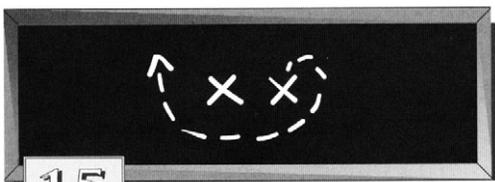
У одного игрока мяч, другие по очереди пытаются его отнять. Игрок с мячом осуществляет обманные движения.



14

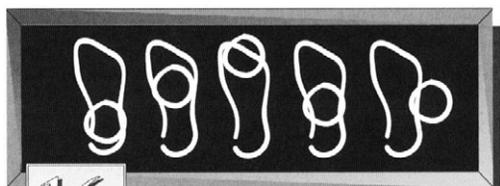
Выполняется по парам. У одного игрока мяч, другой находится рядом с ним. Тот, у кого мяч, направляет его внутренней стороной стопы своему напарнику, но вдруг меняет направление и на большой скорости направляет мяч в противоположную сторону.

Лучшим мастером обманных движений во всей истории футбола был бразилец Гарринча.



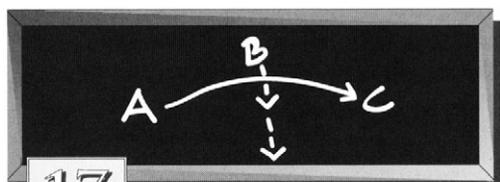
15

Выполняется по парам. У одного игрока мяч, второй идет рядом с ним и пытается отобрать мяч. Чтобы обойти соперника, надо остановить мяч и повернуться на 180° в противоположную от соперника сторону.



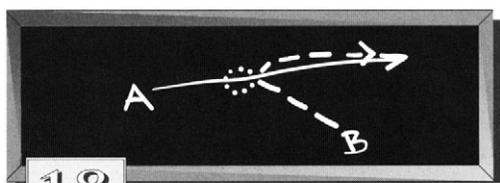
16

Быстрое ведение. Остановить мяч, наступив на него подошвой, прокатив от пятки к носку. Перед тем как опустить ногу на землю, надо вернуть мяч от носка к пятке и направить его вбок, пользуясь внешней или внутренней поверхностью стопы.



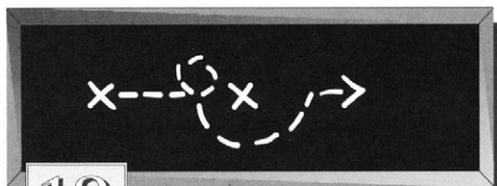
17

Пас на средней высоте от игрока А к игроку С. Игрок В, расположенный между А и С, отправляется за мячом. Когда В начинает движение на перехват паса от А и мяч набрал высоту, В делает движение головой будто бы по направлению к А, но наклоняется и дает мячу долететь до С.



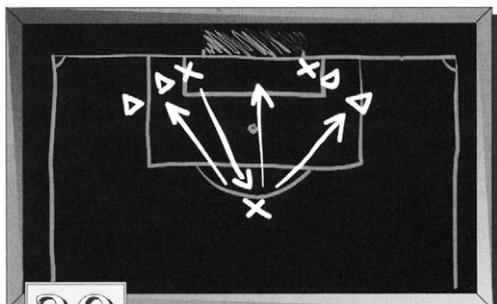
18

Игрок А осуществляет пас по земле игроку В. Когда мяч доходит до игрока В, он поворачивает его ногой, противоположной направлению мяча. Мяч описывает полукруг вперед и продолжает двигаться в том же направлении, направленный внешней стороной стопы. Игрок В сопровождает мяч и охраняет его.



19

Выполняется по парам. Противник приближается спереди к игроку, у которого находится мяч. При столкновении с соперником этот игрок тормозит мяч и поворачивается на 180°, чтобы направить его внутренней стороной стопы в сторону, противоположную повороту.

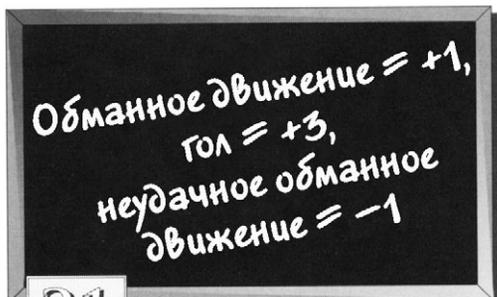


20

Два игрока по очереди бьют по мячу с задней линии, с разных точек. Сбоку от каждого из них конусами обозначены ворота. Третий игрок осуществляет движения, характерные для ударов по воротам. Иногда он бьет по основным воротам, но в ряде случаев направляет мяч в ворота, обозначенные конусами.

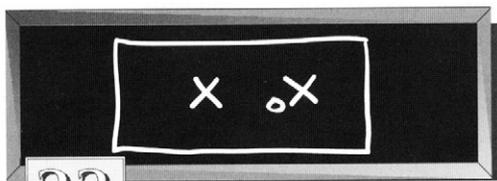
? *Защитник, находясь в зоне пенальти, дотрагивается до мяча защитком, который держит в руке. Что постановит арбитр?*

Ответ в следующей главе



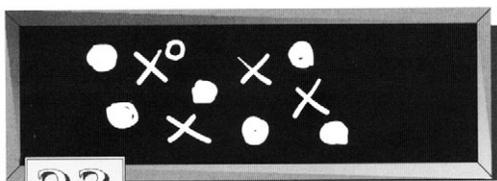
21

Футбольный матч. За каждое обманное движение команде начисляется одно очко, за каждый гол — три. За каждое неудавшееся обманное движение вычитается одно очко.



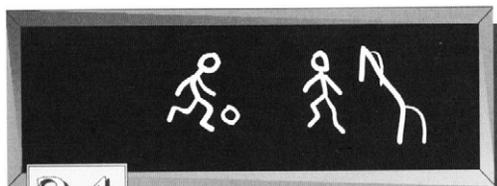
22

Два игрока играют друг против друга на поле уменьшенных размеров. Замеряется время, за которое каждый игрок способен завладеть мячом, не выходя за пределы площадки.



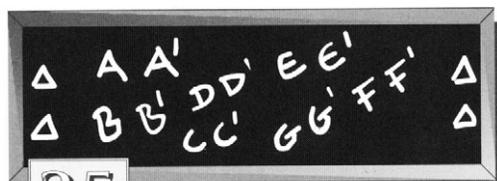
23

Четверо играют против шестерых. Команда из четырех игроков пытается удержать у себя мяч. Каждую минуту игроки меняются, чтобы упражнение выполняли десять игроков одновременно.



24

Два игрока играют друг против друга. Засекают время, которое требуется каждому, чтобы забить гол.



25

Выполняется на поле уменьшенных размеров с двумя маленькими воротами по метру шириной, обозначенными конусами. Семь пар игроков играют один против другого на одном и том же поле, с одними и теми же воротами, в одно и то же время. Им приходится совершать обманные движения на ограниченном пространстве, принимая во внимание расположение других игроков, чтобы не столкнуться с ними. Это упражнение похоже на то, что было дано под номером шесть, но сложнее.

Ответ на вопрос со страницы 90

Арбитр ничего не предпримет и позволит игре продолжаться, так как это не входит в его компетенцию.



ТРЮК

В тренировке на отработку обманных движений есть несколько трудных моментов. Прежде всего она требует наличия некоторых врожденных качеств. Хотя обманные движения можно тренировать и совершенствовать, развитие этих навыков в большей степени зависит от данных самого игрока. Кроме того, в зависимости от высокого или низкого уровня команды, игрок сможет больше или меньше развить свои обманные движения. Если команда высокого уровня, у игрока, практикующего обманные движения, будет сильный противник, что заставит его усерднее совершенствоваться. Наоборот, если уровень команды невысок, игроку будут легко даваться обманные движения, и ему не удастся в значительной степени продвинуться.

Чтобы избежать такой ситуации, очень эффективным упражнением станет Конкурс обманных движений. О его проведении игрокам сообщают за несколько дней заранее, чтобы они смогли подготовиться. Соревнование



устраивается в конце тренировки. Каждый игрок осуществляет обманное движение в ходе защиты, а закончить надо ударом по воротам. Тот, кто сделает лучшее обманное движение, самое изобретательное и зрелищное, выигрывает конкурс и получает награду.

Перерыв в матче нужен не только для восстановления сил, но и чтобы оценить то, что произошло в первом тайме, внести тактические изменения, чтобы игроки с физическими проблемами могли восстановиться, и, конечно, чтобы приободрить футболистов и помочь им сконцентрироваться, если это необходимо.

Согласно регламенту, перерыв длится десять минут, которые отсчитываются с того момента, как команды зашли в раздевалку. Поэтому на самом деле перерыв длится дольше, как минимум пять минут уходит на то, чтобы команда ушла с поля и потом на него вернулась.



ДЕСЯТЬ МИНУТ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Отдых — это один из тех моментов, в которые тренер демонстрирует свои познания. Есть тренеры, для которых отдых тянется долго, потому что им почти нечего сказать своим футболистам. Наоборот, другим не хватает времени перерыва. Они всегда яростно спорят с арбитром, который делает им знаки выходить на поле, тренер пытается урвать последние секунды. Десять минут кажутся недостаточными для того, чтобы выполнить все задачи.

Во время отдыха тренер использует разные интонации для привлечения внимания игрока, но при этом никогда не срывается на истерический крик. Он анализирует первый тайм, допущенные ошибки, сильные и слабые стороны соперника, делает коллективные и индивидуальные оценки и, наконец, подготавливает ко второму тайму с тактическими изменениями (если они необходимы) и позитивным настроением.

ПЕРЕРЫВ В МАТЧЕ

СЕКРЕТЫ РАЗДЕВАЛКИ

После финального свистка первой части игроки удаляются в раздевалку, обсуждая между собой события матча.

1.

Тренер входит в раздевалку после футболистов.

2.

Тренер анализирует первую часть матча. Делает коллективные и индивидуальные замечания.

3.

Тренер готовится ко второй части, дает соответствующие тактические указания и мотивирует своих игроков. Тон его голоса меняется таким образом, чтобы передать позитивный настрой.

4.

По указанию тренера оказывается помощь футболистам, получившим удары во время встречи.

5.

Арбитр звонит в звонок в раздевалке команды, чтобы игроки вышли на поле.

6.

В туннеле, ведущем на поле, тренер озвучивает последние реплики некоторым игрокам.

7.

Наконец, игроки выходят на поле, и начинается вторая часть матча.

1



3



5



2



4



6



ГЛАВА 9



ПОДКАТ, ПЕРЕХВАТ, БОРЬБА И ТОЛЧОК

ДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ БЕЗ МЯЧА
ВАЖНЕЕ ДВИЖЕНИЙ ИГРОКА С МЯЧОМ.



РАЗРУШИТЬ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ

Планируя матч, тренер должен исходить из идеи, что мяч находится у его команды. У такого тренера характер победителя. И, наоборот, есть тренеры, которые ошибочно исходят из идеи, что у их команды нет мяча. Таким образом, они планируют матч с единственной целью вернуть мяч и сделать так, чтобы команда противника не за-

била гол. Этот тренер относится к типу проигрывающих, его игра построена на защите и незрелищна.

Однако, хотя мы и отталкиваемся от концепции тренера-победителя, нельзя полностью сбрасывать со счета возможность того, что на протяжении большей части матча мяч будет находиться у команды противника. Поэтому

нам потребуется грамотный план защиты, а также нам надо отработать техники, благодаря которым мы завладеем мячом. Иными словами, это техники, предполагающие разрушение ради со-зидания. Этими техниками являются перехват, подкат и борьба с толчком.

Перехват

Перехват — это техническое действие, с помощью которого мы изменяем траекторию мяча, который направил противник. Это делается, чтобы не позволить мячу достичь цели. Перехват бывает рефлексивным и нерефлексивным.

При нерефлексивном перехвате мы заставляем мяч отклониться от траектории, но не предвидим последующее действие. Так, при нерефлексивном перехвате может получиться, что мяч в итоге достигнет цели, останется неконтролируемым или, в том числе, будет забит автогол.

При рефлексивном перехвате мы предвидим последующее действие, хотя это действие и может не иметь конкретных намерений. Например, это может быть классическое отклонение мяча, единственный смысл которого заключается в том, чтобы мяч не достиг своей цели.

Рефлексивный перехват можно осуществлять, изменяя траекторию мяча и затем делая резкий удар. Таким образом, мы сможем завладеть мячом, увести его как можно дальше от ворот и так далее.

Перехват можно осуществлять любыми контактными поверхностями. Мяч может идти по земле, на средней высоте, на большой высоте, по восходящей или нисходящей траектории и так далее.

Подкат

Подкат — действие, при котором мы отправляемся в погоню за противником с мячом, чтобы завладеть им и не позволить противнику удерживать инициативу в игре. **Подкат** можно осуществлять спереди или сбоку, а используемой контактной поверхностью является нога.

Самые действенные моменты для проведения подката — это когда противник только что заполучил мяч и еще его не проконтролировал. Или же противник ведет мяч, но его нога в этот момент не дотрагивается до мяча.

Борьба

Борьба — это контактное противостояние с целью завладеть мячом. Оспаривание мяча состоит из трех этапов: установление контакта, толчки плечом к плечу и, наконец, овладение мячом.

Толчок — это действие с целью отодвинуть противника во время спора за мяч посредством контакта плечом к плечу, соблюдая при этом правила игры. Толчок также может осуществляться контактом плеча и спины, если противник накрывает мяч своим телом.

Чтобы осуществить толчок по правилам, надо держать как минимум одну ногу на земле и не проявлять жестокости. Мяч должен находиться в условиях, позволяющих его оспорить.

ТЕХНИКА ПОДКАТА

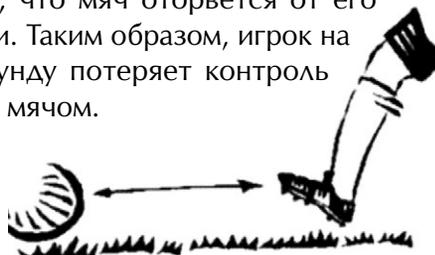


ЛОБОВОЙ ПОДКАТ

- Соперник ведет мяч, игрок выходит ему навстречу.
- Удерживая позицию, закрывать противнику выход к центру, заставить его двигаться в выгодном направлении.
- Дождаться, пока соперник дотронется до мяча и продолжит его ведение.
- В момент, когда мяч отрывается от ноги соперника, поднести к нему свою ногу и с помощью внутренней стороны стопы или подъема завладеть мячом.
- Отняв мяч у соперника, направить его на свою сторону, чтобы увести его подальше от противника и начать игру в нападении.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Дождаться, пока соперник в ходе ведения сделает такое движение, что мяч оторвется от его ноги. Таким образом, игрок на секунду потеряет контроль над мячом.





БОКОВОЙ ПОДКАТ

- Используется, когда соперник находится достаточно далеко, чтобы возникла необходимость проскользнуть по земле.

- С помощью такого типа подката стремятся, как правило, изменить траекторию мяча или направить его как можно дальше от ворот.

- Подкат делается в момент, когда соперник во время ведения утрачивает контроль над мячом.

- Игрок, делающий подкат, бросается на землю и дотягивается до мяча той ногой, что дальше от соперника. Другую ногу он в это время подтягивает вверх.



КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Игрок, бросающийся на землю для осуществления подката, должен быть в достаточной степени уверен в успехе. Если не удастся задержать соперника, мы окажемся в очень неблагоприятной ситуации и дадим противнику большое преимущество.

- То, какая контактная поверхность будет задействована, зависит от ситуации. Можно использовать подъем, внутреннюю сторону стопы или же носок, если никакими другими поверхностями достать мяч не получается.



БОКОВОЙ ПОДКАТ С УДАРОМ ПО МЯЧУ

- Используется тогда, когда соперник движется сбоку.

- Подкат делается в момент, когда соперник во время ведения утрачивает контроль над мячом.

- Игрок, делающий подкат, начинает движение, сходное с тем, что применяется в простом боковом подкате.

- Вместо того чтобы бросаться на землю, игрок встает на одно колено и с помощью внутренней стороны противоположной стопы завладевает мячом.

- Завладев мячом, он разворачивает корпус вбок от соперника и уводит мяч.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Завладев мячом, надо развернуть его к себе и прикрыть его, чтобы противник не отобрал мяч, пока мы находимся в такой сложной позиции.



- После этого действия игрок поднимается и приступает к следующему действию.



БОРЬБА

- Соперник слегка утрачивает контроль над мячом, и тот оказывается в равной степени доступным и ему, и нам.

- За владение мячом борются внутренней стороной стопы оба игрока.

- Атаковать соперника плечом.

- Ловко подвести внутреннюю сторону стопы под мяч, сделать так, чтобы он проскользил по восходящей через ногу соперника, и обойти его.

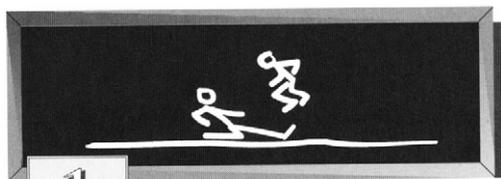
- Завладев мячом, приступить к следующему действию, принимая во внимание, что соперник находится прямо за спиной.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Чтобы завладеть мячом, мы используем не силу, а ловкость. Если мы будем толкать мяч вперед, выиграет тот, кто сильнее. Поэтому надо дать мячу проскользнуть по восходящей через ногу соперника.



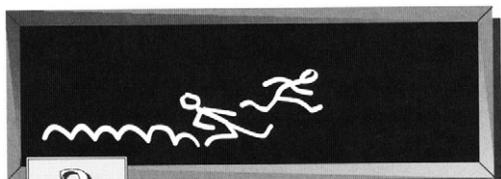
25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕХВАТА И ПОДКАТА



1

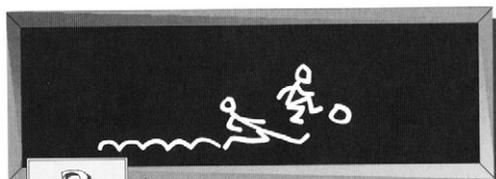
Выполняется по парам, без мяча. Игроки стоят лицом друг к другу. Один игрок бросается на землю, делая подкат, второй подпрыгивает.

Разница между перехватом и подкатом заключается в том, что при подкате мяч находится у соперника, а при перехвате мы вмешиваемся в тот момент, когда противник направляет мяч к некой цели.



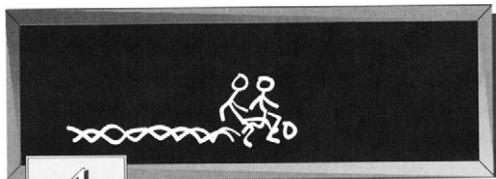
2

Выполняется по парам, без мяча. Спортсмены бегут параллельно. Один бросается на землю, делая боковой подкат. Второй в этот момент подпрыгивает.



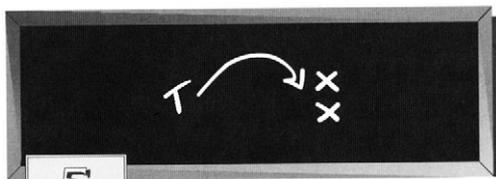
3

Выполняется по парам. Один игрок находится сбоку от другого, оба бегут. Один игрок ведет мяч немного впереди. Второй делает боковой подкат, бросаясь на землю и отклоняя мяч от заданного курса.



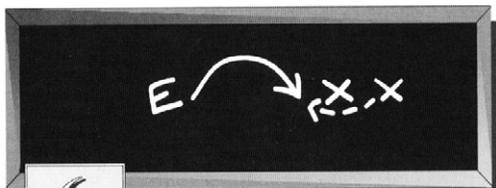
4

Выполняется по парам. Игроки бегут параллельно. Один игрок ведет мяч. Второй делает боковой подкат с ударом.



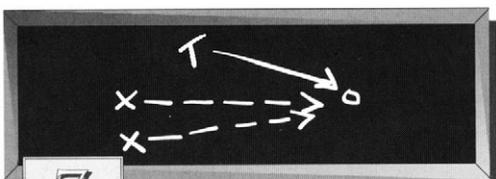
5

Выполняется по парам. Игроки находятся параллельно. Тренер высоко посылает мяч, каждый игрок должен атаковать другого и завладеть мячом или отбить его головой.



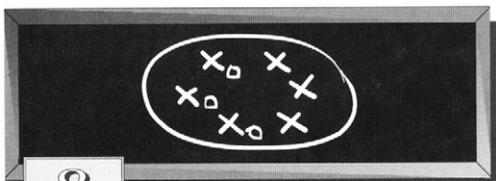
6

Выполняется по парам, один игрок находится впереди другого. Тренер стоит лицом к обоим и посылает им мяч. Игрок, стоящий сзади, выходит вперед и осуществляет перехват ногами или головой.



7

Выполняется по парам. Тренер посылает мяч, и оба игрока бегут, чтобы добраться до него как можно скорее и с помощью борьбы завладеть им.



8

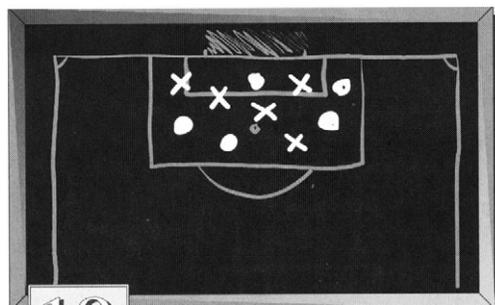
Трое играют против троих на ограниченном пространстве. Упражнение заключается в осуществлении подкатов тремя игроками против троих, у которых есть мячи. Это выполняется за определенное время, а затем игроки меняются ролями. Выигрывают те, кому удалось сделать наибольшее количество успешных подкатов.



9

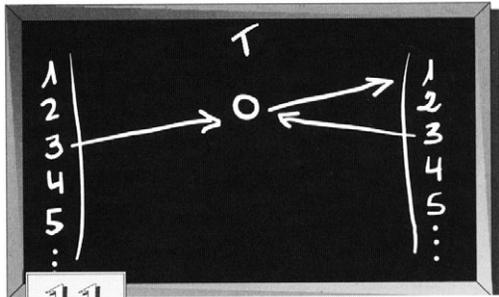
Выполняется индивидуально. У каждого игрока свой медицинский мяч. Надо делать движения лобового подката с медицинским мячом.

Мы должны владеть техниками, позволяющими нам вернуть мяч, когда тот находится у противника.



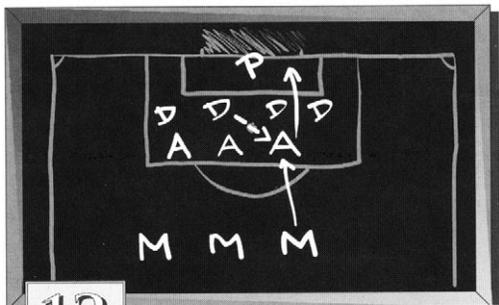
10

Две команды находятся внутри зоны пенальти. Игроки команды, владеющей мячом, пытаются передавать друг другу мяч на протяжении 45 секунд, не выходя из зоны. Другая команда пытается перехватить мяч и вывести его из зоны. По прошествии 45 секунд команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удастся сделать больше перехватов.



11

Играют две команды по пять игроков, каждая команда стоит на своей стороне. У каждого игрока есть секретный номер. Мяч помещен в центр. Тренер называет номер, по одному игроку с таким номером из каждой команды наперегонки выбегают к мячу. Их задача состоит в том, чтобы завладеть мячом и привести его к своей команде.

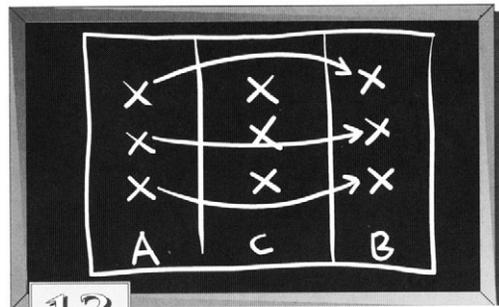


12

Играют две команды: в одной собраны полузащитники и нападающие, в другой защитники и вратарь. Нападающие и защитники размещаются внутри зоны пенальти, полузащитники — на середине поля. Полузащитники делают пас нападающим, которые должны либо ударить по воротам, либо разместить мяч в подходящем положении для полузащитников, которые придут со своей позиции, чтобы ударить по

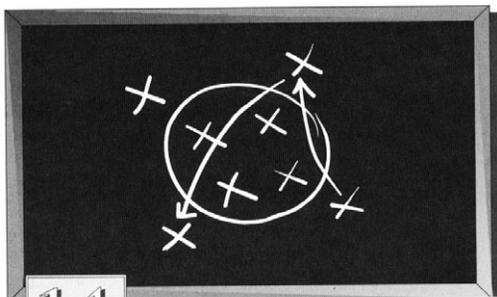
воротам, не вступая в зону пенальти. Защитники пытаются перехватить пасы и/или удары или выполнить подкаты. Каждый нападающий ведет индивидуальную игру, пасы запрещены.

Необходимо четко различать жесткого футболиста и агрессивного.



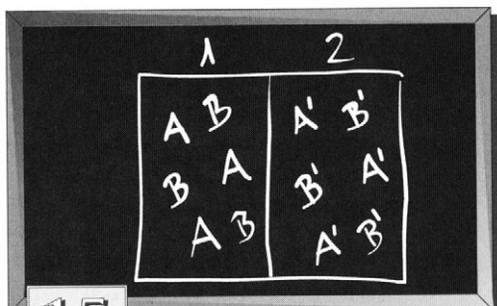
13

В прямоугольнике 20×10 м, разделенном на три зоны, играют три команды по три игрока каждая. Каждая команда не имеет права выходить из своей зоны. Команды **А** и **В** в течение одной минуты делают друг другу пасы, а команда **С** старается перехватить как можно больше мячей. Перехватив мяч, команда **С** возвращает его любой из двух команд, чтобы те продолжали пасы. По истечении одной минуты функции команд меняются. Выигрывает команда, перехватившая больше мячей.



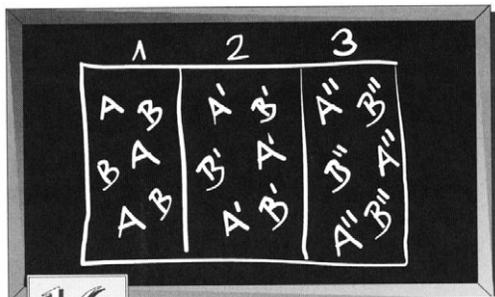
14

Четыре игрока размещаются в круге диаметром 10 м, а еще четыре — за пределами круга. Игроки внутри круга должны перехватывать мяч, которым игроки снаружи делают пасы через территорию круга.



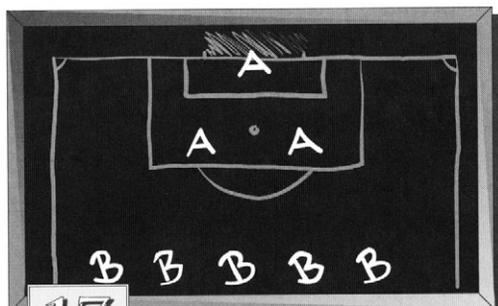
15

Поле 15 м в ширину и 40 м в длину делится на две части. Играют четыре команды (А, А', В и В'), по три игрока каждая. На первой части поля А играют против В. Когда игрок команды А отнимает мяч у игрока команды В, он передает его игроку команды А', чтобы тот играл на второй части поля против В'. Во время паса от А к А' игрок команды В пытается перехватить мяч. По такой же схеме будет действовать игрок команды В', когда отберет мяч у А'.



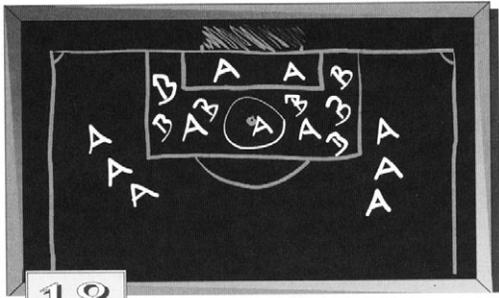
16

Выполняется на поле 20×20 м, разделенном на три зоны. В каждой зоне размещаются по три игрока из команды А и три из команды В. А начинают играть против В на поле 1. Тот футболист, у которого мяч, может передавать его игрокам своей команды в зоне 1 или передать его троим игрокам своей команды в зону 3, а те попытаются удержать мяч у себя. Игроки команды соперника с зоны 2 стараются перехватить мяч.



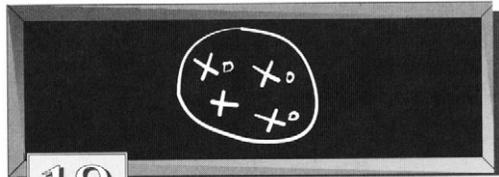
17

Команда А состоит из вратаря и двух защитников на границе зоны пенальти. Команда В состоит из пяти игроков, размещенных в центре поля. Команда В в течение двух минут пытается забить максимальное количество голов, а команда А пытается перехватить и отнять максимальное количество мячей.



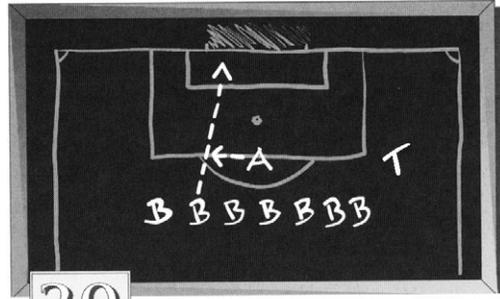
18

Игроки команды **А** располагаются по бокам от верхних углов зоны пенальти. Игроки команды **В** располагаются внутри зоны пенальти, не заходя ни на зону вратаря, ни на территорию в радиусе 2 м от одиннадцатиметровой отметки. Другие игроки команды **А** располагаются внутри зоны и имеют полную свободу движений без ограничений. Игроки команды **А** с флангов посылают мяч так, чтобы их товарищи внутри зоны забили гол. Игроки команды **В** пытаются перехватить пасы.



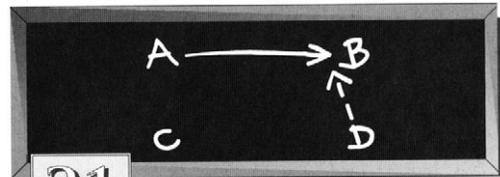
19

Выполняется четырьмя игроками: у троих есть мячи, у четвертого — нет. Игроки с мячом свободно перемещаются внутри очерченной зоны. Игрок без мяча делает подкаты к игрокам с мячом на самой большой скорости, пытаясь сделать как можно больше успешных подкатов в минуту. По истечении минуты игроки меняются ролями.



20

Игрок **А** находится на границе зоны пенальти. Шесть игроков выстраиваются в линию параллельно ему на расстоянии пять метров от зоны пенальти. Тренер называет игрока, тот начинает быстро двигаться и пытается забить гол. Игрок **А** пытается отобрать у него мяч.



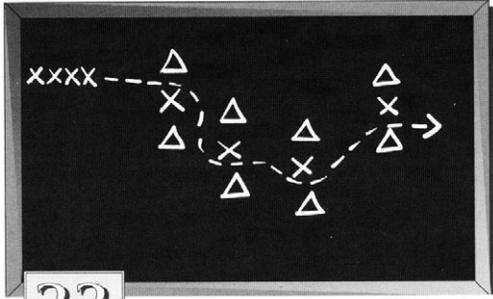
21

Игроки **А** и **В** разделены дистанцией 30 м. Игрок **С** находится на расстоянии пятнадцати метров от **А**, а игрок **Д** — на расстоянии пятнадцати метров от **В**. **А** делает пас **В**, **В** останавливает мяч и возвращает пас **А**. Когда **А** делает пас **В**, **Д** бежит, чтобы перехватить пас или отобрать мяч. Когда **В** делает пас **А**, **С** тоже пытается перехватить пас или отобрать мяч.

Ответ на вопрос на странице 101

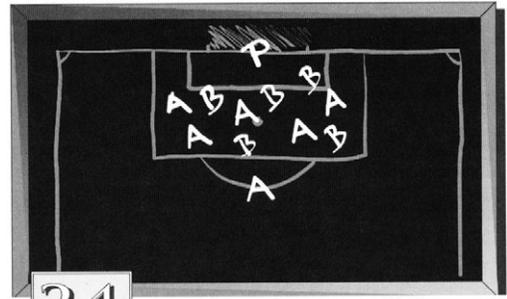
Арбитр назначит пенальти, так как щиток считается продолжением руки. Однако, если вратарь, находясь внутри своей зоны, дотронется щитком до мяча, арбитр расценит это как свободный не прямой удар.





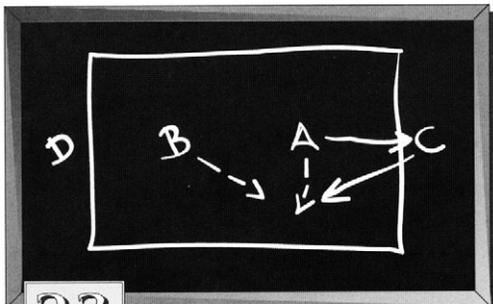
22

Четверо игроков команды **A** располагаются возле четырех ворот, поставленных друг за другом через каждые 8 метров. Игроки команды **B** с помощью обманных движений уходят от игроков команды **A**, которые с помощью различных видов подката пытаются отобрать мяч.



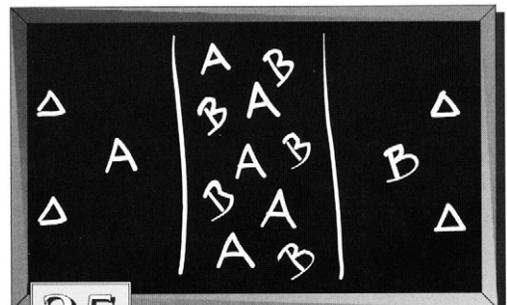
24

Играют две команды по пять человек, у них обеих один нейтральный вратарь. Команды играют друг против друга внутри зоны пенальти. Еще один игрок за пределами зоны пенальти играет за ту команду, которая владеет мячом. Команда, не владеющая мячом, пытается не допустить, чтобы другая команда ударила по воротам, и старается отобрать мяч или перехватить пасы игрока, находящегося вне зоны.



23

Выполняется на поле 15×12 м. Игроки **A** и **B** играют против друг друга. Гол засчитывается, когда мяч доходит до задней линии. **C** и **D**, находятся за линией ворот и играют один за **A**, другой за **B**. Единственная функция **C** и **D** — оказывать поддержку атакой и делать пасы, не вторгаясь на территорию игры. **A** и **B** должны атаковать, отбирать мяч и предугадывать действия соперника.



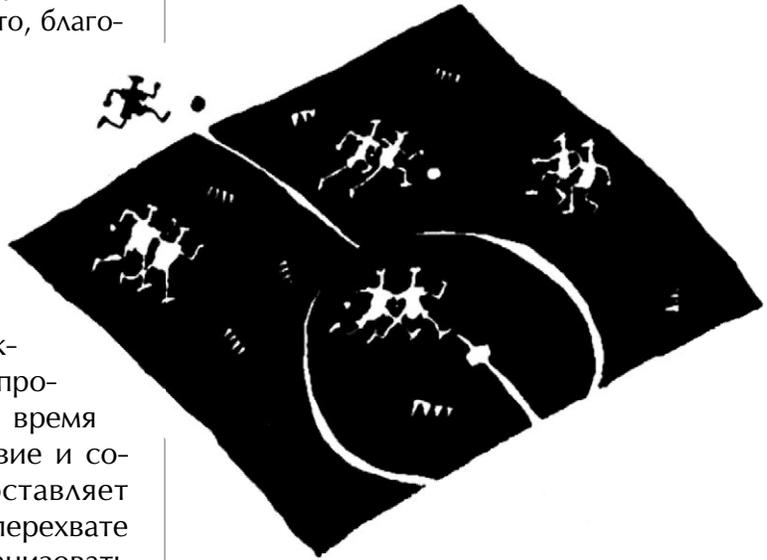
25

Выполняется двумя командами, по шесть игроков каждая. Поле разделено на три зоны, на нем установлены ворота по пятнадцать метров шириной. В зоне 1 размещается по игроку от каждой команды: они выполняют защитные функции в качестве свободных игроков и не имеют права выходить из этой зоны. Остальные игроки могут перемещаться по всему полю. Чтобы забить гол, можно ударять по мячу

только из зоны 1. Футболист, играющий за свободного, должен точно определиться с моментом удара и предвидеть ситуацию — так как удар из зоны 1 будет сделать очень непросто, благодаря размерам ворот.

ТРЮК

Надо стремиться к тому, чтобы упражнение было максимально похоже на то, что происходит в матче, и в то же время игроки получали удовольствие и совершенствовались. Это составляет цель любого тренера. При перехвате и подкате труднее всего организовать тренировку, которая будет с большой точностью воспроизводить реальность. Лучшее упражнение, которое можно дать — это игра на поле, одиннадцать против одиннадцати. Подсчитывается количество голов, забитых каждым игроком. У каждого игрока есть противник, которому он должен забить, и противник, который забивает ему. Если противник, которому мы должны забить, забивает гол, мы бегом возвращаемся на поле, ведя мяч. Матч в это время продолжается. Это комплексное упражнение, которое служит для совершенство-



вания забивания гола, осуществления подката и перехвата, отработку увода мяча от соперника, и движений без мяча, а также создания свободных пространств и умения их занять и воспользоваться ими. Кроме того, это упражнение привлекательно тем, что игрокам весело его выполнять. Это не просто воспроизведение матча и со всеми вытекающими выгодами: футболисты параллельно отрабатывают индивидуальное противостояние и заставляют побеждать того соперника, который пытается им забить.

? *Во время матча ломается продольный брус одних ворот, и починить его не удастся. Можно ли продолжать матч без этого бруса?*

Ответ в следующей главе

ГЛАВА 10



УДАР

УДАР ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОГДА
И ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА МЫ НАХОДИМСЯ
В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ ДЛЯ УДАРА.



ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

Удар — это техническое действие, которое заключается в том, чтобы направить мяч в противоположные ворота. Это самое важное действие в футболе и самый последний удар, ко-

торый делает игрок перед воротами соперника.

Для осуществления этого действия подходит любая контактная поверхность — в том числе рука (для врата-

рей). Но чаще используются все-таки ноги и голова.

Существуют очень разные виды ударов. Их можно классифицировать в соответствии с несколькими критериями:

В зависимости от расположения игрока:

Если игрок остановился и бьет по мячу.

Если игрок бежит и бьет по мячу.

Если по мячу бьют после осуществления индивидуального или коллективного действия.

В зависимости от направления, с которого пришел или в котором движется мяч, по отношению к расположению игрока:

Мяч приходит спереди.

Мяч приходит сзади.

Мяч приходит сбоку.

Мяч неподвижен.

В зависимости от высоты мяча в момент удара:

Высокие.

Низкие.

В момент отскока мяча от земли.

С полуклета.

В зависимости от траектории, по которой мяч летит после удара:

Крученный.

Не крученный.

По восходящей или нисходящей.

По прямой.

По кривой.

Параллельно земле.

Разнообразие всевозможных ударов является результатом комбинирования всех этих факторов. Чрезвычайно важно уделить на тренировке много времени для отработки удара, занимая все возможные положения и используя все контактные поверхности. Надо стремиться к тому, чтобы тренировки максимально реалистично воспроизводили атмосферу матча: чтобы игроки работали на износ, принимали решения под давлением и сопротивлялись сопернику.

Чаще всего удар осуществляется внутренней и внешней частью подъема. Внутренняя поверхность стопы применяется для ударов на очень короткие дистанции и является самой надежной контактной поверхностью. Пятка используется для обмана соперника. Внешняя часть стопы, носок и подошва остаются в резерве на тот случай, если не получится задействовать никакую другую контактную поверхность.



ТЕХНИКА УДАРА

НИЗКИЙ УДАР



ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ПОДЪЕМА

- Надо бить сильно, прямо и не делая крученный мяч.
- В момент удара рабочая нога должна находиться на одном уровне с мячом.
- Положение рабочей ноги задает направление удара.
- Бить надо по центру мяча коротким сухим ударом.
- Корпус слегка наклонен к мячу.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Удар осуществляется коротко и сухо. Рабочая нога находится на уровне мяча и бьет по его центру.



ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ПОДЪЕМА

- Цель — верное расположение, сила и обман соперника.
- По своей траектории этот мяч крученный.
- Обмануть соперника удастся с помощью движений рабочей ноги.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Надо бить в боковую зону мяча, прижимая к нему наибольшую площадь контактной поверхности.





ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ ПОДЪЕМА

- Для удара важны правильное расположение и достаточная сила.
- Рабочая нога достаточно отведена назад от мяча, чтобы тот пошел высоко.
- По своей траектории этот мяч крученный.
- Надо ударять по внутренней боковой зоне мяча.
- Корпус должен быть расслаблен и слегка наклонен назад.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Очень важно расслабить тело и слегка отклонить его назад в момент удара.



УДАР В МОМЕНТ ОТСКОКА МЯЧА ОТ ЗЕМЛИ

- Удар подъемом или внешней стороной подъема.
- Самая эффективная контактная поверхность — это внешняя сторона подъема.
- Тело слегка наклонено вперед.
- Надо делать быстрый, короткий и сухой удар, но не сопровождать мяч ногой в тот момент, когда тот отскакивает и начинает подниматься.
- Подъемом бьют в центр мяча, а внешней стороной подъема — в точку между центром и боком.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- По мячу надо бить в точно выбранный момент, когда он отскочил от земли и набирает высоту.





ПОЛУВЫСОКИЙ УДАР

- Это удар по мячу, который приближается спереди или сбоку.
- Надо бить подъемом или внешней стороной подъема.
- Техническое действие похоже на то, что выполняется при ударе в момент отскока, но по мячу бьют до того, как он коснется земли.
- Чтобы вложить как можно больше силы, во время удара можно подпрыгнуть, приподнимая рабочую ногу.



ВЫСОКИЙ УДАР

- Этот удар делается боком.
- Контактной поверхностью является подъем.
- Мяч летит высоко, надо бить по его центру.
- Корпус не приближается к мячу и таким образом превращается в рычаг.
- Рабочая нога находится на уровне мяча.
- Самое важное — это повернуть корпус в направлении ворот в момент удара.





НОЖНИЦЫ

- Делается, когда мяч идет выше головы, а игрок стоит спиной к воротам.
- Удар выполняется подъемом.
- Положением игрока в момент удара определяется направление мяча.
- Мяч подбивают одной ногой, а бьют другой.
- В момент удара обе ноги находятся в воздухе — причем выше головы.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- В момент удара обе ноги должны находиться в воздухе. Для этого мы сначала подбиваем мяч одной ногой, а затем бьем другой.



НОЖНИЦЫ С РАЗВОРОТОМ

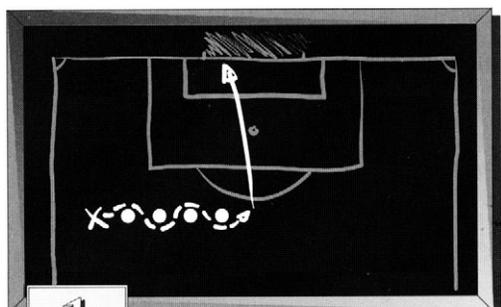
- Это комбинация ножниц и высокого удара. По мячу бьют сбоку, с поворотом корпуса, обе ноги при этом в воздухе.
- Техническое действие представляет собой комбинацию высокого удара и ножниц.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



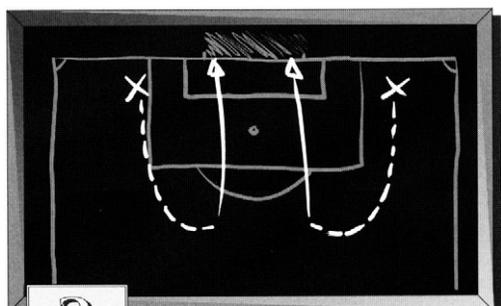
- Базовые положения правильной техники — обе ноги в воздухе и поворот бедра.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА



1

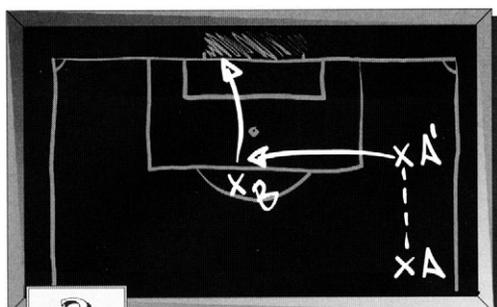
Ведение мяча между конусов параллельно задней линии и удар. Также удары с флангов после ведения мяча между конусами.



2

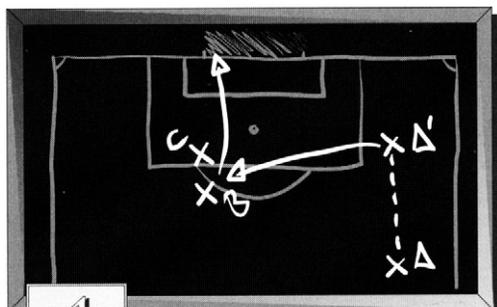
Вести мяч, удаляясь от ворот, и ударить по нему в повороте.

Не обманитесь:
подъемом
можно бить
по мячу
сильнее,
чем носком.



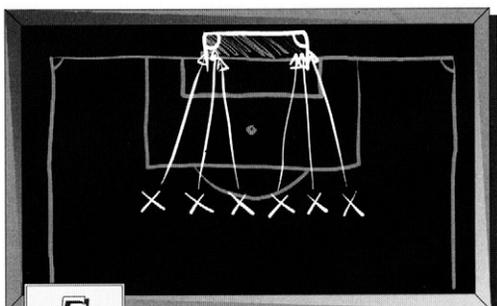
3

Пас от фланга и удар без остановки либо с остановкой с переводом.



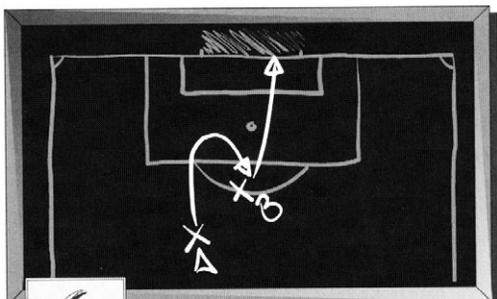
4

То же, что в предыдущем упражнении. Но у того, кто бьет по мячу, есть противник.

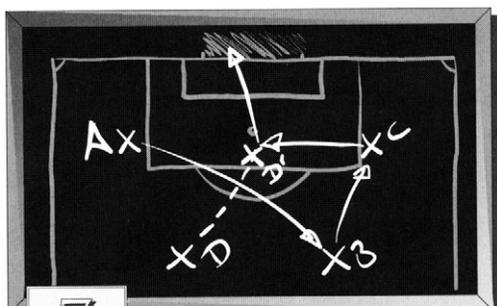


5

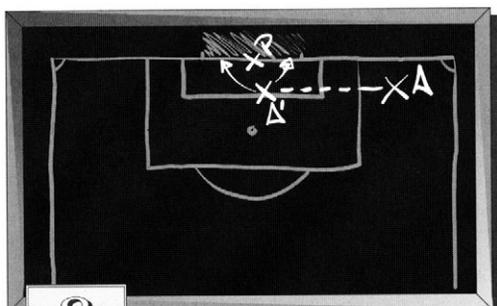
Мяч посылают с фланга и делают высокий удар, используя обе ноги.



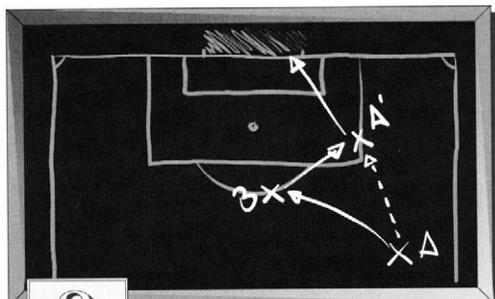
6 Мяч посылают сзади и делают высокий удар. Игрок, выполняющий удар, стоит лицом к воротам.



7 Игрок А делает пас игроку В, который передает мяч игроку С. Игрок С оставляет мячу игроку D, находящемуся на хорошей позиции для удара, и тот бьет по воротам. Сделав пас, игроки выстраиваются в шеренгу в последовательности, в которой передавали мяч.

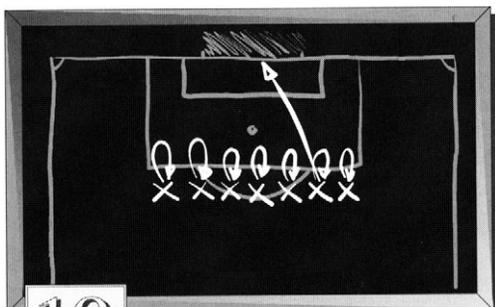


8 Игрок А ведет мяч и должен забить гол, обойдя вратаря. При этом нельзя выходить за пределы вратарской зоны.

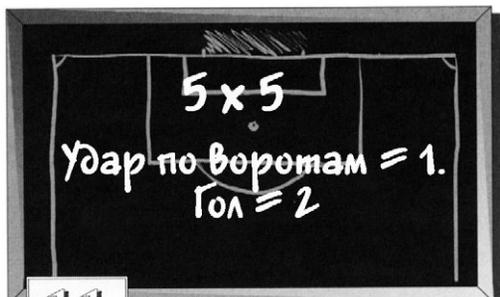


9 Игрок А делает пас игроку В, а тот возвращает мяч А, чтобы он ударил. Затем это движение по очереди выполняют игроки, выстроенные в шеренгу слева. После удара игроки отходят обратно в шеренгу.

Ножницы и ножницы с разворотом — очень полезные действия, если использовать их в нужный момент, а не для красоты.

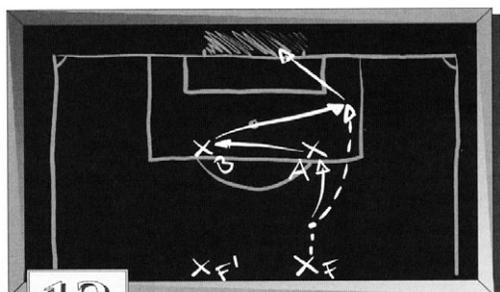


10 Игроки демонстрируют владение мячом рядом с вратарской зоной. Когда тренер называет игрока, тот, не опуская мяч на землю, продвигается вперед и бьет по воротам полувысоким ударом или ударом в момент отскока.



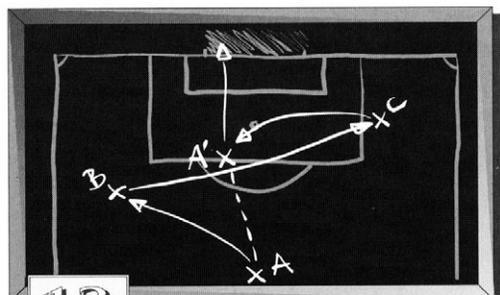
11

пятеро против пятерых. Каждый удар по воротам засчитывается как гол, каждый гол засчитывается за два.



12

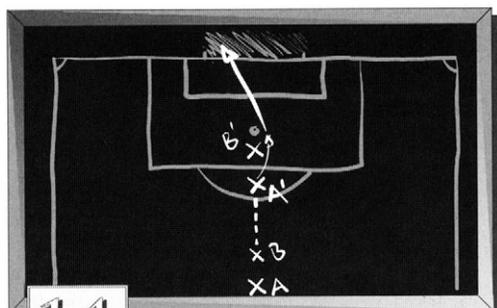
Игроки выстраиваются в две шеренги. Игрок **F** ведет мяч и дотрагивается до игрока **A**, тот — до игрока **B**, а **B** пересекается с **F**, который бьет по воротам. **F'** делает то же самое. После удара игроки меняются рядами.



13

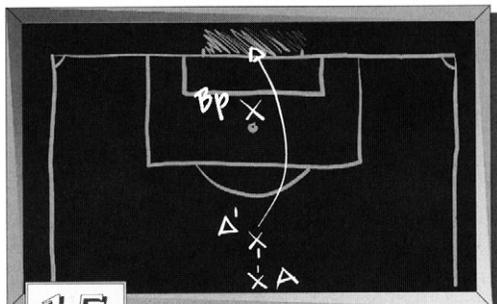
Игрок **A** делает пас игроку **B**, тот — игроку **C**, а игрок **C** — игроку **A**, который забивает гол. После удара игроки делают пас в шеренгу и встают в ее конец.

Носок, подошва и пятка используются для удара только как запасные.



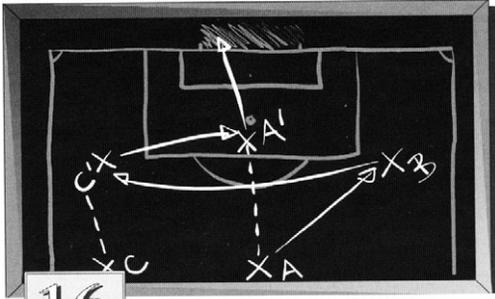
14

Игрок **A** стоит лицом к воротам, а игрок **B** — спиной. После первого касания они передают друг другу мяч, двигаясь перпендикулярно воротам. Подойдя близко к зоне пенальти, игрок **B** проводит мяч сбоку от себя, разворачивается и бьет.



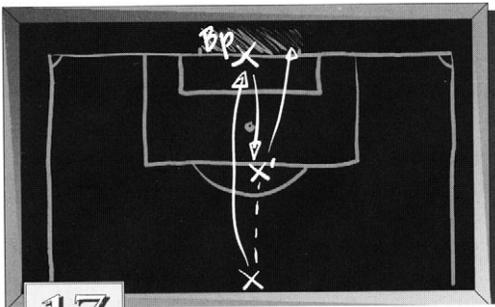
15

Вратарь выходит вперед в зону пенальти. Игрок ведет мяч до линии в центре поля и оттуда бьет по воротам, используя подъем. Удар должен быть высоким и, желательно, крученым. Вратарь в момент удара отступает и пытается поймать мяч.



16

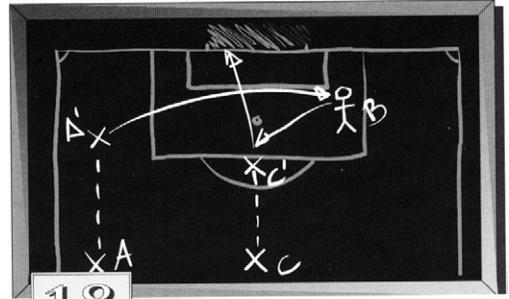
Три шеренги. Три игрока выходят из шеренги и делают пас из центра направо, оттуда, не останавливаясь — налево, а оттуда в центр. Не останавливаясь, из центра бьют по воротам. После удара игроки делают пас в шеренгу и сами встают в нее.



17

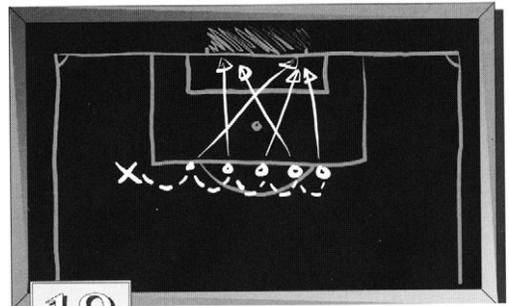
Из центра делают длинный пас вратарю. Он принимает пас и возвращает мяч товарищу, чтобы тот ударил по воротам. Удар осуществляют подъемом, обеими ногами, внутренней или внешней стороной ноги.

Отработка ударов должна потом находить себе практическое применение в матчах.



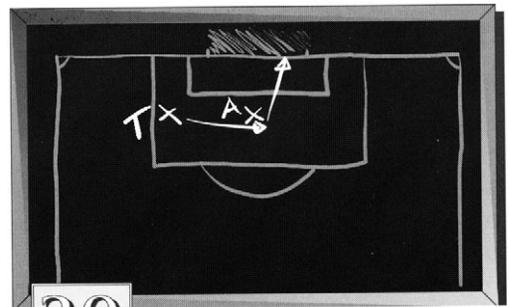
18

Игрок А ведет мяч и делает пас игроку В, который головой передает его игроку С, чтобы тот ударил, не останавливая мяч или выполнив остановку с переводом.



19

Игрок делает пять ударов подряд по неподвижному мячу, двигаясь с большой скоростью и посылая мяч то направо, то налево.

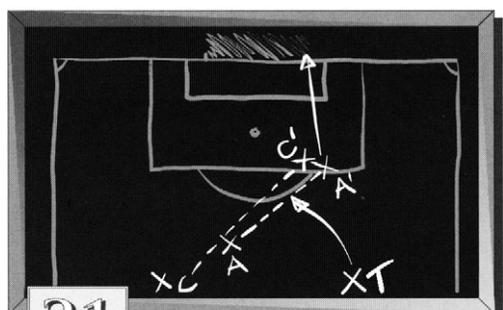


20

Тренер посылает мячи игроку, который стоит спиной к воротам. Игрок бьет ножницами или ножницами с разворотом.

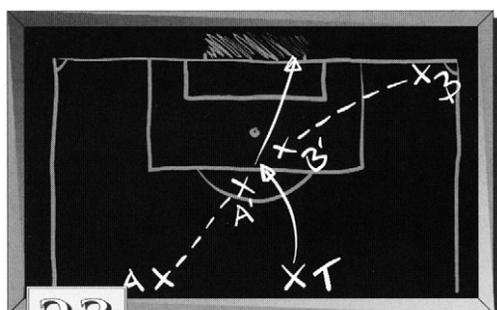
? Команда А делает первый удар в первой части матча, а команда В — во второй. Если будет назначено дополнительное время, какой команде достанется право делать первый удар в первой части дополнительного времени?

Ответ в следующей главе



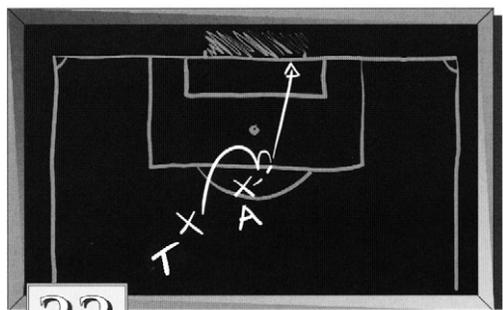
21

Тренер посылает высокий мяч игроку А, который делает остановку с переводом и бьет по воротам. Игрок С, который находится на три метра позади А, выбегает на самой большой скорости, чтобы не дать А ударить по воротам.



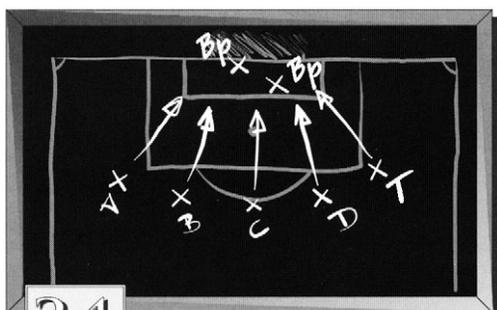
23

Тренер посылает мяч, игрок А останавливает его и как можно быстрее бьет, стараясь избежать подката от игрока В, бегущего из угла поля. Выполняется парами, игроки меняются ролями.



22

Игрок стоит лицом к воротам. Тренер посылает ему мяч сзади из-за головы. Футболист должен ударить по воротам до того, как мяч второй раз отскочит от земли.

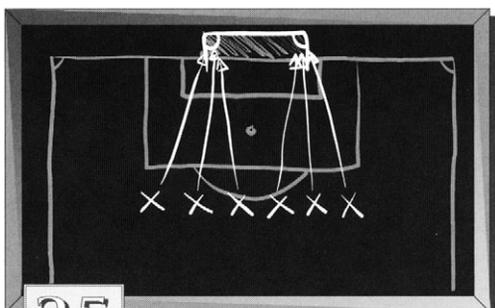


24

Два вратаря. Один отходит на 30 см от задней линии, второй на 2 м впереди. Игроки делают всевозможные типы ударов.

*Ответ на вопрос
со страницы 119*

В официальных матчах нельзя играть без продольного бруса. Но Правление Международной футбольной федерации допускает, что в дружеских матчах можно играть без бруса, а если он сломается, то заменять его веревкой.



25

Веревкой обозначают границы верхнего угла ворот: метр на штангу и метр на продольную балку. В эту зону надо забить мяч, ударя по нему вне зоны пенальти. Надо использовать все виды ударов, которые мы рассмотрели в этой главе.



ТРЮК

Тренеры часто сталкиваются с большой проблемой: как научить молодых футболистов пользоваться двумя ногами и двумя же бить по воротам в правильной технике. Лучшее упражнение, дающее позитивные результаты в ста случаях из ста, заключается в следующем. Надо поставить футболиста перед стеной, и пусть он непрерывно бьет по мячу подъемом. Сначала он будет бить по мячу, принимать его, останавливать и делать новый удар. По мере продолжения упражнения он будет делать непрерывные удары, не останавливая мяч. Это упражнение осуществляется той ногой, которой футболист владеет хуже. Благодаря этому мы добиваемся, что футболист начинает пользоваться обеими ногами и приобретает уверенность в ударе.



Пенальти — это штрафной удар за нарушение правил. Его достоинство и одновременно недостаток заключается в том, что он на некоторое время превращает командную игру в индивидуальный спорт, в столкновение один на один. Несмотря на то что оба действующих лица ощущают на себе внимание по меньшей мере еще десяти игроков с каждого фланга, они полностью отделены от окружающих.

По сути, пенальти — это генератор протестов. Также он порождает много иллюзий и надежд. Наконец, он является источником радостей и разочарований.

На пенальти выходят два футболиста, тот, кто будет бить, и вратарь. Цель каждого обмануть соперника и нанести ему поражение. Преимущества у того, кто бьет по мячу. Тому, кто пытается остановить мяч, нечего терять. Это два разных взгляда на игру.

Пенальти, сделанный с силой и с правильной позиции, невозможно остановить. В этом и заключается главный секрет данного действия.



КАК БЬЮТ ПЕНАЛЬТИ?

ЛУЧШИЕ ТРЮКИ ВРАТАРЯ

1. Смотреть на колено бьющей ноги — оно покажет направление мяча.
2. Психологическое давление: игрок ощущает ответственность за пенальти и боится совершить ошибку.
3. Ждать до последнего: вратарь не шевелится до самого последнего момента, чтобы вызвать у игрока сомнения и спровоцировать ошибку.
4. Следить за взглядом игрока: если игрок, бьющий пенальти, уставился в одну точку и не сводит с нее глаз — по всей вероятности, он ударит в другую сторону.
5. Надо хорошо знать противника. Если вратарь будет знать, как и куда обычно бьет пенальти каждый игрок команды соперника, у него будет больше возможностей.
6. Вводить в заблуждение. Один из трюков состоит в том, что вратарь слегка отклоняется в сторону. Игрок, бьющий пенальти, видит с другой стороны больше пространства для мяча и бьет в этом направлении — что заведомо известно вратарю.



В истории футбола были великие мастера пенальти: от Пеле, который избрал удар с остановкой перед мячом, до Рональда Кумана, творившего чудеса с расстояния одиннадцати метров, от Сократеса, настоящего художника штрафного удара, способного забить пяткой, до Кемпеса, аргентинского «Матадора».

И Пеле, и Сократес забивали пенальти с подлинной бразильской магией. Наоборот, голландец Куман сочетал прекрасную технику и силу удара, что превращало его в почти безупречного футболиста. У него не было вдохновения и изобретательности бразильцев, но была высокая европейская эффективность, и за это Кумана прозвали Специалистом.

СЕКРЕТЫ

Голова

Чтобы выдержать психологическое давление, необходимо иметь соответствующий характер и личные качества. Некоторые великие мастера пенальти имели привычку напряженно смотреть в глаза вратаря перед тем, как начать движение.

УСПЕШНОГО ПЕНАЛЬТИ



Ягодичные мышцы, квадрицепсы и антагонисты квадрицепсов

Эти мышцы играют ведущую роль при ударе.



Лодыжка и колено

До последнего момента нельзя показывать движения лодыжкой для удара, чтобы не дать вратарю предугадать направление удара.

Нога

При большой силе удара используют самую надежную контактную поверхность, то есть внутреннюю часть стопы.



Глаза

Начиная бег, надо слегка опустить голову. Наблюдая, как боксер, за движением вратаря, следует послать мяч в противоположную сторону. Это еще один способ обеспечить успех.



ГЛАВА 11



ИГРА ГОЛОВОЙ

ХОРОШИЙ УДАР ГОЛОВОЙ ТРЕБУЕТ
НАЛИЧИЯ ОСОБОГО УМА.

ВЫСОКИЙ ФУТБОЛ

Игра головой позволяет справиться с высоко летящими мячами. Или, как при нырке, с мячами на средней или малой высоте, которые мы не можем достать по-другому.

Игра головой требует прежде всего координации движений для правильного выполнения техники, наличия особого ума для предвосхищения действий

соперника и достижения мяча при наилучших условиях. Наконец, необходимы некоторые физические данные, которые помогут в координации прыжка.

Обычно под игрой головой подразумевают удар по воротам. Но игра головой одинаково значима и в нападении, и в защите. Защитник, который умеет головой делать перехваты и пасы, ме-

нять направление мяча, останавливать его или выполнять удары, будет разно-сторонним футболистом.

Игру головой можно классифициро-вать согласно следующим критериям:

Контактная поверхность и конечная цель:

- **Фронтальная** — для придания силы и направления.
- **Фронтально-боковая** — то же самое, но с поворотом шеи.
- **Теменная** — для отклонения мяча с курса.
- **Затылочная** — для продолжения полета мяча по заданному курсу.

Позиция игрока:

- Стоит на месте.
- Стоит на месте и подпрыгивает в высоту.

- Бежит и не подпрыгивает.
- Бежит и подпрыгивает.
- Подныривает.

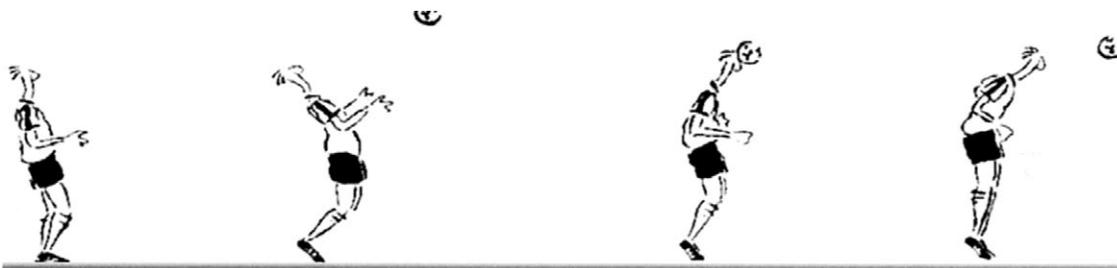
По функции:

- Наступательная.
- Защитная.



МЯЧ
НЕ ПРИЧИНИТ
НАМ ВРЕДА,
ЕСЛИ МЫ САМИ
ПО НЕМУ БЬЕМ,
А НЕ ПОЗВОЛЯЕМ МЯЧУ
УДАРИТЬ НАС.

ТЕХНИКА УДАРА ГОЛОВОЙ



УДАР ГОЛОВОЙ, СТОЯ НА МЕСТЕ

- Обычно используется для защитных действий и чтобы осуществить длинную передачу мяча.
- Бить надо лбом (фронтальной частью).
- Ноги находятся в положении равновесия.

- Корпус отклоняется назад.
- Корпус наклоняется вперед, и по мячу ударяют с силой, используя мышцы корпуса, ног и шеи.
- Надо самим бежать к мячу, чтобы ударить по нему, а не ждать, пока он опустится на голову.



УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ

- Для прыжка можно использовать одну ногу или обе. Обычно задействована все-таки одна нога.
- Руки используются, чтобы придать импульс прыжку.
- В этой технике исключительно важно координировать момент прыжка и принятие мяча.

- В момент удара руки отводятся назад, чтобы придать удару наибольшую силу.
- Надо самим бежать к мячу, чтобы ударить по нему, а не ждать, пока он опустится на голову.



УДАР ГОЛОВОЙ НА БЕГУ В ПРЫЖКЕ

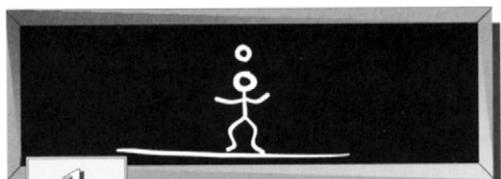
- Обычно используется в нападающих действиях.
- Выполняется прыжок с одной ноги.
- Движением шеи в ударе задается желаемое направление мяча.
- Удар приходится в центр мяча или на его верхнюю часть.
- Надо самим бежать к мячу, чтобы ударить по нему, а не ждать, пока он опустится на голову.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Надо бить выше средней линии мяча. Так мы не дадим ему подняться и выполним резаный удар, который вратарю будет труднее остановить.

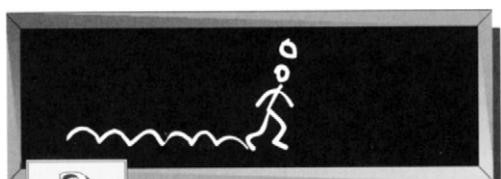


25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРА ГОЛОВОЙ



1

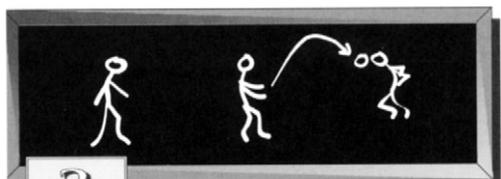
Каждый игрок индивидуально играет головой, поднимая мяч на разную высоту.



2

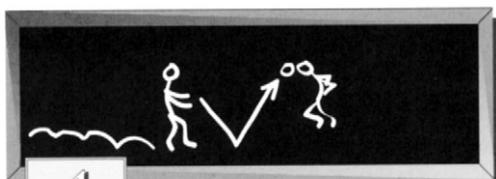
Игроки по очереди играют головой, перемещаясь по полю.

Надо самому бежать к мячу, а не ждать, пока тот приземлится.



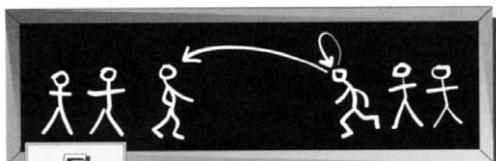
3

Игрок посылает мяч в разные стороны, чтобы товарищ возвращал его, используя голову.



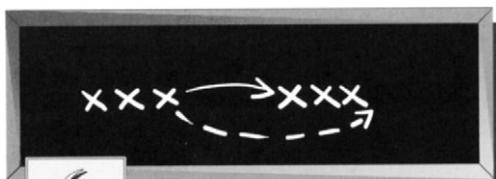
4

Игрок с силой бьет по мячу, чтобы тот отскочил от земли. Его товарищ возвращает мяч головой. Оба в это время перемещаются по полю.



5

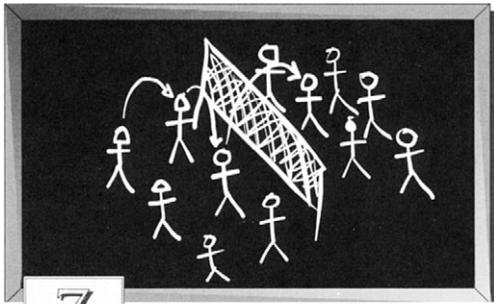
Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой. Первый раз игрок просто бьет мяч головой и дает ему снова опуститься, а вторым ударом передает мяч в другую шеренгу. И так до конца каждой шеренги.



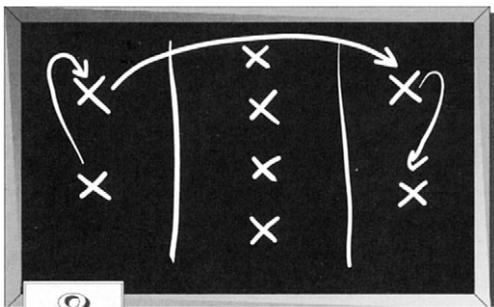
6

Игроки выстраиваются в две противостоящие шеренги и начинают игру головой. Игрок выполняет прыжок по направлению к другой шеренге, бьет по мячу головой и встает в ту шеренгу.

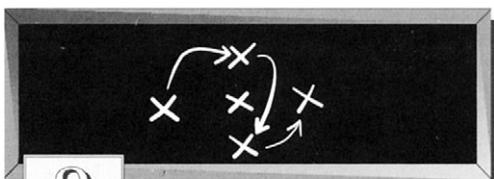
Владение игрой в воздухе (и в защите, и в нападении) делает футболиста более разносторонним.



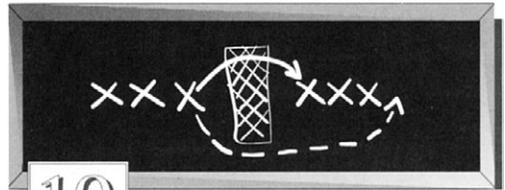
7 Две команды, разделенные сеткой, играют в волейбол головами.



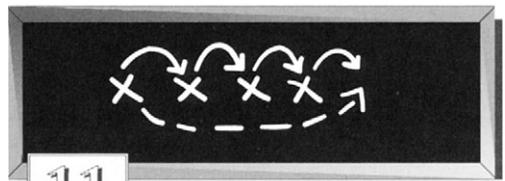
8 Четверо игроков делают пасы головой. Мяч проходит над зоной, где другие четверо игроков пытаются перехватить его. Если им это удастся, игроки меняются позициями.



9 Несколько игроков делают друг другу пасы головами, не допуская, чтобы мяч достался игроку в центре. После каждых 5 или 6 ударов можно остановить мяч головой и начать заново. Если игрок в центре сумел перехватить мяч или тот коснулся земли, игрок в центре меняется местом с упустившим.



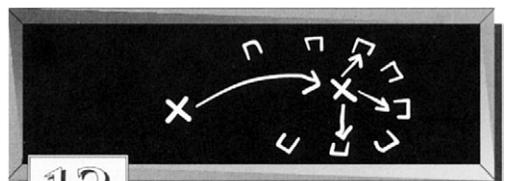
10 Игроки по обе стороны от сетки играют головой, передавая мяч на другую сторону и переходя туда.



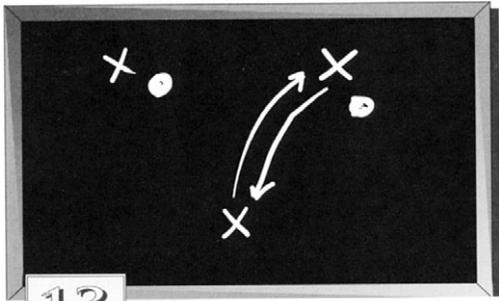
11 Несколько игроков выстраиваются в ряд и играют головой. Выполнив удар, они перемещаются в конец ряда и постепенно продвигаются вперед.



Не надо закрывать глаза во время удара по мячу. Ноги должны находиться в позиции равновесия.

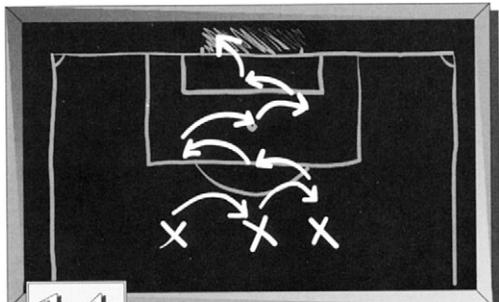


12 Игрок посылает мяч, а его товарищ пытается забить гол головой в маленькие ворота или попасть в барьеры и конусы.



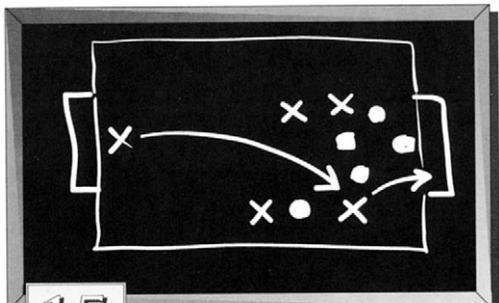
13

Два игрока головой возвращают мяч, брошенный третьим, преодолевая сопротивление двух соперников.



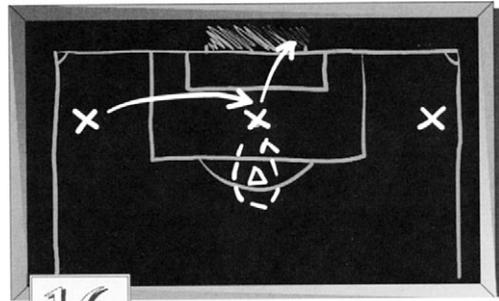
14

Три игрока передают друг другу мяч головой, постепенно продвигаясь к воротам и забивая гол.



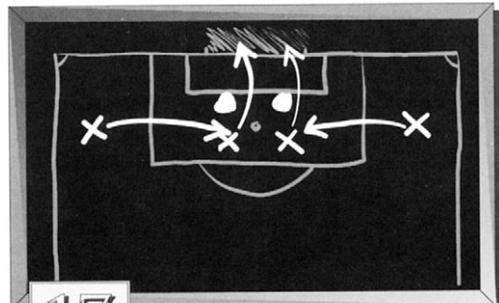
15

Играют две команды, ворота поставлены близко друг к другу. Один из игроков делает пас рукой, чтобы его товарищи забиили в противоположные ворота. Другая команда защищает свои ворота.



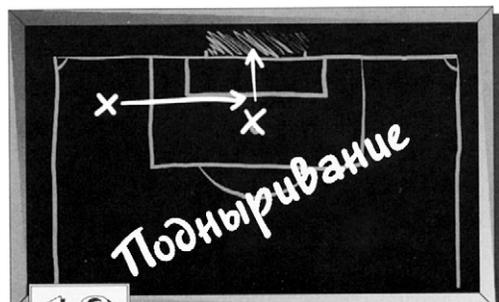
16

Два игрока по очереди делают пасы в центр, чтобы их товарищ головой бил по воротам. В промежутке между ударами по воротам игрок оббегает конус, установленный на границе зоны пенальти.



17

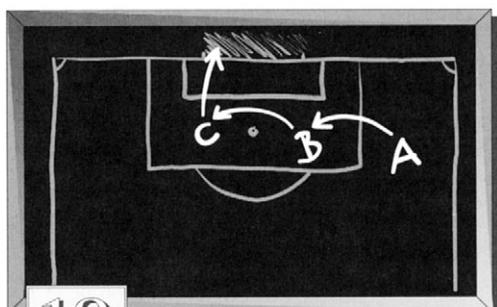
Два игрока делают пасы в центр, чтобы двое других выполняли удар по воротам, преодолевая сопротивление двоих противников.



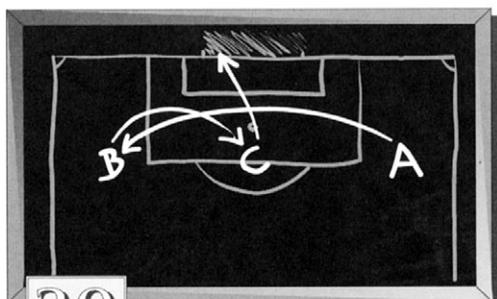
18

Игрок делает пасы, чтобы его товарищ поднырнул под мяч и ударил по воротам.

Сантьяна, лучший испанский мастер игры головой, во время прыжка буквально зависал в воздухе.



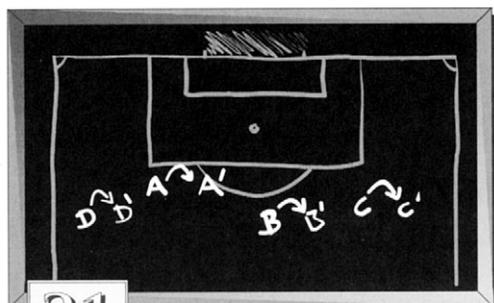
19 Игрок **А** делает пас в центр игроку **В**, который посылает мяч головой игроку **С**, чтобы тот ударил по воротам.



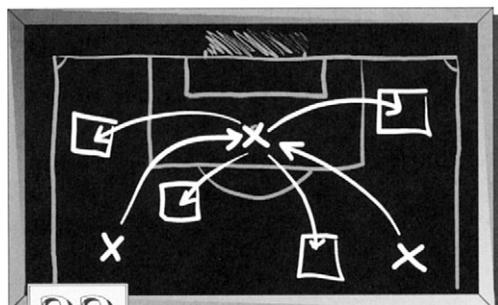
20 Игрок **А** делает пас игроку **В**, тот посылает мяч головой игроку **С**, и **С** головой бьет по воротам.

Ответ на вопрос со страницы 131

Арбитр устроит новую жеребьевку перед началом дополнительного времени, чтобы определиться, кто играет на какой половине поля и кто бьет первым.



21 Игроки разбиваются по парам и соревнуются в беге к центру поля от границы зоны пенальти, передавая друг другу мяч головой. Если мяч падает, они возвращаются к началу.



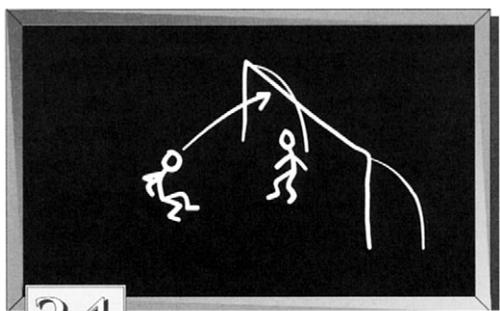
22 Два игрока делают пасы в центр, чтобы третий с помощью головы направлял мяч в определенные зоны. Очки начисляются в зависимости от того, куда упадет мяч.



23 Две команды разыгрывают матч, в котором обязательно забивать гол головой.

? *Нападающий бьет по пустым воротам. В момент пересечения мячом задней линии мальчик, подающий мячи, заходит на поле и бросается к мячу, пытаясь его остановить. Ему удалось дотронуться до мяча, однако тот все равно вошел в ворота. Засчитает ли арбитр гол?*

Ответ в следующей главе



24

Двое игроков высоко бьют по воротам, а третий пытается головой остановить гол. Очко начисляется за каждый остановленный мяч.



25

Две команды разыгрывают матч, в котором пасы руками чередуются с ударами головой, игрок не может продвигаться вперед с мячом в руке — надо сделать пас. Гол забивают головой.

ТРЮК

Лучший способ технически отработать удар головой — это использовать мяч, подвешенный на веревке сверху. Таким образом, можно выполнять огромное количество упражнений, и прогресс в технике будет очевидным.



ГЛАВА 12



ВРАТАРЬ

ВРАТАРЬ — ЭТО ПЕРВЫЙ НАПАДАЮЩИЙ
В КОМАНДЕ И ПОСЛЕДНИЙ ЗАЩИТНИК.
В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМ
ОН И ДОЛЖЕН ТРЕНИРОВАТЬСЯ.



ТЕХНИКА ИГРЫ РУКАМИ

Конечная цель вратаря — это защищать ворота. Он является единственным игроком, который без нарушения правил может пользоваться руками внутри своей зоны. Впрочем, это не единственная его миссия.

Современный футбол обязывает вратаря превратиться в игрока, который не просто имеет привилегию использовать руки, но играет важную роль в игре команды, особенно в атаке.

С учетом этого аспекта, действия вратаря делятся на две группы:

Технические действия защиты. Цель — не позволить сопернику забить гол. Это подразумевает ловлю мячей, идущих низко, на средней высоте и высоко, их отбивание кулаками, изменение их траектории, выбор верного положения и ловля мячей в падении.

Технические действия атаки. Когда вратарь участвует в наступлении своей команды. Сюда относятся удары и прочие действия, нетипичные для вратаря.

Наши вратари должны осуществлять многочисленные маневры. Однако мы часто забываем про это и тренируем вратарей просто как еще одного игрока.

Вратарь — это игрок со специализацией, для него необходимо разрабатывать специальные тренировки, чтобы он отрабатывал и совершенствовал свою особую технику. Мы не должны довольствоваться тем, что вратари делают во время отработки ударов или коллективных действий.



ФУТБОЛИСТЫ
ВКЛАДЫВАЮТ
ВСЕ СВОЙ ТАЛАНТ
В ОБЩЕЕ ДЕЛО,
В КОМАНДУ.

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

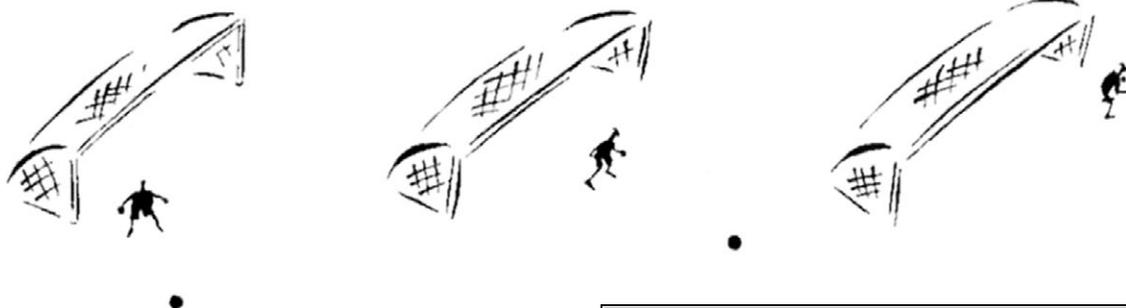
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

- Перед возможностью удара вратарь встает наизготовку.
- Корпус слегка наклонен вперед, что придает устойчивость.
- Голова поднята, взгляд направлен на мяч, чтобы контролировать ситуацию.
- Руки полусогнуты.
- Ноги слегка согнуты.
- Тело находится в естественной и удобной позиции.



КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Ноги слегка согнуты и расставлены — так будет проще среагировать на действия соперника.

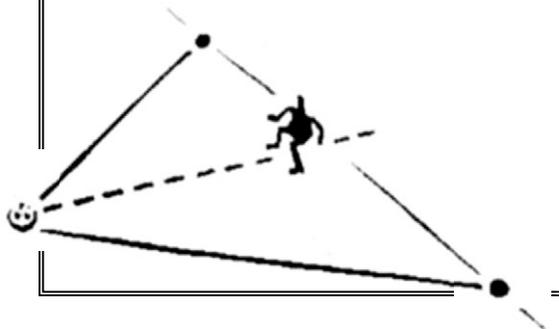


ПОЛОЖЕНИЕ ВРАТАРЯ

- Вратарь меняет свое расположение в зависимости от движений мяча.
- Вратарь располагается перед линией гола и движется влево или вправо.
- Правильной позицией будет точка на биссектрисе угла, образованного мячом и двумя штангами.
- Когда соперник бьет по воротам, вратарь немного продвигается вперед по биссектрисе.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Чтобы было больше шансов добраться до мячей, летящих близко к штангам, вратарь располагается на биссектрисе угла, образованного мячом и штангами.





ЛОВЛЯ НИЗКО ИДУЩИХ МЯЧЕЙ

- Можно выполнять на прямых ногах или присев на одно колено.
- Если ноги не согнуты, то их надо расставить нешироко, чтобы мяч не смог пролететь между ними. Корпус согнут, руки параллельны и вытянуты вперед над ногами.
- Если стоять на одном колене, то опорная нога должна быть носком к мячу. Другая нога согнута и повернута наружу.
- Ладони складываются в подобие корзинки, мизинцы почти касаются друг друга, и так ловят мяч.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- Чтобы избежать ошибок, используется двойная система безопасности: во-первых, верное положение рук; во-вторых, нога или колено сзади, на случай если руками мяч поймать не удастся.



ЛОВЛЯ МЯЧЕЙ, ИДУЩИХ НА СРЕДНЕЙ ВЫСОТЕ

- Используются для мячей, которые летят выше уровня коленей, но ниже головы.
- Оставаясь в подготовительной позиции, подставить грудь на траекторию мяча и поймать его грудью.
- Если мяч идет слишком низко, согнуть ноги вплоть до того, что коленом одной даже можно опереться о землю.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- Необходимо избежать того, чтобы мяч буквально налетел на грудь. Для этого мы его заранее подхватываем руками.



ЛОВЛЯ ВЫСОКО ИДУЩИХ МЯЧЕЙ

- Используется для мячей, которые летят выше головы.

- **В** подготовительной позиции, поднять немного согнутые в локтях руки ладонями к мячу.

- Если мяч летит слишком высоко, подпрыгнуть на одной или обеих ногах и вытянуть руки к мячу.

- Остановить мяч открытыми пальцами, большие пальцы почти касаются друг друга.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС



- Правильно схватить мяч руками — это фундаментальный навык вратаря.



ОТБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ

- Используется, когда нельзя поймать мяч.

- Сильно ударить по центру мяча коротким сухим ударом.

- **В** зависимости от обстоятельств, это можно выполнять на бегу и/или в прыжке, подстраиваясь под скорость и траекторию мяча.

- Обычно бьют одним кулаком, но иногда можно и двумя сразу.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Во время удара мы не только вытягиваем руку, но и поворачиваем тело. Так мы сможем ударить сильнее.





СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ МЯЧА

- Используется, когда попытка остановить мяч чревата созданием опасной ситуации. А также, когда нельзя достать мяч так, чтобы завладеть им, или нет в этом уверенности.
- Сделать удар по мячу так, чтобы его траектория изменилась.
- Можно использовать любую часть тела, хотя чаще всего это делают ладонями и пальцами.
- При контакте с мячом пальцы становятся жесткими.
- Ладонями или пальцами направить мяч подальше от ворот.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Надо убедиться, что мяч не окажется в положении, из которого соперник может забить гол. Для этого в момент изменения траектории мяча вратарь поворачивает запястье и вместе с ним ладонь по направлению от ворот, но ни в коем случае не к мячу.



УДАР НА ЛЕТУ

- Используется для длинных ударов.
- Вратарь начинает бег, держа мяч рукой и вынося его вперед.
- Мячу дают упасть перед вратарем.
- Удар надо делать подъемом в центральную часть мяча.



ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАДЕНИИ

- Используется, когда мяч пролетает далеко от вратаря и/или он не может просто подбежать к нему.

- В зависимости от траектории мяча, вратарю приходится падать в сторону, вперед или назад.

- Чаще всего ловля мяча предусматривает падение вбок.

- С помощью ловли в падении можно поймать мячи, идущие низко, на средней высоте либо высоко.

- Если мяч идет совсем далеко, вратарь перекрещивает ноги, чтобы выиграть те несколько сантиметров, которые способны решить дело.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Многим вратарям не удается поменять направление мяча, потому что они начинают ловлю в падении с того места, где находятся. Перед началом ловли необходимо скрестить ноги, чтобы выиграть несколько сантиметров.



- В момент контакта с мячом можно остановить его, поменять направление или направить его как можно дальше от ворот, в зависимости от обстоятельств.



УДАР В МОМЕНТ ОТСКОКА МЯЧА

- Используется для длинных ударов.
- Это лучший способ выполнения длинных ударов, однако он требует превосходного владения техникой.

- Вратарь бежит, держит мяч рукой и выносит его вперед.

- Мяч падает перед вратарем.

КЛЮЧЕВОЙ НЮАНС

- Корпус надо слегка наклонить назад, чтобы мяч набрал достаточную высоту, а соперник не сумел им завладеть.

- Удар по центру мяча подъемом в тот момент, когда он отскакивает от земли и начинает подниматься.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВРАТАРЯ



1

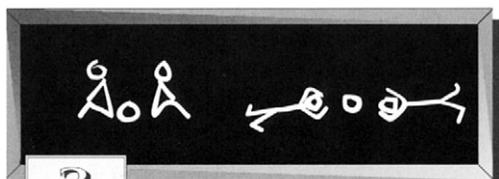
Вратарь пропускает мяч между ног и быстро разворачивается, чтобы остановить его.



2

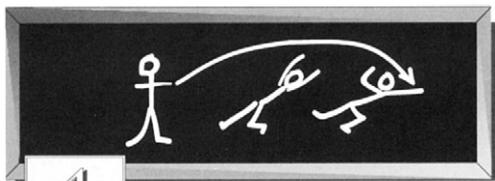
Вратарь крепко держит мяч на вытянутой руке, затем роняет и пытается отбить, пока мяч не коснулся земли.

Вратарь — специалист широкого профиля, и это нужно учитывать при подготовке его тренировок.



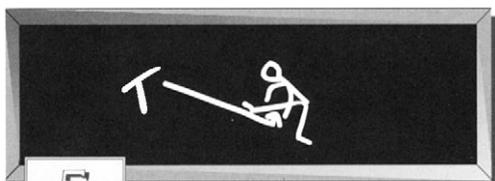
3

Два вратаря садятся спиной к мячу или ложатся на живот лицом к мячу и по сигналу тренера хватают его.



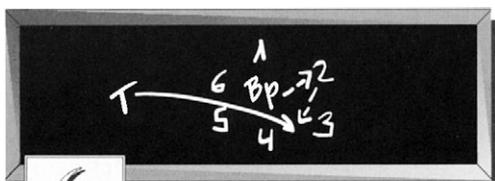
4

Два вратаря руками перебрасывают друг другу мяч, не давая третьему завладеть им. Тот, у кого находится мяч, не имеет права сходить с места.



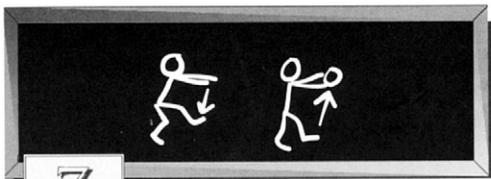
5

Вратарь присаживается, широко расставив ноги, и ловит мячи, которые тренер запускает ему между ног. Мяч следует ловить в тот момент, когда он касается земли.



6

Разложите по кругу несколько пронумерованных мячей. Вратарь, находящийся в центре круга, бросается ловить нужный мяч по сигналу тренера. Во втором захвате он отбивает кулаками мячи, брошенные тренером.



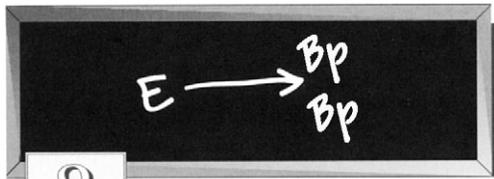
7

Вратарь роняет мяч и отбивает, не давая ему отскочить от земли, а затем ловит мяч, не давая ему подняться выше головы.



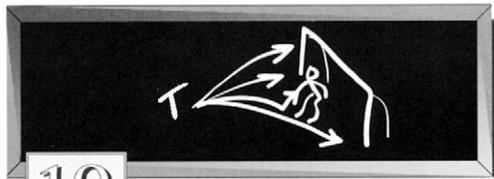
8

Тренер бросает мячи, а вратарь должен их ловить до того, как они второй раз отскочат от земли. Оба при этом находятся в движении.



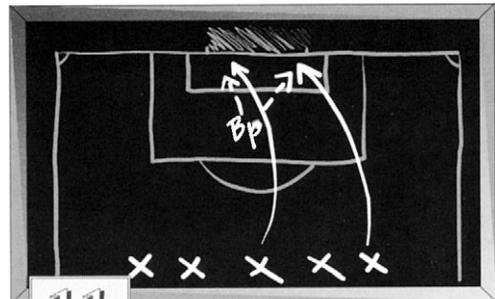
9

Вратарь против другого. Тренер посылает высокие мячи, а оба вратаря борются за то, чтобы поймать мяч руками.



10

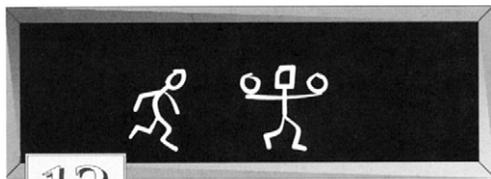
Вратарь в подготовительной позиции ловит, блокирует или меняет направление мячей, которые тренер посылает на разной высоте, с разных сторон, с отскоком от земли или без.



11

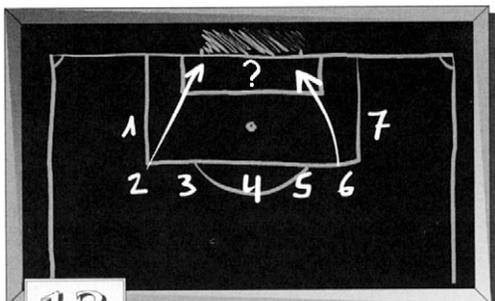
Вратарь в штрафной площадке. Игроки с линии в центре поля бьют по мячу, а он должен быстро отступить назад и попытаться изменить траекторию мячей.

Вратарь должен организовывать защитников, но без бессмысленных криков, так как это вносит смятение.



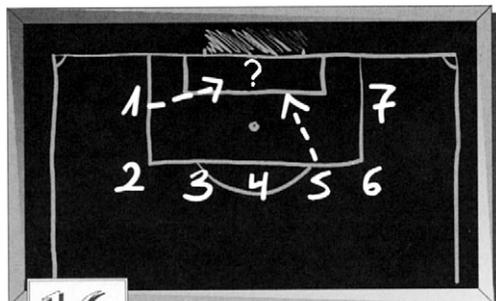
12

Тренер свободно ходит по полю с мячом в каждой руке. Вратарь следует за ним на расстоянии 2 м. Тренер отпускает один из мячей, а вратарь должен поймать его раньше, чем мяч коснется земли.



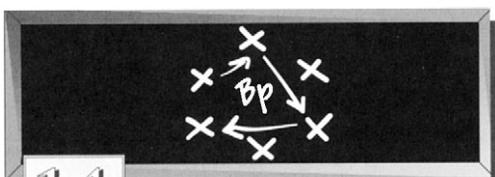
13

Семеро игроков у границы штрафной зоны на разных позициях. Каждому игроку присвоен номер, неизвестный вратарю. Тренер называет номера, и соответствующий игрок быстро бьет по воротам.



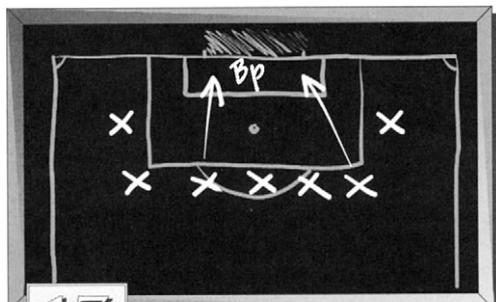
16

Несколько игроков с мячом с границы штрафной зоны по команде тренера продвигаются вперед, чтобы забить гол.



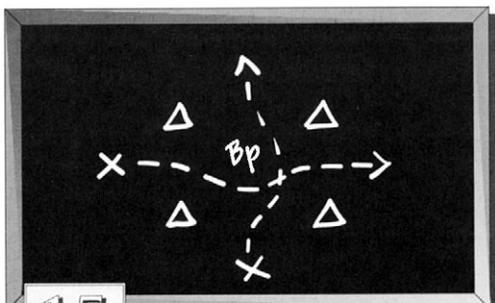
14

Шесть игроков встают в круг и делают друг другу пасы. Вратарь находится в центре и пытается завладеть мячом, пользуясь руками.



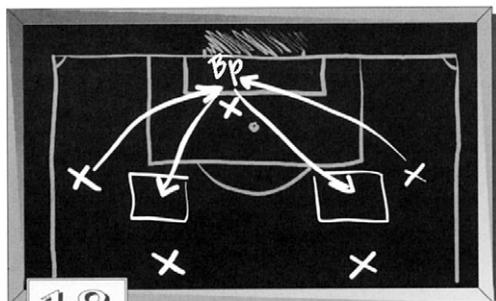
17

Игроки расположены так же, как и в предыдущем упражнении. Они бьют по воротам после того, как тренер назвал их.



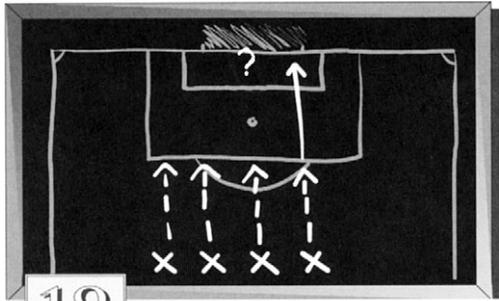
15

Вратарь находится внутри обозначенной зоны и не дает другим игрокам пересечь эту зону с мячом.



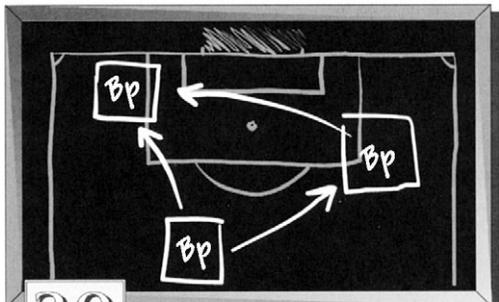
18

Четверо игроков по очереди посылают мячи в ворота, а вратарь их ловит или отбивает в обозначенные зоны, преодолевая сопротивление соперника.



19

Четыре игрока, с дистанцией три метра между собой, ведут мяч к воротам. Достигают ворот одновременно, но только один из них бьет — вратарь не знает, который.

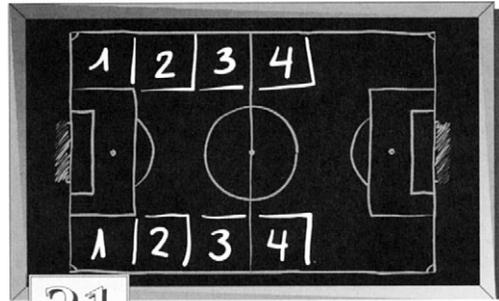


20

Три вратаря, каждый внутри своей зоны, посылают друг другу мячи. За каждый мяч, попавший в зоны других вратарей с максимум одним отскоком от земли или без него, начисляется очко.

Ответ на вопрос на странице 145

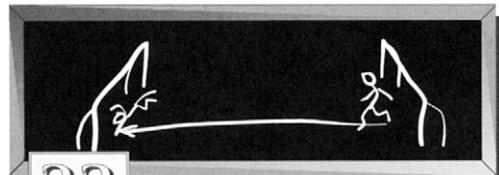
Нет. Арбитр просигнализирует о нейтральном ударе мяча по линии, параллельной задней, — в месте, максимально приближенном к тому, где произошел контакт мяча и мальчика.



21

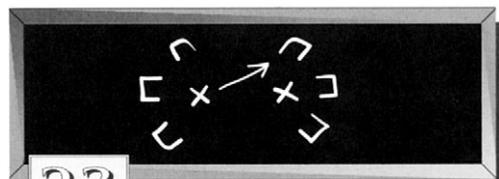
Вратари бросают мяч или бьют по нему, получая очки в соответствии с тем, в какую зону он попадет.

Вратарь должен требовать от тренера такого же внимания к подготовке своей тренировки, как и остальные игроки.



22

Два вратаря в близко поставленных воротах разыгрывают матч, ударяя от своих ворот.

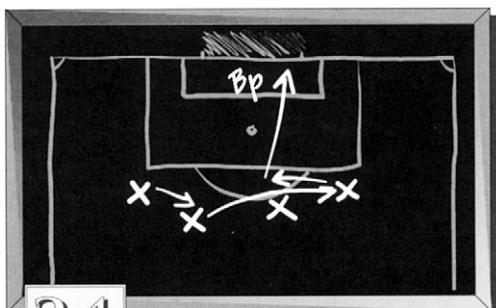


23

Два вратаря играют один против другого, и каждый защищает трое ворот. Они бьют с того места, где остановили мяч.

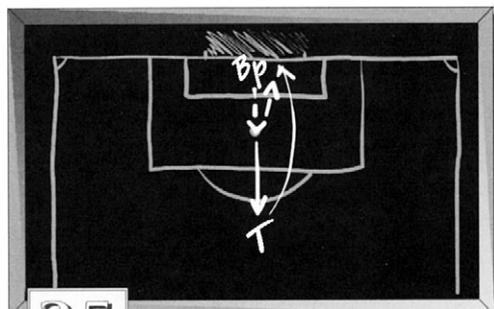
? *Нападающий бьет по воротам, и мяч случайно отскакивает в руку защитнику, который находится на линии гола. Таким образом, мяч не попадает в ворота. Какое решение примет арбитр?*

Ответ в следующей главе.



24

Четверо игроков вне штрафной зоны делают друг другу пасы и внезапно бьют по воротам.



25

Вратарь ведет мяч до точки пенальти и передает его тренеру. Тренер бьет по воротам, вратарь отбегает назад и не допускает гола.

ТРЮК

Часто на тренировках вратарь работает непосредственно в воротах. Когда мы на земляном поле, заставлять вратаря тренироваться в течение длительного времени, значит требовать от него напрасной жертвы, так как ему приходится постоянно ударяться о голую землю.

Поэтому мы должны найти зону, покрытую травой (она встречается по-

чти на всех полях), где вратарю будет удобнее. Он покажет лучшие результаты и в то же время избежит многих травм.

Если нет возможности найти участок, покрытый травой, пусть даже не в лучшем состоянии, можно использовать зону с мягкой землей вроде пляжа — ее можно обнаружить на всех полях, где есть участок для атлетики.



ИГРА ПРИ

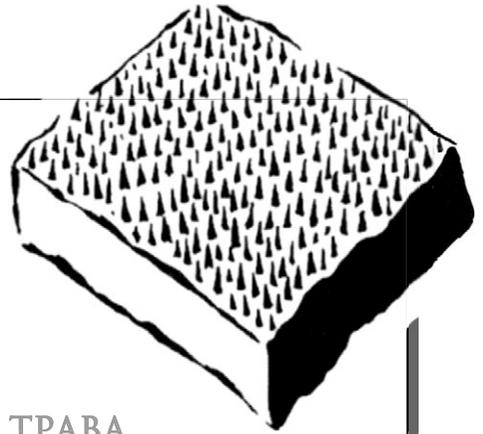
Неблагоприятные условия во время игры, будь то вода, грязь или ветер, влияют на ход игры. Вмешательство этих трех факторов носит негативный характер, поэтому мы должны принимать их во внимание.

Также игра на земле отличается от игры на траве. Вся молодежь стремится к игре на траве, так как эта зеленая поверхность в футболе доставляет намного больше удовольствия, чем пыльная земля.



ЗЕМЛЯ

На этом типе поверхности не играют в бутсах со съемными шипами. На земле труднее контролировать мяч, чем на траве: поверхность земли более твердая, и мяч чаще отскакивает. Кроме того, здесь встречаются неровности.



ТРАВА

Это самая лучшая площадка для игры в футбол. Контролировать мяч намного легче, хотя матч на траве и предусматривает большие физические усилия, чем на земле. На траве можно играть бутсами с шипами из алюминия или резины, если площадка сухая. Если площадка мокрая, скорость мяча увеличивается. Главная проблема травяных полей в том, что они бывают неровными, что затрудняет низкие пасы.



ГРЯЗЬ

Поля, покрытые грязью, дают преимущество команде со слабой техникой. Игра теряет в скорости, на первый план выходят сила и физические умения в целом. В матчах на покрытом грязью поле необходимо создать концентрацию в зоне защиты, чтобы избежать гола — так как атакующей команде будет намного легче сохранить превосходство. На этом типе площадки проще защищаться, чем атаковать.

РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ

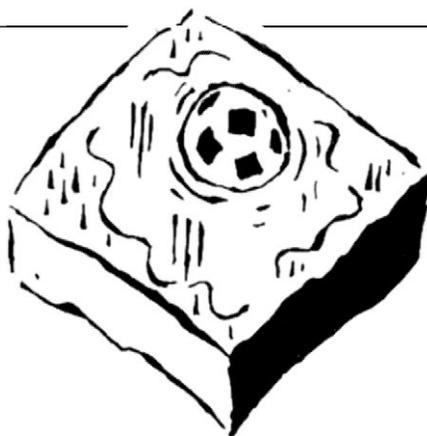


ВЕТЕР

Главный погодный враг футбола. Если он очень сильный, команде, которая играет против ветра, сложнее направлять мяч в атаку, что создает большую физическую нагрузку. Команда, играющая по ветру, может получить огромное преимущество при ударе благодаря скорости, которую набирает мяч. Однако и ей приходится преодолевать затруднение при длинных пасах — мяч улетает дальше, чем запланировано. Чтобы играть при такой погоде, надо делать низкие пасы и избегать высоких мячей.

ВОДА

На площадках, где из-за дождя образовались большие лужи, сложно играть в хороший футбол. Здесь возникает две ситуации: мяч либо совсем останавливается, либо набирает большую скорость. Вратарю очень сложно остановить мячи, скачущие по воде. В других случаях мяч уже практически пересек линию гола, но вдруг тормозит в луже. На игровом поле с большим количеством воды можно играть носком, чтобы достать мяч из лужи, однако не стоит использовать его слишком часто, так как можно вполне обойтись подъемом. Конечно, на полях с большими лужами есть и сухие зоны, и ими надо уметь пользоваться для проведения игры.



ГЛАВА 13



СТРАТЕГИИ

СТРАТЕГИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОСТОЙ.
ЧЕМ МЕНЬШЕ В НЕЙ ЭЛЕМЕНТОВ,
ТЕМ ОНА ЭФФЕКТИВНЕЕ.



ДВИЖЕНИЯ С ОСТАНОВЛЕННЫМ МЯЧОМ

Все движения с остановленным мячом, осуществленные во время матча, составляют более или менее сложные стратегии.

Стратегии — это движения, реальные или обманные, которые дальновидные игроки осуществляют с целью получить

преимущество над противником в момент, когда мяч входит в игру.

На первый взгляд, осуществление стратегии может показаться простым, но оно требует большой концентрации, координации и точности, ввиду того что плохое исполнение может сыграть

на руку сопернику. Следовательно, стратегии являются частью футбола, их необходимо изучать и регулярно прорабатывать, чтобы избежать негативного результата этих действий. Способы придания движения остановленному мячу:

- Удар от центра.
- Удар от ворот.
- Угловой удар.
- Свободные удары внутри и вне штрафной зоны.
- Вбрасывания.
- Лобовые конфронтации.

В каждой стратегии есть две стороны. Первая — это атака, действия с мячом, который наша команда возвращает в игру. Мы пытаемся получить преимущество на поле. Второй — это защита, соперник завладевает игрой, а мы пытаемся ему помешать.

При подготовке стратегий мы должны принимать во внимание различные факторы:

- Характеристики наших игроков.
- Позиция для удара.
- Расположение противника.

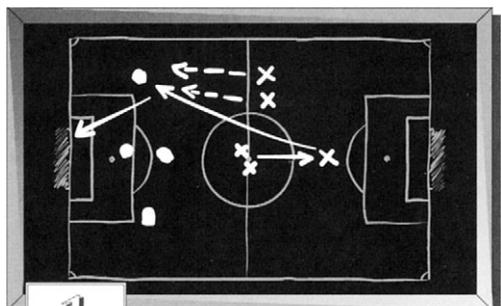
Мы часто совершаем ошибку, чрезмерно усложняя стратегии и не осознавая, что сложность исполнения дает преимущество нашему противнику. Существуют стратегии очень простые и при этом эффективные. Выгоднее не усложнять их.

В настоящее время многие команды используют оборонительные тактики, и стратегии стали особенно важны, так как являются единственным способом преодоления этих защит. Многие матчи завершаются в пользу той или иной команды только благодаря верному выбору стратегии.



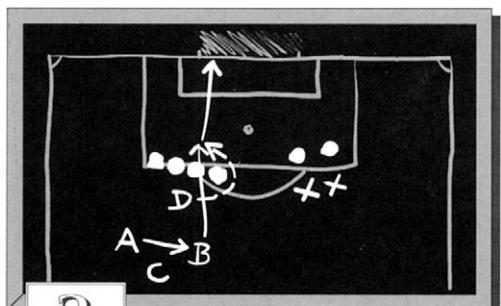
**ЧТОБЫ МЫ БЫЛИ
ПЕРВЫМИ,
НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ КТО-ТО
БЫЛ ВТОРЫМ, ТРЕТЬИМ И,
КОНЕЧНО, ПОСЛЕДНИМ.
ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО ПРИНЦИПА,
УВАЖАЙ ПОСЛЕДНЕГО
ТАК ЖЕ, КАК ЕСЛИ БЫ
ТОТ БЫЛ ПЕРВЫМ. БЕЗ ВСЕХ
ОСТАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ
НЕ БЫЛО БЫ
ЧЕМПИОНОВ.**

25 ЛУЧШИХ СТРАТЕГИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ



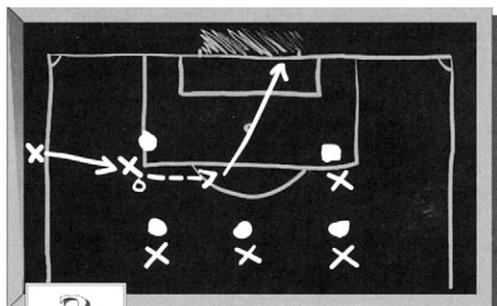
1

Удар из центра. Двое игроков размещаются на фланге. Команда делает удар, посылая мяч игроку, который стоит на пятнадцать метров позади от центра. В это же время двое игроков с флангов бегут, чтобы занять позицию, близкую к боковому защитнику противника. Им посылают мяч длинным пасом, и те, пользуясь численным превосходством, углубляются в штрафную зону и забивают гол.



2

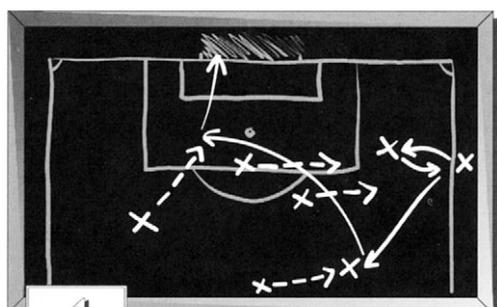
Свободный удар. Три игрока находятся рядом с мячом: игрок **А** делает пас игроку **В**, который, вместо того, чтобы оставить мяч игроку **С**, бьет через стенку, чтобы игрок **Д** забил гол.



3

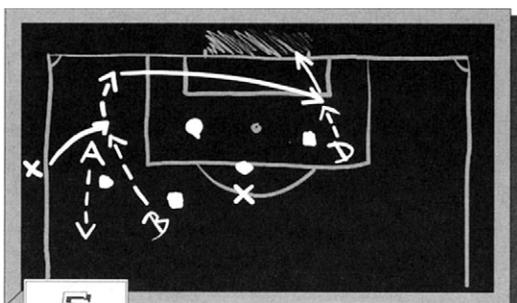
Вбрасывание в угол штрафной зоны, чтобы игрок осуществил быстрое ведение мяча и ударил по воротам.

Надо избегать того, чтобы наши стратегии обращались на пользу противника.



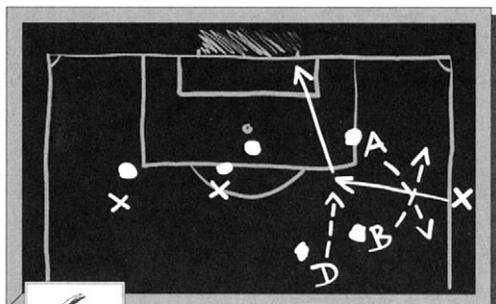
4

Вбрасывание: передача и быстрый возврат. Пас третьему игроку, который подходит сзади и направляет мяч другому товарищу, стоящему возле дальней штанги. Оставшиеся игроки подходят близко к мячу.



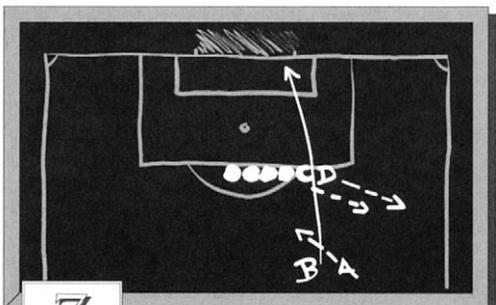
5

Вбрасывание на свободное пространство, созданное игроком А для того, чтобы игрок В вошел и направил мяч к дальней штанге, откуда игрок D ударит по воротам.



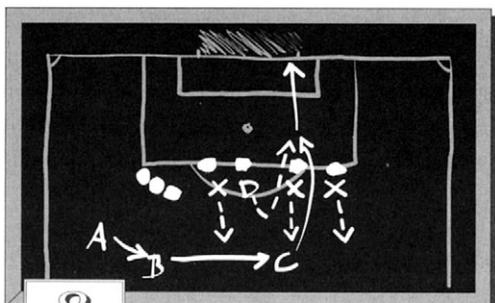
6

Вбрасывание игроку D, который бьет по мячу. D пользуется проходом, оставленным в результате движений игроков А и В.



7

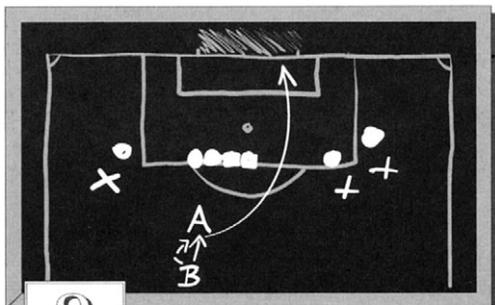
Свободный непрямой удар. Рядом с мячом находятся два игрока. Игрок А перепрыгивает через мяч и отходит, чтобы игрок В ударил по воротам через промежуток, оставленный возле стенки отошедшими игроками С и D.



8

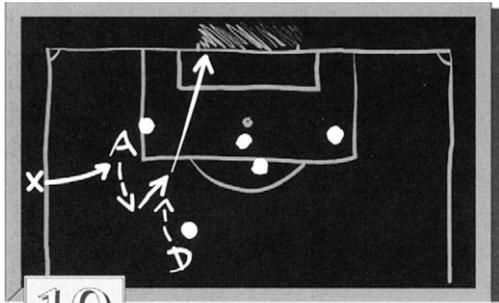
Свободный непрямой удар. Игрок А симулирует удар по штрафной зоне, но делает короткий пас игроку В, а тот — игроку С. В то время, как остальные товарищи движутся к мячу, игрок D поворачивается и пользуется возможностью получить пас от игрока С.

Исход многих партий решается в пользу той или иной команды благодаря верному выбору стратегии.



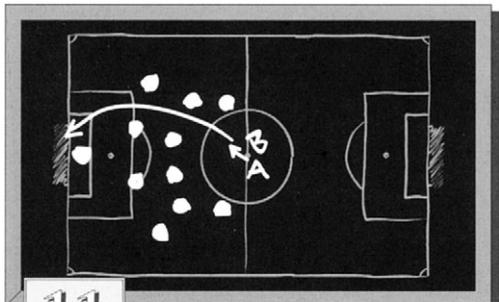
9

Свободный удар. Игрок А стоит лицом к мячу, спиной к воротам. Он получает пас от игрока В, останавливает мяч и отходит. Игрок В бьет по воротам.



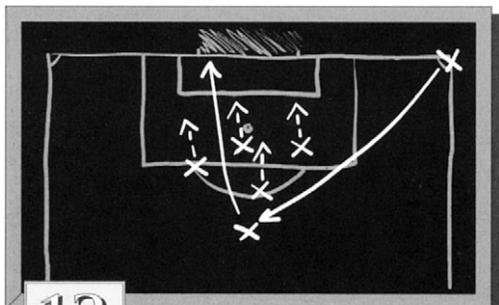
10

Вбрасывание игроку **A**, который ведет мяч к своей части поля и делает пас игроку **D**. Тот заходит сзади, чтобы ударить по воротам.



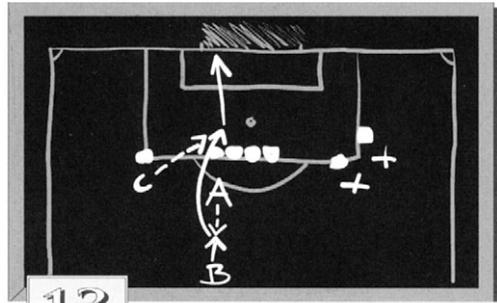
11

Удар из центра. Игрок **A** делает пас игроку **B**, чтобы мяч летел ровно и невысоко, либо с отскоком. Игрок **B** бьет так, чтобы мяч прошел над вратарем.



12

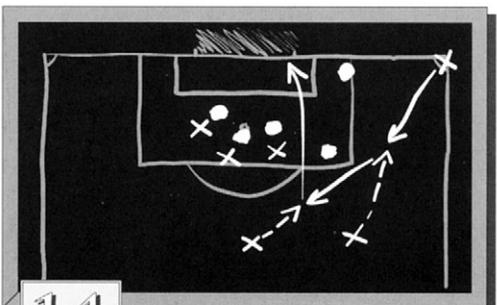
Угловой удар, чтобы игрок забил с фронтальной позиции. Остальные движутся по направлению к воротам.



13

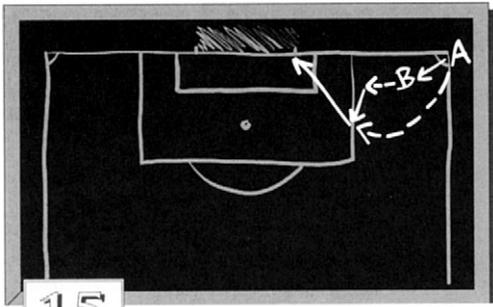
Свободный непрямой удар. Игрок **A**, находясь перед стенкой, движется к мячу. Игрок **B** посылает высокий мяч, игрок **C** заходит за стенку и бьет по воротам.

На игровом поле тренер оказывает самое большое влияние на игроков.

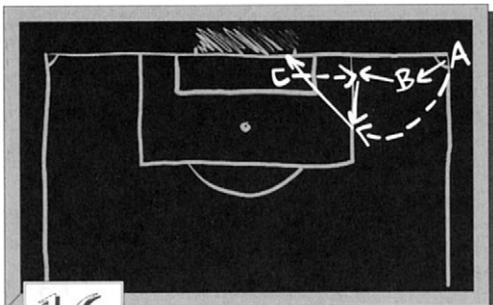


14

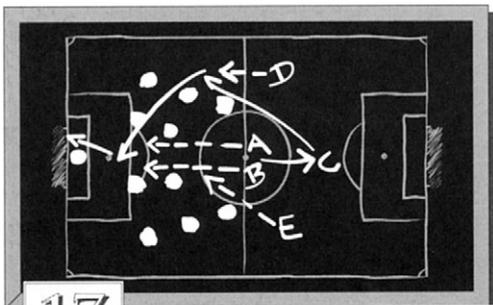
Угловой удар. Игрок, который приходит из угла, притворяется, будто собирается сделать пас в центр, но передает мяч товарищу во фронтальную часть, а тот бьет по воротам.



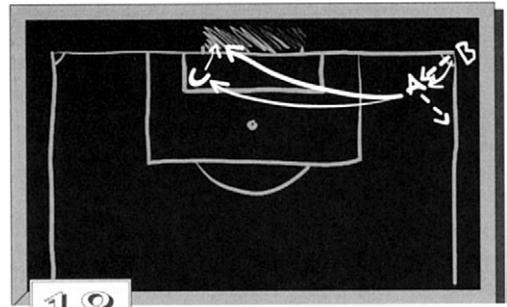
15 Короткий угловой удар от игрока **А** игроку **В**. Игрок **В** ведет мяч и возвращает его назад игроку **А**, чтобы тот ударил по воротам.



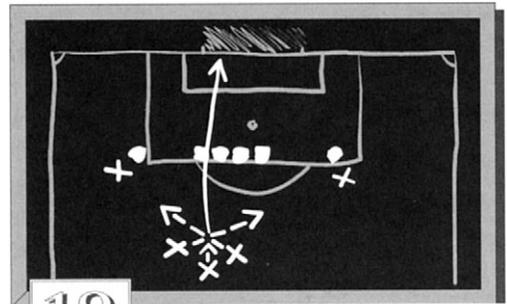
16 Короткий угловой удар от игрока **А** игроку **В**. Игрок **В** делает пас игроку **С**, который выходит из зоны ворот, чтобы получить его. Игрок **С** передает мяч прямо **А**, чтобы тот ударил по воротам.



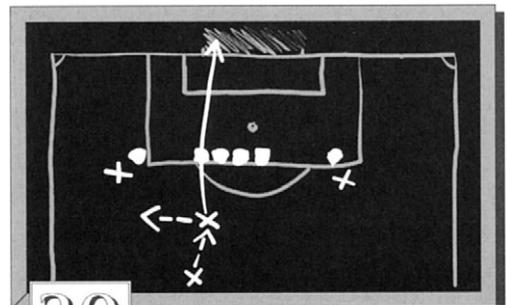
17 Подача с центра поля. Игроки **А** и **В** бьют по мячу и отходят к игроку **С**. Игрок **С** делает пас на фланг игроку **Д**, а тот бьет в место прибытия игроков **А** и **В**. Игрок **Е** пытается найти возможность отбросить мяч как можно дальше от ворот.



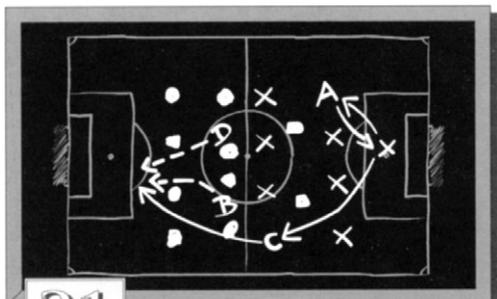
18 Угловой удар для игрока **А**, который находится перед мячом. Игрок **А** останавливает мяч и отходит. Игрок **В**, который бил из угла, бьет по воротам или направляет мячу игроку **С**, который стоит у дальней штанги.



19 Свободный прямой удар. Возле мяча находятся три игрока. Двое перепрыгивают его сверху, а третий бьет, преодолевая стенку.

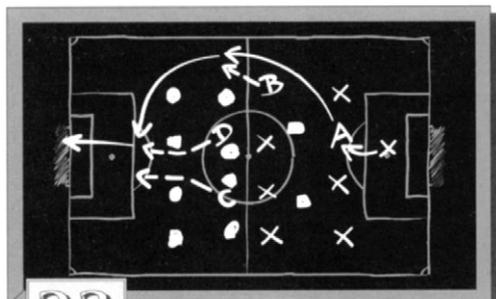


20 Свободный прямой удар. Игрок делает вид, что собирается послать мяч по направлению к вратарю, а сам отдалается в тот момент, когда по мячу бьет его товарищ.



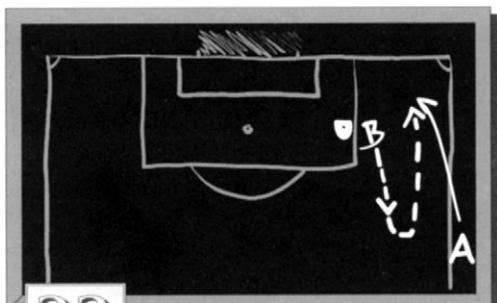
21

Удар от ворот. Вратарь делает короткий пас игроку **A**, **A** возвращает мяч вратарю, и тот посылает его игроку **C** на фланге. **C** делает пас для подката игрокам **B** и **D**.



23

Удар от ворот. Вратарь бьет по направлению к игроку **A**, тот переводит мяч дальше игроку **B**, а **B** передает мяч игрокам **C** и **D**, которые пытаются забить гол.



22

Вбрасывание мяча. Игрок **A** вбрасывает мяч. Игрок **B**, рядом с которым движется соперник, бежит к игроку **A**. В тот момент, когда **A** вбрасывает мяч, **B** разворачивается и получает длинный пас с фланга, оставляя противника у себя за спиной.



24

Две команды соревнуются, применяя разные стратегии в присутствии противника.



25

Матч, в котором стратегические голы засчитываются за два.

Ответ на вопрос со страницы 158

Арбитр не покажет ничего. Для того, чтобы было засчитано нарушение, действие должно быть преднамеренным.



ТРЮК

Когда во время тренировки разбираются стратегии штрафных ударов, тренеры, у которых не хватает манекенов для создания стенки, обычно ставят в стенку игроков. Это делается для того, чтобы максимально приблизить действия к реальности, особенно если речь идет об ударе по воротам. Проблема возникает, когда игроки, стоящие в стенке, боятся получить удар мячом, который действительно

может нанести им вред. А те, кто бьет по мячу, боятся травмировать своих товарищей. И их действия, наоборот, становятся менее реалистичными. При отсутствии необходимого инвентаря (в идеале это должны быть манекены), стенку можно сделать из двух стоек и натянутой на нужной высоте веревки. Это будет удобным, дешевым и, что важнее всего, эффективным решением.



ГЛАВА 14



КОМБИНИРОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

СОРЕВНОВАНИЕ ИДЕТ
МОЛОДЫМ ИГРОКАМ НА ПОЛЬЗУ, ЕСЛИ УЧИТ
ИХ ВЫИГРЫВАТЬ И ПРОИГРЫВАТЬ:
ЭТО И БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ С НИМИ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ.



САМЫЙ РЕАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ

Современный футбол подчинен принципу коллективности. Некоторые великие футболисты, игравшие в индивидуальный футбол, заканчивали полным крахом. Самые же успешные

осознавали потребность в остальных членах команды для достижения цели.

Современный футбол рассматривается не как простая последовательность индивидуальных действий, а как резуль-

тат командных действий ради общей цели. Конечно, эти действия совмещаются с действиями индивидуальными, которые позволяют ввести соперника в заблуждение и продемонстрировать разницу в игре между разными спортсменами.

Идеально разыгранная футбольная партитура объединяет коллективное и индивидуальное, зависит от таланта каждого игрока, который поступает личным на благо команды. Происходит под чутким руководством дирижера, то есть тренера, который готовит каждого футболиста к его роли на поле так, чтобы команда играла, как лучший оркестр, и никогда не фальшивила.

Исходя из этой идеи, технические действия между двумя или более членами команды называют комбинированными. А общая техника футбола — это способ выполнения всех возможных движений или действий и/или движения всех участников команды. Конечная цель этих действий — нахождение различных решений для того игрока, который в данный момент владеет мячом.

В комбинированных действиях учитывают следующее:

- Кто тот игрок, что владеет мячом, и каковы его футбольные таланты.
- Расположение игроков без мяча и команды соперника.
- Футбольный талант игрока, которому передадут мяч.

Тренируя комбинированные действия, мы отрабатываем ситуации, максимально близкие к реальному футболу, к футболу соревнований. Можно использовать все контактные поверхности и, конечно, комбинированные действия

можно применять и для атаки, и для защиты.

Тренировка комбинированных действий сводится к пяти четко разграниченным частям:

1. Тренер объясняет действие, которое необходимо выполнить.
2. Тренер демонстрирует действие.
3. Игроки выполняют действие без присутствия соперника.
4. Игроки выполняют действие, но преодолевая сопротивление команды противника, будто бы в настоящем матче.
5. Тренер исправляет ошибки.

Для тренировки комбинированных действий существуют следующие основы:

1. Первым нашим действием может быть прием защиты, но нельзя применять никакое комбинированное действие с защитным характером.
2. При желании можно провести теоретическую подготовку перед действием защитным.
3. Есть лишь одно действие, которое можно осуществлять последовательно и которое отличается только в начале и конце игры — это пас.
4. В комбинированное действие входит приблизительно от четырех до десяти технических действий.
5. Выполняется в группе от двух до пяти участников. Однако для того, чтобы тренировка была максимально приближена к реальности, ее надо выполнять с одиннадцатью игроками и с полной командой соперника.
6. Необходимо давать свободу выбора контактной поверхности.

7. Необходимо закреплять удачные технические действия как наилучшие способы решения аналогичных ситуаций.

8. Один и тот же игрок может осуществлять различные технические действия.

9. Последнее условие — это забить гол.

10. Всегда принимать во внимание то, у кого мяч, действия всех остальных игроков, технику того, кто посылает мяч, и того, кто его принимает.

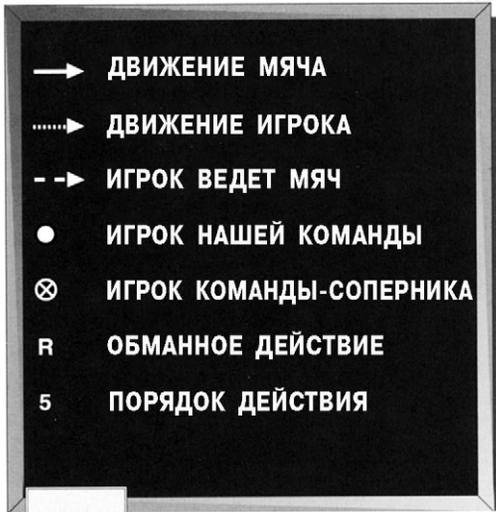
11. Наличие соперника необходимо.

12. Чтобы практически применить комбинированные действия, необходимо придать игре динамизм и облегчать смену позиций или движений игроков.

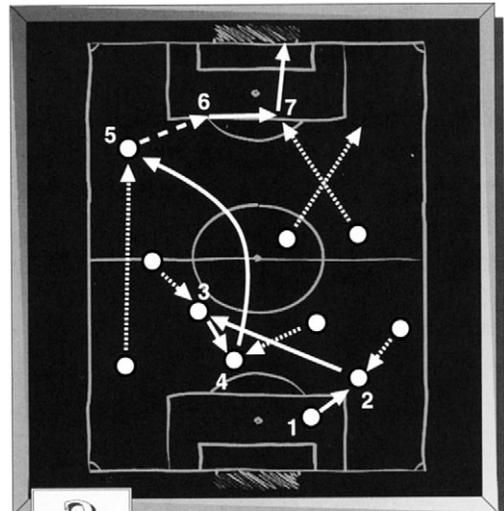


ЛУЧШИЙ
ТРЕНЕР —
ТОТ, КТО
ПРЕДОСТАВЛЯЕТ
ФУТБОЛИСТУ
ВОЗМОЖНОСТЬ
СТАТЬ ЛУЧШИМ
И В СПОРТИВНОЙ,
И В ЛИЧНОЙ
ЖИЗНИ.

25 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ ДЕЙСТВИЙ

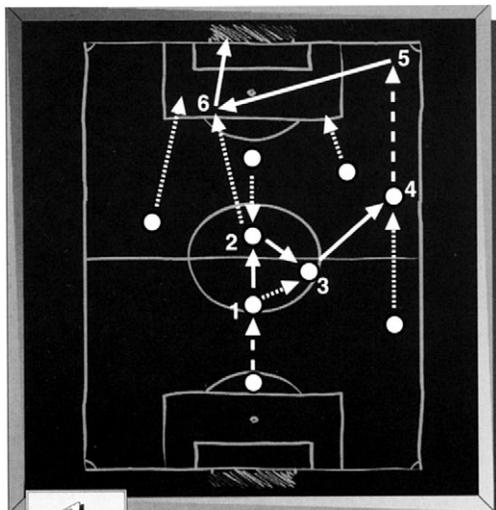


ВИДЫ ДЕЙСТВИЙ



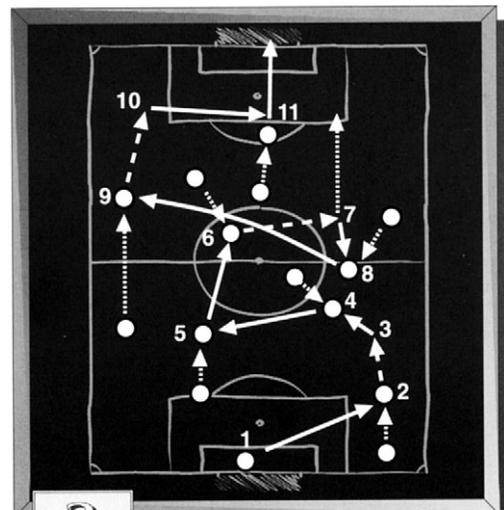
2

КОМБИНИРОВАННОЕ
НАПАДЕНИЕ.



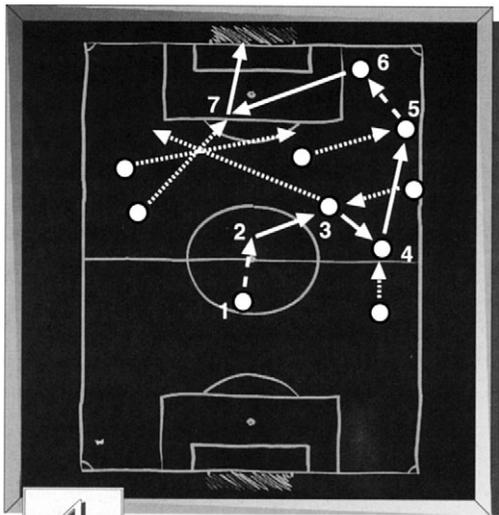
1

СОЗДАНИЕ ИНТЕРВАЛОВ
ДЛЯ ПОЛУЗАЩИТНИКА.



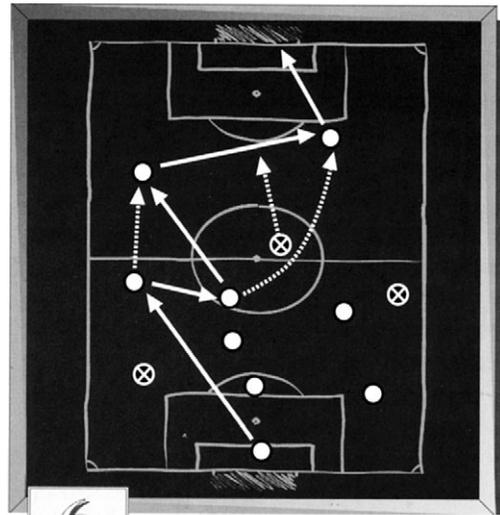
3

КОМБИНИРОВАННОЕ
НАПАДЕНИЕ.



4

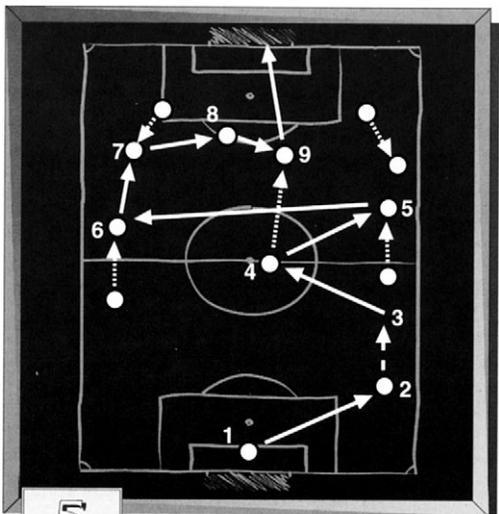
КОМБИНИРОВАННОЕ
НАПАДЕНИЕ.



6

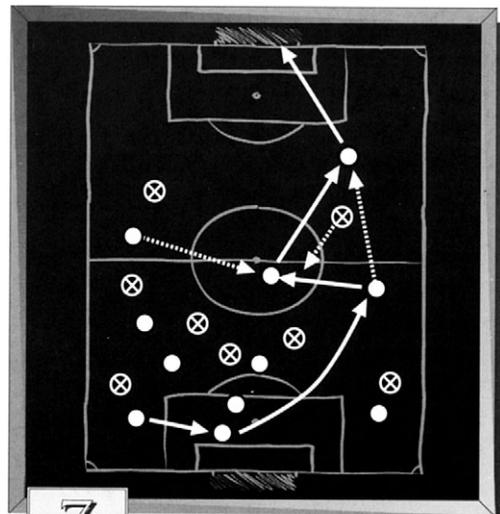
УДАР ОТ ВОРОТ.

Ценность футбола далеко не ограничивается спортивными результатами, которых достигает команда, выиграв или проиграв.



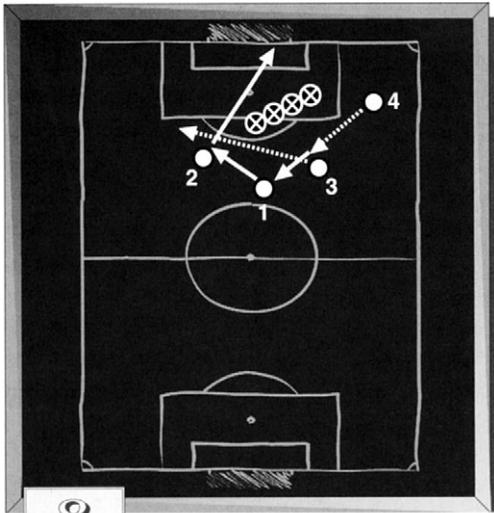
5

СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ.



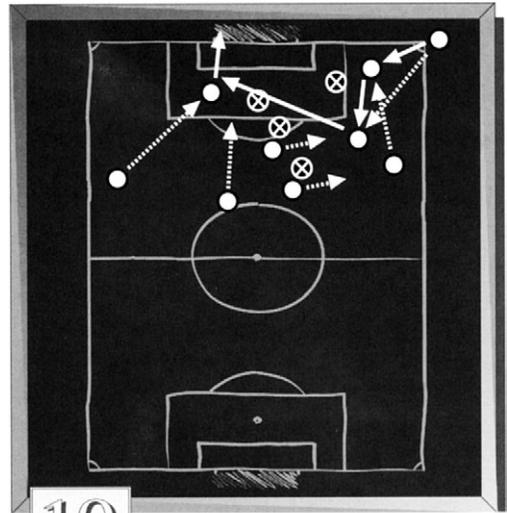
7

УДАР ВРАТАРЯ НОГОЙ
ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА
ОТ ЗАЩИТНИКА.



8

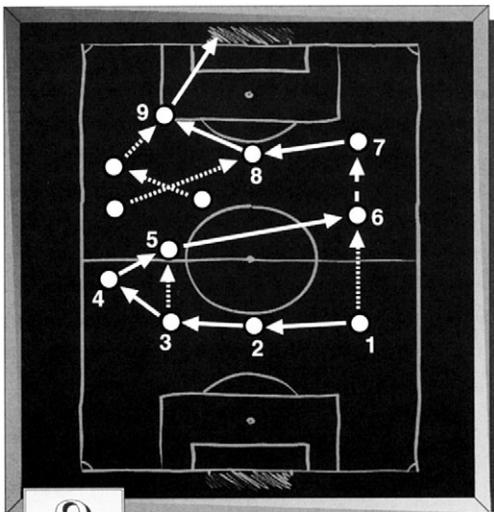
**СВОБОДНЫЙ
НЕПРЯМОЙ УДАР.**



10

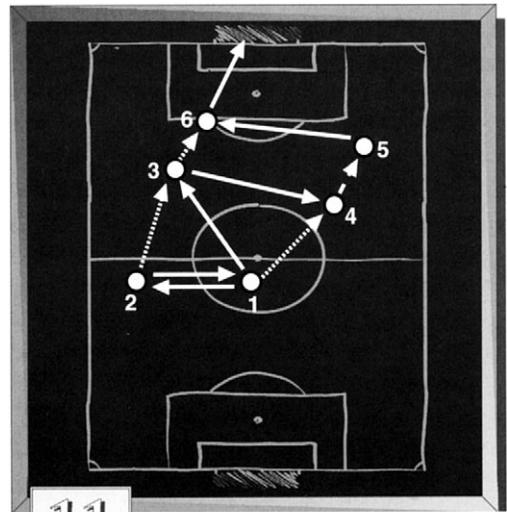
УГЛОВОЙ УДАР.

Не надо оставлять учебу, так как она вполне совместима с футболом. Образованный футболист — это более разносторонний футболист.



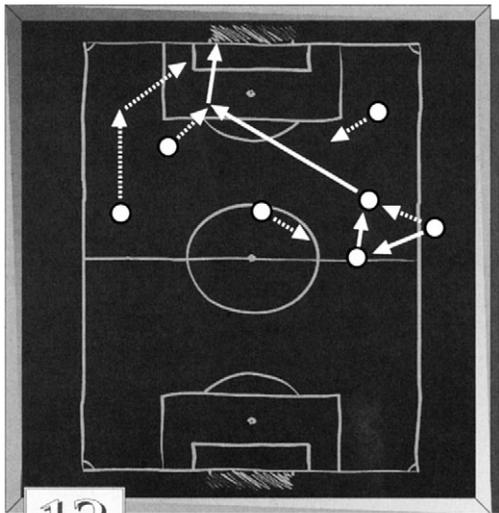
9

**ПАС, ОСТАНОВКА
И УДАР.**



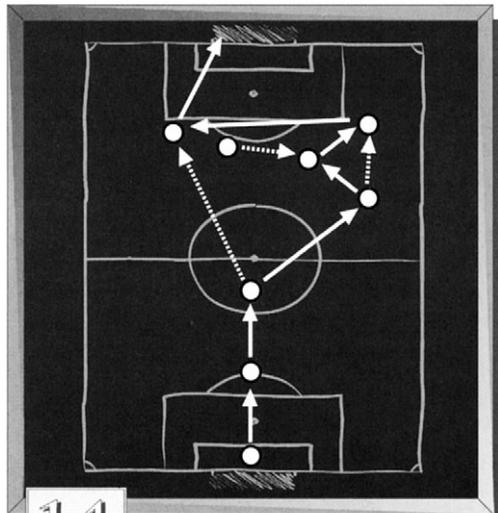
11

**КОМБИНИРОВАННЫЕ
ДЕЙСТВИЯ, ПАСЫ И ОПОРЫ.**



12

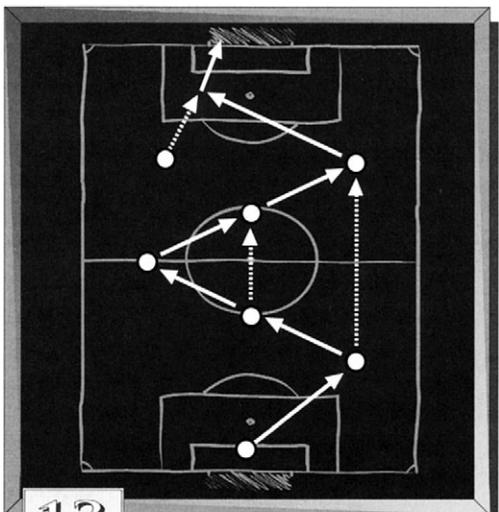
ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.



14

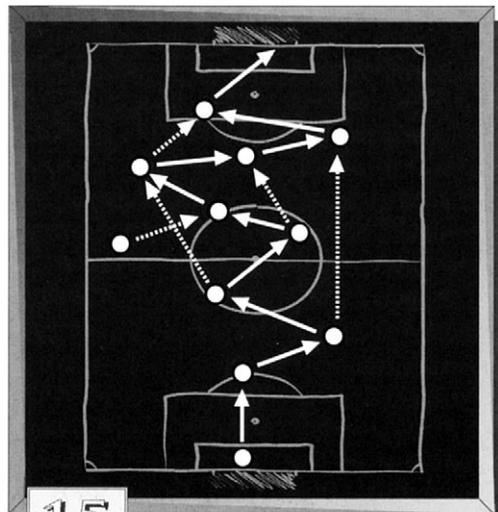
ОПОРНЫЙ
ПОЛУЗАЩИТНИК, АУТСАЙД
И СОЗДАНИЕ ПРОХОДА.

Слишком суровая критика по отношению к молодому футболисту может сильно пошатнуть его уверенность в себе.



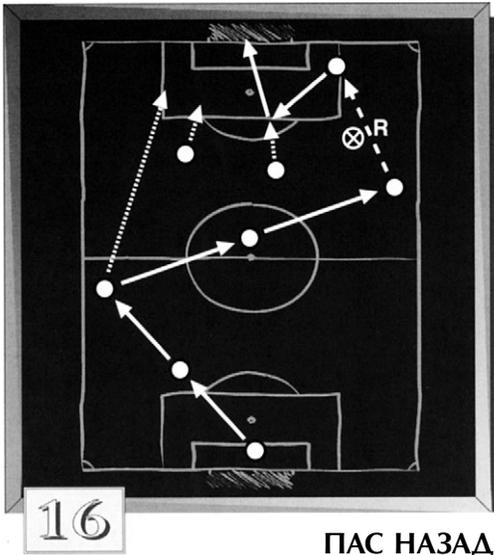
13

ОПОРНЫЙ
ПОЛУЗАЩИТНИК И ВЫХОД
АУТСАЙДОВ.



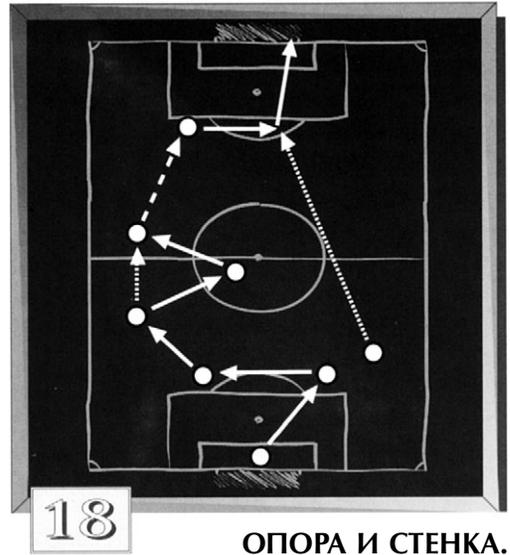
15

ТРИАНГУЛЯЦИЯ.



16

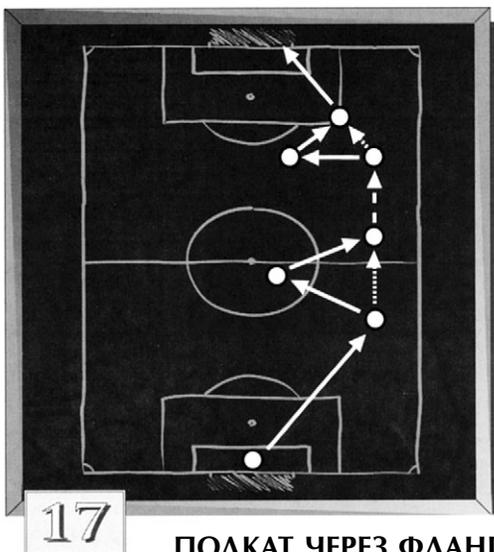
ПАС НАЗАД.



18

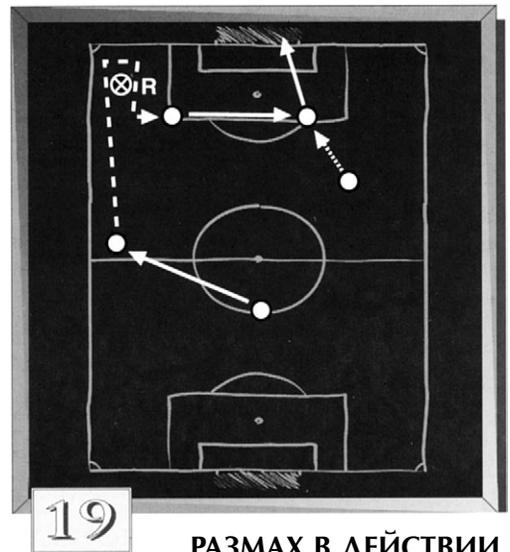
ОПОРА И СТЕНКА.

Мы должны планировать матчи, исходя из идеи, что мяч находится у нас, но соперник неизбежно также им завладеет. С этого момента нам надо будет его вернуть.



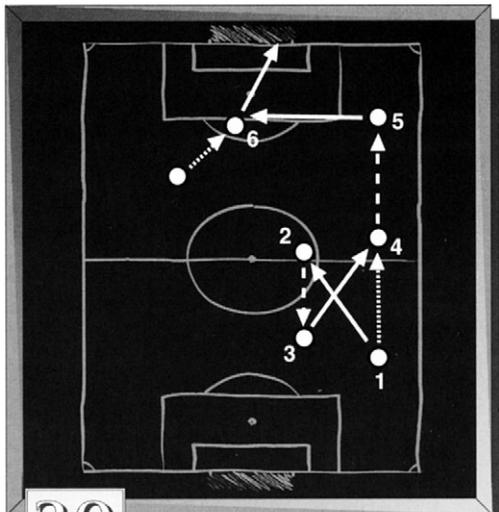
17

ПОДКАТ ЧЕРЕЗ ФЛАНГ
СО СТЕНКАМИ.



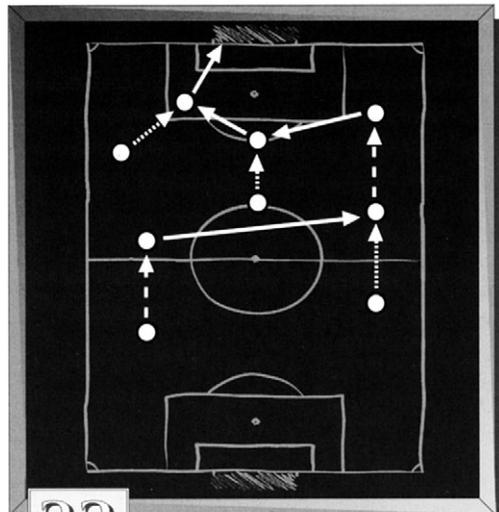
19

РАЗМАХ В ДЕЙСТВИИ.



20

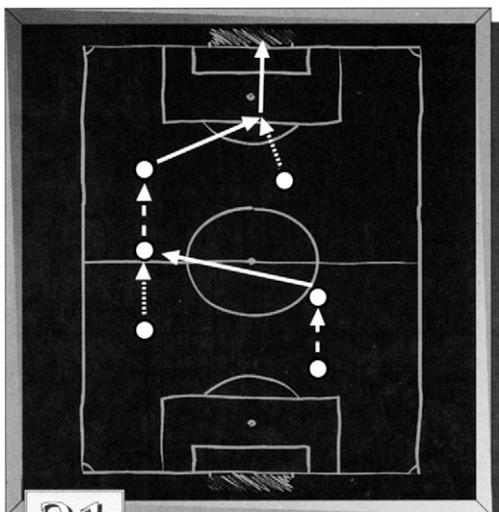
РАЗМАХ В ДЕЙСТВИИ.



22

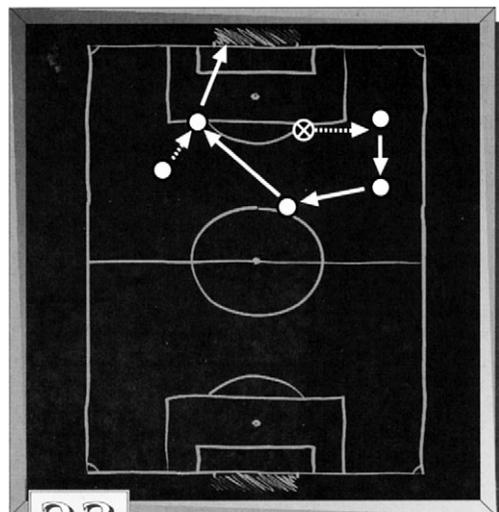
ПОДВИЖНОСТЬ
В ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ МЯЧА И ИГРОКА.

*Когда победа — это единственное,
что имеет значение, некоторым кажется,
что цель оправдывает любые средства,
употребленные для ее достижения.*



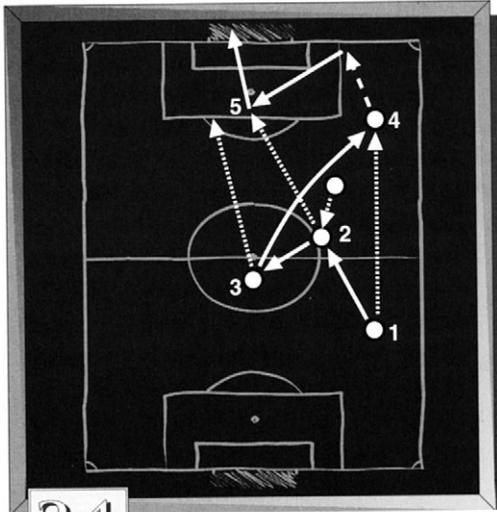
21

ГЛУБИНА В ДЕЙСТВИИ.



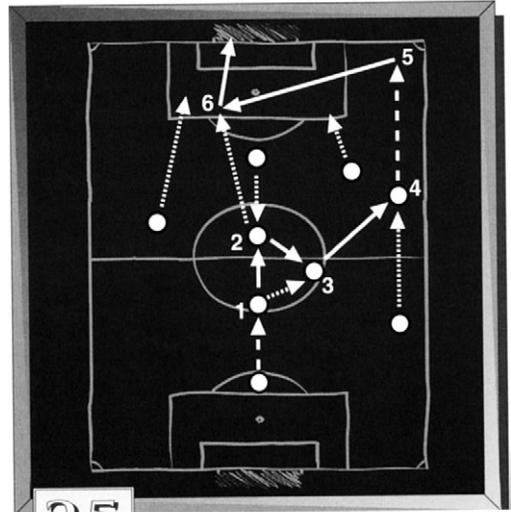
23

ДИНАМИЗМ
В ПЕРЕМЕЩЕНИИ ПОСЛЕ ТОГО,
КАК МЫ ВЕРНУЛИ СЕБЕ МЯЧ.



24

**СОЗДАНИЕ ПРОХОДА
ДЛЯ ИГРОКА НА БЕГУ.**



25

**СОЗДАНИЕ ПРОХОДА
ДЛЯ ЗАЩИТНИКА,
КОТОРЫЙ ПОДКЛЮЧАЕТСЯ
К ИГРЕ.**

ГЛАВА 15



ШКОЛЫ ФУТБОЛА

КОМАНДА — ЭТО НЕ ОДИННАДЦАТЬ
МАЛЬЧИКОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОБЕДИТЬ,
ЭТО ГРУППА ЛЮДЕЙ,
СОБРАННЫХ ВОКРУГ СВОЕГО ТРЕНЕРА.



ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

Чтобы спланировать обучение технике, возьмем за основу первое приобщение к футболу в возрасте восьми лет и окончание школы в пятнадцать лет с последующим переходом в молодежные клубы. Таким образом, мы разделим обучение на четыре этапа и семь

фаз. Первый этап, хоть и занимает два года, рассматривается как одна фаза, так как определенные шаги придется повторять. Кроме того, многие дети начинают заниматься футболом в девять лет, а не в восемь.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (8–9 лет)

На этом этапе ребенок делает первые шаги в организованном футболе. Прежде всего надо добиться, чтобы ребенку было интересно, и позволить ему обучаться в своем ритме, не оказывая на него давления. Все тренировки должны проводиться с мячом, и в них надо включать много игр.

Вопреки мнению некоторых, дух соревнований идет на пользу в любом возрасте. Для футболистов, впервые надевающих бутсы, должны быть специально подобраны правила игры, размеры поля и мяча.

Если дети по субботам не будут участвовать в соревнованиях, многие из них просто потеряют интерес. Кроме того, они начнут искать себе клуб, в котором смогли бы соревноваться в Лиге.

ТЕХНИКА: надо начинать обучать их существующим техническим возможностям. Касания мяча, ведение и удар — вот те действия, над которыми они будут работать больше всего. На этом этапе, как ни на каком другом, тренер должен быть очень терпеливым и обладать обширными познаниями в педагогике и методологии. Необходимо работать динамично, чтобы дети не стояли на одном месте.

ТАКТИКА: не надо обучать их тактическим концепциям. Пусть просто играют матчи и соревнуются по правилам, которые устанавливаются на каждой встрече. Важно переставлять игроков на новые позиции. Нельзя забывать, что ребенку интересна игра, а не результат.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: упражнения на координацию и равно-

весие. Не надо заставлять детей бегать, так как упражнения на технику дадут им достаточную физическую нагрузку.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (10 и 11 лет)

Проведя два года в школе, игроки готовы к тому, чтобы совершить существенный прогресс. Для детей этого возраста тренер превращается в точку отсчета и модель для подражания. Тренер приобретает особую важную роль, которую и он, и родители игроков должны хорошо осознавать. Влияние, которое тренер оказывает на них с целью направлять и ориентировать, они должны ощущать в позитивном ключе.

Фаза 1 (10 лет)

ТЕХНИКА: тренировки основаны на играх и индивидуальных упражнениях на технику. Можно приобщать футболиста к коллективной технике, но уделяя этому самое минимальное время. Чрезвычайно важно, чтобы он безупречно освоил индивидуальную технику, иначе впоследствии ее будет очень сложно исправить. Необходимо отработать такие приемы, как касания, ведение, удар, игра головой, остановка мяча, пас и подкат. Все это разбирается на базовом уровне.

ТАКТИКА: применяется тактика, при которой игроки могут развить свои способности. Конечно же, вся используемая тактика имеет своей единственной целью атаку, и противостояние один на один запрещено.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: работа над равновесием и координацией. Не

надо опережать события и давать слишком сложную подготовку.

Фаза 2 (11 лет)

ТЕХНИКА: начиная с Рождества, повторяют все выученное в прошлом году на первой фазе. С января продолжают работать над индивидуальной техникой и начинают обучать владению мячом противоположной противнику ногой. К техническим приемам, освоенным на первой фазе, добавляют финт и обманные движения.

ТАКТИКА: игрокам объясняют мысль о необходимости того, чтобы каждый играл на определенной позиции, выполняя функцию, заданную тренером. При этом нельзя забывать о поощрении креативности и воображения футболиста.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: начинают длительные забеги. Запрещено включать в забеги склоны и ступени. Надо стремиться к такой физической подготовке, которая позволит сердцу приобрести большой объем и сопротивляемость.

В этот период ни тактика, ни физическая подготовка не являются фундаментально важными.

ЭТАП РАЗВИТИЯ

(12 и 13 лет)

На этом этапе футбол превращается в важную, а во многих случаях центральную часть жизни подростка. Тренер продолжает быть точкой отсчета и моделью для подражания. Подросток ожидает, что тренер поможет ему разрешить футбольные проблемы и затруднения. Если тренер на этом этапе подводит своих спортсменов, они теря-

ют к нему доверие, которое потом сложно восстановить.

Соревнованиям придается огромное значение. В течение недели игрок говорит о последнем сыгранном матче и о приближающемся вскоре.

На этом этапе футболисты начинают проникаться командным духом и становятся более солидарными со своими товарищами. Индивидуализм приносится в жертву на благо коллектива.

Вероятно, для тренера этот этап станет самым благотворным: игроки будто губки впитывают все, что им говорят. Они уже начинают превращаться в зрелых футболистов, но еще сохраняют в себе лучшие детские черты.

Фаза 1 (12 лет)

ТЕХНИКА: продолжают развивать базовые принципы индивидуальной техники, но увеличивают сложность и добиваются большей скорости выполнения. Ко всем действиям, которым обучали на предыдущих этапах и которые необходимо продолжать улучшать, добавляются новые контактные поверхности, траектории, высота, расположение футболистов, дистанция и так далее. Одновременно с этим начинают обучать атаке и удару головой в нырке. Футболист должен уметь работать обеими ногами, не делая, однако, особого упора на менее способную ногу.

ТАКТИКА: игроку преподают основные принципы тактики и стратегии. Однако продолжают делать акцент на атаку, хоть футболист и должен уметь защищаться.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развивают второстепенные качества. Про-

рабатываем гибкость, ловкость, координацию, равновесие и так далее. Также продолжают тренировать аэробную выносливость и базовую скорость.

Фаза 2 (13 лет)

ТЕХНИКА: приобретает важность коллективная техника, однако в первую очередь продолжают работу над индивидуальной и исправлением ошибок. Увеличивают сложность выполняемых действий. Обучают футболиста развитию технических ситуаций и умению воспользоваться ими. Игрок должен учиться принимать решения с минимальной погрешностью. Футболист должен уметь совершать действия обеими ногами, если только для него это не представляет чрезмерной сложности.

ТАКТИКА: развитие тактических и стратегических систем в защите и атаке, но все-таки с приоритетом атаки. Тактике уже отводится довольно значительная роль, так как появляется желание не просто поучаствовать, а выиграть.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: совершенствование второстепенных физических качеств и развитие базовых вроде выносливости, скорости и так далее. Первостепенная роль отводится работе над ловкостью.

КУЛЬМИНАЦИОННЫЙ ЭТАП (14 И 15 ЛЕТ)

Две фазы на этом этапе сильно разнятся между собой. На первой фазе, в четырнадцать лет, футболист работает на завершение трех предыдущих этапов. На второй фазе, в пятнадцать лет,

готовится к соревновательному футболу с повышенными требованиями, футболу молодежных клубов.

На обоих этапах на первый план выходит дух соревнований. Футболист хочет выиграть. Тренер должен пользоваться этим в позитивном ключе и добиваться того, чтобы с помощью соревнования игрок приобретал полезный опыт, выходящий за пределы спорта.

На второй фазе футболиста готовят к клубному футболу. Это как последний год обучения в школе, который, в теории, служит для подготовки к университету. В Школе футбола последний год должен служить для подготовки спортсмена к футболу с другим уровнем требований.

С другой стороны, в этом возрасте подросток испытывает большую неуверенность в целом. Если тренер к этому готов, футбол поможет персональному развитию и сделает из игрока человека общительного, уверенного в себе, солидарного с товарищами и, что особенно важно, позитивно мыслящего.

Фаза 1 (14 лет)

ТЕХНИКА: это кульминация трех предыдущих этапов. Индивидуальная техника к концу данной фазы должна быть достаточно отшлифованной. Начиная со второй фазы этого этапа, она послужит отправной точкой для продолжения работы, предъявляющей к игроку гораздо более высокие требования по выносливости и сопротивлению. Такие техники, как перехват и прикрытие мяча телом, интегрируются в программу тренировок и будут прорабатываться на протяжении сезона.

ТАКТИКА: ей уже отводится приоритетная роль. У команды должна существовать определенная тактика, и игрок с достаточными аналитическими способностями должен быть знаком с реалиями игры. Каждый футболист специализируется на конкретной позиции. Необходимо совершенствовать тактические и стратегические аспекты.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: развитие базовых физических качеств. Особое внимание уделяется тому, чтобы не затормозить естественное развитие организма.

Фаза 2 (15 лет)

ТЕХНИКА: приоритетная роль отводится коллективной технике. Тренировки должны быть максимально приближенными к условиям матча и предъявлять игрокам реалистичные требования. В упражнениях стараются добиться скорости правильного исполнения. Конечно же продолжается работа над индивидуальной техникой. Ведение мяча

по кругу одним касанием, крученые удары и остановка с переводом мяча, идущего на большой высоте, — вот примеры некоторых действий. Все упражнения делаются с использованием обеих ног. В конечном счете технические программы являются спецификой этого возраста.

ТАКТИКА: выходит на первый план. Атаку и защиту необходимо удерживать в равновесии всей командой. Надо научить игрока большому количеству тактических концепций, однако ни в коем случае нельзя придавать тактике большее значение, чем технике. Техника остается важнейшей для школы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: уже можно давать полную тренировку. Но надо учитывать, что лучше сделать ошибку, недоработав, чем переработав. При наличии сомнений будет лучше, если тренер не станет заставлять футболиста выполнять действие, которое может ему навредить. Нельзя забывать, что игрок пока еще не взрослый.



КАК СОЗДАТЬ ШКОЛУ ФУТБОЛА?

Один тренер первого дивизиона утверждает, что с двадцатью игроками и мячом можно только разыграть матч десять на десять. На самом деле с мячом и двадцатью игроками можно много чего устроить.

Преподаватель в школе футбола должен хорошо знать технику, иметь способности к педагогике и психологии и, главное, отличаться воображением и креативностью. Так, в подобной ситуации тренер может разделить группу на

две части. Первые десять футболистов будут играть в какую-нибудь спортивную игру, которую знают еще с детства, например, в салочки.

Другие десять футболистов играют матчи пять против пятерых, где прорабатывают технические приемы. Например, это может быть матч, в котором за каждый удар начисляется одно очко, а за гол — три очка.

Чтобы отработать обманные движения, разыгрываем матч, в котором ка-

ждое такое движение приравнивается к голу.

Если мы хотим совершенствовать ловкость, организуем матч пятеро против пятерых, где гол засчитывается только в том случае, если перед ним игрок продемонстрировал движения на ловкость.

Таким образом, мы можем продолжать техническую работу с разными целями. Еще пример: засчитывается только гол, забитый пяткой, ножницами с разворотом и/или противоположной ногой.

Группы меняются каждые двадцать минут и те, кто играл в салочки, отправляются на матч. Существует множество вариантов, которые решают проблему нехватки игроков.

Прежде чем начинать оценивать наиболее важные аспекты работы над техникой в школе футбола, необходимо определить цель, к которой школа стремится.

В настоящее время школы футбола делятся на два типа: для начинающих и продолжающих. Это деление соответствует типу соревнований, в которых они участвуют. Но внутри одной и той же школы есть группы, которые участвуют в соревнованиях муниципального уровня (для начинающих), и группы, которые участвуют в соревнованиях на уровне федерации (для продолжающих).

Эта классификация ошибочна, так как уровень подготовки определяется не типом соревнований, а проделанной работой.

В связи с этим я полагаю, что школа для начинающих — это та, где осуществляется целенаправленная работа по обу-

чению технике, тактике и физической подготовке детей и подростков в возрасте от восьми до пятнадцати лет. Тип соревнований, в которых участвует каждая группа, определит уровень каждого игрока, но непременно в рамках обучения для начинающих.

Во избежание двусмысленности было бы желательно переименовать «Школу для начинающих» в «Школу футбола», а «Школа для продолжающих» может сохранить свое название.

Школ для продолжающих пока нет в Испании. Это такие школы, в которые футболисты, принадлежащие клубам, приходят один или два раза в неделю, чтобы коллектив профессиональных преподавателей проработал с ними те физические и технические аспекты, которые нуждаются в улучшении.

Футболисты посещают школу в те дни, когда не тренируются вместе с командой. Они участвуют в соревнованиях со своими командами, но никогда не в школе для продолжающих. У школы нет команд, она просто проводит занятия с понедельника по пятницу для тех игроков, кто добровольно на них записывается.

Также мы можем обозначить еще два типа школ. В первом типе не существует никаких соревнований: юные игроки приходят тренироваться два-три раза в неделю, но не соревнуются в конце недели. Такая школа не пользуется большим успехом, так как футболисты в ней скучают. Второй тип — это смешанная школа, где из каждой возрастной группы формируется команда, а по субботам проходят соревнования. Однако результату соревнований особого значения не придается.

В таких школах у команды каждую неделю меняется тренер, чтобы таким образом возникало явное преимущество при совершенствовании техники и было легче избежать ошибочных, хотя и понятных, амбиций тренера победить во что бы то ни стало.

Как только мы определились с желаемым типом школы, необходимо выяснить следующее:

Необходимы ли для школы соревнования?

Да, потому что иначе ученики начинают скучать и прекращают занятия.

Может ли соревнование нанести вред?

Нет, если мы используем его для того, чтобы научить спортсменов выигрывать и проигрывать. Для этого надо, чтобы тренеры были подготовлены к работе с детьми и подростками и умели использовать соревнование во благо футболистам. Нельзя, чтобы это привело к уходу игрока из футбола (как это нередко случается).

Конечно, на соревновании футболисты должны стремиться к победе. Однако, проиграв, они никогда не должны уходить грустными.

В жизни этих игроков будет столько ситуаций, когда они выиграют: в работе, в любви и т.д. И других, в которых они проиграют: они не получают ту работу, о которой мечтали, не женятся на девушке, которая им так нравилась... Благодаря соревнованиям мы добьемся того, что наши молодые футболисты научатся выигрывать и проигрывать, что им пригодится в других сферах жизни.

У кого больше прав на то, чтобы играть? Правда ли, что футболисты, у ко-

торых больше возможностей в футболе, должны уступить свое место другим молодым игрокам с меньшими способностями для этого спорта?

Ответ на эти вопросы зависит от типа школы. Мы можем задумать школу начального уровня или университетского типа. Как только будет выработана ясная концепция, ответ на вопрос найдется сам собой.

Как бы то ни было, мы должны убедить спортсмена, что самое важное в футболе — это не матч. Матч — всего лишь вишенка на торте. Самое важное — это тренировки, которые должны быть разнообразными, креативными и увлекательными, и друзья, с которыми у нас общие вкусы и цели.

К сожалению, родители футболистов не требуют ни качественного обучения, ни даже хорошего обращения со стороны тренера — для них важнее всего, чтобы их сын играл по субботам. Таким образом, тренеры не сталкиваются с требованиями, которые обязали бы их проводить скрупулезную подготовку процесса обучения.

В исследовании, проведенном среди молодых футболистов, были выделены черты, которые юные игроки считают наиболее важными в тренере:

1. Он компетентен.
2. Он умеет поощрять.
3. Он создает приятную атмосферу.
4. Он умеет разглядеть талант и продвинуть его.
5. Он относится к спортсменам как к личностям, а не как к отряду солдат.
6. Он позволяет игрокам высказывать свое мнение и проявлять активность.

7. Он принимает во внимание индивидуальные способности и возможности каждого.

8. Он создает возможности для обучения.

Креативный футбол

Тот, кто говорит, будто в футболе уже все изобретено, пытается спрятать свое неумение учиться новому день за днем в собственной работе. Тренеры, которые так не считают, создают новые упражнения, чтобы найти решение для возникающих в процессе обучения проблем, и непосредственно доказывают их эффективность.

Если тренер видит, что новые упражнения не интересны игрокам, или слишком сложные, или не достигают поставленных целей, их заменяют другими.

Тренер должен осознавать свое влияние на футболистов его школы и свою ответственность.

Для юного футболиста тренер — это тот человек, который позволяет ему заниматься любимым делом, которое с течением времени превратится в дело жизни.

Радостные ожидания — это главный союзник тренера при работе с молодежью, и с этими ожиданиями надо обращаться очень осторожно, чтобы не разрушить их.

Из этого следует, что тренер должен уметь обсуждать и преподавать гораздо больше, чем просто футбол.

Относительно работы над техническим обучением необходимо иметь в виду следующее:

– Минимальное количество мячей — это один мяч на каждых двух игроков.

– Если у нас нет такого количества мячей и нужно больше, следует разделить группу. Пока одни разыгрывают матч с техническими целями, другие отработывают индивидуальную технику. Затем они меняются.

Однако намного лучше, если все игроки вместе делают упражнения. Так они слышат поправки и инструкции тренера, которые тот адресует всем участникам группы.

– Никакого баловства. Футболистам нравится тренироваться всерьез и играть всерьез.

– Тренер не должен играть в тренировочных матчах вместе с молодежью, за исключением особых случаев.

– Никогда нельзя делать две тренировки абсолютно одинаковыми. В каждую тренировку надо вносить как минимум одно новое упражнение.

– При исправлении ошибок нельзя сердиться на юного игрока, потому что от этого он будет еще больше нервничать. Терпение — одно из первостепенных достоинств хорошего тренера. Тренер должен быть хорошим психологом и видеть, что у каждого футболиста своя ответная реакция на один и тот же стимул.

– Обучение технике должно происходить по порядку.

– Отдельную проблему представляют собой игроки, остающиеся неактивными во время тренировки. Надо организовывать очень динамичные занятия, чтобы все игроки двигались. Хотя в некоторых случаях необходимо делать упражнения, в которых футболисты на какое-то время останавливаются. Надо также принимать во внимание погодные условия, так как дождливый или холод-

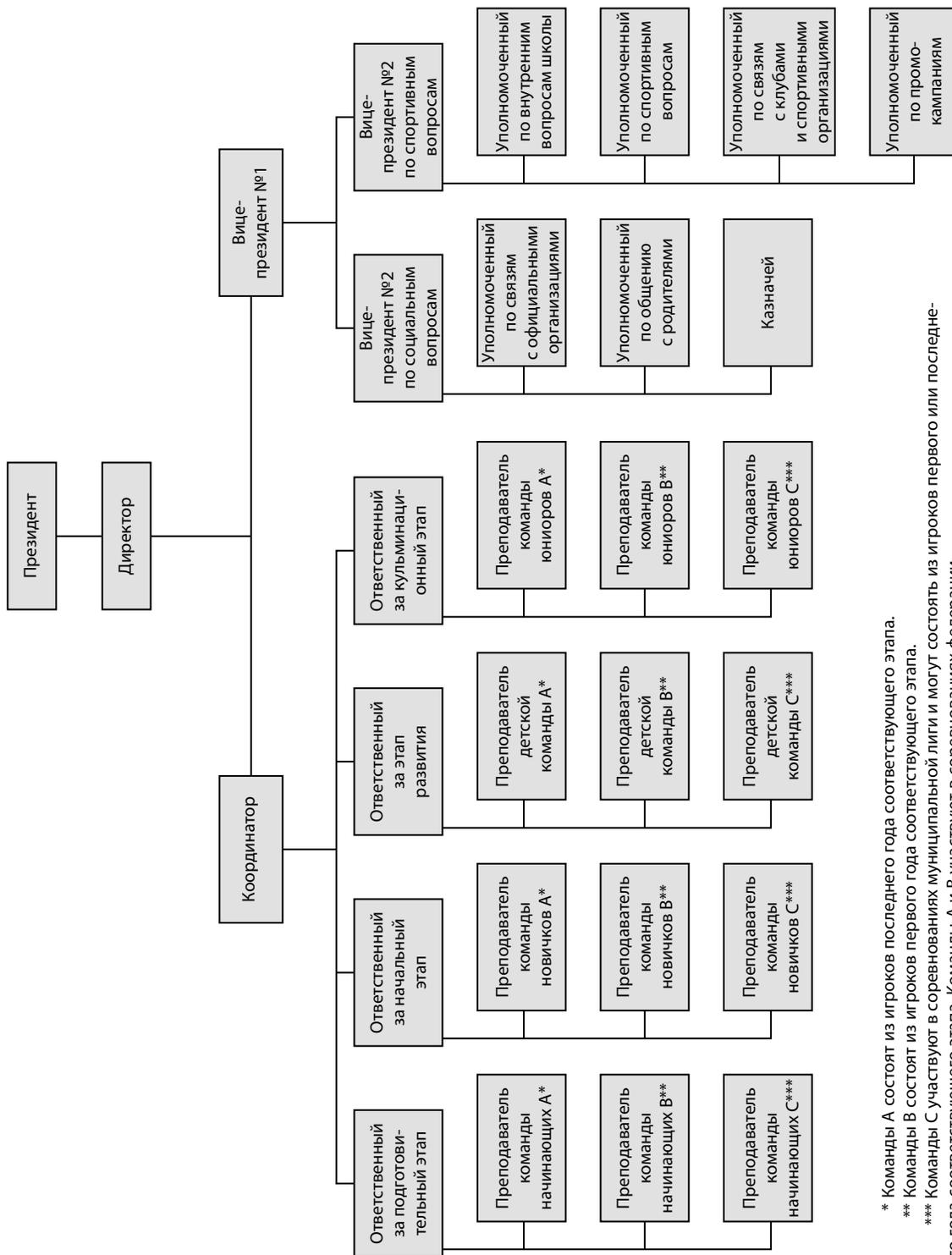
ный день накладывает ограничения на тренировку.

Школа футбола должна осуществлять спортивную и общественную работу и превратиться в пример для подражания для остальных клубов региона.

Команды школы должны демонстрировать манеру игры, воспринимающую-

ся как фирменный стиль данной школы. Ее футболисты должны выделяться своими техникой и атакующим футболом, уважением к арбитру и сопернику и, конечно, элегантным футболом.

Я предлагаю следующую организационную структуру школы:



* Команды А состоят из игроков последнего года соответствующего этапа.

** Команды В состоят из игроков первого года соответствующего этапа.

*** Команды С участвуют в соревнованиях муниципальной лиги и могут состоять из игроков первого или последнего года соответствующего этапа. Команды А и В участвуют в соревнованиях федерации.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Королевская испанская футбольная
федерация
www.rfef.es

Национальная лига профессиональ-
ного футбола
www.lfp.es

УЕФА (Союз европейских футболь-
ных ассоциаций)
<http://uefa.com>

ФИФА (Международная федерация
футбола)
<http://fifa.com>

Национальная школа футбола
www.rfef.es
e-mail: escuelanacional@rfef.es

Национальная школа футбольных ар-
битров
www.enaf-cta.com

Издание для досуга

СПОРТ. ЛУЧШИЙ МИРОВОЙ ОПЫТ

ШКОЛА ИСПАНСКОГО ФУТБОЛА

Ответственный редактор *А. Соседова*
Выпускающий редактор *А. Дружинец*
Художественное оформление *Е. Сычев*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Кудымов*

В оформлении обложки использована фотография:
Filipe Frazao / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіріші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.06.2015. Формат 80×100 1/16.
Гарнитура «OrionNew». Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,78.
Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги этого автора вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — одна цена



ISBN 978-5-699-81041-3



Автор книги Карлос Кантанеро — опытный тренер, руководивший разными командами испанской лиги — «Атлетико Мадрид», «Леванте», «Эльче», «Луго», «Сан-Себастьян-де-лос-Рейес». Под его началом «выросли» такие футболисты, как Фернандо Торрес, Миятович, Кико, Торо Акунья, Тони Хименес, Уго Леал.

На страницах этого издания Кантанеро рассказывает, как из обычного игрока сделать выдающегося футболиста (или самому стать таковым). Разбираются все элементы игры — пас, остановка мяча, ведение, финты, подкат, перехват, удар по воротам, игра головой. Отдельные главы книги посвящены тактике и стратегии игры.

После прочтения этой книги можно проводить тренировки в соответствии с «золотыми правилами» мировых футбольных школ. Чтобы услышать многие из них, футбольные клубы платят огромные гонорары великим тренерам, вам же они обойдутся в цену одной книги.

Эта книга по сути своей — учебник по подготовке футбольных талантов. Книга полна важной и полезной практической информации для тренеров, работающих в детско-юношеском футболе. В книге содержится великолепная подборка наиболее значимых упражнений по различным видам подготовки футболиста: технике, тактике, физподготовке, психологии личности и др.

Тренеру остаётся только правильно и точно подобрать упражнения и рассчитать нагрузку в соответствии с возрастными особенностями воспитанников своей группы.

Настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто тренирует, а также тем студентам, которые только начинают осваивать азы тренерского мастерства.

Сергей Хусаинов,
советский и российский футбольный арбитр,
арбитр международной категории

ISBN 978-5-699-81041-3



9 785699 810413 >

