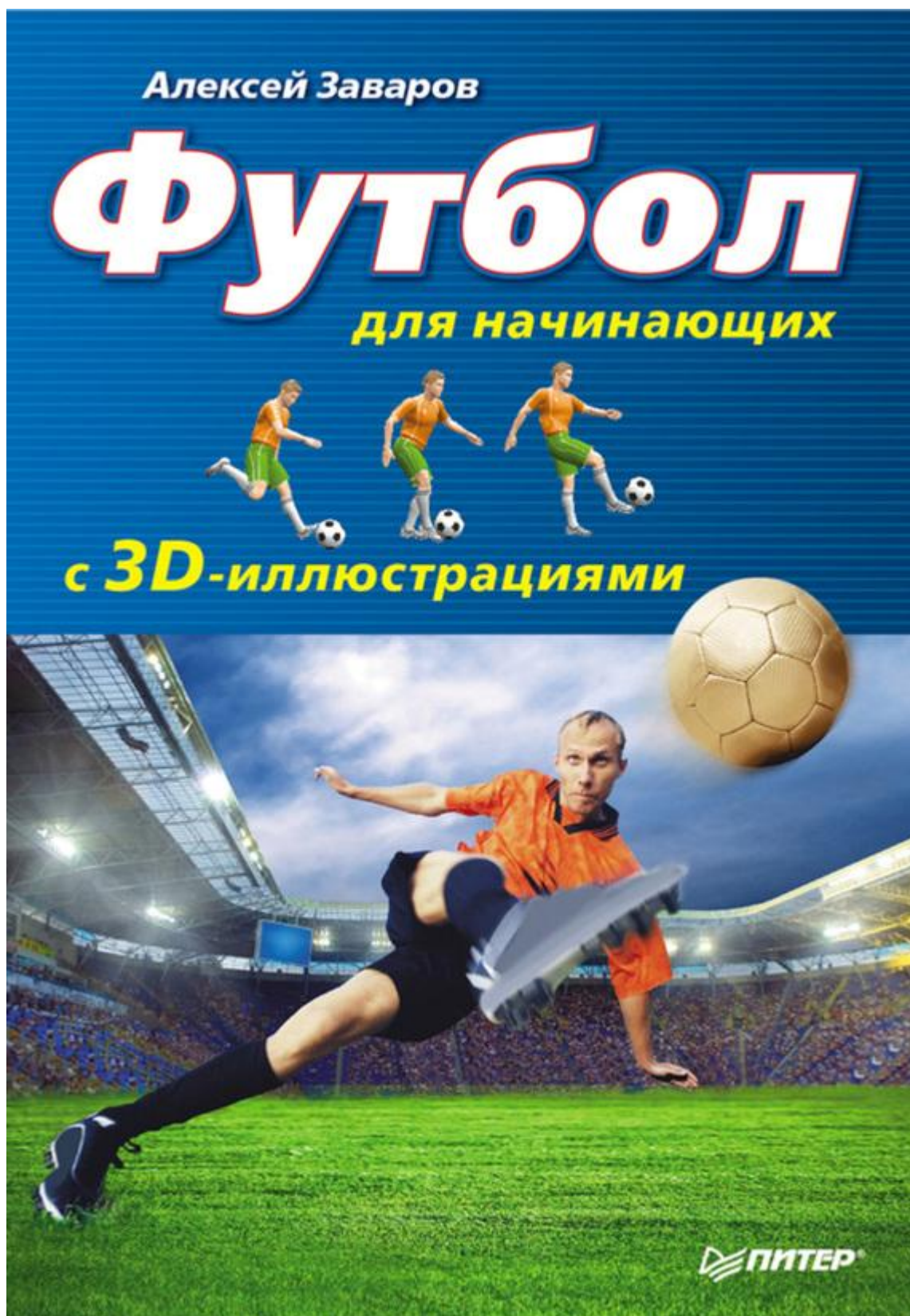


Алексей Заваров
Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями



Введение

Футбол... Это слово на протяжении многих десятилетий заставляет взволнованно трепетать сердца сотен миллионов людей на всей планете. Подобно мощному магниту, футбол притягивает болельщиков, навсегда увлекая их неповторимой красотой, зрелищностью, утонченностью, изысканностью и, конечно же, результативностью.

Ни одно явление в современном мире не способно оказывать на массы такое влияние, как футбол. Люди могут слабо реагировать на такие факторы, как повышение налогов, рост цен, задержка заработной платы, дефицит товаров и т.п. Они могут оставаться равнодушными к погоде, выборам в парламент, научным открытиям, инфляции либо очередному роману известной кинозвезды. Однако вылет любимой команды из розыгрыша Лиги чемпионов, поражение родной сборной в матче на Кубок мира либо пропуск мяча в свои ворота на последних минутах решающего поединка для многих является такой разрывающей душу драмой, которую не способна передать ни одна «мыльная опера». Уже никого не удивляет, когда после подобных событий из окон в отчаянии выбрасываются телевизоры либо случаются сердечные приступы: футбол для многих – это уже не просто игра. Это жизнь!

Неудивительно, что многие современные мальчишки с раннего детства хотят научиться играть в футбол. Завороженные непревзойденной техникой великих мастеров кожаного мяча, покоренные их финтами и навсегда плененные этой великолепной игрой, миллионы ребят мечтают выйти на изумрудный газон и играть, играть, играть, вдоволь наслаждаясь великим искусством под названием «Его Величество Футбол».

Освоить премудрости самой популярной в мире игры вам поможет эта книга. Прочитав ее, вы не только научитесь выполнять основные технические приемы (удар по мячу, игра головой, выполнение стандартных положений и т. д.), но и узнаете, что представляет собой футбольная тактика, какова специфика игроков разных амплуа, как нужно готовиться к выходу на поле, что означают основные футбольные термины, а также многое другое. Конечно, стать новым Зинедином Зиданом, Криштиану Роналду, Львом Яшиным или Стивеном Джеррардом сразу после прочтения книги у вас не получится – для этого нужно будет приложить еще немало старания и усилий. Однако полученной информации вам будет вполне достаточно для того, чтобы начать свое триумфальное восхождение к футбольному олимпу.

Добро пожаловать в удивительный, неповторимый, завораживающий и пленительный мир футбола!

Глава 1 История футбола и основные футбольные термины

Освоение самой популярной в мире игры мы начнем с небольшого экскурса в историю. Однако предварительно необходимо изучить основные футбольные термины и понятия. Об этом и пойдет речь в настоящей главе.

Словарь футбольных терминов

В этом разделе вы познакомитесь с некоторыми терминами и понятиями, используемыми в футболе. Причем я здесь расшифрую не только официальные определения, закрепленные в футбольных правилах либо иных документах, но и те слова и выражения, которые получили право на жизнь уже на футбольном поле либо в непосредственной близости от него. Эти термины были придуманы не кабинетными работниками, а самими футболистами и тренерами и используются в повседневной футбольной жизни как в спокойной обстановке (например, когда тренер проводит с игроками теоретическое занятие либо объясняет на предыгровой установке тактику на предстоящий матч), так и в жаркой схватке на футбольном поле.

Арбитр – судья, обслуживающий футбольные матчи (как, впрочем, и любые другие соревнования). Иногда футбольных арбитров называют «боксерским» термином – рефери. Спорить с арбитром категорически запрещается: за это можно получить не только устное предупреждение, но и желтую или даже красную карточку.

Атака . Этот термин имеет две трактовки. Первая и основная: это командные действия, направленные на перемещение мяча ближе к воротам соперника с целью забить гол. Следовательно, любые удары по воротам соперника либо в сторону его ворот, передачи, ведение мяча, обводка противника в направлении его ворот – все это считается атакующими (иногда их также называют наступательными) действиями футболистов. Другая трактовка термина «атака» – нападение на противника с целью отбора мяча. Например, если защитник устремился к владеющему мячом нападающему команды соперника, чтобы отобрать мяч, – это тоже называется атакой.

Аут . Это слово пришло к нам из английского словаря. Оно означает выход мяча за пределы футбольного поля, а именно – за боковую линию. Когда такое случается, арбитр останавливает матч и тот возобновляется после вброса мяча из-за боковой линии руками. Отмечу, что команда, которая получила право ввести мяч из-за боковой линии, может выгодно использовать ситуацию: ведь руками можно очень точно направить мяч игроку своей команды, в результате чего начать атакующую комбинацию бывает проще, чем при вбросе мяча ногами. Во многих командах есть игрок, который специализируется как раз на вбрасывании мяча из-за боковой линии. Если это делается на половине поля соперника, то он может вбросить мяч прямо в штрафную площадку – получается довольно опасная верховая передача (навес). Футбольная статистика знает немало случаев, когда мяч в ворота противника забивался уже первым касанием после вброса его из аута.

Блицтурнир – соревнование, которое необходимо провести в максимально короткие сроки. Так, блицтурниры могут организовываться перед началом основных (календарных) соревнований. Команды проводят матчи по укороченному регламенту, например два тайма по 20 минут. Это позволяет быстро провести несколько матчей и выявить победителя блицтурнира буквально за один-два дня.

«Брать игрока». Этот термин придуман тренерами и игроками и применяется, когда разговор идет об оборонительных действиях. Аналогичное значение имеют термины «держат игрока», «взять игрока», «накрыть игрока». Все они означают такое расположение игрока по отношению к футболисту противостоящей команды, которое позволяет все время видеть соперника, контролировать его действия, а при необходимости – быстро противодействовать ему (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Каждый из трех защитников держит своего «подопечного»

«Видеть поле». Так называется одно из важнейших качеств футболиста, которое заключается в том, чтобы в ходе матча уметь занимать расположение, позволяющее видеть и мяч, и партнеров по команде, и ближайших соперников. Причем своих одноклубников желательно видеть не только поблизости, но и в отдалении. Это, кстати, один из известных принципов, проповедуемых знаменитым футбольным тренером Эдуардом Васильевичем Малофеевым: получив мяч, футболист должен видеть минимум два адресата для дальнейшей передачи – ближнего и дальнего. Если игрок умеет «видеть поле», он всегда сможет быстро сориентироваться и выбрать оптимальное решение. Отмечу, что следить за ситуацией на поле бывает неудобно – в этих случаях большое значение имеет способность футболиста своевременно оборачиваться. На умение «видеть поле» оказывает немалое влияние техника работы игрока с мячом: чем она выше, тем меньше времени ему требуется для того, чтобы смотреть на мяч, следовательно, он может использовать это время для обзора обстановки на поле. И еще один важный момент: хороший футболист должен уметь оглядываться в момент, непосредственно предшествующий приему мяча. Это позволяет ему заранее увидеть, как расположились на поле партнеры по команде, и принять неожиданное для соперника, а потому острое продолжение игры. **Владение инициативой**. В общем случае этим термином называется более продолжительное владение мячом и наступление на ворота противостоящей команды, чем это делает соперник. Но помните: простое владение мячом без наступления на ворота не всегда может расцениваться как владение инициативой. Ведь иногда это проявление своего рода бессилия перед тактикой противника: команда владеет мячом на своей половине, но подобраться к воротам противостоящей команды никак не может, так как все подступы грамотно перекрыты. Вот и получается, что команда владеет мячом, ей нужно забивать гол, но фактически инициативой владеет соперник, пусть даже он играет по большей части без мяча, от обороны (особенно если текущий счет его устраивает). А команда, владеющая мячом, вынуждена без особого смысла передавать его поперек поля или даже назад.

Вне игры (другое название – **офсайд**) – положение, при котором футболист атакующей команды находится без мяча за спинами всех соперников, то есть фактически

один на один с вратарем. Если в этот момент ему последует передача от партнера, арбитр должен остановить игру и назначить свободный удар в сторону атакующей команды. Отмечу, что положение «вне игры» фиксируется только на половине поля команды соперника (то есть если футболист оказался в такой ситуации на своей половине поля, что иногда случается в самом начале атаки, то судья не зафиксирует офсайд). Кроме этого, положение «вне игры» (рис. 1.2) не фиксируется, когда к находящемуся в офсайде футболисту мяч попадает от игрока команды соперника. Характерный пример: защитник отдает мяч вратарю, не заметив, что сзади остался игрок противостоящей команды. Получается, защитник предоставляет сопернику великолепный шанс поразить ворота, позволяя ему выйти один на один с вратарем; положения «вне игры» в данном случае нет.



Рис. 1.2. Один из атакующих игроков (в темной форме) находится в офсайде

Воздушная дуэль (рис. 1.3). В течение матча футболисты ведут ожесточенную борьбу за мяч не только внизу, но и в воздухе. В связи с этим воздушной дуэлью в футболе принято называть борьбу игроков за высоко летящий мяч. Например, если в ходе игры защитник постоянно выигрывает воздушные единоборства у нападающего, за которого он отвечает в этом матче, то считается, что он является победителем воздушной дуэли. В настоящее время существует мнение, что выигрывать верховые мячи могут только высокорослые футболисты. Однако это не совсем так: высокий рост, конечно, очень важен, но нередко победителями воздушных дуэлей выходят низкорослые футболисты, обладающие хорошей прыгучестью. Характерный пример – итальянец Филиппо Индзаги: его никак не отнесешь к высокорослым футболистам, однако немало мячей в своей яркой карьере он забил именно головой, выигрывая воздушные дуэли у намного превосходящих его по росту защитников благодаря своей хорошей прыгучести.



Рис. 1.3. Нападающий выиграл воздушную дуэль и нанес удар головой

«Войти в игру». Этот термин относится, как правило, к футболистам, выходящим на замену, и означает обретение такого состояния, при котором игрок способен на наиболее активные и полезные действия, причем не только индивидуальные, но и при взаимодействии с партнерами по команде. Отмечу, что это не очень-то и просто – выйти со скамейки запасных и, окунувшись в атмосферу жаркой схватки на поле, сразу найти свое место и уверенно «вписаться» в игру. С этой проблемой сталкиваются не только новички, но и умудренные многолетним опытом футболисты. Вот несколько характерных ошибок футболистов, не сумевших «войти в игру»: бесполезные забеги, неточные передачи, отсутствие взаимопонимания с партнерами по команде, попадание в офсайд (а для защитника – ошибка при выполнении искусственного офсайда) и др. Как показывает практика, эффективно «войти в игру» со скамейки запасных футболисту помогает энергичная разминка. **Выбор позиции** – умение футболиста найти наилучшее для дальнейших действий место на поле. Это исключительно важное качество для любого игрока, ведь от него зависит возможность эффективного ведения как наступательных, так и оборонительных действий. Если футболист не умеет выбирать позицию, он будет постоянно «выпадать» из игры, делать лишние забеги, не сможет откликаться на передачи партнеров и т. д. Одно из проявлений умения выбирать позицию – так называемое чувство гола, которое свойственно хорошим нападающим: такой игрок всегда оказывается в нужное время в нужном месте, когда для результативного завершения атаки достаточно одного удара или даже несильного касания мяча. При этом никто, как правило, не ожидает, что этот футболист окажется именно здесь и именно сейчас. Отмечу, что умение выбрать позицию – одна из составляющих тактического мастерства футболиста.

Выманить соперника на себя – вынудить игрока команды противника покинуть ранее занимаемую им позицию, чтобы освободить ее для себя или партнеров по команде. Как правило, этим приемом пользуются нападающие. Вот характерный пример: центральный нападающий уходит в глубину поля, рассчитывая на то, что защитник из этой зоны пойдет за ним. Следовательно, в то место, где находился игрок обороны, можно смело делать передачу, чтобы мяч получил другой игрок атакующей команды. Одним из известных мастеров выманивать защитников противоборствующей команды на себя был знаменитый голландец Рууд Гуллит. Он прославился не только своей знаменитой прической и умением забивать голы практически из любых положений, но и тем, что никогда не чурался «черновой» работы, постоянно передвигаясь по половине поля соперника, отвлекая

внимание защитников на себя и давая партнерам возможность проникать в освободившиеся зоны для дальнейшего обострения и развития атаки.

Выход один на один – ситуация, когда игрок атакующей команды остается наедине с вратарем команды соперника, оставив позади себя либо где-то далеко в стороне всех остальных ее игроков. Такая ситуация во все времена считалась почти стопроцентной возможностью поразить ворота соперника. Помешать голу в подобных случаях может либо высокое мастерство голкипера, либо нерасторопность атакующего футболиста. Среди признанных мастеров выигрывать дуэли один на один с нападающими можно вспомнить голландца Эдвина ван дер Сара, итальянца Дино Дзоффа, испанца Икера Касильяса, россиянина Рината Дасаева и др.

Голевой момент – ситуация во время игры, при которой одна из команд имеет хорошую возможность поразить ворота соперника. В таких «экстремальных» ситуациях зачастую проявляется истинное мастерство как нападающих, так и обороняющихся.

«Девятка» – место в верхнем углу ворот. Когда кто-то говорит: мяч попал в «девятку», это значит, гол был забит в один из верхних углов. Такое название появилось потому, что футболисты отрабатывают точность ударов на щите с нарисованными воротами, разделенными на пронумерованные квадраты, а оба верхних угла ворот обозначены цифрами 9. Умение бить в «девятку» – один из признаков высокого мастерства футболиста: во-первых, такие мячи очень трудно берутся вратарями, а во-вторых – забитые в «девятку» голы всегда очень красивы.

Диспетчер – футболист, который координирует наступательные действия команды и с которого, собственно, начинаются если не все атаки, то их большинство. Как правило, функции диспетчера возлагаются на полузащитника, в большинстве случаев это центральный опорный полузащитник. Одним из лучших диспетчеров в советском футболе был знаменитый игрок минского «Динамо» и туринского «Ювентуса», а также сборной СССР Сергей Алейников.

Дриблинг – искусство футболиста хорошо обводить соперников. Если говорить научным языком, то дриблинг – одно из индивидуальных средств преодоления сопротивления противника. Хорошее владение дриблингом свидетельствует о высоком индивидуальном мастерстве футболиста. В настоящее время одним из признанных мастеров дриблинга является португалец Криштиану Роналду (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Криштиану Роналду может обыграть сразу нескольких соперников

Игровая дисциплина . Под этим понятием подразумевается не только соблюдение правил игры в футбол. Игровая дисциплина – это прежде всего строгое соблюдение предыгровой установки, данной тренером накануне матча. Во время предыгровой установки каждый футболист получает индивидуальное задание: за кем-то закрепляются игроки соперника, которых нужно «держат», кому-то дается строгое указание «играть зону» (то есть защищаться по принципу зонной опеки) и т. д. Если футболист не выполняет тренерскую установку (например, решил оставить определенное ему место в обороне и опрометчиво ринулся в атаку) – принято говорить, что он нарушил игровую дисциплину. Иногда отклонение от установленного плана на игру бывает оправданным, ведь футбол – игра творческая. Однако в любом случае риск должен быть оправдан. Помните, что даже однократное нарушение игровой дисциплины одним игроком способно полностью перечеркнуть усилия всей команды на протяжении всего матча. **Искусственное положение «вне игры»** , или **искусственный офсайд** . Один из распространенных приемов, которым успешно пользуются защитники, чтобы сорвать атаку соперника. Суть приема заключается в том, что, улучшив подходящий момент, все защитники обороняющейся команды резко выходят вперед, оставляя за своими спинами одного или нескольких игроков противника без мяча. Отмечу, что для выполнения такого приема необходима хорошая сыгранность защитников и их взаимопонимание между собой. Например, в финале чемпионата Европы 1988 года сборная СССР пропустила первый гол именно из-за ошибки при создании искусственного положения «вне игры»: все защитники ринулись вперед, но один игрок не успел этого сделать и остался сзади. Если бы он вышел вместе со всеми, то взятие голландцами ворот советской сборной не было бы засчитано, поскольку гол был бы забит из положения «вне игры».

Контратака – тактическое действие, заключающееся в быстром переходе от обороны к атаке. Контратака всегда была одним из самых острых и опасных приемов. Ведь нередко атакующая команда слишком увлекается наступательными действиями, и ее игроки отходят далеко от своих ворот. Пока эта команда владеет мячом – все в порядке, но как только она

его теряет – противник получает оперативный простор на чужой половине поля. Иногда достаточно сделать одну точную передачу на нападающего, чтобы он оставил за спиной всех защитников противника и вышел один на один с вратарем. Зачастую при встрече с заведомо более сильным соперником команда выбирает такую тактику игры: инициатива преднамеренно отдается другой команде, а весь расчет делается на стремительную разящую контратаку. В то же время контратаки успешно используют и команды, проповедующие атакующий футбол: стоит противнику ошибиться в центре поля либо на чужой его половине, как пружина контратаки распрямляется почти моментально, в результате чего мяч может оказаться в воротах соперника прежде, чем тот успеет что-либо предпринять. В советские времена среди команд, умеющих играть на контратаках, можно отметить минское «Динамо» образца чемпионского 1982 года. Сегодня замечательные контратаки, являющиеся изысканным зрелищем для футбольных гурманов, часто демонстрирует английский «Манчестер Юнайтед»: иногда футболисты этой команды доставляли мяч от своей штрафной площадки в сетку ворот соперника буквально за 5–7 секунд. Несмотря на то что этот клуб проповедует атакующий футбол и любит подолгу «возить» противника на чужой половине поля, его контратаки также достойны того, чтобы занять место в футбольных учебниках.

Лайнсмен – помощник главного арбитра, действующий вдоль бровки поля (рис. 1.5). Судейская бригада состоит из трех арбитров: один – главный и два лайнсмена, каждый из которых работает на своей половине поля. На некоторых соревнованиях назначаются два дополнительных арбитра, работающих на линии ворот.



Рис. 1.5. Лайнсмен зафиксировал положение «вне игры»

«Мертвый мяч». Иногда удары по воротам игроки наносят настолько точно и сильно, что мяч чуть ли не разрывает сетку ворот. Даже самые знаменитые вратари нередко оказываются бессильными в таких ситуациях. Как уже отмечалось ранее, особенно трудно вратарям отражать мячи, направленные в верхний угол ворот – в «девятку» (то есть примерно в то место, где перекрещиваются перекладина и штанга ворот). Такие почти не берущиеся мячи и принято называть «мертвыми мячами». Отсюда и выражения: забил «мертвый мяч» (когда забивается неберущийся мяч) или взял «мертвый мяч» (когда вратарь все же ухитряется парировать или поймать мяч в почти безнадежной ситуации). **Пенальти** – штрафной удар по воротам соперника с расстояния 11 метров, который назначается за любое

нарушение правил в пределах своей штрафной площадки игроками обороняющейся команды. Удар выполняется в формате «один на один», то есть перед игроком, исполняющим пенальти, находится только вратарь команды противника. Отмечу, что до выполнения удара вратарь должен находиться на линии ворот, а полевые игроки (кроме игрока, выполняющего удар) – за пределами штрафной площадки (рис. 1.6). Такой штрафной удар считается почти стопроцентной возможностью забить гол, поскольку на столь малом расстоянии вратарь не успевает оценить, в какую сторону летит мяч, а потому полагается, как правило, только на свою интуицию либо на счастливую случайность. Опытные голкиперы могут угадывать направление предстоящего полета мяча по тому, как игрок команды соперника готовится к выполнению удара (например, нередко перед пенальти футболист смотрит именно в ту сторону, в которую хочет направить мяч).



Рис. 1.6. Пенальти

Полевой игрок – так называют всех игроков футбольной команды, за исключением вратаря. Строго говоря, вратарь тоже является полевым игроком, поскольку находится в поле, но ввиду того, что его рабочее место – вблизи собственных ворот, его решено не относить к полевым игрокам. Однако некоторые вратари любят действовать и как полевые



игроки (рис. 1.7).

Рис. 1.7. Вратарь играет за пределами штрафной площадки

Прострельный удар (или коротко **прострел**) – это пас, передача или удар, когда мяч направляется с большой силой невысоко над землей или вообще по земле. Обычно такими ударами пользуются фланговые игроки, например, чтобы направить мяч в центр штрафной площадки. Нередко набегающему игроку нападения достаточно подставить ногу под прострельную передачу, чтобы мяч с большой силой полетел в сторону ворот. Отмечу, что вратарям исключительно сложно реагировать на удары, нанесенные по мячу, полученному в результате прострельной передачи. Причем нередко после прострела мяч влетает в ворота от собственного защитника. В советском футболе одним из признанных мастеров прострельных передач с фланга был футболист ереванского «Арарата» Левон Иштоян. **Разбор игры** – мероприятие, происходящее по окончании матча с целью его анализа и обсуждения. Разбор игры может проводиться сразу после матча, на следующий день или даже через несколько дней. Как правило, при разборе игры выясняется, насколько был реализован план на игру, была ли соблюдена игровая дисциплина, выполнена тренерская установка и т. д. Кроме того, анализируются причины, которые помешали осуществить задуманное, отмечаются положительные моменты матча.

Стандартное положение (рис. 1.8) – момент, когда предварительно остановленный арбитром матч возобновляется выполнением штрафного, свободного или углового удара либо путем вбрасывания мяча из-за боковой линии. В современном футболе придается особое значение умению извлекать выгоду из стандартных положений, поскольку при соперничестве примерно одинаковых по силе команд способность одной из них реализовывать «стандарты» часто играет решающую роль в успешном завершении противостояния. Именно поэтому многие команды имеют так называемые домашние заготовки розыгрыша стандартных положений, что позволяет им максимально успешно использовать представившуюся возможность распоряжения мячом.



Рис. 1.8. Стандартное положение – штрафной удар «Стенка». В современном футболе это понятие может принимать два значения. Во-первых, «стенкой» называется заслон из игроков неподалеку от собственных ворот с целью их дополнительной защиты при пробитии штрафных ударов. Попросту говоря, несколько игроков перед выполнением штрафного удара командой соперника встают плотной шеренгой на пути следования мяча (рис. 1.9), тем самым загораживая часть ворот (кстати, в соответствии с правилами игры в футбол «стенка» должна находиться на расстоянии не ближе 9 м 15 см от мяча). Во-вторых, «стенкой» называется тактическая комбинация, во время которой игрок отдает пас партнеру в расчете моментально (в одно касание) получить мяч обратно. Такой прием позволяет успешно проходить мощную эшелонированную оборону соперника. Отмечу, что игра в «стенку» долгое время была визитной карточкой знаменитого московского «Спартака».



Рис. 1.9. Один из стоящих в стенке игроков держит ноги врозь, что делает ее ненадежной

Территориальное преимущество – такая ситуация, когда одна команда действует на большем пространстве поля, чем соперник. Например, одна команда постоянно атакует по всей ширине поля, а другая помышляет только об обороне, чуть ли не в полном составе «окопавшись» перед своей штрафной площадкой (такой футбол проповедуют слабые команды – вроде команд Андорры, Люксембурга или Фарерских островов). В таком случае принято говорить, что атакующая команда владеет территориальным преимуществом. Обычно территориальное преимущество позволяет больше времени владеть мячом. **Тяжелое поле** – это футбольное поле, находящееся в плохом состоянии (поля с неровной поверхностью, жестким грунтом, при большом количестве вытоптанной травы). Кроме того, тяжелым может быть поле хорошего качества, но в плохую погоду (дождь или снег). На таком поле футболистам труднее управляться с мячом: он имеет непривычный отскок и становится на редкость непокорным.

Тянуть время. Под этим подразумевается преднамеренный отказ от активной наступательной игры, а также ее всяческое искусственное замедление с целью не дать сопернику вести атакующие действия и поскорее дождаться окончания матча. Затыжка времени – одна из футбольных хитростей, которую по праву считают «неспортивной», но которой при наличии соответствующих обстоятельств (например, ведение в счете с разницей в один мяч) не чурается ни одна команда в мире. В некоторых случаях время тянут игроки обеих команд: когда текущий результат устраивает каждую из них и ни одна команда не желает рисковать, увлекаясь атакующими действиями. При затыжке времени игроки бесконечно передают мяч поперек поля или назад, неоправданно долго вводят его в игру после остановок матча, далеко выбивают его за пределы поля, отбрасывают мяч после остановки игры и т. п. За явное затыгивание времени матча арбитр может наказать игроков желтой карточкой.

Установка на игру (предыгровая установка) – мероприятие в преддверии матча,

при котором тренер определяет тактику на игру и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды.

История современного футбола

Сейчас уже никто не сможет с достоверной точностью назвать время и место зарождения игры, которую впоследствии назвали словом «футбол». Еще многие столетия назад люди в разных странах собирались на больших полях, площадях или пустырях и, разделившись на две команды, начинали игры с мячом, которые по большей части напоминали действия воинов, старающихся проникнуть в лагерь противника. Победителем в таких играх признавалась та команда, которая большее число раз могла занести мяч за определенную черту либо в определенное место. Подобные матчи были довольно масштабным событием: нередко количество принимающих в них участие игроков составляло несколько сот человек.

Не так давно (пару десятков лет назад) археологи нашли доказательства того, что игра, очень похожая на футбол, существовала даже в Древнем Египте: в результате раскопок были обнаружены не только рисунки с изображением играющих в мяч людей, но и сами мячи. Кроме того, некоторые историки утверждают, что игра в мяч ногами пользовалась немалой популярностью у китайских воинов, живших еще за две тысячи лет до нашей эры.

Известный французский специалист Морис Пефферкорн, много лет изучавший историю футбола, полагает, что одним из основных предшественников футбола следует считать игру «ла суль», которая была популярна в Средние века во Франции. Ее сущность заключалась в том, что две команды играли кожаным мячом, который был либо набит тряпками, либо наполнен воздухом. Примерно в то же время похожей игрой были увлечены многие жители Флоренции – там она называлась «кальчио»: две команды играли кожаным мячом на поляне размером 100 x 50 м. Кстати, в современной Италии футбол называют не иначе как «кальчо».

Однако официально родоначальниками этой игры считаются англичане: именно в Англии футбол впервые был назван своим нынешним именем. Любопытный факт: футбол получил свое название не в момент признания, а во время официального запрещения. Это произошло в 1349 году, когда король Эдуард III издал специальный указ, в котором шерифам предписывалось обратить внимание на тот факт, что молодежь вместо полезных занятий вроде стрельбы из лука увлеклась совершенно «вредными» и «бессмысленными» играми наподобие футбола. Несмотря на то что отношение официальных властей к футболу было очевидным, этот указ не запрещал играть в футбол, а лишь обращал внимание блюстителей порядка на то, что игра стала слишком популярна в ущерб более полезным увлечениям.

Однако игра уже успела получить множество поклонников, чему не смогла помешать даже официальная немилость. Примерно через 40 лет уже следующий правитель – Ричард II – издал еще один указ, в соответствии с которым на всей территории королевства игра в футбол была запрещена.

Аналогичный указ в 1401 году издает король Генрих IV. Но и он не смог перебороть любовь молодежи к народной игре. После этого Генрих VIII решает строго карать хозяев полей и площадок, на которых проводились запрещенные игры. Однако и это не смогло погубить футбол.

В результате через много лет, а именно в 1863 году, в Англии была сформирована первая в мире футбольная ассоциация, а также приняты первые официальные правила этой игры. В скором времени в этой же стране появились и первые футбольные клубы.

До 1863 года тот факт, что во время матча футболист мог взять мяч в руки, особых возражений не вызывал. Однако 26 октября 1863 года представители только что созданных

футбольных клубов собрались в таверне на Грейт Куин-стрит, чтобы согласовать и утвердить единые футбольные правила.

Первый проект правил содержал девять пунктов, которые разрешали играть как руками, так и ногами. Однако это понравилось не всем присутствующим, поскольку многие из них придерживались иного мнения: играть в футбол можно только ногами. Поэтому на следующем собрании, которое проходило в Кембридже 8 декабря 1863 года, был принят свод футбольных правил, состоящий из 13 пунктов, три из которых однозначно запрещали игрокам касаться мяча руками (причем это относилось даже к вратарям). Именно этот день многие специалисты считают днем рождения современного футбола.

...

Примечание

А что же сторонники игры и руками и ногами? Они, не мудрствуя лукаво, организовали новую ассоциацию и отделились от футбола. Так появилась еще одна популярная игра – регби.

Через несколько лет, а именно в 1871 году, вратарям было разрешено играть руками, но только в пределах вратарской площадки. А в 1902 году вратари получили право, которым пользуются и по сей день, – играть руками на территории всей штрафной площадки.

...

Примечание

Право играть руками на территории всей штрафной площадки поначалу не вызвало большого энтузиазма у голкиперов. Большинство из них по старинке предпочитали действовать руками лишь в площади ворот. Так продолжалось примерно до середины XX столетия, пока в воротах не появился знаменитый Лев Яшин (рис. 1.10). Он не просто стал играть на территории всей штрафной площадки, а делал это уверенно, грамотно, красиво, вызывая искреннее восхищение болельщиков. В те годы многие ходили на стадион специально «на Яшина». Через некоторое время и другие голкиперы переняли манеру игры знаменитого вратаря, по достоинству оценив все ее преимущества.



Рис. 1.10. Лев Яшин – великий мастер вратарского искусства

Многие черты, свойственные современному футболу, возникли именно благодаря англичанам. Например, в 1878 году у арбитра появился свисток: до этого судьи подавали сигналы либо голосом, либо хлопками ладоней, либо с помощью обыкновенного школьного колокольчика. Собственно, и сами судьи впервые появились именно в Англии: до этого все спорные вопросы, возникающие по ходу матча, решали между собой капитаны команд. Еще одно революционное решение, реализованное англичанами, – это сетка, надеваемая на футбольные ворота. Автором идеи выступил владелец фабрики по производству рыболовных снастей, находящейся в Ливерпуле (в этом его предложении трудно не заметить коммерческую составляющую). Что касается России, то в ней футбол в более или менее современном виде появился примерно в 1880-х годах. Он был заимствован у моряков-англичан, а также у иностранных специалистов, работающих на российских заводах. Первые футбольные клубы возникли в Одессе, Риге, Петербурге и Николаеве, а несколькими годами позже – и в Москве.

Международные встречи по футболу берут свой отсчет с 1872 года. Именно в этом году произошло эпохальное событие – первый в истории международный матч, состоявшийся между сборными командами Англии и Шотландии. Помимо прочего, эта встреча положила начало многолетней конкуренции шотландского и английского футбола, которая продолжается и по сей день. Отмечу, что тот исторический матч завершился безрезультативной ничьей и болельщики так и не увидели ни одного взятия ворот.

Начиная с 1884 года в Великобритании начали проводиться первые международные турниры, имевшие официальный статус. В них принимали участие футболисты четырех стран – Шотландии, Уэльса, Англии и Ирландии; эти соревнования назывались также Международным чемпионатом Великобритании. Первыми победителями турнира стали футболисты Шотландии, а впоследствии успех чаще сопутствовал англичанам.

Первый олимпийский футбольный турнир состоялся в 1900 году. Как нетрудно догадаться, его победителем стала сборная Англии. Кроме этого, англичане становились олимпийскими чемпионами в 1908 и 1912 годах. В те же годы сборная Англии побывала и в России: она мерялась силами с футболистами сборной команды Петербурга. Увы, российские игроки были нещадно биты: в трех проведенных играх зафиксировали результаты 14:0, 7:0 и 11:0 в пользу сборной Англии.

Кстати, первая футбольная лига на территории России была образована в 1901 году в Петербурге. Через несколько лет, а именно в 1909 году, появилась футбольная лига Москвы, после чего буквально на протяжении одного-двух лет футбольные лиги стали возникать и в других российских городах. Закономерным результатом такого развития событий стало образование в 1911 году Всероссийского футбольного союза, который объединил в себе футбольные лиги Твери, Николаева, Севастополя, Одессы, Киева, Петербурга, Харькова и Москвы.

В начале 20-х годов прошлого столетия безраздельное властвование англичан на футбольном Олимпе заметно пошатнулось. В частности, в 1920 году на олимпийском футбольном турнире англичане сенсационно проиграли сборной Норвегии со счетом 1:3.

...

Примечание

Олимпийский футбольный турнир 1920 года ознаменовался началом карьеры одного из самых лучших и знаменитых голкиперов всех времен и народов – игрока сборной Испании Рикардо Заморы.

Несмотря на то что в начале XX века гегемония англичан в мировом футболе не вызывала сомнений, были и другие сильные сборные. В частности, перед Первой мировой войной на лидирующие позиции стала выходить сильная сборная Венгрии. Ее самой мощной линией была линия нападения, в которой блистал знаменитый бомбардир тех времен Имре Шлоссер.

Примерно в то же время первые международные успехи начали появляться и у сборной Дании. В частности, на олимпийских футбольных турнирах 1908 и 1912 годов эта интересная команда проиграла только сборной Англии, которая, напомним, стала тогда олимпийским чемпионом. Однако датская команда сумела одержать победу над любительской сборной Англии.

...

Примечание

В сборной дании тех лет заметную роль играли два футболиста со знаменитой фамилией Бор. Один из них – Нильс Бор, всемирно знаменитый физик, – надежно защищал ворота, а его родной брат Харальд Бор был полузащитником этой команды.

В международном футболе тех времен тон задавали также команды Италии, Бельгии и Чехословакии. Кстати, в сборной Италии играл лучший, по признанию многих специалистов, защитник тех лет Ренцо де Векки. Что касается команд Бельгии и Чехословакии, то в 1920 году бельгийцы выиграли олимпийский футбольный турнир, а команда Чехословакии заняла на нем второе место.

На Олимпийских играх 1924 года мир узнал футбольную Южную Америку. Оказалось, на этом далеком континенте тоже умеют играть в футбол, причем как минимум не хуже европейцев! Победителем того олимпийского футбольного турнира стала великолепная сборная Уругвая, которая в ходе соревнований обыграла сильные команды Швейцарии, Голландии, Франции, США и Югославии. На этом уругвайцы не остановились, уверенно победив и на следующей Олимпиаде в 1928 году.

В 1930 году берет свое начало самый популярный футбольный турнир, который и сегодня является лакомым блюдом для поклонников этой игры, – чемпионат мира по футболу. И здесь опять никто не смог составить серьезную конкуренцию сборной Уругвая – эта замечательная команда стала первым в истории чемпионом мира по футболу.

Успех уругвайского футбола тех лет во многом был обусловлен непривычной для

европейцев тактикой и ведением игры, а также потрясающей техникой. Европейцы были поражены, насколько легко и непринужденно игроки сборной Уругвая выполняют самые разные футбольные трюки: «резанные» передачи, пасы пяткой, эффектные (и эффективные!) удары через себя в падении и т. д. Ну а такие вещи, как умение уругвайцев жонглировать мячом и передавать его друг другу головой даже во время движения, по степени произведенного впечатления можно сравнить с настоящим шоком.

Европейцы в то время демонстрировали более атлетичный и силовой футбол. После чемпионата мира 1930 года многие европейские сборные стали перенимать технику уругвайцев, что вкупе с традиционно хорошей атлетической подготовкой не замедлило сказаться на результате: на чемпионатах мира 1934 и 1938 годов победу праздновали итальянцы. Наряду с ними тон в мировом футболе задавали сборные Чехословакии, Австрии, Испании и Венгрии. Первые три из них оказали упорное сопротивление итальянцам на чемпионате мира 1934 года: испанцев удалось обыграть только в результате двухматчевой дуэли – 1:1 и 1:0, игра Италия – Австрия завершилась со счетом 1:0, а Италия – Чехословакия – со счетом 2:1, то есть судьбу всех трех поединков решил один решающий гол.

Среди знаменитых футболистов тех лет надо отметить испанца Рикардо Замору (то были годы расцвета его блестящей карьеры), его соотечественников Луиса Регейро и Гильермо Горостису, чехов Франтишека Планичку (этот вратарь по популярности не уступал самому Заморе) и Антонина Пуча, австрийцев Синделяра, Цизара и Сесту, итальянцев Монти и Орси.

Ближе к середине 30-х годов XX столетия былые позиции в мировом футболе стала отвоёвывать сборная Англии. Среди знаменитых английских футболистов тех времен назову Дрейка, Бэстина, Дина и Хэпгуда. Нельзя не отметить и такой немаловажный факт: в составе сборной Англии в 1934 году впервые появился 19-летний игрок, ставший впоследствии поистине легендарной личностью, – знаменитый, неповторимый и великолепный Стэнли Мэтьюз.

Что касается Советского Союза, то здесь футбол также довольно бурно развивался, особенно в послевоенные годы. Имена Константина Бескова и Всеволода Боброва, Григория Федотова и Бориса Пайчадзе, Валентина Соловьева и братьев Старостиных знала вся страна. Уже тогда советский футбол завоевывал уважение на международной арене: наши команды встречались с сильными зарубежными клубами и нередко одерживали убедительные победы.

На стыке 40-50-х годов XX столетия произошло становление знаменитой бразильской сборной, которая с тех пор является одним из лидеров мирового футбола. Вообще в Бразилии население буквально бредит футболом: не будет преувеличением сказать, что в этой стране футбол – национальная идея. В футбол там играют все и везде: во дворах, на пляжах, на пустырях, на больших стадионах и маленьких площадках. Каждый мальчишка, едва научившись ходить, знакомится в первую очередь не с песочницей, а с футбольным мячом. Во многом именно благодаря этому футбол в Бразилии получил невиданное развитие. И по сей день чемпионаты некоторых бразильских штатов по зрелищности не уступают чемпионатам многих европейских стран.

На чемпионате мира 1950 года бразильцы по праву считались одними из главных фаворитов. В те годы в команде блистали центральный нападающий Адемир (которого, кстати, многие специалисты по сей день включают в символическую сборную всех времен), вратарь Барбоса, центральный защитник Данило, инсайды Жаир и Зизиньо.

Тем не менее в финальном матче бразильцы уступили еще более великолепным уругвайцам. Отмечу, что этот успех на мировом футбольном форуме до настоящего времени является для сборной Уругвая последним.

На олимпийском футбольном турнире 1952 года победу праздновала сборная Венгрии. В те годы эту команду по праву называли «командой мечты». До сих пор специалисты и болельщики восхищаются достижением венгерских футболистов: за пару лет эта сборная в 33 матчах обыграла практически все сильнейшие команды планеты, допустив при этом

только пять ничьих и два поражения. На тот момент ни одна сборная в мире не могла похвастаться таким достижением, которое могло сравниться лишь с безраздельным царствованием англичан в начале XX века.

В 1956 году первый крупный международный успех пришел к сборной СССР, которая стала олимпийским чемпионом. Через четыре года советские футболисты подтвердили свой высокий класс, став чемпионами Европы на первенстве 1960 года. В те годы в сборной СССР блистали знаменитые и неповторимые Лев Яшин и Владимир Маслаченко, Валентин Бубукин и Михаил Месхи, Виктор Понедельник и Слава Метревели, Михаил Огоньков и Игорь Нетто. Футболистам советской сборной для полного «комплекта» международных наград оставалось выиграть чемпионат мира. Однако те годы пришлось на пору расцвета великолепной и непобедимой бразильской сборной.

То, что демонстрировали бразильцы на поле, было больше, чем просто футбол. Какими только терминами не называли специалисты происходящее на зеленом газоне в исполнении бразильской сборной: и «цирковое искусство», и «волшебство», и «футбольное хулиганство», и «завораживающее зрелище». Изумительная техника, высокие скорости, тактическая новизна и грамотность, неожиданные ходы, хитроумные финты – все это в исполнении бразильских футболистов превращало матч в увлекательнейший спектакль, главные роли в котором исполняли великие Жилмар и Мауро, Пеле (рис. 1.11) и Диди, Гарринча и Загало, Орландо и Зито. После бесспорного триумфа на трех мировых форумах – 1958, 1962 и 1970 годов – бразильская сборная навечно получила главный приз мировых форумов – «Золотую богиню Нику».



Рис. 1.11. «Король футбола» Пеле

...

Примечание

Именно в те золотые для бразильской сборной годы был сформирован главный принцип этой команды, который она проповедует и по сей день: «Вы нам забьете сколько сможете, а мы вам – сколько захотим».

Олимпийские игры 1972 года выиграла сборная Польши, а мировое первенство 1974 года – команда ФРГ. Финальный матч того чемпионата с голландцами, в рядах которых блистал знаменитый Йохан Круифф, сложился драматично. Счет открыли голландцы, у которых в то время была великолепная сборная и которые по праву считались одними из главных фаворитов первенства. Однако немецкие футболисты, выступая на своем поле, сумели переломить ход поединка и вырвать победу. В составе сборной ФРГ ведущие роли играли центральный защитник Франц Беккенбауэр и центральный нападающий Герд Мюллер.

На Олимпиаде 1976 года успех праздновала сборная ГДР, а первенство Европы выиграла сборная Чехословакии. Команда ГДР в полуфинале олимпийского турнира выиграла у команды СССР, а в финале – у сборной Польши, носившей до этого матча титул олимпийского чемпиона. Чехословацкие же футболисты на пути к чемпионству обыграли обоих финалистов недавнего мирового первенства: в полуфинале – сборную Голландии, а в финале – команду ФРГ.

На чемпионате мира 1978 года появился новый победитель – сборная Аргентины. Эта команда в финале обыграла сборную Голландии, которую можно считать главным неудачником тех лет: ее футболисты дважды выходили в финал чемпионата мира и один раз – в полуфинал чемпионата Европы, но завоевать титул им так и не удалось. В составе сборной Аргентины в то время выступали знаменитые Пассарелла и Бертони, Вилья и Ларосса, Кемпес и Фильоль.

...

Примечание

На мировом первенстве 1978 года впервые в истории Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) официально объявила лучших игроков турнира. Главный приз – «Золотой мяч» – получил футболист сборной Аргентины Марио Кемпес, «Серебряный мяч» был вручен итальянцу Паоло Росси, а «Бронзовый мяч» получил бразилец Жозе Дирсеу.

В 1980 году опять проводилось два крупных футбольных турнира: чемпионат Европы и олимпийские соревнования. Впервые в истории Олимпиада проходила в Москве, и впервые в истории чемпионами стали чехословацкие футболисты. Сборная СССР на олимпийском футбольном турнире заняла почетное 3-е место. Что касается чемпионата Европы, то в нем уверенную победу праздновали футболисты сборной ФРГ, в рядах которой выступали знаменитые Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Чемпионат мира 1982 года проходил в Испании. Советская сборная выступила на этом мировом форуме, в общем-то, довольно безлико, несмотря на великолепный состав. Многие считают, что причиной неудачного выступления было создание в команде тренерского триумвирата – Константин Бесков, Валерий Лобановский и Нодар Ахалкаци. Эти замечательные наставники имели разные взгляды на футбол, поэтому неудивительно, что им трудно было работать «в одной упряжке». А победителем мирового форума по праву стала команда Италии, обыгравшая в финальном матче действующего чемпиона Европы – сборную ФРГ со счетом 3:1. В те годы в составе итальянской команды выступали знаменитые Кабрини, Бергоми, Росси, Альтобелли, Джентиле, Ширеа и Антониони.

...

Примечание

Отдельного упоминания достойно достижение знаменитого итальянского голкипера Дино Дзоффа, который на мировом форуме 1982 года стал чемпионом мира в возрасте 40

лет. До него таким достижением не мог похвастаться ни один футболист.

Чемпионат Европы 1984 года выиграла команда Франции, в рядах которой блистал великий Мишель Платини. А с 1986 года началось возрождение знаменитой советской сборной тех времен под руководством великого тренера – Валерия Васильевича Лобановского. Правда, на мировом форуме 1986 года сборная СССР лавров не снискала, очень обидно (и во многом из-за нелепых ошибок шведского арбитра Фредрикссона) проиграв в 1/8 финала не хватавшей звезд с неба команде Бельгии. Ранее советские футболисты произвели на этом первенстве настоящий фурор, выиграв в групповом турнире у сильной венгерской сборной 6:0 и сыграв вничью 1:1 с действующими чемпионами Европы – французами (кроме этого, была еще победа над аутсайдером – сборной Канады со счетом 2:0). Так что факт остается фактом: сборная СССР на чемпионате мира 1986 года вновь добилась международного признания.

Чемпионом мира 1986 года стала сборная Аргентины, завоевавшая этот титул второй раз в истории. Это был год расцвета таланта неповторимого Диего Марадоны (рис. 1.12): великолепная игра этого невысокого крепыша в бело-голубой полосатой футболке стала настоящим украшением мирового футбольного праздника, а его незабываемый гол в ворота сборной Англии, когда он по пути к ним обвел полкоманды соперника, поистине считается шедевром футбольного искусства.



Рис. 1.12. Диего Марадона – звезда аргентинского и мирового футбола 1980-х – начала 1990-х годов

А что же сборная СССР? Эта прекрасная команда, в рядах которой блистали Ринат Дасаев и Вагиз Хидиятуллин, Сергей Алейников и Олег Кузнецов, Игорь Беланов и Василий Рац, Олег Протасов и Геннадий Литовченко, а также другие великие мастера советского футбола, сказала свое веское слово на чемпионате Европы 1988 года. По пути к финалу наша команда обыграла сильные сборные Голландии, Англии и Италии и лишь раз сыграла вничью 1:1 с командой Северной Ирландии, ведомой знаменитым тренером Джеком Чарльтоном. Правда, в финале сборная Голландии взяла реванш, выиграв у наших

футболистов со счетом 2:0, но и «серебро» европейского первенства можно считать вполне успешным выступлением. Отмечу, что в голландской команде в те годы выступали знаменитые Рууд Гуллит и Марко ван Бастен, во многом и «сделавшие» игру в финальном матче. Что касается последнего, то он забил изумительный, неповторимый по красоте и исполнению второй гол в этом матче, ударив по мячу с лета и находясь при этом почти под нулевым углом к воротам Дасаева. 1988 год был ознаменован еще одним успехом советского футбола: олимпийская сборная нашей страны под руководством молодого тренера Анатолия Бышовца второй раз в истории стала олимпийским чемпионом.

В 1990 году состоялся очередной чемпионат мира по футболу. Он вошел в историю как один из самых неинтересных и незрелищных мировых форумов: команды демонстрировали в основном оборонительный футбол, мало атаквали, а вот грубости на поле было слишком много – настолько, что некоторые специалисты быстро окрестили этот чемпионат «первенством костоломов». От искрометной чемпионской игры сборной Аргентины не осталось и следа, что, впрочем, не помешало ей добраться до финала (так и говорили: «сборная Аргентины доковыляла до финала на одной ноге»), где она уступила со счетом 0:1 команде ФРГ (победный гол за 5 минут до конца матча с пенальти провел Бреме). Этот результат выглядел, в общем-то, закономерным: во-первых, немецкие футболисты третий раз подряд играли в финале чемпионата мира (две предыдущие попытки оказались неудачными), а во-вторых, они сумели взять реванш у аргентинской команды за поражение в финале 1986 года.

Чемпионат Европы 1992 года преподнес всем сюрприз. Команда Дании, которая не сумела пройти отборочный турнир и попала в финальную стадию чемпионата лишь благодаря дисквалификации сборной Югославии, неожиданно для всех «выстрелила», заняв первое место и став впервые в истории чемпионом континента. Успех этой симпатичной сборной во многом принесла грамотная игра на контратаках, благодаря которой датчане сумели одержать победы в нескольких сложных поединках.

Чемпионат мира 1994 года с лихвой компенсировал недостатки предыдущего мирового форума. Команды демонстрировали искрометный, зрелищный и результативный футбол с обилием красивых голов и эффектных комбинаций. Чемпионом мира в четвертый раз в истории стала команда Бразилии, ведомая своими знаменитыми нападающими Бебето и Ромарио. Основное и дополнительное время финального матча с итальянцами завершилось нулевой ничьей, а в серии пенальти сильнее были бразильцы. На тот момент ни одна другая команда не становилась четырехкратным чемпионом мира (ближайшие преследователи – немцы и итальянцы – завоевывали этот титул по три раза).

На чемпионате Европы 1996 года отличный футбол продемонстрировала команда Чехии, однако в финальном матче она все же уступила сборной ФРГ, ставшей в итоге чемпионом континента. А с 1998 года в мировом футболе началось доминирование сборной Франции: эта команда у себя на родине впервые в истории стала чемпионом мира, а через два года подтвердила свой высокий уровень, выиграв чемпионат Европы. В те годы французы демонстрировали очень зрелищный, красивый и результативный футбол, который приносил истинное наслаждение футбольным гурманам. Ключевыми игроками той великолепной сборной были Зинедин Зидан (рис. 1.13) и Фабьен Бартез, Лилиан Тюрам и Патрик Виейра, Лоран Блан и Дидье Дешам (которого по праву называли «футбольным интеллигентом»), Юри Жоркаефф и Эммануэль Пети. Ну и, конечно, нельзя не отметить тренерский талант Эме Жаке, который не побоялся в преддверии мирового первенства отказаться от услуг таких признанных авторитетов, как Эрик Кантона и Давид Жинола. За это его нещадно критиковали, но на все нападки тренер неизменно отвечал: «Это великие футболисты, но я не вижу их в составе своей сборной» – и, как оказалось, был прав.



Рис. 1.13. Зинедин Зидан – лидер сборной Франции на протяжении многих лет

В 2002 году успех на мировом первенстве вновь пришел к бразильской сборной, которая пятый раз в истории (беспрецедентный успех!) стала чемпионом мира. Тренером той команды был известный португальский специалист Луис Филиппе Сколари, а ключевую роль в команде играл знаменитый нападающий Роналдо. Этот мировой форум многим также запомнился успешным выступлением команд Японии и Южной Кореи, но, поскольку мундиаль проходил именно в этих странах, некоторые считают это не столько заслугой футболистов, сколько благосклонным отношением арбитров к сборным, являющимся хозяевами первенства. Если вспомнить некоторые матчи с участием этих команд, то становится очевидным, что такие рассуждения имеют под собой немало оснований.

Чемпионат Европы 2004 года ознаменовался сенсацией: первенство континента впервые в истории выиграла сборная Греции, которая выступала под руководством известного немецкого специалиста Отто Рехагеля. Перед началом чемпионата эту команду никто не относил к фаворитам, однако греки в очередной раз доказали: футбол поистине непредсказуем. Причем греческая сборная на пути к чемпионству обыграла хозяев чемпионата – сильную команду Португалии, выступающую под руководством Луиса Филиппе Сколари (да-да, того самого тренера, который в 2002 году привел бразильскую сборную к титулу чемпионов мира). Справедливости ради отмечу, что футбол, который демонстрировала команда Греции, зрелищным никак не назовешь: он основан на строжайшей игровой дисциплине и игре от обороны с использованием редких контратак. Именно так и рождалось большинство побед сборной Греции: успешная игра в обороне на протяжении почти всего матча и одна разящая контратака.

На мундиале 2006 года чемпионом мира четвертый раз в истории стала команда Италии. В финальном матче итальянцы встречались с командой Франции. Основное и дополнительное время не выявило победителя, а в серии пенальти удачливее были футболисты сборной Италии.

В 2008 году состоялся очередной чемпионат Европы. Этот турнир вошел в историю как один из самых зрелищных и увлекательных: он принес истинное наслаждение футбольным гурманам. Замечательный футбол демонстрировали команды Голландии и Португалии, Франции и Испании, России (рис. 1.14) и Италии. Чего стоят, например, напряженные и непредсказуемые матчи россиян с голландцами или турков с хорватами! Кстати, на этом чемпионате впервые за много лет успех пришел и к российской сборной: она выиграла бронзовые медали, попутно взяв реванш у сборной Голландии за поражение в финальном матче 1988 года. Ну и, конечно, нельзя не отметить сборную Испании, которая второй раз в истории стала чемпионом континента: ведомая великолепным и неудержимым форвардом Фернандо Торресом, эта команда не оставляла камня на камне от обороны любого противника.



Рис. 1.14. Сборная России по футболу образца начала XXI века

Итак, с самыми популярными футбольными турнирами, проводимыми на уровне сборных команд, мы уже познакомились. А что же клубные команды? Читайте дальше! Во всем мире проводятся соревнования среди клубных команд. Основным турниром в каждой стране является чемпионат страны. Как правило, по итогам чемпионата определяются три лучшие команды: чемпион, а также второй и третий призеры. В большинстве случаев чемпиону страны вручаются золотые медали, второй команде – серебряные, а третьей – бронзовые, однако в разных странах могут существовать и другие правила. Что касается слабейших команд (их может быть две, три или четыре – в разных странах по-разному), то они выбывают в класс рангом ниже, а вместо них в сильнейшем дивизионе будут выступать те команды, которые заняли в низшем дивизионе первые места.

Кроме того, в каждой стране разыгрывается Кубок страны по футболу – соревнования, которые проводятся по системе «проигравший выбывает». Во многих государствах Кубок страны – такой же почетный трофей, как и награда за первое место в национальном чемпионате.

Долгое время в европейском клубном футболе существовало три основных

международных турнира: Кубок европейских чемпионов, Кубок обладателей кубков и Кубок УЕФА. В Кубке чемпионов выступали победители национальных первенств, в Кубке кубков – команды, выигравшие Кубок своей страны, а в Кубке УЕФА – команды, которые заняли лидирующие места в итоговой таблице национального чемпионата, кроме первого. Одни страны могли делегировать в Кубок УЕФА команды, которые заняли второе и третье места в национальном первенстве, а другим разрешалось заявлять и команды, занявшие четвертое-пятое места, – это определялось на основании международного футбольного рейтинга конкретного государства.

Однако в начале 90-х годов XX столетия порядок проведения европейских клубных турниров претерпел значительные изменения. Кубок обладателей кубков был упразднен, а турнир на Кубок европейских чемпионов стал называться Лигой чемпионов. Обладатели кубков национальных федераций стали выступать в Кубке УЕФА, а в Лигу чемпионов разрешили заявлять не только победителей национальных первенств, но и команды, занявшие в них вторые-четвертые места. Количество команд, которое страна имеет право заявить в Лигу чемпионов, зависит от ее международного футбольного рейтинга (по аналогии с тем, как это определяется для Кубка УЕФА). Например, на момент написания этой книги наибольшее количество команд в Лигу чемпионов могли заявить футбольные федерации Англии, Германии и Испании, так как клубные команды именно этих стран в последние годы задают тон в европейском клубном футболе.

Подобная реорганизация заметно подняла и без того высокий престиж Кубка чемпионов, а вот Кубок УЕФА, к сожалению, утратил немалую часть своей привлекательности. Ведь раньше в розыгрыш Кубка европейских чемпионов попадали исключительно победители национальных первенств, а вторые-третьи команды выступали в Кубке УЕФА, причем реально они почти не уступали чемпионам. Поэтому по уровню команд Кубок УЕФА мало в чем уступал Кубку чемпионов. Сейчас же все сильнейшие клубы однозначно выступают в Лиге чемпионов, что заметно снизило престиж и привлекательность Кубка УЕФА. Правда, с сезона 2009/2010 произошли очередные изменения: Кубок УЕФА был упразднен, а вместо него проводится новый турнир – Лига Европы.

Среди команд, чаще других завоевывавших Кубок европейских чемпионов, можно отметить испанские «Реал» (он был первым победителем этого турнира) и «Барселону», английские «Ливерпуль», «Ноттингем Форест» и «Манчестер Юнайтед», итальянские «Интер» и «Милан», немецкую «Баварию», голландский «Аякс», португальскую «Бенфику». В Кубке УЕФА чаще других побеждали испанские «Барселона» и «Валенсия», английские «Лидс» и «Ливерпуль», итальянский «Ювентус». В Кубке обладателей кубков чаще других победы праздновали итальянский «Милан», бельгийский «Андерлехт», испанская «Барселона».

Что касается советских и российских команд, то, к сожалению, успех на европейской арене к нам приходил не так часто, как хотелось бы. Единственный европейский кубок, который смогли завоевать советские команды, – Кубок обладателей кубков. Это удалось сделать трижды: в 1975 и 1986 годах почетный трофей достался киевским динамовцам, а в 1981 году – их тбилиским одноклубникам. Кроме того, в 1975 году киевляне сумели завоевать еще один почетный приз – Суперкубок Европы. Этот трофей стал разыгрываться с 1974 года между победителями Кубка европейских чемпионов и Кубка обладателей кубков. Отмечу, что в борьбе за Суперкубок Европы киевляне победили знаменитую мюнхенскую «Баварию».

Больше на европейских турнирах советские команды ничего не выигрывали. А вот российские ЦСКА и «Зенит» соответственно в 2005 и 2008 годах сумели завоевать Кубок УЕФА. Кроме того, Кубок УЕФА в 2009 году выиграла еще одна команда с постсоветского пространства – донецкий «Шахтер», ставший, таким образом, последним обладателем этого почетного приза.

Самые сильные национальные чемпионаты

Далее я кратко расскажу о самых сильных и привлекательных для болельщиков национальных футбольных чемпионатах разных стран.

Чемпионат Англии

В последние годы стремительно растет популярность футбольного чемпионата Англии: за перипетиями событий на полях Туманного Альбиона с огромным интересом наблюдают болельщики всего мира. Это неудивительно: на протяжении многих лет английский футбол отличается зрелищностью, непредсказуемостью, высокой результативностью, а также наличием большого количества звезд мирового уровня. В принципе, это понятно, ведь именно англичане являются родоначальниками футбола, и вполне логично, что футбольные традиции у них сильны, а чемпионат – стабильно интересен.

История английского первенства берет свое начало в ныне далеком 1888 году – именно тогда состоялся первый розыгрыш, чемпионом которого стал «Престон Норт Энд». Кстати, именно английский турнир стал первым в истории профессиональным чемпионатом страны по футболу.

Больше всего чемпионских титулов имеют «Манчестер Юнайтед» и «Ливерпуль» – в активе этих команд по 19 выигранных трофеев. За ними следует лондонский «Арсенал», побеждавший 13 раз (причем последний чемпионский успех в 2004 году ознаменован тем, что «канониры» всю турнирную дистанцию прошли без поражений).

На протяжении всей футбольной истории английские команды стабильно относились к числу сильнейших не только на континенте, но и в мире. Правда, в 80-х годах XX столетия английский футбол пережил серьезный кризис: значительно упала посещаемость стадионов, снизился уровень демонстрируемой командами игры, многие стадионы пришли в обветшалое состояние, к тому же после знаменитой Эйзельской трагедии 1985 года английские клубы были дисквалифицированы на участие во всех европейских клубных турнирах в течение пяти лет, что заметно снизило и без того поугасший интерес к национальному чемпионату. На сборную Англии этот запрет не распространялся, и она могла принимать участие в чемпионатах мира и Европы, а также любых других турнирах, проводимых под эгидой ФИФА и УЕФА. Помимо прочего, в результате кризиса многие известные футболисты стали покидать английский чемпионат и заключать контракты с командами других стран, что негативно сказалось на зрелищности и привлекательности национального первенства.

После того как английская сборная удачно выступила на чемпионате мира 1990 года в Италии (команда дошла до полуфинала), в британском футболе наметился прогресс. К тому же истек срок дисквалификации на участие команд в европейских клубных турнирах, что послужило мощным стимулом для дальнейшего развития игры в этой стране. После возвращения в европейскую футбольную семью английские клубы сразу были отнесены к числу признанных фаворитов. Национальный чемпионат претерпел некоторую реорганизацию: на основании существующего ранее Первого дивизиона 20 февраля 1992 года была организована Премьер-лига, в которой выступают 20 сильнейших команд страны. Стоит отметить, что это преобразование носило во многом декоративный характер и было обусловлено, в первую очередь, стремлением увеличить доходы от продажи прав на телевизионные трансляции матчей. Суть же соревнования осталась прежней: команды, занявшие первые три места, получают золотую, серебряную и бронзовую награды, а три последних коллектива выбывают в дивизион рангом ниже (его называют Чемпионшип), и их места в Премьер-лиге занимают три сильнейших клуба из Чемпионшипа.

Начиная со второй половины 2000-х годов (в частности, после памятной победы «Ливерпуля» в Лиге чемпионов в 2005 году) чемпионат английской Премьер-лиги, по признанию многих футбольных болельщиков и специалистов, является самым увлекательным и зрелищным европейским национальным турниром. От чемпионатов других

стран он отличается своей полной непредсказуемостью на протяжении всего турнира вплоть до последнего тура. Сюрприз может преподнести абсолютно любая команда: даже заведомый аутсайдер способен в ничего не решающем для себя матче отобрать очки у любого из лидеров, сражающихся за попадание в зону Лиги чемпионов или за золотые награды. Это нехарактерно для многих других топ-турниров: например, в той же Испании «Реал» и «Барселона» соперников практически не замечают и разыгрывают чемпионский титул между собой – в то время как на финише английского чемпионата 2012 года «Манчестер Сити» лишь в компенсированное арбитром время сумел забить два (!) гола и вырвать не просто победу в матче, а золотые медали чемпионата! То же самое касается и аутсайдеров – их полный список определился лишь в заключительном туре, и опять же в драматичной борьбе и с учетом результатов нескольких матчей.

Что касается второго английского дивизиона – Чемпионшипа, то по силе и составу участников он вполне способен поспорить с сильнейшими дивизионами некоторых европейских стран. Это неудивительно, ведь в нем сейчас выступают многие популярные и сильные команды: «Ноттингем Форрест», «Мидлсборо», «Портсмут», «Лидс Юнайтед», «Кардифф Сити», «Кристалл Пэлас» и др. Некоторые из них (например «Ноттингем Форрест», «Лидс Юнайтед») успешно выступали в европейских клубных турнирах и какое-то время по праву относились к сильнейшим командам континента.

Благодаря своей зрелищности и результативности английский футбольный чемпионат вызывает огромный интерес не только на родине, но и за рубежом, что делает его весьма привлекательным с коммерческой точки зрения и способствует привлечению на английские поля сильнейших футболистов современности.

Чемпионат Испании

Чемпионат Испании по праву считается одним из сильнейших национальных первенств на континенте. Испанские команды на протяжении практически всей своей истории существования демонстрируют стабильно высокий уровень футбола и находятся на ведущих позициях в европейской футбольной иерархии.

Впервые национальное футбольное первенство было проведено в Испании лишь в 1928 году – значительно позже, чем во многих других европейских странах. Правда, с 1902 года в этой стране регулярно проходил другой престижный турнир – Королевский Кубок, который вплоть до создания Примеры исполнял роль национального первенства.

В первом чемпионате Испании по футболу приняло участие 10 команд: «Барселона», «Реал», «Реал-Сосьедад», «Атлетик» (Бильбао), «Атлетико» (Мадрид), «Аренас Гечо», «Реал Унион», «Эспаньол», «Европа» и «Расинг». Стоит отметить, что за все время проведения соревнований лишь три команды не выбывали в дивизион рангом ниже: это «Реал» (Мадрид), «Барселона» (Барселона) и «Атлетик» (Бильбао).

Первое национальное первенство выиграла «Барселона», которая сразу стала одним из грандов испанского футбола и в общей сложности побеждала в Ла Лиге 21 раз. Правда, по этому показателю она значительно уступает своему вечному, а в последние годы единственному серьезному конкуренту – мадридскому «Реалу», который первенствовал в Ла Лиге 32 раза.

Эти две команды являются признанными лидерами испанского футбола, и далеко не всегда у них есть достойные конкуренты в борьбе за чемпионский титул. Например, по результатам сезона 2012 года выигравший золотые медали «Реал» набрал 100 очков, занявшая второе место «Барселона» – 91 очко, а бронзовый призер «Валенсия» имеет в своем активе лишь 61 очко. Эта внушительная разница наглядно демонстрирует, насколько «Реал» и «Барселона» сильнее других участников Примеры и насколько призрачны шансы других команд составить конкуренцию двум грандам.

Справедливости ради стоит отметить, что такое положение вещей существовало не всегда. Например, в далеких 1930-х годах нынешние фавориты таковыми еще не были, а самым сильным коллективом по праву считался «Атлетик» из Бильбао, который в том десятилетии четырежды праздновал победу в первенстве (в 1930, 1931, 1934 и 1936 годах) и

еще дважды завоевывал серебряные медали, уступив в 1932 и 1933 годах первенство мадридскому «Реалу». Кроме того, в 1935 году единственные в своей истории золотые награды Примеры завоевал «Реал Бетис».

В следующем десятилетии доминирующие позиции в испанском футболе занимали «Атлетико Авиасьон», «Валенсия» и «Севилья». Эти команды по очереди несколько раз выиграли чемпионат Ла Лиги, причем для «Севильи» чемпионский титул 1946 года на сегодняшний день так и является единственным. Но во второй половине десятилетия о своих лидерских амбициях всерьез заявила «Барселона», праздновавшая победы в Примере в 1945, 1948 и 1949 годах.

С 1950-х годов в испанской Ла Лиге воцарилось двоевластие «Реала» и «Барселоны», которое с перерывами продолжается и по сей день. В том десятилетии «Реал» побеждал четырежды – в 1954, 1955, 1957 и 1958 годах, и столько же раз успех праздновала «Барселона» – в 1952, 1953, 1959 и 1960 годах.

Однако с 1960-х и вплоть до 1980-х годов «Реал» стал заметно теснить своего принципиального конкурента и вышел на первые позиции не только в Ла Лиге, но и на континентальном уровне. «Королевский клуб» пять раз подряд становился чемпионом Испании (1961–1965), выдавал две победные серии из трех подряд чемпионских титулов (1967–1969 и 1978–1980), а всего за эти 20 лет он праздновал победу 14 раз – выдающийся успех в истории не только испанского, но и мирового футбола. На протяжении этого периода лишь мадридский «Атлетико» смог составить какую-то конкуренцию «сливочным», взяв четыре чемпионских титула (в 1966, 1970, 1973 и 1977 годах). Кроме того, добраться до вершины турнирной таблицы в те годы смогли лишь «Валенсия», выигравшая «золото» в 1971 году, и «Барселона» в 1974 году, несомненным лидером которой в то время был знаменитый Йохан Круифф.

С началом 1980-х годов «Реал» утратил былые позиции и в течение нескольких лет не мог взобраться на вершину итоговой турнирной таблицы. В 1981 и 1982 годах чемпионом страны становился «Реал-Сосьедад», после чего два года подряд «золото» выигрывали футболисты клуба «Атлетик» (Бильбао). В 1985 году очередной чемпионский успех после долгого перерыва пришел наконец и к «Барселоне», которой в то время руководил знаменитый английский тренер Терри Венейблс. Но затем «Реал» вновь прибрал инициативу к своим рукам, и на протяжении следующих пяти лет (1986–1990) никто так и не смог составить ему конкуренцию в борьбе за чемпионский титул. В то время «королевским клубом» руководил известный голландский специалист Лео Беенхакер, а в составе команды блистали такие звезды, как Уго Санчес, Эмилио Бутрагеньо, Мануэль Санчис, Мартин Васкес и другие звезды.

1990-е годы чемпионата Примеры прошли под знаком «Барселоны». В то время ее главным тренером был Йохан Круифф, который до этого провел в составе команды несколько ярких лет в качестве игрока и одного из ее лидеров, и четыре года подряд – с 1991-го по 1994-й – каталонский клуб становился чемпионом Испании, попутно выиграв в 1992 году и Кубок европейских чемпионов. После непродолжительного перерыва «Барселона» вновь выиграла «золото» национального чемпионата в 1998 и 1999 годах. Кроме каталонского клуба, в последнее десятилетие XX века звание чемпионов Ла Лиги выигрывали мадридский «Реал» (в 1995 и 1997 годах), а также мадридский «Атлетико», праздновавший успех в 1996 году.

Конец предыдущего и начало нового века ознаменовались появлением на футбольном небосклоне новой звездной команды – «Депортиво» из Ла-Коруньи, которая в промежутке между 1994 и 2003 годами девять раз финишировала в тройке призеров, а в 2000 году впервые в своей истории завоевала золотые медали чемпионата Испании. Кроме того, в новом столетии вновь громко заявили о себе «Валенсия» и «Севилья», однако лидирующие позиции «Реала» и «Барселоны», несмотря на некоторые успехи конкурентов, сомнения ни у кого не вызывают. На протяжении последних сезонов судьба «золота» зависит только от выступлений этих двух коллективов.

Чемпионат Германии

Еще один сильный европейский футбольный топ-турнир – чемпионат Германии, или, как его обычно называют, первенство бундеслиги. Его характерной особенностью является то, что свой нынешний профессиональный статус соревнования получили лишь в 1963 году – до этого немецкий футбол был исключительно любительским. Таким образом, бундеслига считается одним из самых молодых футбольных чемпионатов Европы и самым молодым среди традиционно сильных в футбольном отношении стран.

Немецкий футбол у болельщиков и специалистов всегда ассоциировался с такими характеристиками, как мощь, напор, зрелищность, безупречная игровая дисциплина и высочайший уровень физической подготовки футболистов. Знаменитая немецкая тактика – пример для подражания для многих команд, а традиционная рациональность наряду с великолепным исполнительским мастерством игроков оставляет самые восторженные впечатления.

Немецкий футбольный союз был организован в 1900 году и вскоре стал членом ФИФА, откуда был исключен в 1940 году по причине развязывания Германией Второй мировой войны, однако впоследствии членство страны в международных футбольных соревнованиях было восстановлено.

Многие знаменитые немецкие футбольные команды имеют давнюю историю и принимали участие еще в национальном любительском чемпионате. В первые два десятилетия XX века тон в немецком футболе задавали такие команды, как «Лейпциг», «Фрайбургер», «Виктория», «Карлсруэ», «Нюрнберг», а с 1920-х годов на лидирующие позиции начали также выходить «Бавария», «Гамбург», «Герта», «Фортуна». Затем все чаще стали заявлять о себе и периодически выигрывать национальное первенство «Шальке 04», «Ганновер 96», дортмундская «Боруссия», «Кайзерслаутерн», «Штутгарт», «Айнтрахт», «Кельн», «Дрезден». Последним чемпионом любительского первенства Германии по футболу в 1963 году стала «Боруссия» из Дортмунда, а первым клубом, выигравшим чемпионат бундеслиги, в 1964 году стал «Кельн» (который, к слову, и в любительском футболе долгие годы был на лидирующих позициях, в частности занял первое место в предпоследнем любительском чемпионате в 1962 году). Сразу после того, как футбол в Германии стал игрой профессионалов, команды этой страны начали все громче и громче заявлять о себе на международной арене, постоянно становясь фаворитами европейских футбольных клубных турниров и других престижных соревнований.

Самой титулованной командой Германии является мюнхенская «Бавария», которая 22 раза становилась победителем национального первенства. Девять раз чемпионские лавры доставались команде «Нюрнберг», которая в последние годы несколько сбавила обороты, но, несмотря на это, по-прежнему относится к элитным представителям немецкого футбола. Дортмундская «Боруссия» праздновала успех в национальном чемпионате восемь раз, причем она сделала это дважды подряд в сезонах 2010/2011 и 2011/2012 и стала явным лидером немецкого футбола последних лет, потеснив с трона «Баварию» и успешно соперничая со своими одноклубниками из Менхенгладбаха. Семикратным чемпионом Германии является «Шальке 04» (правда, в последний раз этот успех к команде приходил в далеком 1958 году), шестикратным – «Гамбург» (в начале 1980-х годов мало кто мог соперничать с этим коллективом не только в Германии, но и в Европе). По пять раз национальный чемпионат выигрывали «Штутгарт» и «Боруссия» (Менхенгладбах), а четырехкратными чемпионами бундеслиги становились «Кельн» и «Кайзерслаутерн».

По общему количеству завоеванных наград уверенное первенство держит «Бавария»: помимо 22 чемпионских титулов, команда десять раз выигрывала серебряные и пять раз – бронзовые награды чемпионата Германии. После нее с большим отрывом следуют две «Боруссии»: команда из Дортмунда имеет 13 наград бундеслиги, а из Менхенгладбаха – 12. Правда, 16 раз на пьедестал поднимался «Вердер», но он уступает обеим «Боруссиям» по количеству чемпионских титулов.

По итогам регулярного чемпионата Германии по футболу три слабейшие команды

выбывают в дивизион рангом ниже, а вместо них в бундеслигу выходят коллективы, занявшие три первых места в кругу более слабых команд.

Чемпионат Италии

Чемпионат Италии по футболу считается одним из сильнейших европейских национальных первенств и традиционно пользуется огромным интересом со стороны болельщиков и специалистов всего мира. Итальянские коллективы всегда славились красочным, результативным, своего рода «романтичным» футболом и неизменно были фаворитами в европейском футбольном сообществе.

История национального итальянского первенства берет свое начало еще в 1898 году, когда состоялся первый чемпионат. В те времена соревнования проводились несколько иначе и были организованы по региональному принципу. Такой порядок продержался до 1929 года, когда первенство Италии по футболу стало проводиться в том формате, который используется и сегодня. В разное время количество участников Серии А, как называется итальянский чемпионат, варьировалось от 16 до 25, на момент написания этой книги в турнире участвует 20 команд.

Самый титулованный итальянский футбольный клуб за всю историю существования национального чемпионата – это «Ювентус» из Турина. Эта команда, которая по праву относится к грандам не только европейского, но и мирового футбола, 30 раз выигрывала «скудетто» (именно так называется главная награда итальянского чемпионата), правда, два чемпионских титула, завоеванные «старой синьорой» (неофициальное название команды) в 2005 и 2006 годах, были отобраны в результате потрясшего тогда страну громкого расследования дела о «договорных матчах». Вместе с «Ювентусом» пострадало еще несколько коллективов («Лацио», «Фиорентина», «Реджина» и «Милан»), но самые суровые санкции достались именно туринскому клубу. Помимо лишения двух чемпионских титулов, он был сослан в Серию В, откуда, впрочем, спустя год триумфально вернулся и вновь занял лидирующие позиции в итальянском футболе. Это лишний раз подчеркивает силу и мощь туринской команды, которая после ссылки в Серию В лишилась некоторых ведущих игроков, но сумела сохранить свой стиль игры и быстро вернуться в ряды сильнейших. Стоит отметить, что многие звезды «Ювентуса» предпочли остаться в родной команде даже в то время, когда ей пришлось выступать в дивизионе рангом ниже (Буффон, Дель Пьеро и др.).

В Турине есть еще одна команда, которая также пользуется немалой популярностью, – «Торино». Сегодня она не относится к грандам итальянского футбола, но в 1940-х годах это был самый любимый итальянскими болельщиками коллектив, неоднократно выигрывавший первенство страны и являвшийся базовым клубом национальной сборной. Однако в 1949 году жизни игроков этой команды трагически оборвались – все они погибли в авиакатастрофе, возвращаясь из Португалии, где проводили матч с «Бенфикой». До этого команда четыре раза подряд праздновала чемпионский успех (в 1946, 1947, 1948 и 1949 годах), а всего «Торино» был восьмикратным чемпионом Италии (помимо упомянутого, клуб выигрывал «скудетто» в 1927, 1928, 1943 и 1976 годах).

Итальянский футбольный чемпионат характеризуется тем, что в нем выступает большое количество команд, являющихся признанными авторитетами на международной арене. В отличие от Испании, где откровенно доминируют «Реал» и «Барселона», или Португалии, где «Спортинг», «Бенфика» и «Порту» многие годы фактически не замечали других соперников, в Италии множество примерно равных по силе коллективов, каждый из которых может с полным основанием рассчитывать на самые высокие награды. Помимо «Ювентуса», сегодня тон в итальянском чемпионате задают такие именитые коллективы, как «Милан», «Интер», «Рома», «Лацио», «Удинезе», «Наполи» и др. Благодаря этому первенство Серии А каждый раз отличается непредсказуемостью и таит в себе немалую интригу, поскольку на чемпионский титул с одинаковым успехом может претендовать сразу несколько команд. Упорная борьба всегда ведется до самого последнего тура, причем даже команды, для которых оставшиеся матчи равным счетом ничего не решают, сражаются за

каждое очко и отбирают ценные баллы у соперников, которые активно борются либо за высокие места, либо за сохранение «прописки» в элитном дивизионе. В Серию В выбывают три команды, занявшие в таблице последние строчки, а вместо них в сильнейшую лигу выходят три победителя более слабого дивизиона.

Стоит отметить, что итальянская Серия В, подобно английскому Чемпионшипу, является довольно сильным турниром, в котором выступают многие известные и даже популярные в прошлом команды. В частности, на момент написания этой книги во втором по силе итальянском чемпионате играют такие клубы, как «Торино» (напомним – восьмикратный чемпион Италии), «Сампдория» (чемпион страны 1991 года), «Реджина», «Брешиа», «Верона», «Эмполи», «Асколи», «Падова» и др.

Чемпионат Франции

Еще одним национальным чемпионатом по футболу, который по праву относится к топ-турнирам среди европейских первенств, является чемпионат Франции. Несмотря на то что французские команды не могут похвастаться таким количеством европейских трофеев, как их соперники из Англии, Германии, Испании или Италии, они всегда задавали тон на европейской арене, а сборная страны завоевывала золотые медали как на континентальных, так и на мировом первенствах.

До 1930 года клубный футбол во Франции не получил серьезного развития и существовал только на любительском уровне. Однако в 1930 году было принято решение о создании профессиональной футбольной французской лиги, и через некоторое время местная футбольная федерация утвердила перечень из 20 команд, которые, на ее взгляд, были достойны участия в первом национальном чемпионате. При этом каждый клуб должен был удовлетворять следующим условиям.

- Наличие положительных результатов в своей прошлой истории.
- Способность самостоятельно зарабатывать деньги и получать прибыль (в качестве основного источника доходов тогда рассматривались средства, вырученные от продажи билетов на матчи).
- Наличие в составе как минимум восьми футболистов, имеющих статус профессиональных игроков.

Стоит отметить, что не все существовавшие тогда во Франции клубы согласились с предъявленными требованиями. В частности, многих смутила необходимость самостоятельно зарабатывать деньги, ведь по тем временам для французского футбола это было довольно смелым решением. По этой и другим причинам в новообразованном чемпионате отказались выступать такие команды, как «Страсбург», «Амьен», «Стад Фрэнсэ». А вот коллективы, представляющие южную часть государства (в первую очередь это «Ницца», «Канн», «Монпелье», марсельский «Олимпик») с воодушевлением восприняли предложение о новом формате соревнований и приняли статус профессиональных футбольных команд.

Первый чемпионат страны по футболу в новом формате состоялся в сезоне 1932/1933, и победу в нем одержал «Олимпик» из Лилля, который в финальном матче выиграл у команды «Канн» со счетом 4:3. Эта игра, проходившая в Париже на стадионе «Стад Олимпик» в присутствии 12 тысяч зрителей, была очень упорной – решивший судьбу золотых медалей гол был забит лишь за четыре минуты до финального свистка арбитра.

В те времена турнир проводился по такой схеме: в двух группах, каждая из которых состояла из 10 команд, определялся финалист предстоящего «золотого» матча (как нетрудно догадаться, это были команды, занявшие первые места), а также шесть неудачников, покидавших элитный дивизион (по три от каждой группы). Со временем формула проведения чемпионата неоднократно менялась. В настоящее время в розыгрыше Лиги 1 (именно так сейчас называется сильнейший футбольный дивизион Франции) принимает участие 20 команд, которые на протяжении сезона (обычно он длится с августа по май) дважды играют друг с другом: по разу на своем и чужом поле. В итоге каждый участник первенства проводит в рамках чемпионата страны по футболу 38 матчей (по 19 на своем

поле и в гостях). Победителем турнира признается команда, которая по его окончании набрала больше всех очков (за победу начисляется 3 очка, за ничейный результат – 1 и за поражение – 0). Если же две команды или более набрали одинаковое количество очков, то во внимание принимается такой показатель, как разница забитых и пропущенных мячей, а если и он окажется одинаковым, то количество забитых мячей. В качестве последнего критерия для расстановки команд по местам турнирной таблицы принимается результат очных встреч между претендентами.

Три команды, которые по итогам чемпионата займут последние места в турнирной таблице, выбывают в Лигу 2 – более низкий по рангу футбольный дивизион, а три сильнейшие команды из Лиги 2 переходят в когорту сильнейших.

Отмечу, что во Франции Лига 2 – это также довольно представительный турнир, аналогично итальянской Серии В или английскому Чемпионшипу. На момент написания книги во втором по рангу французском футбольном дивизионе выступают такие известные команды, как «Канн», «Осер» (который еще в сезоне 2010/2011 представлял свою страну в Лиге чемпионов), «Монако», «Ланс», «Нант», «Мец». Особенно неожиданным для футбольных болельщиков и специалистов стало то, что в Лиге 2 явно задержались такие именитые команды, как «Монако» и «Нант», еще относительно недавно успешно выступавшие на международной арене.

Самым титулованным французским футбольным клубом за всю историю проведения национальных чемпионатов является «Сент-Этьен», который 10 раз праздновал чемпионский успех. Правда, в последний раз это случилось довольно давно – команда не может подняться на верхнюю ступень пьедестала почета более 30 лет: с 1981 года. Еще через год коллектив стал вторым, после чего выше четвертой позиции в турнирной таблице не поднимался (это было в 1988 году), став типичным середняком и периодически участвуя как в борьбе за попадание в еврозону, так и за сохранение места в элитном дивизионе.

«Олимпик» из Марселя по количеству чемпионских титулов занимает второе место – эта команда девять раз завоевывала золотые награды национального первенства. На стыке 80-90-х годов XX столетия этот коллектив во Франции не знал себе равных, занимая первое место на протяжении четырех лет подряд (в 1989–1992 годах). Успешные выступления команды не ограничивались национальным чемпионатом: в 1991 году она вышла в финал Кубка европейских чемпионов и лишь в серии послематчевых пенальти уступила югославской «Црвене Звезде». Впрочем, через два года главный европейский клубный приз все же покорился марсельским футболистам: в финале Лиги чемпионов 1993 года они со счетом 1:0 обыграли итальянский «Милан» и впервые в своей истории стали сильнейшими на континенте. Кроме того, команда дважды (в 1999 и 2004 годах) выходила в финал Кубка УЕФА, правда, стать обладателем этого приза ей так и не удалось.

Восемь раз чемпионский успех праздновал «Нант» – самообытный коллектив, который побеждал в финале в последний раз в 2001 году. С тех пор дела у команды разладились, и сейчас она выступает во втором по силе французском дивизионе. Там компанию ей составляет не менее именитый «Монако», до своего выбывания из элиты семь раз становившийся чемпионом Франции и игравший в финале Лиги чемпионов 2003/2004 (тогда команда уступила «Порту» со счетом 0:3).

Кроме того, семь раз первенство Лиги 1 выигрывал «Лион», шестикратными чемпионами являются «Реймс» и «Бордо», четырехкратным – «Ницца», трехкратным – «Лилль». Знаменитый «Пари Сен-Жермен» становился чемпионом страны два раза: в 1986 и 1994 годах, аналогичного успеха добивались «Сошо» и «Сет». И наконец, по одному разу первенство Франции выигрывали «Олимпик» из Лилля (успех команды в первом профессиональном чемпионате, проводившемся в 1933 году, так и остался на данный момент единственным), «Расинг», «Рубе-Туркуэн», «Страсбург», «Осер», «Ланс» и «Монпелье».

Чемпионат Португалии

Футбольный чемпионат Португалии по накалу и зрелищности несколько уступает

более сильным первенствам Англии, Германии и некоторых других стран, однако он также входит в число сильнейших европейских национальных чемпионатов. Впервые он был разыгран в 1934 году (до этого в стране существовал лишь любительский футбол), а первым чемпионом страны стал «Порту».

На протяжении практически всей истории португальского национального первенства сущность соревнований сводится к выяснению отношений между тремя португальскими грандами: «Спортингом», «Бенфикой» и «Порту». Первые два коллектива представляют столицу страны – Лиссабон, а «Порту» – одноименный город. В большинстве чемпионатов страны именно эти три коллектива распределяли между собой призовые места, а за всю 76-летнюю (на момент написания книги) историю национальных первенств Португалии золотые медали завоевывало лишь пять команд: помимо уже упомянутых фаворитов, чемпионами страны становились «Белененсиш» и «Боавишта», которым удалось сделать это лишь по одному разу в 1946 и 2001 годах соответственно. Все остальные чемпионские титулы разделили между собой «Спортинг», «Порту» и «Бенфика», которые порой откровенно не замечали других участников чемпионата и на голову превосходили остальных конкурентов.

Больше всех в завоевании золотых медалей чемпионата Португалии преуспели футболисты «Бенфики», которым удалось сделать это 32 раза. «Порту» становился чемпионом страны 26 раз, а «Спортинг» – 18. Кроме того, эти три команды забрали себе подавляющее большинство остальных комплектов наград: «Бенфика» выигрывала «серебро» 26 раз, а «бронзу» – 15. «Порту» становился вторым 24 раза, а третьим – 11. Что касается «Спортинга», то он 19 раз завоевывал серебряные медали и 25 раз становился третьим.

Вклиниться в спор трех грандов удавалось немногим, и в основном другие команды сильнейшей португальской лиги выясняли, кому достанутся оставшиеся места в еврозоне, а также кому предстоит отправиться в дивизион рангом ниже. Впрочем, несколько раз серебряные и бронзовые медали все же доставались коллективам, не входящим в состав «большой тройки». Больше всех преуспел в этом «Белененсиш», который, помимо единственного чемпионского титула, сумел трижды взять серебро и 14 раз завоевать бронзовые медали. Далее следует «Боавишта», которая к единственному комплекту золотых медалей добавила три «серебра» и две «бронзы». Кроме того, второе и третье места в общей сложности 14 раз удавалось занять командам «Витория» (Сетубал), «Академика», «Брага», «Витория» (Гимараеш), «Атлетико» (Лиссабон) и КУФ.

Остальные участники чемпионата Португалии по футболу особых лавров не снискали, если не считать редких побед в еще одном престижном национальном розыгрыше – Кубке страны, приз которого в подавляющем большинстве случаев также доставался представителям «большой тройки».

Глава 2 Подготовка к занятиям

Многие начинающие футболисты допускают одну и ту же ошибку: едва придя на стадион, они сразу с головой окунаются в игру. И если в дворовом футболе такая беспечность еще может сойти с рук, то в любом более или менее серьезном соревновании это чревато травмой. Поэтому перед любым матчем, а также перед тренировкой необходимо провести соответствующую разминку. Об этом, а также о том, что еще должен знать каждый футболист, будет рассказано в данной главе.

Медицинские показания для игры в футбол

Если вы решили заняться футболом, то первым делом нужно посетить своего врача и выяснить, нет ли у вас тех или иных медицинских противопоказаний. В любом случае, ни в одну футбольную секцию вас не примут, пока вы не предъявите медицинскую справку о состоянии здоровья.

Современный футбол характеризуется сильными физическими нагрузками, плотной контактной борьбой и, как следствие, высокой травматичностью. Поэтому, чтобы заниматься этим видом спорта, необходимо обладать практически безупречным здоровьем и не иметь хронических заболеваний. Тело должно быть гармонично развито, никакие отклонения в физическом развитии человека не допускаются.

Причем это намного серьезнее, чем может показаться на первый взгляд. Более того, суровые реалии современного футбола порой приводят к тому, что даже самый тщательный медицинский осмотр, который игроки регулярно проходят в своих клубах, не в состоянии стопроцентно гарантировать того, что нагрузки и травмы не скажутся негативным образом на здоровье футболистов.

В последние годы широкий резонанс получили участвовавшие случаи сердечных приступов у футболистов прямо на футбольном поле. Один из наиболее характерных и печальных примеров – история знаменитого испанского полузащитника «Севильи» Антонио Пуэрты. В матче национального чемпионата, который проходил 25 августа 2007 года, этому футболисту стало плохо с сердцем. Он сумел самостоятельно покинуть поле и дойти до раздевалки, но там с ним случился еще один приступ и, несмотря на все старания оперативно прибывшей бригады реаниматологов и врачей местной больницы, на следующий день 22-летний футболист скончался, не приходя в сознание.

А вот еще один похожий случай, закончившийся, к счастью, не так трагично. 17 марта 2012 года в матче Кубка Англии полузащитник команды «Болтон» Фабрис Муамба незадолго до окончания первого тайма потерял сознание прямо на поле и буквально рухнул на газон. Привести футболиста в чувство прибывшей бригаде реаниматологов не удалось, и он, находясь в критическом состоянии, был немедленно доставлен в госпиталь. Несколько дней врачи боролись за его жизнь и, по признанию самого футболиста, буквально вытащили его «с того света». Как впоследствии выяснилось, Фабрис Муамба перенес инфаркт, и, по всей вероятности, карьеру профессионального игрока ему придется оставить.

Таким образом, даже самый тщательный, жесткий медицинский контроль, которому регулярно подвергаются профессиональные футболисты в своих командах, порой не спасает от серьезных проблем со здоровьем. Поэтому все, кто только начинает свой путь в большом спорте, должны удостовериться в отсутствии медицинских противопоказаний и обязательно пройти полное медицинское обследование. Учтите, что игнорирование этого правила и безответственное отношение к своему здоровью может привести к самым печальным, даже трагическим последствиям (приведенные выше примеры – яркое тому подтверждение).

Стоит отметить, что все медицинские противопоказания можно разделить на две категории: абсолютные и относительные. В первом случае подразумевается, что заниматься футболом нельзя ни в каком его виде, то есть человеку категорически запрещается не только посещать футбольную секцию и рассчитывать в будущем на карьеру профессионального спортсмена, но и играть (даже изредка) в дворовый футбол. Что касается относительных медицинских противопоказаний, то в данном случае играть в футбол можно лишь на любительском уровне, время от времени, не подвергая организм регулярным серьезным нагрузкам, как это делают профессиональные футболисты.

В детском возрасте человек не способен самостоятельно определить, что у него, предположим, имеются проблемы с сердцем, сосудами или другими внутренними органами. Он чувствует себя нормально и регулярно посещает в школе уроки физкультуры, но на увеличение физических нагрузок организм может отреагировать неожиданно и непредсказуемо. Кроме того, далеко не все подростки могут в совершенстве владеть своим телом (здесь могут быть проблемы недостаточного физического развития, а также сложности неврологического или хирургического характера), что зачастую становится причиной серьезных травм, как говорится, на ровном месте.

Одним из важных противопоказаний для занятий футболом является близорукость (миопия), причем любой степени. Стоит отметить, что при наличии проблем со зрением и вообще со здоровьем глаз любые физические нагрузки строго ограничиваются: при сильном

физическом напряжении может произойти отслоение сетчатки глаза, а это уже чревато потерей зрения. Кроме того, футбол подразумевает ведение жесткой борьбы, в ходе которой игрок может получить удар в том числе и по голове, что также крайне негативно влияет на здоровье глаз. Например, известны случаи, когда футболисты в борьбе за верховой мяч сталкивались головами, получая сильнейшие ушибы, порой приводящие к сотрясению мозга. Если зрение ослаблено, то такой удар может привести к его значительному ухудшению или даже к полной потере.

Категорически запрещается заниматься футболом тем, у кого врачи диагностировали нестабильность шейных позвонков. В данном случае речь идет об их неустойчивости, а также легкой смещаемости при выполнении некоторых упражнений и испытании физических нагрузок. Пренебрежение этим правилом может стать причиной серьезного повреждения шейных позвонков, что в некоторых случаях может привести даже к инвалидности.

Врач также не выдаст справку для занятия футболом, если у человека есть некоторые особенности физического развития. Речь идет о деформации конечностей или грудной клетки, деформации костей таза, а также о случаях, когда одна конечность короче другой. Хотя здесь с медиками можно поспорить: всем известно, что у знаменитого бразильского нападающего Гарринчи одна нога была короче другой. Однако это не помешало ему сделать блестящую карьеру, завоевать Кубок мира и стать одним из самых выдающихся футболистов прошлого столетия. Более того, свой физический недостаток Гарринча сумел обратить в преимущество: его знаменитый финт, которым он неоднократно отбрасывал в сторону защитников команды соперника, во многом был возможен именно благодаря такой особенности строения тела. Тем не менее сейчас людям с подобными отклонениями официально запрещается заниматься футболом.

Кроме того, существует еще множество заболеваний и отклонений, при наличии которых о карьере футболиста придется забыть. Сюда входят заболевания неврологического, нервно-психического характера, болезни внутренних органов (например, проблемы с почками или язва желудка), хирургические заболевания, а также болезни ЛОР-органов (некоторые из них сильно затрудняют дыхание, что при высоких физических нагрузках может иметь критические последствия). С полным перечнем противопоказаний можно ознакомиться в поликлинике по месту жительства или на сайтах медицинских учреждений.

Познай свое тело

Как известно, анатомия – это наука о строении тела человека. Поскольку человеческое тело представляет собой исключительно сложный механизм, мы не будем здесь вдаваться в подробности. Но есть вещи, которые должен знать каждый футболист: во-первых, это позволит уберечься от травм, а во-вторых, при описании многих упражнений используются некоторые анатомические термины (как правило, названия частей тела), и, чтобы понимать, о чем идет речь, необходимо иметь минимальные знания анатомии.

Большинство технических приемов в футболе, как известно, выполняется ногами. Нижняя часть ноги (та, на которую надевается обувь) называется **ступней**. Она, в свою очередь, состоит из **пальцев**, **подошвы**, **подъема** и **пятки**. Насчет пальцев, подошвы и пятки ничего объяснять, видимо, не нужно, а что касается подъема, то так называется верхняя часть ступни, которая начинается у места сгиба и заканчивается у пальцев.

Над ступней находится **голень** – часть ноги между коленным суставом и ступней. Голень соединена со ступней через **голеностопный сустав**, который сгибается при ходьбе, беге, ударе по мячу, совершении прыжков. Голеностопный сустав – одно из самых травмоопасных мест ноги. На задней части голени находится **икроножная мышца**. Это одна из самых сильных мышц, и от того, насколько хорошо она развита, зависит умение футболиста сильно бить по мячу, его способность быстро и долго бегать, а также такое ценное для каждого игрока качество, как прыгучесть.

Часть ноги от колена до тазобедренного сустава называется **бедром** . С голенью бедро соединяется с помощью **коленного сустава** . На бедре также расположены мышцы, которые играют очень важную роль для силы и точности удара, прыгучести, способности долго и быстро бегать. Одна из распространенных травм бедра – надрыв задней мышцы, что может стать причиной вынужденного простоя футболиста в течение нескольких недель.

Для вратарей основным «рабочим инструментом» являются руки. Рука включает в себя несколько суставов: **плечевой** , **локтевой** и **лучезапястный** . Кратко рассмотрим каждый из них.

Плечевой сустав расположен в том месте, где рука соединяется с туловищем. Этот сустав позволяет нам поднимать и опускать руки, а также делать ими вращательные движения.

Локтевой сустав расположен в середине руки и предназначен для сгибания и разгибания руки в локте.

Лучезапястный сустав находится в том месте, где начинается кисть. Он предназначен для сгибания кисти и ее вращения в разные стороны. У вратарей именно лучезапястный сустав наиболее подвержен травмам.

Верхняя часть руки, которая находится между локтевым и плечевым суставами, называется **плечом** . Часть руки между локтевым и лучезапястным суставами – это **предплечье** . Часть руки, которая начинается в лучезапястном суставе и заканчивается пальцами, называется **кистью** .

Что касается остальных частей тела, то наиболее гибкими из них являются поясница и шея. Они задействуются во многих движениях, которые футболисту необходимо выполнять во время матча. Ну и, конечно, стоит сказать пару слов о голове, ведь умение играть головой необходимо каждому футболисту. Голова состоит из лобной, затылочной и двух боковых частей. В большинстве случаев футболист играет лобной частью головы – это проще всего. Несколько сложнее играть боковыми частями головы. Умение же отдать, например, точный пас задней частью головы считается «высшим пилотажем».

Футбольная форма

Чтобы играть в футбол, необходимо иметь не только футбольный мяч, но и соответствующую спортивную форму. Стандартный набор футболиста – футболка (майка), спортивные трусы, бутсы (кеды), гетры, щитки (для защиты ног от ударов), а также спортивный костюм.

Отмечу, что на первых порах вы вполне можете обойтись без щитков, ведь прежде, чем участвовать в футбольных баталиях, нужно освоить основные технические приемы, а также выработать выносливость. Вместо бутсов можно приобрести обыкновенные кеды; гетры также необходимы лишь для участия в матчах. Трусы можно заменить спортивными штанами.

Если вы намереваетесь заниматься в кедах, их рекомендуется зашнуровывать не до конца: в противном случае сгибание ноги в голеностопном суставе будет затруднено.

...

Внимание!

Не забывайте, что каждый футболист должен следить за состоянием своей формы. Совершенно недопустимо заниматься в грязной или потной форме: на тренировку нужно являться с чистым и опрятным снаряжением.

Следите за тем, чтобы одежда и обувь, в которой вы занимаетесь, не были слишком тесными. В противном случае велика вероятность получить потертости или ссадины. Кроме того, тесная одежда или обувь во время занятий вызывают существенный дискомфорт.

Как правильно разминаться

Как уже отмечалось, перед каждым занятием необходимо провести хорошую разминку. В противном случае, во-первых, вам будет трудно заниматься, во-вторых, велик риск получить травму (например, из-за недостаточной разминки часто случаются надрывы или разрывы мышц, травмы суставов или разрывы связок), а в-третьих, если вы выходите на замену, без предварительной разминки вам будет очень сложно «войти в игру» (о том, что означает этот термин, мы говорили ранее).

Главная задача разминки – подготовить мышцы, суставы и связки к неожиданным поворотам, стремительным рывкам, прыжкам и другим резким движениям, без которых невозможно представить современный футбол. Отмечу, что чем холоднее погода, тем более интенсивной должна быть разминка. В любом случае начинать разминку нужно неторопливо и постепенно переходить к более быстрым упражнениям.

Далее мы рассмотрим несколько вариантов разминки.

Вариант 1 (рассчитан на 10–12 минут)

1. Неторопливый бег в течение 2–3 минут.
2. Встаньте спиной к какому-либо объекту (стене, дереву, столбу и т. п.) и несколько раз прогнитесь, упираясь в этот объект руками.
3. Поставьте ноги рядом или на ширину плеч. Медленно наклоняйтесь вперед, доставая пальцами рук до пола или земли. Следите за тем, чтобы колени при выполнении упражнения не сгибались (рис. 2.1). Упражнение нужно повторить 5–6 раз.



Рис. 2.1. Наклоны вперед

4. Поставьте ноги на ширину плеч и выполняйте наклоны в стороны (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Наклоны в стороны

5. Станьте на колени и держите руки на бедрах. Медленно прогнитесь назад 2–3 раза. Затем «откатитесь» на спину, разведите руки в стороны и, быстро сгруппировавшись, вновь примите исходное положение (рис. 2.3). Повторите это упражнение несколько раз.



Рис. 2.3. Упражнение с «откатом» назад

6. Делайте махи ногами в направлениях вперед-вверх и назад-вверх. 7. Сделайте максимально глубокий выпад и, если позволяет гибкость, шпагат. Повторите упражнение 2–3 раза. Помните: не стоит пытаться сделать шпагат, если вы чувствуете, что недостаточно гибкости. В противном случае можно получить травму.

8. Сядьте на пол (на землю), разведите ноги в стороны. Пальцами правой руки достаньте носок левой ноги и, наоборот, пальцами левой руки достаньте носок правой ноги. Повторите упражнение 10 раз.

9. Выполните 15–20 прыжков на одном месте. При этом ноги поочередно разводите то вперед, то по сторонам.

10. Неторопливый бег в течение 2–3 минут.

11. Быстрая (желательно – спортивная) ходьба в течение 2–3 минут.

12. Бег с ускорениями. Выполняется следующим образом: бегите 20 шагов со средней

скоростью, затем резко ускоряйтесь на 5–6 шагов. Повторите упражнение 7–8 раз.
Вариант 2 (рассчитан на 10–12 минут) 1. Неторопливый бег в течение 1–2 минут.
2. Быстрая (желательно спортивная) ходьба в течение 1–2 минут.
3. Упражнения руками: махи вверх-вниз (рис. 2.4).

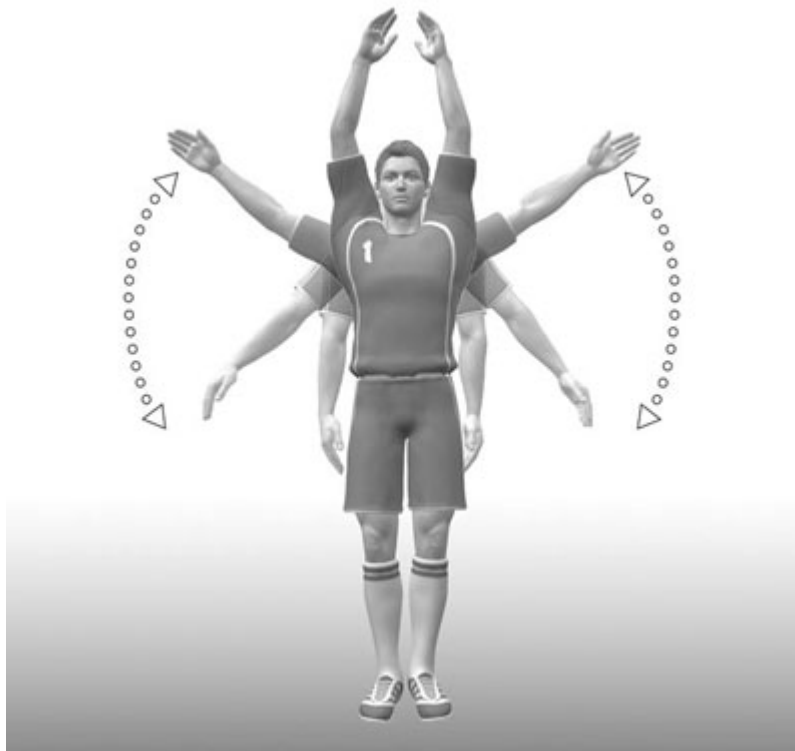


Рис. 2.4. Упражнение руками вверх-вниз
4. Круговые упражнения руками (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Круговые движения руками
5. Энергичные движения руками на уровне груди: поочередно сгибайте и разгибайте их в локтях (рис. 2.6).

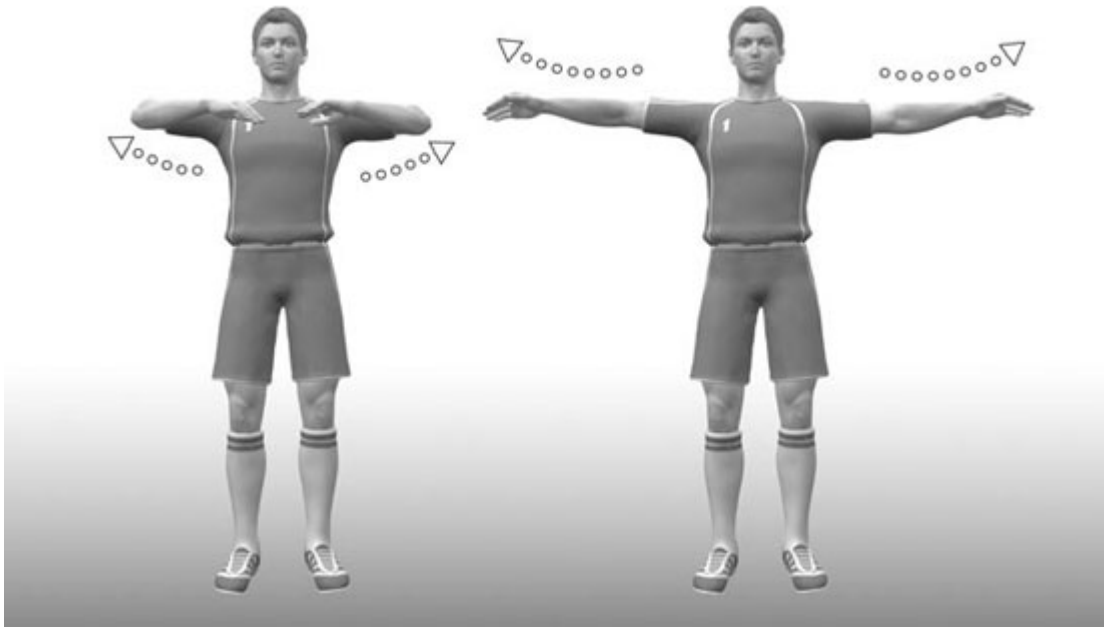


Рис. 2.6. Движения руками на уровне груди

6. Круговые вращения туловищем. Выполняется следующим образом: из исходного положения – полуприсед, руки опущены – поворот налево, назад, направо и вперед. Затем последовательность поворотов меняется: направо, назад, налево, вперед. Упражнение нужно повторить 6–7 раз. 7. Широко расставьте ноги, согнитесь и достаньте пальцами рук до пола или земли.

8. Прыгайте на месте, каждый раз доставая пятками до ягодиц.

9. Несколько раз симитируйте удар ногой по летящему мячу.

10. Несколько раз симитируйте удар головой по летящему мячу.

11. Неторопливый бег с поворотом вокруг своей оси и выпадами в стороны.

Выполняется на протяжении 2–3 минут.

12. Выполните 40–50 подскоков на каждой ноге.

13. Переменный бег в течение 2–3 минут: примерно 50 шагов нужно пробежать медленно, после чего 10–15 шагов – быстро.

Вариант 3 (рассчитан на 8–10 минут) 1. Ходьба с выпадами вправо и влево в течение примерно 1 минуты.

2. Быстрая (желательно спортивная) ходьба в течение 1 минуты.

3. Неторопливый бег на протяжении 1–2 минут.

4. 10–15 «падений» вперед с приземлением на руки (рис. 2.7).



Рис. 2.7. «Падение» вперед с приземлением на руки

5. Выполните 10–15 прыжков в длину в течение примерно 2 минут. 6. Выполните 40–50 пружинистых приседаний в течение 1 минуты.
7. Бег на месте с максимально расслабленными мышцами в течение 1 минуты.
8. Бег с ускорениями в течение 2 минут.

Вариант 4. Разминка с мячом 1. Исходное положение: ноги врозь, мяч держите руками примерно на уровне бедер. Поднимайте руки с мячом вверх и вращайте туловищем на четыре счета поочередно в каждую сторону. Повторите упражнение 9–10 раз.

2. Исходное положение: лежа на спине, мяч на вытянутых руках – за головой. Поднимайтесь в положение сидя, удерживая мяч в вытянутых руках над головой. Повторите упражнение 5–6 раз.

3. Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Поднимайтесь в положение сидя и продолжайте сгибать туловище вперед, положив мяч на землю между ногами. Повторите упражнение 5–6 раз.

4. Для выполнения следующего упражнения вам понадобится напарник. Станьте спиной друг к другу таким образом, чтобы мяч был зажат между спинами. Один партнер приседает, другой в это время стоит, держа ноги врозь. Приседайте поочередно, удерживая мяч между спинами. Повторите упражнение 10–12 раз.

5. Станьте, положив мяч перед собой. Перепрыгивайте через мяч то в одну, то в другую сторону. Повторите упражнение 15–20 раз.

6. Для выполнения данного упражнения вам опять потребуется напарник. Станьте спиной друг к другу на расстоянии примерно одного шага. Не отрывая ноги от пола (земли), передавайте друг другу мяч, поворачивая туловище то в одну, то в другую сторону. Повторите упражнение 15–20 раз.

7. Исходное положение: ноги врозь, мяч в вытянутых вперед руках. Вращайте туловищем то в одну, то в другую сторону. Повторите упражнение 15–20 раз.

8. Станьте спиной к стене на расстоянии неполного шага. Мяч держите в руках, вытянутых над головой. Прогибайтесь назад и касайтесь мячом стенки. Повторите упражнение 5–7 раз.

9. Исходное положение: стоя, мяч зажат между ногами. Подпрыгивайте вверх со сведением ног над мячом. Повторите упражнение 20–25 раз.

Выполнив любой из предложенных вариантов разминки, вы достаточно разогреетесь и подготовите свой организм к дальнейшей тренировке.

Теперь приступим к изучению основных технических приемов, которыми должен

владеть каждый футболист. При этом мы постараемся следовать принципу «от простого – к сложному», то есть сначала освоим самые простые элементы футбольной техники, а затем познакомимся с более сложными.

Глава 3 Удар по мячу

Удар по мячу – один из ключевых футбольных элементов. Далее будет рассказано, как правильно наносить удары по мячу разными частями ноги, а также головой.

Удар носком

Удар носком – это прием, который применяет абсолютное большинство людей при первом знакомстве с футбольным мячом. Сущность приема заключается в том, чтобы нанести удар носком в середину мяча.

В современном футболе удар носком используется довольно часто. Его преимуществом является то, что после такого удара мяч летит с большой силой и скоростью, причем сам удар можно нанести после короткого, а потому почти незаметного для противника замаха. Вратарям очень трудно реагировать на такие мячи. С другой стороны, при таком ударе трудно добиться высокой точности, ведь с мячом соприкасается небольшая часть ноги, и если не попасть точно в середину мяча – он срежется в сторону.

Удар носком также используется для проталкивания мяча партнеру, например, в условиях плотной борьбы или когда игрок с трудом дотягивается до мяча.

Чтобы выполнить удар носком с места правой ногой, нужно встать позади мяча на расстоянии 10–15 см от него, при этом правая нога должна находиться точно напротив мяча, а левая (которая в данном случае будет опорной) – на том же расстоянии, но немного левее. Отведите назад правую ногу, замахнитесь ею, а затем резко направьте ее в сторону мяча таким образом, чтобы попасть носком в его середину. Учтите, что носок опорной ноги обязательно должен смотреть вперед. В тот момент, когда правая нога будет двигаться к мячу мимо опорной ноги, ее необходимо резко выпрямить (рис. 3.1), хотя в момент контакта с мячом она может оставаться чуть согнутой.



Рис. 3.1. Удар носком

...

Примечание

Направление пилета мяча после удара носком будет зависеть от того, в какую его часть,

а также с какой силой и под каким углом нанесен удар.

Если же вы хотите ударить с разбега, необходимо отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег таким образом, чтобы при нанесении удара левая нога стояла чуть левее и позади мяча.

...

Примечание

При выполнении удара носком левой ногой все вышесказанное справедливо в зеркальном отражении.

Чтобы как следует научиться выполнять удар носком, рекомендуется упражняться поэтапно: сначала научитесь принимать правильную позу перед ударом, затем – потренируйтесь замахиваться и попадать прямо в центр мяча (но при этом не бейте, а лишь немного касайтесь его). Когда привыкнете попадать носком прямо в центр мяча, тренируйтесь бить по нему с разной силой. А на заключительном этапе отработайте удар носком с разбега. Каждый этап необходимо отрабатывать как минимум 25–30 раз.

Вот характерные ошибки, которые допускают новички при выполнении удара носком.

- Опорная нога находится слишком далеко от мяча. Это приводит к тому, что бьющая нога с трудом дотягивается до мяча, а в момент соприкосновения с ним оказывается почти прямой. В результате удар может получиться и несильным, и неточным.

- Опорная нога находится на правильном расстоянии от мяча, но при этом ее носок развернут наружу. Нанести хороший удар в такой ситуации почти невозможно. Отмечу, что если носок опорной ноги повернуть в другую сторону, то наносить удар носком также будет очень неудобно. Отсюда вывод: опорная нога должна стоять не только на оптимальном расстоянии от мяча, но и строго носком вперед.

- Удар носком приходится не в середину мяча, а левее или правее. В результате и удар получается слабым, и мяч летит далеко в сторону.

Удар серединой подъема

Удар подъемом – прием, которым должен владеть каждый футболист. Причем можно наносить удары тремя сторонами этой части стопы: серединой, внешней частью и внутренней частью подъема. В этом разделе мы рассмотрим, как правильно наносить удар серединой подъема.

Удар серединой подъема наиболее востребован у футболистов. Он позволяет направить мяч с любой силой и в любом направлении, причем можно достичь высокой точности благодаря тому, что с мячом соприкасается большая площадь ноги (в отличие от удара носком).

Рассмотрим, каким образом выполняется удар подъемом правой ноги. Все это в зеркальном отражении будет справедливо и для левой ноги.

Поставьте левую (опорную) ногу рядом с мячом таким образом, чтобы ее носок находился немного перед мячом. При этом правая нога должна располагаться напротив мяча и немного сзади. Затем согните правую ногу и отведите ее немного назад, после чего резким движением направьте ее к мячу таким образом, чтобы серединой подъема попасть в центр мяча. В момент удара опорную ногу нужно поднять на носке, а тело немного наклонить вперед. При контакте подъема ноги с мячом нога будет немного согнута, но после нанесения удара она распрямится, как бы «провожая» мяч после удара (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Удар серединой подъема

...

Внимание!

Перед ударом голеностопный сустав должен быть расслаблен, а в момент нанесения удара – напряжен. При этом левая рука выносится в направлении вверх и вперед.

Для удара серединой подъема с разбега нужно выполнить все те же действия, но при этом рассчитать разбег таким образом, чтобы опорная нога заняла правильное положение. Еще раз напомним: в момент нанесения удара опорную ногу нужно немного приподнять на носке – в противном случае пальцы бьющей ноги могут задеть землю.

Высота полета мяча при ударе серединой подъема определяется тем, как далеко от мяча в момент удара находится опорная нога. Если она расположена примерно на одном уровне с мячом, то середина подъема бьющей ноги придется в центр мяча или немного выше. В такой ситуации мяч высоко не полетит. Если же опорная нога находится слишком далеко от мяча, то бьющая нога попадет в нижнюю часть мяча. В результате мяч может полететь слишком высоко (это иногда называется подсечкой).

Тренироваться наносить этот удар также рекомендуется в несколько этапов. Сначала научитесь правильно ставить опорную ногу и подводить бьющую ногу к мячу (причем на первых порах делайте это медленно). Следите за тем, чтобы опорная нога принимала правильное положение автоматически, в момент соприкосновения ноги с мячом голеностопный сустав был выпрямлен и напряжен, а середина подъема попадала прямо в центр мяча. Подведите ногу к мячу без удара как минимум 30–35 раз. После этого тренируйтесь бить по мячу: сначала с места, а затем с разбега, причем старайтесь бить не вхолостую, а попадать в какую-нибудь цель (дерево, столб, метку на стене, строго определенное место ворот и т. п.).

Рассмотрим наиболее известные ошибки, которые новички допускают при освоении данного приема.

- Самая распространенная ошибка, как и при ударе носком, – когда опорная нога находится слишком далеко от мяча. В результате бьющая нога с трудом дотягивается до мяча, удар получается несильным, а мяч летит слишком высоко (как иногда говорят, получается «удар по воробьям»).

- При нанесении удара с разбега игрок разбегается не по прямой, а сбоку от мяча. В результате обе ноги оказываются в положении, крайне неудобном для нанесения удара серединой подъема.

- Если ударить не в центр мяча, а чуть левее или правее, то удар получится неточным. В таких случаях говорят, что мяч «срезался» в сторону.
- Если при нанесении удара не наклонять туловище немного вперед, будет очень неудобно отводить бьющую ногу для замаха. В результате удар если и получится, то будет очень слабым.
- Если в момент нанесения удара носок бьющей ноги будет повернут внутрь (в направлении опорной ноги), то вам не удастся коснуться мяча большой площадью подъема: фактически вы лишь заденете мяч вскользь и нормальный удар не получится.
- Прямо противоположная ошибка, которая также приводит к неудачному удару: когда носок повернут наружу (в сторону, противоположную опорной ноге).

Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема выполняется примерно так же, как и удар серединой подъема. Разница заключается в том, что в последний момент перед соприкосновением ноги с мячом необходимо развернуть носок бьющей ноги наружу.

Удар внутренней частью подъема часто используется, например, для передач с фланга в штрафную площадку или при подаче углового.

Этот удар также используют футболисты, имеющие длинную стопу, а потому рискующие при ударе серединой подъема зацепить пальцами землю. Характерной особенностью такого удара является то, что при его выполнении игроку не нужно поворачиваться лицом к воротам, в отличие от удара серединой подъема. Следовательно, для подготовки к удару требуется меньше времени, что иногда имеет решающее значение.

Удар можно наносить как вперед, так и в сторону от себя. Если вы хотите нанести удар в сторону, выполняйте его следующим образом (рассмотрим пример, когда бьющая нога – правая). Встаньте позади мяча левым боком к той стороне поля, куда намереваетесь направить мяч. Полусогнутую левую ногу необходимо поставить чуть позади мяча и слева от него. Правую ногу, которая также должна быть немного согнута в колене, отведите для замаха назад и немного вправо. Далее рассчитайте разворот голеностопного сустава наружу в момент удара таким образом, чтобы вам было удобно нанести удар внутренней частью подъема в нижнюю часть мяча (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Удар внутренней частью подъема
При выполнении этого удара движение рук должно быть таким же, как и при ударе

серединой подъема. Если колено бьющей ноги будет вынесено вперед, то мяч полетит низко над землей. Если же вы хотите, чтобы мяч полетел высоко над землей, не доводите колено бьющей ноги до мяча, а удар наносите в его нижнюю часть. Чтобы выполнить удар внутренней частью подъема с разбега, необходимо делать разбег по дуге. Что касается положения опорной и бьющей ног, то оно будет таким же, как и при ударе с места.

Если при выполнении удара опорная нога будет находиться слишком близко к мячу, она помешает вам нанести удар в сторону от себя. Иногда в таких ситуациях можно даже зацепить опорную ногу бьющей. Если же опорная нога будет стоять далеко от мяча, то бьющей ногой вы с трудом дотянетесь до него, в результате чего удар будет нанесен не в середину мяча, а в его ближнюю часть. В результате такой ошибки мяч полетит не влево от вас, как планировалось, а срежется вправо. Отмечу, что данная ошибка часто является причиной неточных фланговых передач в район штрафной площадки.

Удар внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема также очень популярен у игроков, имеющих длинную стопу (при ударе серединой подъема есть риск зацепить пальцами землю), и у футболистов, у которых от природы носки немного повернуты внутрь. Сущность удара заключается в том, что стопа соприкасается с мячом своей внешней частью.

Чтобы ударить по мячу внешней стороной стопы, поставьте опорную ногу на расстоянии 10–15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую ногу перед самым ударом поверните носком внутрь (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Удар внешней частью подъема

В момент удара бьющая нога вступает в контакт с нижней частью мяча. При этом нога должна быть напряжена в голеностопном суставе, а тело немного наклонено вперед. Внешней частью подъема мяч можно направить на разную высоту. Это зависит, во-первых, от расстояния между опорной ногой и мячом, а во-вторых, от того, насколько носок бьющей ноги повернут внутрь. Чем ближе опорная нога находится к мячу и чем больше носок повернут внутрь, тем ниже будет направлен мяч после удара.

При выполнении удара внешней частью подъема новички часто допускают следующие ошибки.

- Опорная нога находится слишком близко к мячу. В таком положении она мешает сделать хороший замах бьющей ногой и нанести сильный удар. В некоторых случаях, как и при ударе внутренней стороной подъема, бьющая нога может зацепить опорную, что не только нелепо смотрится, но и может привести к травме.

- Прямо противоположная ошибка: опорная нога находится на слишком большом расстоянии от мяча. В результате бьющая нога дотягивается до мяча не подъемом, а внешней частью носка. Как следствие, удар получается откровенно слабым – мяч еле-еле катится по земле.

Удар «щечкой» (внутренней стороной стопы)

Удар «щечкой» во все времена пользовался высокой популярностью у футболистов. Его специфика такова, что мяч после него летит с относительно небольшой силой, но с очень высокой точностью, какой не обладает ни один другой удар.

Благодаря своим особенностям удар «щечкой» применяется преимущественно при выполнении коротких передач, когда необходимо отправить мяч на небольшое расстояние прямо в ноги партнеру. Иногда этот прием используется и для нанесения удара по воротам, когда расстояние до них невелико: в подобных случаях игрок ударом «щечкой» может направить мяч мимо голкипера прямо в угол или другую незащищенную часть ворот (такое часто происходит при выходе игрока один на один с вратарем). Высокая степень точности удара достигается благодаря тому, что с мячом соприкасается большая площадь стопы.

Удар «щечкой» выполняется следующим образом (рис. 3.5). Поставьте опорную ногу на расстоянии 10–15 см сзади и сбоку от мяча. Опорная нога должна быть немного согнута в колене, а ее носок – немного повернут внутрь. Что касается бьющей ноги, то ее стопа должна быть повернута к мячу своей внутренней стороной (которой и нужно наносить удар) под прямым углом. Вам будет проще, если в момент удара туловище наклонить немного вперед.



Рис. 3.5. Удар внутренней стороной стопы

Если вы хотите нанести удар «щечкой» с разбега (такое некоторые футболисты практикуют, например, при пробитии 11-метрового штрафного удара), то нужно соблюдать все те же условия. Следите за тем, чтобы после разбега и опорная, и бьющая ноги заняли правильное положение. При выполнении удара «щечкой» новички часто совершают следующие ошибки.

- Носок опорной ноги повернут не внутрь, а наружу. В такой ситуации трудно, а иногда и вообще невозможно выполнить свободное движение бьющей ногой. В результате удар либо не получается вовсе, либо получается совсем слабым и неточным. Эта ошибка часто приводит к перехвату мяча игроками команды соперника.
- При выполнении удара «щечкой» туловище не наклонено вперед, а выпрямлено. Эта ошибка не относится к числу самых грубых, но бить в таком положении неудобно. Вам будет гораздо удобнее, если в момент удара туловище наклонить немного вперед (помимо прочего,

это позволяет достичь высокой точности удара).

- Стопа бьющей ноги находится не под прямым углом к мячу. В такой ситуации удар получается очень неточным.
- Часто новички ставят опорную ногу слишком далеко от мяча. В результате мяч направляется вперед не «щечкой», а фактически внутренней частью большого пальца. Как следствие, удар получается очень слабым и неточным.

Удар пяткой

Удар пяткой (на футбольном сленге называется «каблук») – один из самых красивых и эффектных приемов в современном футболе. Такой удар почти всегда оказывается полной неожиданностью для игроков команды соперника, и, если партнер будет готов к приему такой передачи, есть все шансы предельно обострить ситуацию у ворот противника. Например, очень эффектно такую комбинацию разыграли игроки минского «Динамо» в памятном «чемпионском» матче с московским «Спартаком» в 1982 году: ворвавшись с мячом в штрафную площадку, футболист сделал эффектный пас пяткой партнеру, что было полной неожиданностью для защитников. Эпизод завершился красивым взятием ворот.

Для удара пяткой назад правой ногой нужно стать позади мяча таким образом, чтобы левая нога находилась слева от мяча, а правая – за мячом на расстоянии примерно одной ступни. При этом следите за тем, чтобы носки обеих ног были направлены строго вперед. Это исходное положение для нанесения удара. Замахнитесь правой ногой и занесите ее за мяч (при этом ногу можно провести как над мячом, так и справа от него в зависимости от текущей ситуации на поле, а также от того, как вам будет удобнее). После этого быстро и резко ударьте пяткой посередине мяча в его нижнюю часть (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Удар пяткой

Это одна из разновидностей удара пяткой – мяч полетит прямо в обратном направлении. Но можно ударить пяткой и таким образом, чтобы мяч полетел в сторону от вас. В частности, рассмотрим ситуацию, когда после удара пяткой правой ногой мяч полетит влево. Поставьте левую ногу чуть впереди мяча так, чтобы ее пятка оказалась примерно напротив его середины. Обратите внимание, что левая нога должна быть чуть согнута в колене. После этого правую ногу вынесите вперед и немного вправо, в то же время разворачивая ее носок так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Это исходное положение, из которого удар наносится резким и быстрым движением ноги к мячу.

Вот несколько характерных ошибок, допускаемых начинающими футболистами при выполнении удара пяткой.

- Бьющая нога заносится перед мячом, когда опорная нога находится не на одной линии с мячом, а позади него. В таком положении очень неудобно наносить удар, в результате чего он получается и слабым, и неточным. Нередко в такой ситуации удар не получается вообще, а футболист просто наступает пяткой на мяч и падает, рискуя получить травму.
- При нанесении удара нога не соприкасается с серединой мяча, а попадает левее или правее центра. Как следствие, мяч срезается в сторону, нередко становясь легкой добычей игроков команды соперника.

...

Внимание!

При ударе пяткой с мячом соприкасается небольшая площадь ноги. Поэтому, чтобы удар получился точным, его необходимо нанести в центр мяча. Если вы помните, такое же требование предъявляется и к удару носком, поскольку и в том случае площадь ноги, соприкасающаяся с мячом, небольшая.

Удар внешней частью подъема с «подрезкой»

Резаный удар внешней частью подъема – эффектный футбольный прием, в результате которого мяч летит не по прямой, а вращаясь во внешнюю сторону. Такой удар позволяет пустить мяч по совершенно непредсказуемой и неожиданной для игроков команды соперника траектории.

Подготовка к этому удару осуществляется таким же образом, как и к простому удару внешней частью подъема. Но чтобы мяч летел не прямолинейно, а с «подрезкой», нужно ударить по нему не в центральную часть, а в ту, которая расположена ближе к опорной ноге. В общем случае сам удар выполняется так: сначала бьющая нога касается мяча частью подъема, которая находится ближе к пальцам; затем бьющая нога должна сделать движение в сторону опорной; отрывается она от мяча только после того, как тот, немного прокатившись по внешней части подъема, оказывается либо у его середины, либо даже чуть ближе к пятке. Именно положением мяча на заключительной стадии удара и определяется степень «подрезки» (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Удар внешней частью подъема с «подрезкой»
Отмечу, что освоить любой резаный удар, в том числе и внешней частью подъема,

будет несколько сложнее, чем обыкновенный. Однако ничего сверхъестественного в этом нет – при желании уже после нескольких тренировок у вас будет неплохо получаться. Если при выполнении удара вы коснетесь мяча ногой слишком близко к его середине, то вращательного движения мяч не получит. Как следствие, вы нанесете не резаный, а обыкновенный удар внешней частью подъема. Эту ошибку часто допускают при первых попытках научиться выполнять резаные удары.

У вас также не получится придать мячу вращательное движение, если в момент удара вы не сделаете движение бьющей ногой в сторону опорной. В результате бьющая нога будет двигаться только вперед и у вас выйдет обычный удар внешней частью подъема.

Удар внутренней частью подъема с «подрезкой»

Резаный удар внутренней частью подъема также относится к числу эффективных футбольных приемов. После такого удара мяч получает вращательное движение, что делает его полет, а особенно последующий отскок непредсказуемым, а потому опасным для соперника.

Подготовка к этому удару осуществляется таким же образом, как и к простому удару внутренней стороной стопы. Если вы хотите нанести удар правой ногой, то разбежаться следует с левой стороны мяча, и наоборот. Обратите внимание: при выполнении удара опорная нога должна находиться немного сбоку и за мячом. Сам удар наносится внутренней частью подъема, при этом бьющая нога должна соприкоснуться с мячом в том его месте, которое находится дальше от опорной ноги. Проще говоря, при выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога как бы вскользь проходит по мячу, благодаря чему тот получает вращательное движение вокруг своей оси. После правильно выполненного удара правой ногой мяч должен лететь вперед, вращаясь в левую сторону (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Удар внутренней частью подъема с «подрезкой»

...

Примечание

Резаные удары особенно эффективны, если матч проходит в сырую и дождливую погоду: вратарям и без того трудно ловить мокрый мяч, а если он еще и вращается вокруг своей оси и летит по сложной траектории, задача голкипера намного усложняется.

Резаный удар внутренней частью подъема часто используется при подаче угловых.

Каждый болельщик легко вспомнит несколько случаев, когда после подачи углового мяча, не задев никого из игроков, влетал в ворота (либо в последний момент его успевал достать вратарь). Это и есть один из наиболее характерных и эффективных примеров использования резаного удара внутренней частью подъема.

Иногда при выполнении такого удара нога соприкасается с мячом слишком близко к его середине. Это одна из самых известных ошибок, которой грешат не только новички, но и опытные футболисты. В результате мяч не получает вращательного движения и летит, как после обыкновенного удара внутренней частью подъема.

Другая ошибка: удар наносится слишком уж вскользь и бьющая нога едва касается боковой части мяча. В результате, если удар выполнялся правой ногой, мяч летит с минимальной силой влево и почти перпендикулярно игроку. В таких случаях иногда говорят: мяч «срезался» или мяч «свалился с ноги».

Удар по мячу, катящемуся от игрока

Иногда приходится наносить удар по мячу, который катится от игрока. Характерный пример: футболист с мячом в ногах пробежал какое-то расстояние и решил либо ударить по воротам, либо сделать длинную нацеленную передачу на партнеров по команде.

Если вы хотите нанести такой удар, необходимо в первую очередь догнать мяч, поставить опорную ногу немного впереди него и одновременно с этим замахнуться. Удар следует наносить в тот момент, когда мяч катится мимо опорной ноги. Если все сделано правильно, то после удара мяч полетит в направлении, соответствующем направлению движения игрока.

Если же вы хотите, чтобы после удара мяч летел не прямо, а в другом направлении, необходимо поставить опорную ногу таким образом, чтобы в момент нанесения удара она находилась за мячом.

Чтобы потренироваться, выполните следующее упражнение. Встаньте немного позади мяча и любой частью стопы несильно ударьте его, чтобы он покатился вперед. Затем догоняйте катящийся мяч, одновременно стараясь правильно рассчитать момент нанесения удара по нему (после замаха вы должны коснуться мяча той частью стопы, которой намереваетесь нанести удар, не испытывая при этом дискомфорта). Повторите это упражнение 30–35 раз.

Вот еще одно упражнение, которое позволит вам освоить данный технический прием. Поставьте небольшие ворота и, двигаясь за катящимся мячом, несильным ударом постарайтесь направить его в эти ворота разными частями стопы. Рекомендуется по 25–30 раз сделать это «щечкой», серединой подъема и внешней стороной стопы. Когда освоите это упражнение, постарайтесь 25–30 раз попасть в те же ворота, нанося удары по катящемуся от вас мячу и располагаясь боком к воротам.

Одной из наиболее распространенных ошибок, совершаемых при выполнении данного удара, является то, что в момент нанесения удара опорная нога находится слишком далеко от мяча. В результате вам будет трудно дотянуться до мяча бьющей ногой и, как следствие, удар получится слишком слабым (нечто вроде «тычка»).

Еще одна известная ошибка: игрок намеревается нанести удар по катящемуся от него мячу так, чтобы он летел не по прямой, а в сторону, но при этом забывает, что в данном случае опорная нога должна находиться позади мяча.

Удар по мячу, катящемуся навстречу

Удар по катящемуся навстречу мячу – один из самых распространенных приемов в современном футболе. Он используется, например, чтобы поразить ворота соперника (если удар выполнен правильно, то мяч летит с большой силой), выбить мяч от своих ворот (как говорят, «разрядить обстановку»), сделать дальнюю нацеленную передачу, а также в других

случаях.

Исходная позиция при ударе по катящемуся навстречу мячу такая же, как и при ударе по неподвижному мячу. Однако следует учитывать, что при нанесении удара по встречному мячу он как бы накатывается на стопу бьющей ноги, из-за чего стремится направиться вверх. Чтобы у вас не получился «удар по воробьям», необходимо во время удара бьющую ногу подольше держать в согнутом положении.

Чтобы потренироваться выполнять такой удар, вам потребуется либо партнер, либо обыкновенная стенка. Несильно ударьте мячом о стенку – он отскочит от нее, покатится вам навстречу и вы сможете нанести удар. Сначала даже не бейте по встречному мячу, а просто научитесь правильно подводить ногу к нему (то есть только соприкасайтесь бьющей ногой со встречным мячом, в результате чего мяч будет просто отскакивать от нее). Когда вы запомните, как нога должна соприкасаться с мячом, можете отрабатывать сам удар. Поначалу старайтесь попасть просто в стенку, а на следующем этапе обозначьте на ней определенные места и старайтесь попадать именно в них.

Если же у вас есть напарник, вы можете передавать мяч друг другу, то сближаясь, то отдаляясь. При отдалении бежать нужно спиной вперед.

Иногда при выполнении удара по встречному мячу игроки не ждут момента, когда мяч окажется на уровне опорной ноги. В результате для нанесения удара приходится почти полностью распрямлять бьющую ногу. В подобной ситуации мяч закатывается слишком высоко на подъем бьющей ноги и, как следствие, летит высоко вверх (тот самый «удар по воробьям»).

Если же, двигаясь навстречу мячу, вы уклонитесь от линии его движения, то не сможете попасть точно в середину мяча и он полетит непрямолинейно.

Удар по мячу, катящемуся сбоку

Удар по катящемуся сбоку мячу может использоваться при атаке чужих ворот (при грамотном исполнении получается очень плотный, «сочный» удар), при выполнении дальних передач, а также при отбивании мяча от своих ворот (например, такое часто практикуют голкиперы, получившие мяч от защитника). Это один из наиболее популярных и востребованных элементов в современном футболе.

Если мяч подкатывается к вам сбоку (неважно, с какой стороны), а вы хотите направить его прямо перед собой, в момент подкатывания мяча опорная нога должна находиться на линии движения мяча. Это важное правило: если и его не соблюдать, то удар либо вообще не получится, либо получится корявым.

Если вы занимаетесь в одиночку, то найдите стенку и ударьте мяч о нее так, чтобы после отскока он либо катился по земле, либо летел невысоко над землей. При отскоке мяча вам нужно успеть повернуться боком к стенке в тот момент, когда мяч приблизится к вам, и ударить в ту сторону, в которую вы обращены лицом. Это упражнение нужно проделать 30–35 раз.

Если вы занимаетесь с партнером, то один из вас должен стать слева от стенки, а другой – напротив нее. Тот, кто стоит слева, передает мяч стоящему у стенки таким образом, чтобы мяч катился по земле. Бьющему игроку нужно правильно рассчитать положение опорной ноги в момент приближения мяча (напомню, что она должна находиться на одной линии с мячом). Все остальные действия будут такими же, как и при нанесении удара с места.

Потренируйтесь выполнять удар дальше от мяча ногой таким образом, чтобы бьющая нога соприкасалась с мячом внешней частью подъема (по исполнению это будет несколько напоминать удар по катящемуся навстречу мячу). В данном случае мяч будет меньше скатываться с ноги, чем при ударе прямым подъемом.

Если при выполнении удара по катящемуся сбоку мячу опорная нога будет находиться слишком далеко, то у вас получится фактически не удар, а лишь неуклюжая подсечка мяча

носком бьющей ноги. Само собой, о какой-то силе или точности удара говорить в данном случае не приходится.

А вот еще одна характерная ошибка: при правильном положении опорной ноги замах бьющей ногой производится слишком медленно. В результате мяч успевает пролететь мимо и бьющая нога вообще не попадает по нему. Подобная ошибка, помимо комичности ситуации, может привести к серьезной травме (в частности, к растяжению мышц).

Удар по летящему мячу

Этот прием применяется во всех случаях, когда необходимо нанести удар, а мяч находится над землей. Подобные удары при правильном исполнении не просто красивы, но еще и очень опасны для команды соперника, если наносятся в створ ворот.

Чтобы освоить технику нанесения ударов по летящему мячу, футболист должен обладать ловкостью, сноровкой, а также уметь быстро просчитать ситуацию и выбрать оптимальное решение. Основная сложность данного приема заключается в том, что мяч в подобных ситуациях летит довольно быстро, а нередко – еще и на немалой высоте, поэтому послать его в нужное место с нужной силой бывает очень и очень непросто.

...

Внимание!

Чем выше от земли летит мяч, тем сложнее нанести по нему качественный, сильный и точный удар.

Именно поэтому, если во время матча рядом с вами нет игрока команды соперника, лучше наносить удар по летящему мячу в тот момент, когда он находится ближе к земле. Учтите, что иногда при выполнении такого удара футболисту приходится отойти назад или в сторону, чтобы занять максимально удобное положение и «поймать» мяч в том месте, где он опустится до приемлемого уровня.

Чтобы направить мяч в требуемом направлении на нужной высоте, определенная часть стопы (собственно, как и при выполнении других ударов) должна войти в контакт с подходящей частью мяча. В частности, если сбоку к вам приближается мяч и вам надо выполнить такой удар, после которого он не полетел бы вверх, а поднялся только до определенной высоты, нужно повернуться к мячу лицом и в момент его приближения наклонить туловище в направлении опорной ноги, предварительно заняв удобное положение для подведения к середине мяча центральной части подъема. Если у вас не получится принять такую позу, то мяч, вероятнее всего, полетит высоко вверх. Именно из-за этой ошибки мяч часто оказывается намного выше ворот при попытке поразить их с лета. Отмечу, что этим же правилом следует руководствоваться и при выполнении удара с лета внешней или внутренней частью подъема.

Если мяч опускается непосредственно перед вами, то необходимо быстро рассчитать место его приземления и занять соответствующее положение для выполнения удара с лета. Если вы хотите, чтобы мяч полетел вверх (иногда футболисты специально запускают такую «свечу»), то в момент нанесения удара середина подъема должна быть обращена кверху. После удара ногу следует выпрямить.

Чтобы мяч полетел низко над землей, в момент нанесения удара необходимо оттянуть носок бьющей ноги к земле (при этом обе ноги должны быть согнуты). Дело в том, что, когда носок оттянут вниз, нога при ударе соприкасается не с нижней, а почти со всей передней частью мяча. Именно поэтому мяч пойдет не вверх, а почти параллельно земной поверхности. Очевидно, что чем ближе к земле в момент нанесения такого удара будет находиться мяч, тем ниже он полетит после удара с лета (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Удар по опускающемуся перед игроком мячу

Нередко бывает так, что мяч опускается не перед игроком, а сбоку от него. Чтобы выполнить удар с лета в подобной ситуации, необходимо развернуть бьющую ногу так, чтобы она коснулась центра ближней части мяча всей площадью средней части подъема (рис. 3.10). Так развернуть бьющую ногу вы сможете только в том случае, если максимально наклоните корпус в сторону опорной ноги. Отмечу, что для замаха бьющую ногу необходимо отвести в направлении вверх и назад.



Рис. 3.10. Удар по опускающемуся сбоку мячу

...

Внимание!

В момент нанесения удара опорная нога должна быть полусогнута в колене и немного

приподнята на носке.

Чтобы отработать удар по опускающемуся перед игроком мячу, станьте напротив стенки (шагах в 20 от нее), после чего бросьте мяч вверх и немного вперед. На первом этапе ваша задача – рассчитать подход к мячу таким образом, чтобы в момент нанесения удара мяч находился примерно на уровне колена. Отработайте удар в стенку внутренней стороной подъема, а также серединой подъема – каждым способом по 25–30 раз.

Удар по опускающемуся сбоку мячу можно отработать с помощью следующего упражнения. Встаньте левой стороной к стенке на расстоянии примерно 2–3 шагов от нее. Подбросьте мяч над собой и чуть впереди себя. Затем рассчитайте разбег и подход к опускающемуся мячу, наклоните корпус в сторону опорной ноги и выполните удар по мячу прямым подъемом в направлении стенки. Повторите это упражнение 25–30 раз.

Поскольку удары по летящему мячу – довольно сложные технические приемы, при их выполнении футболисты нередко совершают ошибки. Причем это касается не только новичков, но и опытных игроков.

- В момент нанесения удара опорная нога находится слишком далеко. В данном случае у вас при всем желании не получится оттянуть носок бьющей ноги по направлению к земле. Получается, что передняя часть подъема обращена не вперед, как это должно быть, а вверх, в результате чего удар приходится в нижнюю часть мяча. Как следствие, мяч летит высоко вверх.

- Иногда при выполнении удара по летящему сбоку мячу бьющая нога соприкасается с ним в нижней его части, причем с самого края. В результате мяч, получив вращательное движение, летит не в ту сторону, куда его намеревались отправить, а в противоположную. Это типичный пример так называемой «срезки» (еще один случай, когда говорят, что мяч «свалился с ноги»).

- При выполнении удара игрок забывает наклонить корпус в сторону опорной ноги. Почти всегда подобная ошибка завершается тем, что после нанесения удара мяч летит намного выше цели.

Удар с полулета

Еще один красивый и эффективный прием, часто застающий голкиперов врасплох, – это удар с полулета. Его сущность заключается в том, что бьющая нога встречается с мячом тогда, когда тот отскакивает от земли.

Успешное выполнение удара с полулета (как и многих других ударов), когда мяч летит в заданном направлении с необходимой скоростью, в определяющей степени зависит от умения подвести к нему ту или иную часть стопы. В тот момент, когда мяч касается земли, опорная нога должна находиться рядом с ним, а в момент удара носок бьющей ноги нужно оттянуть вниз. При нанесении удара обе ноги должны быть согнуты в коленях, а корпус – отклонен назад.

Удар с полулета позволяет направить мяч с очень высокой скоростью. Если удар выполнен правильно, он получается очень сильным, как принято говорить – «пушечным». В определенной степени это обусловлено тем, что при нанесении такого удара складываются две скорости: скорость удара бьющей ногой по мячу и скорость его отскока от земли. Поэтому удар с полулета эффективен не только при атаке ворот соперника, но и при выполнении дальних передач, а также в случаях, когда необходимо «разрядить обстановку» и выбить мяч подальше.

...

Совет

Удар с полулета можно применять в сочетании с хитроумным финтом. Представьте,

что сверху перед вами опускается мяч, и у вас есть все возможности для нанесения удара по мячу, опускающемуся перед игроком. Вы можете сделать ложный замах, как будто так и собираетесь поступить, но не бейте, а подождите, когда мяч опустится на землю и отскочит от нее, и только после этого наносите удар с полулета. Как показывает практика, этот прием бывает довольно эффективным: иногда к удару по опускающемуся перед игроком мячу успевает подготовиться сразу несколько игроков противника (вратарь в ожидании удара падает, защитники бросаются под мяч и т. п.), поэтому в такой ситуации удар с полулета можно выполнять практически беспрепятственно (иногда перед атакующим игроком остаются лишь пустые ворота).

Чтобы потренироваться выполнять удар с полулета в одиночку, несильно подбросьте мяч в направлении вверх и вперед и, догнав его, нанесите удар в момент приземления мяча. Выполните упражнение по 10–15 раз с ударом серединой подъема, а также внутренней и внешней частью подъема.

Еще одно упражнение полезно для отработки точности удара с полулета. Найдите два толстых дерева и натяните между ними веревку – в результате у вас должны получиться ворота шириной несколько шагов, а высотой примерно до плеч. С небольшого расстояния бросайте мяч в ствол любого дерева (именно поэтому очень желательно, чтобы деревья были толстыми) и ударом с полулета старайтесь попасть в ворота.

Вот еще одно полезное упражнение. Бросьте мяч руками в стенку, рассчитайте время и место его соприкосновения с землей и выполните удар с полулета.

Одной из наиболее известных ошибок при выполнении удара с полулета является то, что в момент нанесения удара игрок забывает отклонить корпус назад. В результате не удается оттянуть вниз носок бьющей ноги. После такого удара мяч летит слишком высоко (удар «по воробьям»).

Еще одна ошибка, которая свойственна многим новичкам, заключается в неумении футболиста правильно рассчитать место соприкосновения мяча с землей. В результате опорная нога оказывается слишком далеко от мяча, и получается удар не подъемом, а носком, причем бьющая нога соприкасается с мячом не в его середине (как это должно быть), а в нижней части.

Удар через голову

Иногда во время матча складывается такая ситуация, когда единственным способом «разрядить обстановку» или немедленно нанести удар по воротам противника становится удар через голову (рис. 3.11). В первом случае такой удар обычно применяют игроки обороны, а во втором – футболисты линии атаки, находящиеся в момент удара спиной к воротам соперника.



Рис. 3.11. Удар через голову в падении

...

Примечание

Удар через голову может выполняться двумя способами: при первом футболист остается стоять на ногах, при втором – после нанесения удара падает на спину. Второй вариант многие специалисты относят к самым сложным техническим элементам в современном футболе, а болельщики и сами футболисты по праву считают его «высшим пилотажем» футбольного мастерства.

Выполняя удар через голову, необходимо рассчитать подход к мячу таким образом, чтобы перед нанесением удара опорная нога находилась немного позади мяча. В тот момент, когда мяч будет находиться примерно на уровне плеч, необходимо отклонить корпус назад, одновременно с этим поднимая бьющую ногу и нанося удар так, чтобы он пришелся в нижнюю часть мяча. Если вы хотите, чтобы мяч полетел не вверх, а в обратном направлении (как это, собственно, и требуется в большинстве случаев), то в момент соприкосновения бьющей ноги с мячом ее носок должен быть направлен вверх. Опорная нога при выполнении удара должна быть немного согнута в колене, а в момент соприкосновения бьющей ноги с мячом она должна приподняться на носок (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Удар через голову

Если вы хотите, чтобы после удара через голову мяч полетел близко к земле, необходимо ударить по нему в максимально низкой точке. Соблюсти это условие возможно только в том случае, если при выполнении удара упасть на спину.

...

Примечание

Если вы намереваетесь нанести удар по мячу, который находится выше головы или примерно на ее уровне, за мгновение до удара необходимо выполнить прыжок.

Чтобы отработать удар через голову, встаньте спиной к стенке, находясь на расстоянии нескольких метров от нее. Подбрасывайте мяч руками и ударяйте его через голову таким образом, чтобы попасть в стенку. Выполните упражнение по 10–15 раз для удара без падения, с падением и в прыжке.

...

Совет

Очевидно, что отбатывать удар с падением или в прыжке следует на мягком покрытии (травяной газон, резиновое покрытие и т. п.). Если вы вздумаете делать это на твердом покрытии (например, на асфальте), то можете получить серьезную травму.

При выполнении удара через голову многие футболисты совершают одну и ту же ошибку: в момент нанесения удара носок бьющей ноги обращен не вверх, а вперед. Как следствие, удар приходится в нижнюю часть мяча, в результате чего тот летит почти вертикально вверх.

Если же вы не рассчитаете момент нанесения удара, то мяч минует предполагаемую точку соприкосновения с бьющей ногой слишком рано. В результате вы совершите бьющее движение ногой вхолостую (то есть просто ударите мимо мяча). Отмечу, что такая ошибка также может привести к травме.

Помните: учиться бить через голову можно только после того, как вы в совершенстве овладеете другими, менее сложными ударами. В частности, если вы не научились должным

образом подводить стопу к мячу, не умеете правильно ставить опорную ногу, держать голеностопный сустав во время удара и т. п., то и технику удара через голову вы не освоите.

Удар по мячу головой

Каждый футболист должен уметь играть головой. Этот прием во все времена использовался сплошь и рядом: при атаке ворот соперника игроки пытаются головой замкнуть верховую передачу; защитники в это же время стараются выиграть воздушную дуэль и выбить мяч головой подальше от своих ворот; головой футболисты перехватывают передачи соперника либо отдают пасы партнерам и т. д. Нередко умение футболиста играть головой может определить исход матча.

...

Примечание

Умением играть головой прославился выдающийся мастер советской футбольной школы – Виталий Старухин. Что касается зарубежных игроков, то нельзя не вспомнить знаменитого голландца Рууда Гуллита, который не только успешно замыкал головой передачи партнеров, делая их голевыми, но и умел выполнять головой скидки под завершающий удар партнеру. Болельщики со стажем наверняка помнят знаменитые наигранные комбинации голландцев (например, на чемпионате Европы 1988 года), когда после подачи углового или навеса в штрафную следовала великолепная скидка головой на голову же партнера, что было полной неожиданностью для игроков обороны команды соперника.

Чтобы нанести удар по летящему навстречу мячу без прыжка, необходимо правильно рассчитать место встречи головы с мячом. Помните, что при выполнении такого удара мяч в момент встречи с головой должен находиться примерно на уровне лба. Непосредственно перед ударом необходимо отклонить корпус и голову назад, затем резко выпрямить корпус и направить его вперед (именно так делается замах при ударе головой). Перед нанесением удара нужно выполнить резкое движение головой в направлении мяча, сразу после которого последует удар по мячу лобной частью головы (рис. 3.13).



Рис. 3.13. Удар головой без прыжка

В момент, предшествующий нанесению удара, ноги должны быть согнуты в коленях и стоять одна перед другой. Помните, что разгибание корпуса происходит в основном за счет разгибания опорной ноги. При ударе головой, как и при любом ударе ногой, сила, направление и дальность полета мяча будут определяться тем, в какую его часть пришелся удар. Если голова встретится с мячом в его верхней части, то он полетит вниз (это часто позволяет обмануть вратарей: мяч залетает в ворота после отскока от земли). Если вы ударите по мячу в его центральную часть, то он полетит примерно параллельно земле, а если удар придется в нижнюю часть мяча, он полетит вверх (такое обычно случается, когда игрок не дотягивается до мяча и лишь немного задевает его нижнюю часть).

Еще одна разновидность удара головой – это удар боковой частью головы по летящему сбоку мячу. Отмечу, что этот элемент немного сложнее, чем удар лбом. Чтобы выполнить такой удар, необходимо выставить ногу, которая находится дальше от мяча, немного вперед, согнуть ее в колене, а также наклонить в ее сторону корпус. Перед нанесением удара нужно выпрямить корпус в сторону мяча и в том же направлении произвести резкое движение головой. При этом необходимо рассчитать свои действия таким образом, чтобы голова встретила мяч своей боковой частью (рис. 3.14).



Рис. 3.14. Удар боковой частью головы

Иногда удар головой приходится совершать в прыжке. Успешное выполнение этого элемента во многом определяется тем, насколько хорошо футболист умеет прыгать и выбирать подходящий для прыжка момент. Кроме того, необходимо уметь правильно рассчитывать момент нанесения удара по мячу.

...

Совет

Иногда, уже находясь в воздухе, футболист выполняет резкое движение туловищем и головой, что увеличивает силу удара и придает мячу более высокую скорость.

Если вы подпрыгнете слишком рано, то начнете опускаться еще до того, как ваша голова встретится с мячом. Слишком поздний прыжок приведет к тому, что мяч пролетит над вами еще раньше, чем вы достигнете нужной высоты.

Отмечу, что удар в прыжке головой вы можете наносить как лбом (рис. 3.15), так и ее боковой частью – все зависит от конкретной ситуации на поле.



Рис. 3.15. Удар в прыжке лбом

Если вы прыгаете с разбега, то рекомендуется отталкиваться одной ногой, а если с места – то двумя. Помните, что при прочих равных условиях удар головой, нанесенный с разбега, будет сильнее. Как уже отмечалось, умением играть головой могут похвастаться не только высокие футболисты. Ведь при игре головой решающее значение имеют такие факторы, как прыгучесть, умение выбрать подходящий момент для прыжка, а также решительность и быстрота действий. В частности, во многих ситуациях решающее значение имеет умение футболиста выпрыгнуть за мгновение до того, как это же сделает соперник.

Чтобы отработать удар головой, станьте напротив стенки, бросьте в нее мяч на уровне выше головы, а когда он отскочит – нанесите удар головой так, чтобы мяч опять попал в стенку. При этом рекомендуется чередовать удары с места и удары в прыжке.

Еще одно полезное упражнение называется «подвесной мяч». Придумайте какое-нибудь приспособление (например, положите мяч в сетку), с помощью которого можно было бы подвесить мяч на такую высоту, чтобы он находился примерно на уровне головы (например, на ветку дерева или на перекладину ворот). Затем потренируйтесь бить по висящему мячу без прыжка лбом и боковой частью головы. После этого увеличьте высоту висящего мяча и отрабатывайте удары по нему в прыжке (также работайте и лбом, и боковой частью головы).

Если у вас есть возможность заниматься с кем-то вдвоем, то для отработки ударов головой пусть один игрок подбрасывает мяч руками, а второй наносит удар головой (лбом, боковой частью, в прыжке). При этом периодически меняйтесь ролями. Когда техника игры головой будет более или менее отработана, станьте напротив и головами перебрасывайте мяч друг другу. Затем можете поиграть в игру, напоминающую «волейбол головами»: для этого натяните веревку или сетку (наподобие того, как это делается на волейбольной площадке), станьте по разные стороны от нее и играйте по волейбольным правилам, но с тем условием, что касаться мяча можно только головой.

При выполнении удара лбом без прыжка новички часто забывают поставить одну ногу перед другой. В таком положении им сложно отклонить корпус назад и сделать нормальный замах для удара. В результате получается так называемый кивок, после которого мяч летит несильно и чаще всего вниз.

Еще одна распространенная ошибка: в последний момент перед ударом в прыжке игрок слишком сильно наклоняет голову. При этом удар наносится не лбом, а верхней частью головы, и, как следствие, мяч летит не вперед, а либо вверх, либо назад.

Иногда после хорошего своевременного прыжка и грамотно выполненного замаха игрок не попадает лбом в середину мяча. В результате удар получается слабым, а мяч летит совсем не в том направлении, в котором планировалось.

Глава 4 Остановка мяча

В ходе матча футбольный мяч находится в постоянном движении: игроки делают друг другу передачи, перехватывают летящие или катящиеся по земле мячи, наносят удары по воротам и т. д. Чтобы овладеть движущимся мячом, каждый футболист должен уметь его останавливать.

Существует несколько приемов остановки мяча, каждый из которых применяется в зависимости от текущей ситуации. Например, в одном случае удобнее останавливать мяч внутренней стороной стопы, в другом – подошвой, а летящий на высоте мяч иногда можно остановить только бедром, грудью или головой. Далее мы рассмотрим основные приемы остановки движущегося мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Остановку мяча внутренней стороной стопы удобнее всего применять в случаях, когда он движется прямо на игрока. Перед приемом мяча следите за тем, чтобы стопа опорной ноги располагалась параллельно направлению движения мяча. Кроме того, опорная нога должна быть немного согнута в колене.

Ногу, принимающую мяч, необходимо отвести назад в тот момент, когда она должна была соприкоснуться с мячом. Другими словами, остановка выполняется так: поверните стопу принимающей ноги под прямым углом к мячу и держите ее на небольшом расстоянии от опорной ноги, а когда приближающийся мяч будет готов соприкоснуться с вашей ногой (то есть в момент предполагаемого соприкосновения), быстро отведите ее назад за опорную ногу, после чего мягко остановите мяч (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Если вы не успеете вовремя отвести назад принимающую ногу, то мяч отскочит от нее и, возможно, станет легкой добычей противника. Если в момент приема мяча стопа принимающей ноги будет находиться не под прямым углом к направлению его движения, то после приема мяч может покатиться в сторону.

...

Совет

Чтобы остановка мяча внутренней стороной стопы получилась максимально мягкой, расслабьте ногу в коленном и голеностопном суставах.

Чем мягче вы выполните остановку мяча, тем меньшим будет его отскок от ноги, следовательно, тем меньше шансов перехватить его будет у противника.

Потренироваться останавливать мяч внутренней стороной стопы можно у любой стенки. Просто ударьте по мячу со средней силой так, чтобы он попал в нижнюю часть стенки (еще лучше, если он будет просто катиться по земле), а когда он отскочит от стенки, остановите его. Попрактикуйтесь выполнять это упражнение с разной силой: на первых порах сила удара должна быть минимальна, но, когда вы почувствуете себя уверенно, можете ее увеличить. Тренируйтесь также останавливать мяч на разном расстоянии от стенки.

При остановке мяча внутренней стороной стопы новички иногда допускают следующие ошибки.

- Носок опорной ноги слишком развернут наружу. Из-за этого в силу анатомических особенностей человека игроку неудобно повернуть стопу принимающей ноги под прямым углом относительно направления движения мяча. В результате остановка получается корявой, а зачастую не получается вовсе и мяч отскакивает к сопернику.

- Принимающая нога оказывается перед опорной и двигается навстречу мячу. В такой ситуации у вас получится не остановка мяча, а удар по нему, и он отскочит не просто далеко от ноги, но еще и по непредсказуемой траектории.

Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока

Останавливать катящийся мяч подошвой удобно, когда игрок стоит лицом к направлению его движения, попросту говоря, когда футболист всем телом повернут навстречу движущемуся мячу. Чтобы остановить такой мяч, принимающую ногу необходимо немного согнуть и выставить вперед, навстречу мячу. При этом стопа принимающей ноги должна быть обращена носком вверх – так, чтобы мяч прошел под носком, но не прошел под пяткой. Чтобы остановка получилась мягкой, в момент предполагаемого соприкосновения ноги с мячом нужно отвести ее немного назад (рис. 4.2).

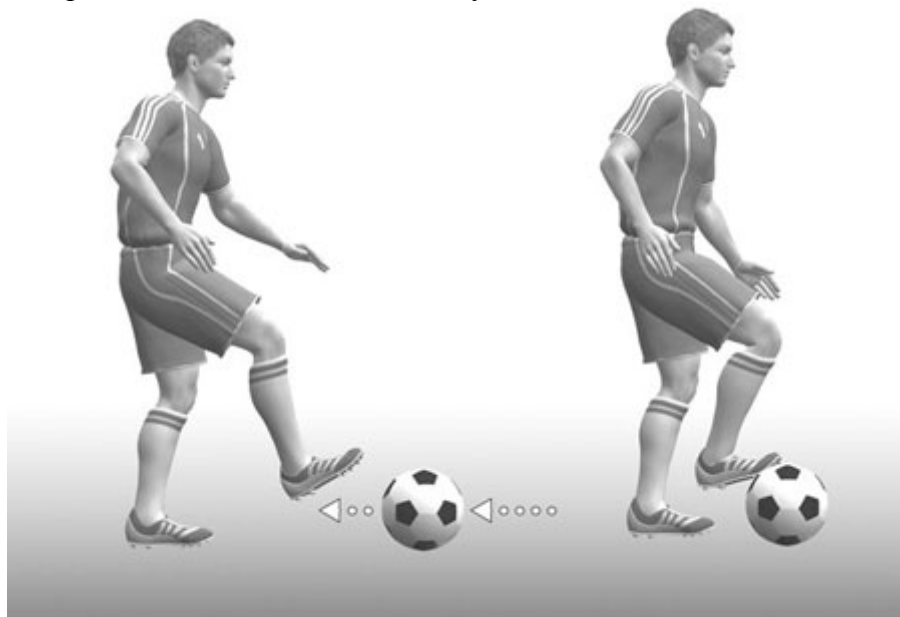


Рис. 4.2. Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока

...

Примечание

В момент остановки катящегося мяча подошвой корпус должен быть немного наклонен вперед.

Потренироваться выполнять остановку катящегося мяча подошвой можно таким же образом, как и при остановке внутренней стороной стопы, – ударяя мяч о стенку и останавливая его на разных расстояниях от нее. Если же у вас есть напарник, можете встать друг напротив друга и перепасовываться, останавливая мяч то внутренней стороной стопы, то подошвой (это упражнение позволяет отрабатывать оба приема). Чередуйте силу удара, а также расстояние друг от друга: это поможет вам научиться уверенно принимать мяч в любых ситуациях.

Помните, что если вы слишком сильно вынесете принимающую ногу вперед, то остановки не получится и мяч отскочит в поле. Это одна из самых распространенных ошибок, допускаемых новичками на начальной стадии обучения.

Еще одна характерная ошибка: в момент приема мяча стопа принимающей ноги не обращена носком вверх. Иначе говоря, ее носок обращен вперед и стопа расположена почти параллельно земле. В результате мяч проскакивает под ногой и остановки не получается. Вследствие таких ошибок во время матча мяч часто выкатывается за пределы поля или становится легкой добычей игроков команды соперника. Хуже всего, когда такую ошибку во время приема мяча допускает голкипер: может случиться очень обидный гол. Футбольная история, кстати, знает немало подобных примеров.

Остановка подошвой опускающегося сверху мяча

Если мяч летит сверху в вашем направлении и вы видите, что он соприкоснется с землей в непосредственной близости от вас (почти перед вами), его также удобно останавливать подошвой. Первое, что для этого необходимо сделать, – грамотно рассчитать место, в котором приземлится мяч.

Само собой, после приземления мяч «попытается» отскочить. Учтите, что в момент отскока опорная нога должна находиться чуть позади точки соприкосновения мяча с землей. Что касается принимающей ноги, то ее нужно невысоко приподнять таким образом, чтобы она преградила мячу дальнейший путь (рис. 4.3).



Рис. 4.3. Остановка подошвой опускающегося сверху мяча

...

Внимание!

Чтобы не допустить отскока мяча, необходимо в момент его соприкосновения с подошвой немного приподнять принимающую ногу, позволяя мячу чуть-чуть сдвинуться вверх. Помните, что делать это нужно не слишком быстро.

Потренироваться останавливать летящий навстречу мяч подошвой можно у любой стенки. Бросьте в стенку мяч со средней силой, затем быстро рассчитайте место и время его соприкосновения с землей и остановите его подошвой. Попрактикуйтесь выполнять это упражнение с разной силой и на разной высоте полета мяча. Тренируйтесь также останавливать мяч на разном расстоянии от стенки.

Одной из наиболее известных ошибок, допускаемых футболистами при выполнении данного элемента, является то, что игрок слишком рано поднимает принимающую ногу. Как следствие, мяч либо не долетает до того места, где находится игрок, либо перелетает его. Но даже если мяч опустится непосредственно у принимающей ноги, эта ошибка приведет к тому, что он просто проскочит под ней и окажется позади игрока (то есть вы не успеете зафиксировать его подошвой). Эта ошибка также может привести и к неожиданному перехвату мяча игроком команды соперника, и к вылету мяча за пределы поля, и к обидному голу (когда ошибается вратарь либо защитник, оказавшийся последним перед своими воротами).

Еще одна распространенная ошибка: в момент остановки мяча мышцы ступни и голеностопный сустав напряжены. В этом случае мягкой остановки не получится и мяч отскочит в поле.

Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы

Если мяч опускается перед вами, приближаясь не спереди, а сбоку, будет намного удобнее останавливать его внутренней стороной стопы.

...

Примечание

Перед остановкой летящего сверху и сбоку мяча внутренней стороной стопы необходимо, чтобы носки обеих ног были обращены навстречу приближающемуся мячу.

Как и при других методах остановки мяча, очень важно умение игрока правильно определить место соприкосновения мяча с землей. В тот момент, когда он приблизится к земле, нужно отвести принимающую ногу немного назад – примерно к точке приземления мяча. Одновременно с этим стопу необходимо повернуть носком наружу так, чтобы стопа находилась под прямым углом к направлению движения мяча. В момент соприкосновения мяча с землей принимающую ногу нужно слегка приподнять и сразу после этого накрыть мяч внутренней стороной стопы (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы

Чтобы потренироваться останавливать опускающийся сбоку мяч внутренней стороной стопы, станьте напротив стенки, бросайте в нее мяч и, рассчитав место приземления, останавливайте его. При этом чередуйте силу и высоту полета мяча, а также расстояние от стенки. Если у вас есть напарник, то поочередно бросайте мяч друг другу на разной высоте, с разной силой и на разном расстоянии и тренируйтесь останавливать его внутренней стороной стопы. При желании можно разнообразить это упражнение: один будет играть роль вратаря, бросающего мяч партнеру, а второй должен остановить мяч внутренней стороной стопы и нанести удар по воротам. Это же упражнение можно использовать для тренировки остановки приближающегося мяча подошвой.

Если при остановке мяча внутренней стороной стопы вы недостаточно отведете принимающую ногу назад, вам будет очень неудобно развернуть ступню и зафиксировать приземлившийся мяч (это объясняется анатомическими особенностями человека). В результате он отскочит в поле, причем в непредсказуемом направлении. Это одна из наиболее частых ошибок, допускаемых новичками.

Еще одна распространенная ошибка заключается в том, что в момент приема мяча принимающая нога оказывается слишком высоко поднятой. В результате игрок не успевает вовремя опустить ее к мячу и мяч проскакивает у него под ногой.

Остановка мяча, летящего в воздухе

Останавливать приземлившийся мяч всегда удобнее, ведь сразу после этого он остается на земле, что позволяет оперативно выполнить с ним какие-нибудь действия: обвести соперника, пробросить себе на ход, сделать передачу партнеру, нанести удар по воротам и т. д. Но далеко не всегда у футболистов есть такая возможность. Часто бывает так, что некогда ждать приземления мяча, и тогда приходится останавливать его в то время, когда он еще находится в воздухе. Это можно делать разными частями стопы, грудью, бедром или головой.

Чтобы остановить летящий по воздуху мяч какой-либо частью стопы или бедром (это, кстати, можно делать как в прыжке, так и в положении стоя), нужно поднять принимающую ногу вверх, вперед или в сторону (в зависимости от того, откуда к вам приближается мяч) и подвести к мячу соответствующую часть принимающей ноги. Чтобы при приеме мяч не отскочил в сторону, необходимо в момент соприкосновения его с принимающей ногой отвести ногу вниз или в сторону (это определяется спецификой текущего момента). Если все сделано правильно, то скорость мяча будет мягко погашена и он опустится перед вами (рис. 4.5).

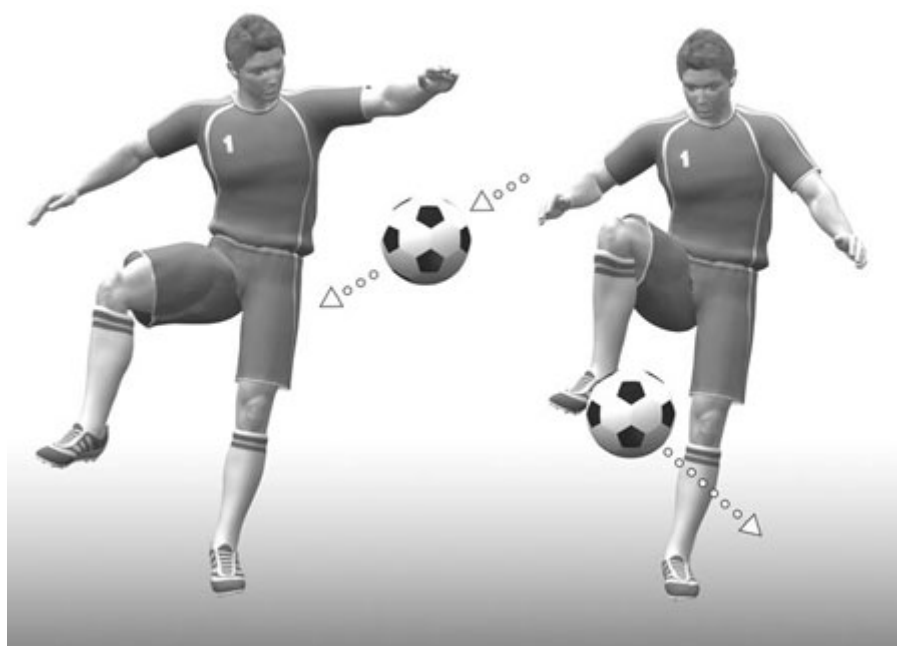


Рис. 4.5. Остановка летящего мяча стопой

Один из самых эффектных футбольных приемов – остановка летящего по воздуху мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Отмечу, что успешное выполнение этого элемента требует от игрока хорошей техники и сноровки, а также умения во время движения к мячу точно определить место его соприкосновения с землей. Сблизившись с мячом, нужно замедлить скорость либо вообще остановиться, а затем, как бы «загребая» мяч, не дать ему отскочить от земли и придать нужное направление



движения (рис. 4.6).

Рис. 4.6. Остановка летящего мяча внутренней стороной подъема с переводом мяча в сторону

При выполнении этого элемента необходимо сделать загребающее движение таким образом, чтобы проход принимающей ноги над мячом, ее контакт с мячом и рывок в требуемом направлении следовали немедленно один за другим. Даже небольшое промедление приведет к тому, что выполнить прием не удастся: мяч либо пролетит мимо, либо отскочит в сторону, либо его перехватит соперник. Похожий и не менее эффектный прием – остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом мяча в сторону (рис. 4.7).



Рис. 4.7. Остановить мяч можно внешней частью подъема

При приближении мяча необходимо поднять принимающую ногу и отвести ее в сторону опорной ноги, при этом корпус следует немного наклонить в сторону принимающей ноги. По мере приближения мяча к земле принимающая нога должна двигаться в его сторону, и в момент отскока мяча от земли внешней стороной подъема нужно как бы накрыть мяч, не давая ему отскочить.

...

Примечание

Остановка опускающегося мяча внешней стороной подъема с одновременным переводом мяча в сторону – чуть более сложный элемент, чем такая же остановка мяча внутренней стороной подъема.

Чтобы остановить высоко летящий мяч головой (рис. 4.8), необходимо устремиться к приближающемуся мячу, подняться на носки и вытянуть в сторону мяча туловище и голову. В последний перед приемом мяча момент согните ноги в коленях (немного присядьте) и втяните голову в плечи (то есть в момент предполагаемого соприкосновения с мячом нужно мягко, но быстро сделать уступающее движение). Помните, что при приседании ноги должны стоять не вместе, а одна за другой: в таком положении отскок мяча от головы будет минимальным.



Рис. 4.8. Остановка летящего мяча лобной частью головы

...

Примечание

Внимательный читатель наверняка заметил, что практически все способы остановки мяча (неважно, катящегося по земле, опускающегося или летящего по воздуху) основаны на применении уступающего движения соответствующей части тела в момент предполагаемого соприкосновения ее с мячом.

Чтобы остановить летящий мяч грудью, необходимо по мере его приближения вынести грудь немного вперед и развести руки в стороны и чуть вверх. Когда мяч соприкоснется с грудью, нужно максимально быстро отвести туловище назад, а грудь как бы «вобрать» в себя, согнув при этом колени. Если все сделано правильно, то мяч мягко опустится на грудь, после чего упадет прямо перед вашими ногами (рис. 4.9).

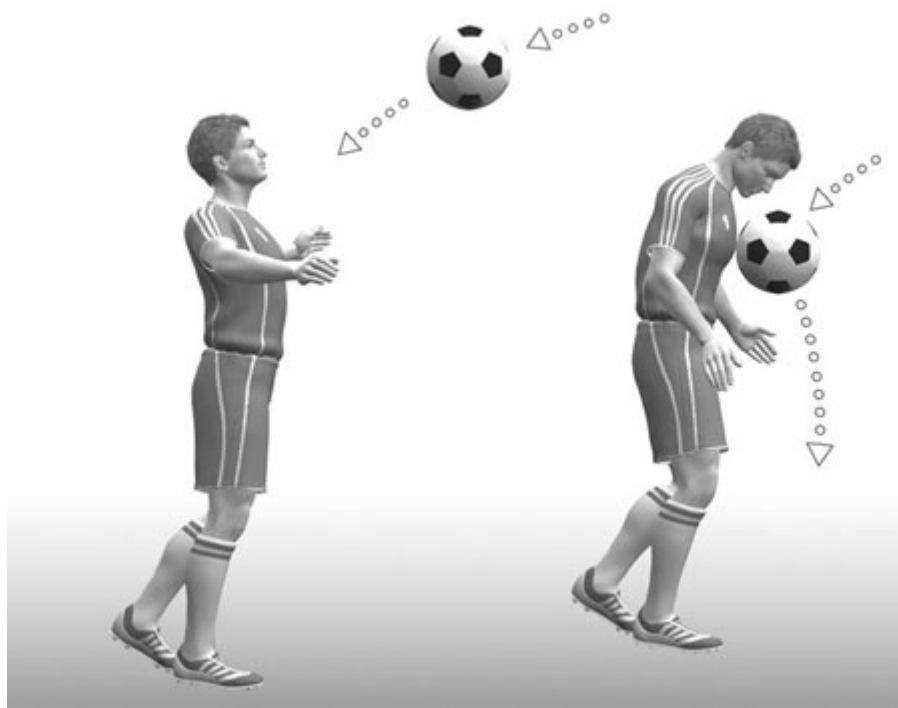


Рис. 4.9. Остановка мяча грудью

...

Совет

Можно останавливать мяч грудью таким образом, что он приземлится не перед вами, а справа или слева от вас. Для этого в момент соприкосновения мяча с грудью необходимо повернуть туловище в нужную сторону.

Остановка летящего в воздухе мяча бедром выполняется следующим образом. Сначала определите место предполагаемого приземления мяча и займите такую позицию, в которой будет удобно принимать мяч. Затем согните принимающую ногу в колене и поднимите ее вверх примерно до уровня живота, а туловище отклоните назад. В момент соприкосновения мяча с бедром сделайте уступающее движение ногой, удерживая ее при этом в согнутом состоянии. Если все сделано правильно, то мяч утратит скорость и опустится к ногам (рис. 4.10).



Рис. 4.10. Остановка мяча бедром

Для отработки разных способов остановки мяча используйте упражнения. Если вы занимаетесь в одиночку, то отработать остановку мяча верхней частью стопы можно так: бросьте мяч немного вперед и вверх, догоните его и рассчитайте место встречи с мячом таким образом, чтобы он опустился на носок. Помните, что в момент соприкосновения ноги с мячом нужно сделать уступающее движение, иначе мяч не остановится, а отскочит в поле.

То же самое произойдет, если мышцы ступни и голеностопа будут напряжены. Стоит отметить, что остановка мяча таким способом относится к числу технически сложных футбольных приемов, поэтому поначалу не все может получаться. Не отчаивайтесь: после нескольких упорных тренировок вы успешно освоите и этот прием.

Чтобы потренироваться останавливать мяч головой, грудью или бедром, можно просто подбрасывать его перед собой. Кроме того, можно практиковаться возле стенки, бросая в нее мяч и останавливая его разными частями тела. При этом чередуйте силу броска, его высоту, а также расстояние до стенки.

Еще одно полезное упражнение заключается в том, чтобы останавливать отскакивающий от стенки мяч поочередно грудью и внутренней стороной стопы. Аналогичным образом тренируйтесь поочередно останавливать мяч внутренней и внешней частями подъема.

Если у вас есть напарник, то можно встать на расстоянии 10–15 м друг от друга и перепасовываться, поочередно направляя мяч по воздуху и останавливая его разными способами. Можно также бросать друг другу мяч руками, причем бросающий игрок должен предварительно объявить, каким способом партнеру нужно остановить мяч. Разумеется, бросать мяч следует так, чтобы партнеру было удобно остановить его объявленным способом.

Одной из наиболее характерных ошибок, допускаемых при остановке летящего в воздухе мяча разными способами, является неправильное выполнение уступающего движения соответствующей частью тела: иногда оно выполняется слишком рано, иногда – слишком поздно либо вообще не выполняется. Если сделать это движение слишком рано, то мяч может отскочить обратно в поле, равно как и при запоздалом или вообще невыполненном движении. Кроме того, при преждевременном уступающем движении игрок может споткнуться на мяче.

Иногда при попытке остановить летящий в воздухе мяч внутренней стороной стопы игрок забывает согнуть в коленном суставе опорную ногу. В таком положении очень трудно или вообще не удается расслабить мышцы принимающей ноги. В результате мяч отскакивает

от нее, как от стенки, и никакой остановки не получается.

Глава 5 Ведение мяча, финты и другие технические приемы

В этой главе будет рассказано о том, как правильно выполняются ведение мяча, его отбор у соперника, вбрасывание из-за боковой линии, а также о том, как использовать некоторые финты.

Ведение мяча

Ведение мяча – один из ключевых футбольных элементов. Ведь игроки должны уметь не только отдавать точные передачи и наносить удары, но и проходить с мячом в ногах какую-то часть футбольного поля. Это умение важно для игроков любых амплуа: защитники иногда совершают рейды от своей штрафной площадки чуть ли не до ворот соперника, то же самое касается и полузащитников (особенно крайних хавбеков). Ну а нападающим, как говорится, сам бог велел обыгрывать игроков обороны соперника и уметь выходить на ударную позицию. Да и вратарь должен уметь вести мяч: иногда, когда вся команда находится в атаке, голкипер доходит с мячом чуть ли не до середины поля, прежде чем отдать пас партнеру.

Во время любого матча неоднократно может появиться необходимость выдвинуться с мячом на более удобную позицию, и нередко возникают ситуации, когда невозможно ни передачу партнеру отдать, ни по воротам ударить, поэтому поневоле приходится пробегать какое-то расстояние с мячом в ногах, «протаскивая» его ближе к воротам соперника (рис. 5.1).



Рис. 5.1. Мяч в ногах. Теперь – в атаку!

Внимание!

Вести мяч следует так, чтобы не тратить при этом слишком много времени и чтобы его не перехватил противник.

В общем случае ведение мяча представляет собой выполнение несильных чередующихся ударов по нему во время движения. При этом важно рассчитывать силу ударов таким образом, чтобы мяч отскакивал на то расстояние, которое нужно. Если удары по мячу будут слишком слабыми, ведение мяча может получиться чрезмерно медленным, но в то же время одного слишком сильного удара может хватить для того, чтобы мяч покинул пределы поля или его перехватил игрок команды соперника.

Если имеющееся пространство позволяет и поблизости нет футболистов противостоящей команды, при ведении мяча можно бить по нему сильнее – тогда он будет отскакивать дальше, а у вас появится возможность дополнительно разогнаться, благодаря чему продвижение с мячом окажется более стремительным. Такой способ ведения мяча эффективен, в частности, когда перед вами нет противников, но сзади догоняет игрок соперничающей команды. В подобном случае бывает целесообразно отправить его на 8-10 м вперед – это позволит вам неплохо разогнаться без мяча и оторваться тем самым от преследователя либо по крайней мере выиграть время, которое даст возможность избавиться от мяча наиболее подходящим способом (сделать пас партнеру, ударить по воротам, выполнить навес в штрафную площадку соперничающей команды и т. д.).

Если же вы находитесь на ограниченном участке поля либо неподалеку от вас есть игроки соперничающей команды, то мяч все время должен находиться под вашим контролем (рис. 5.2). В такой ситуации, во-первых, нужно вести мяч с минимальной силой ударов, а во-вторых, возможно, придется периодически менять скорость движения и расстояние, на которое мяч проталкивается вперед.



Рис. 5.2. Диего Марадона контролирует мяч и вынуждает соперника нарушить правила

В процессе ведения мяча необходимо держать голову таким образом, чтобы видеть не только мяч, но и окружающую обстановку (ранее я уже говорил, что каждый футболист должен уметь «видеть поле», и в данном случае речь идет как раз об одном из проявлений такого «видения»). В противном случае вам не удастся отдать точную передачу партнеру или нанести точный удар по воротам. Кроме того, в любой момент у вас может выбить мяч игрок команды соперника, которого вы не заметили. Если вы с мячом в ногах движетесь в прямом направлении, то проталкивающие удары по нему наносятся внешней частью подъема. При этом вы можете наносить удары по мячу поочередно каждой ногой. Если же вы ведете мяч по кривой, то в большинстве случаев удобнее проталкивать его внутренней частью подъема.

При типичном равномерном движении вперед с мячом в ногах он должен находиться на расстоянии примерно 1 м от вас.

Чтобы потренироваться вести мяч в прямом направлении, положите его перед собой и начинайте неторопливый бег, несильно подталкивая мяч вперед. Чередуйте удары правой и левой ногой. Сначала учитесь вести мяч равномерно на одной скорости, а затем осваивайте технику ведения мяча на разных скоростях, а также с резкими ускорениями и замедлениями.

Во время ведения мяча соблюдайте следующее правило: в тот момент, когда вы опускаете ногу, сделавшую последний удар по мячу, другая нога сразу должна начать движение к нему для нанесения следующего удара.

В процессе тренировки учитесь вести мяч одной ногой (той, которой вам будет удобнее), затем освоите технику ведения мяча другой ногой, а после этого пробуйте вести мяч, поочередно толкая его обеими ногами.

Одновременно с отработкой техники ведения мяча учитесь «видеть поле»: во время движения поворачивайте голову в разные стороны, а также назад таким образом, чтобы полностью контролировать окружающую обстановку. Например, если вы в одиночку занимаетесь на пустынной площадке, старайтесь замечать находящиеся в поле зрения объекты: деревья, кусты, столбы и др.

Чтобы научиться вести мяч по кривой, нарисуйте круг и ведите мяч по его окружности. Когда вы будете отрабатывать технику ведения мяча правой ногой, двигайтесь против часовой стрелки, а при отработке ведения мяча левой ногой – по ходу часовой стрелки. Помните, что вести мяч по кривой следует внутренней частью подъема, а находиться при этом нужно с внешней стороны круга, но максимально близко к его окружности. При этом следите за тем, чтобы мяч не пересекал линию окружности.

Вот еще одно полезное упражнение. Положите на расстоянии 10–20 м перед собой какой-нибудь предмет (камень, ящик и т. п.). Затем начинайте вести к нему мяч, глядя при этом не на него, а на этот предмет. Возможно, на начальной стадии обучения вам придется вести мяч очень медленно, но главное, что должно у вас получиться, – видеть в процессе ведения и мяч, и удаленный предмет (для этого вам нужно будет поднять голову). По мере того как это начнет вам удаваться, можете увеличивать скорость ведения мяча.

Можно также создать что-то наподобие «коридора», за пределы которого нельзя выходить в процессе ведения мяча. Начертите на земле две параллельные линии длиной по 20–30 м каждая на расстоянии 3–4 шагов друг от друга. В конце образовавшегося «коридора» положите тот же предмет, который вы использовали в предыдущем упражнении.

Теперь ведите мяч таким образом, чтобы все время видеть этот предмет и чтобы мяч не выходил за пределы получившегося «коридора».

При ведении мяча новички чаще всего допускают следующие ошибки.

- Если во время ведения мяча по прямой вы попадете по нему не внешней стороной стопы, а носком, то контакт с мячом получится чрезмерно жестким. В результате мяч отскочит слишком далеко и может либо выкатиться за пределы поля, либо стать легкой добычей соперника.
- Во время ведения мяча игрок слишком сильно нагибает голову и смотрит только на

мяч. В такой ситуации он практически не контролирует обстановку на поле. Помните: лучше двигаться с небольшой скоростью, но при этом замечать все, что делается на поле, чем бежать сломя голову и ничего не видеть вокруг.

Выполнение финтов и прочих хитрых приемов

Каждый футболист должен не только грамотно обращаться с мячом, обладать хорошим и точным ударом и «видеть поле», но и уметь обмануть соперника, направив его по ложному пути. Комплекс обманных действий (либо одно такое действие), нацеленных на то, чтобы ввести соперника в заблуждение и выполнить тот прием, который он меньше всего ожидает, называется финтом (рис. 5.3).



Рис. 5.3. Пример финта: одна нога прошла над мячом, после чего вторая проталкивает его на ход

Большинство финтов выполняется ногами и туловищем. Например, футболист владеет мячом и движется с ним в направлении ворот противника. В тот момент, когда к нему приближается соперник с намерением отобрать мяч, игрок наклоняет корпус в сторону и в эту же сторону замахивается ногой, чтобы показать, что он намеревается уйти с мячом именно в этом направлении. Если игрок соперничающей команды поддается на эту уловку, то владеющий мячом игрок быстро уходит в противоположную сторону, как и задумывал с самого начала. Если финт выполнен умело и грамотно, то соперник на время остается в положении, в котором он не имеет никаких шансов отобрать мяч, и это время владеющий мячом игрок использует с выгодой для себя и своей команды (беспрепятственно наносит удар по воротам, делает точную передачу партнеру, убегает от преследователя с мячом в ногах и продолжает движение к воротам соперника и т. д.). Вот еще одна характерная ситуация. Игрок атакующей команды остановил мяч подошвой после передачи партнера.

Перед ним на расстоянии нескольких шагов находится игрок команды соперника, явно намеревающийся отобрать мяч или как минимум помешать нанести удар или приблизиться к воротам. Когда футболисты соперничающих команд сблизались настолько, что защитник может идти на отбор мяча, игрок нападающей команды резко замахивается, предположим, правой ногой, всем своим видом демонстрируя, что он намеревается направить мяч влево от себя, но на самом деле не бьет, а только пронесит ногу над мячом. Если защитник клюнет на этот финт и сделает движение в сторону «предполагаемого направления мяча», то тем самым

он освободит перед нападающим пространство, куда тот может моментально устремиться, после чего спокойно нанесет прицельный удар по воротам или сделает обостряющую передачу партнеру.

Современный футбол знает великое множество самых разных финтов. Нередко футболисты либо изобретают финты самостоятельно, либо просто доводят какой-нибудь из особо понравившихся финтов практически до полного совершенства и фактически превращают его в свое «именное оружие». Например, знаменитый бразилец Гарринча при сближении с защитником соперничающей команды наклонял туловище влево, как бы намереваясь уйти вместе с мячом по диагонали в направлении ворот соперника. Защитник, понятное дело, стремился помешать ему, но в этот момент Гарринча ловко менял направление и пробегал вдоль бровки поля, оставляя защитника слева и получая тем самым отличный оперативный простор. После этого обычно следовала прострельная передача в центр штрафной площадки соперника. Остальное, как говорится, было делом техники: набегающие Пеле, Загало или кто-то другой завершали комбинацию эффектным разящим ударом в створ ворот противника.

А вот знаменитый тбилисский динамовец Михаил Месхи выполнял такой финт. Он преднамеренно пробегал мимо мяча и как бы «цеплял» его той ногой, которая в момент приема находилась сзади мяча. Тем самым он проталкивал мяч мимо находящейся впереди ноги, а заодно – и мимо игрока команды противника.

В настоящее время красивые финты демонстрирует португалец Криштиану Роналду. Быстро пронося над мячом то одну, то другую ногу, он в самый неожиданный для соперника момент ловко проталкивает мяч в нужном направлении, после чего делает моментальный рывок. Многие известные защитники оказывались бессильными перед этим эффективным и эффективным приемом.

Тренировки без мяча Чтобы научиться финтить, сначала необходимо позаниматься без мяча. Например, довольно эффективно следующее упражнение: во время бега с небольшой скоростью делайте резкие остановки, ускорения, выпады, а также повороты то в одну, то в другую сторону. Через некоторое время учитесь делать во время движения развороты на 360° то в одну, то в другую сторону. Это упражнение позволит вам не только набрать ловкость, но и выработать хорошую координацию движений.

Осваивайте бег с резкой переменной направления, а также с резким торможением. Помните, что при выполнении многих финтов решающее значение имеет умение футболиста почти мгновенно останавливаться: в этом случае противостоящий игрок команды соперника вполне может по инерции продолжить движение в прежнем направлении, что позволит вам получить оперативный простор. Тренируйтесь следующим образом: быстро пробегите 15–20 шагов, затем резко остановитесь и немедленно возобновите движение, но в обратном направлении и спиной вперед. После этого вновь остановитесь, начните бег вперед и т. д.

Очень эффективен так называемый зигзагообразный бег. Начните движение в среднем темпе, а затем постоянно меняйте направление, двигаясь по диагонали то в одну, то в другую сторону. Почувствовав себя увереннее, выполняйте это же упражнение с резкими ускорениями и замедлениями.

Для следующего упражнения вам необходимо нарисовать 9–11 кругов диаметром примерно в один шаг. Они должны быть расположены «змейкой», причем на таком расстоянии друг от друга, чтобы вы могли перепрыгивать из одного круга в другой.

Упражнение несложное, но эффективное: вы должны просто прыгать из круга в круг. Причем, если вы прыгаете в находящийся слева от вас круг, отталкивайтесь правой ногой, а при прыжке в круг, расположенный справа, отталкивайтесь левой ногой.

После того как вы освоите все перечисленные выше упражнения, можете переходить к занятиям с мячом.

Занятия с мячом Для начала попробуйте отработать финт, который можно назвать «ложный захват». Для этого ведите мяч на небольшой скорости, затем выберите удобный момент и захватите мяч правой ногой как для нанесения удара по мячу. Однако в тот момент,

когда бьющая нога должна соприкоснуться с мячом, не бейте, а пронесите ногу над мячом, после чего поставьте ее на землю левее опорной ноги. На данном этапе вы будете стоять в позе выпада вперед и влево. Затем выпрямите туловище и продолжите вести мяч. Повторите это упражнение 40–50 раз. Поначалу освойте его той ногой, которой вам удобнее, а после этого выполняйте финт попеременно то одной, то другой ногой.

Еще одно полезное упражнение состоит в том, чтобы сделать ложную остановку мяча. Соперник будет думать, что вы не намереваетесь продолжать движение с мячом, но в тот же момент вы резко двинетесь в прежнем направлении. Занимайтесь следующим образом: начните вести мяч на высокой скорости, затем выберите удобный момент и поставьте ногу на мяч, как будто желаете немедленно остановиться. Сразу же после этого без промедления приподнимите стоящую на мяче ногу, протолкните его вперед и сделайте резкий рывок, чтобы продолжить движение с прежней скоростью.

Для выполнения следующего упражнения вам понадобится стенка. Встаньте в нескольких шагах от нее и ударьте о нее мяч так, чтобы после отскока он катился по земле. Отмечу, что подходящий в данном случае удар проще всего выполнить внутренней стороной стопы – «щечкой» (с технологией нанесения такого удара вы познакомились в соответствующем разделе). Когда мяч подкатится на достаточное для нанесения удара расстояние (то есть фактически окажется прямо перед вами), замахните ногой как для удара, но не бейте, а пронесите бьющую ногу над мячом. Сразу после этого поставьте ее на землю сбоку от опорной ноги и чуть впереди нее и займите положение выпада. Затем быстро и сильно оттолкнитесь той же ногой, которой вы делали замахи, и развернитесь в обратном направлении через то же плечо. Отмечу, что на футбольном поле этот прием не только эффектно смотрится, но и позволяет легко ввести в заблуждение игроков команды соперника.

Еще одно полезное упражнение заключается в том, чтобы вести мяч с поворотом назад. Выполните следующее: ведите мяч с обычной скоростью, затем сделайте замах как будто для удара по воротам либо для передачи мяча партнеру, но не наносите удар, а пронесите ногу над мячом. Сразу после этого полностью развернитесь и продолжите вести мяч в обратном направлении.

Если у вас есть возможность заниматься с партнером, то пусть он выступит в роли соперника. Начните вести мяч прямо на него, а как только вы сблизитесь на расстояние, когда он сможет приступить к отбору мяча, пронесите правую ногу над мячом и в тот же момент наклоните корпус влево. Эти движения призваны создать у соперника впечатление, что вы хотите пройти с мячом мимо него именно с левой стороны. Противник также начнет движение в этом направлении, чтобы помешать вам, и сделает выпад в вашу сторону с целью отобрать или выбить мяч. Когда он сделает такой выпад, ваша задача – продолжить ведение мяча в прежнем направлении. Отмечу, что при выполнении данного упражнения вашему партнеру не нужно стремиться отобрать мяч, поскольку вы еще только учитесь делать финт.

Его задача – лишь «смоделировать» ситуацию, которая может возникнуть (и часто возникает) на футбольном поле. Меняйтесь ролями: пусть сначала один выступает в роли защитника, а затем – другой. Отработайте выполнение финта на разных скоростях: сначала медленно, а затем все быстрее и быстрее.

Еще одно полезное упражнение позволит вам обыгрывать соперника, находящегося за спиной. Для его выполнения вам понадобится партнер, а также стенка. Встаньте перед стенкой на расстоянии 10–12 шагов от нее, а партнер в это время должен находиться сзади и слева от вас. Ударьте мячом в стенку таким образом, чтобы после отскока он катился по земле (напомню, что такой удар удобнее всего наносить «щечкой»). Не дожидаясь момента, когда мяч приблизится на достаточное для удара расстояние, замахните правой ногой и наклонитесь влево, всем своим видом демонстрируя, что после приема мяча хотите сделать с ним быстрый и резкий рывок влево.

В момент замаха находящийся за вашей спиной партнер должен устремиться в ту же сторону, куда вы якобы намереваетесь двигаться, и «попытаться отобрать» у вас мяч. Вам же

нужно пронести бьющую ногу над мячом (не касаясь его), после чего развернуться и уйти с мячом в другом направлении, оставив «соперника» сзади себя и получив тем самым оперативный простор.

Поначалу этот прием может показаться сложным. Если у вас не все будет получаться, сделайте его несколько раз с неподвижным мячом; в этом случае ваш партнер также должен делать попытку «отобрать» мяч. Поскольку вы только учитесь выполнять этот финт, партнеру не стоит отбирать у вас мяч по-настоящему. Его задача – лишь имитация отбора, чтобы ваши условия обучения были, как говорится, «максимально приближены к боевым». Периодически меняйтесь ролями, а по мере освоения финта можете увеличивать скорость его выполнения.

Поскольку практически любой финт представляет собой технически сложный прием, при исполнении финтов иногда ошибаются не только новички, но и опытные футболисты.

Рассмотрим самые распространенные ошибки.

- Ложный замах, призванный убедить соперника в вашем «намерении» нанести удар, выполняется на слишком большом расстоянии от атакующего вас игрока. В такой ситуации, даже если соперник поддастся на вашу уловку и уклонится в сторону, продолжить движение вы вряд ли сможете, поскольку до вашего приближения он успеет вновь занять активную позицию и преградить вам путь дальше.

- При нахождении соперника за спиной игрок слишком рано разворачивается в сторону, противоположную той, откуда он ожидал нападения соперника. Хотя в результате соперника и удастся обмануть, он все равно успеет вовремя остановиться и вновь занять активную позицию.

Помните, что любой финт следует выполнять быстрыми движениями. Чтобы этому научиться, необходимо уделить должное внимание тренировкам без мяча, о которых рассказывалось в предыдущем разделе. Если вы будете выполнять финт медленно, ваши действия будут выглядеть слишком неестественно и неправдоподобно и соперник вряд ли поддастся на уловку.

Как правильно отобрать мяч у соперника

Одним из самых сложных и ответственных элементов в современном футболе является отбор мяча у игрока команды соперника. Отмечу, что в данном случае имеется в виду не перехват мяча в результате, например, неточно сделанной передачи, а именно его отбор в единоборстве с противником.

Чтобы грамотно и без нарушения правил отобрать мяч, нужно обладать не только хорошей технической подготовкой, но и расчетливостью. Помните, что при отборе мяча ситуацию, в общем-то, контролирует соперник, который в любой момент может применить самый неожиданный ход для того, чтобы обыграть атакующего его игрока: пробросить мяч себе на ход, применить финт, отыграться с партнером «в стенку» и т. д. Поэтому прежде всего вы должны постараться угадать дальнейшие намерения соперника и только после этого можете начинать собственно отбор (рис. 5.4).



Рис. 5.4. Опытен защитник, но отобрать мяч у Андрея Аршавина очень нелегко

...

Внимание!

Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда он его принимает, особенно если он вынужден обрабатывать мяч, летящий по воздуху (рис. 5.5).



Рис. 5.5. Проще отбирать мяч, когда соперник не успел его обработать

Выбор конкретного способа отбора мяча определяется тем, в каком положении находятся оба игрока – и тот, кто владеет мячом, и тот, кто намеревается его отобрать. Например, если владеющий мячом игрок движется вам навстречу, вы должны сблизиться с ним на такое расстояние, когда можно будет одним резким и стремительным движением ноги отобрать или выбить мяч раньше, чем соперник в очередной раз его коснется.

...

Внимание!

Быстрота и своевременность при отборе мяча – две основные составляющие успеха.

Некоторые современные защитники используют такой прием: при сближении с игроком, владеющим мячом, они не нападают на него сразу, а как бы отступают в сторону. Соперник с мячом зачастую пытается уйти в другую сторону, тем самым упрощая задачу защитнику.

Один из наиболее эффективных методов отбора мяча – это подкат. Его сущность заключается в том, что игрок резким движением ноги либо в шпагате, либо в полушпагате выбивает мяч из-под ног у соперника. Если отбор был выполнен чисто, то даже в случае падения противника (что случается при подкате довольно часто) игра будет продолжена. Однако неумелое выполнение подката может стать причиной серьезной травмы, причем это касается как игрока, владеющего мячом, так и того, кто пытается отобрать мяч (рис. 5.6).



Рис. 5.6. Неумелое выполнение подката превращается в грубость

...

Внимание!

В современных футбольных правилах запрещено отбирать мяч, выполняя подкат сзади (рис. 5.7), поскольку данный прием довольно травмоопасен. За нарушение этого пункта правил арбитр может наказать игрока как желтой, так и красной карточкой.



Рис. 5.7. Подкат сзади – грубейшее нарушение правил

Отмечу, что при отборе мяча игроки могут толкать друг друга в пределах, заданных футбольными правилами. Например, в тесном единоборстве разрешается толкаться плечами: это нормальная мужская борьба. Но если футболист пускает в ход руки, арбитр должен немедленно зафиксировать нарушение правил. Одна из наиболее характерных ошибок, допускаемых новичками, – когда игрок, намереваясь отобрать мяч у соперника, слишком рано «выбрасывает» ногу в направлении мяча. Тем самым он полностью выдает свои намерения, в результате чего соперник легко уходит в другую сторону, обводя атакующего его игрока и нередко получая при этом оперативный простор.

Футболисты иногда неправильно определяют момент, когда нужно начинать подкат, и слишком поздно «выбрасывают» ногу в направлении мяча. В результате нога оказывается перед соперником в тот момент, когда он успевает пробросить мяч вперед. В такой ситуации сопернику остается лишь перешагнуть ногу и продолжить движение с мячом. Если же вы запоздаете с выполнением подката, то можете сбить соперника, что является грубым нарушением правил (см. рис. 5.6).

А вот и еще одна характерная ошибка. Предположим, что защитник пытается отобрать мяч у нападающего. Однако его попытка оказывается безуспешной, поскольку нападающий применяет хитрый финт: не трогая мяча, он резко уклоняется в сторону. Защитник инстинктивно делает такое же движение, хотя мяч-то остался там же, где и был. Нападающий так же резко выпрямляется и успевает пробежать с мячом мимо защитника. А защитник запаздывает: поскольку он позже отклонил корпус, то и выпрямился позже – и этих мгновений нападающему вполне достаточно для того, чтобы обыграть защитника.

...

Внимание!

Помните, что при отборе мяча нужно смотреть не на соперника и его хитроумные финты, а исключительно на мяч. Если вы усвоите это правило – любому сопернику будет очень сложно вас обойти.

И еще один важный момент: в те мгновения, когда владеющий мячом игрок демонстрирует обманные движения и финты, он не контролирует мяч. Поэтому старайтесь использовать это время для того, чтобы отобрать мяч или просто выбить его.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Один из важнейших технических приемов в современном футболе – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Этот элемент выполняется, когда мяч покидает пределы поля через боковую линию. При этом вводить его в игру должен игрок той команды, футболисты которой не прикасались к мячу непосредственно перед тем, как он покинул поле. Другими словами, если мяч за боковую линию ушел от игрока вашей команды, то вводить его в игру должен игрок команды соперника.

...

Примечание

Как уже отмечалось ранее, во многих футбольных командах есть игрок, который специализируется на вбрасывании мяча из-за боковой линии, особенно когда это происходит неподалеку от штрафной площадки соперника. Например, в минском «Динамо» конца 1980-х годов таким игроком был Сергей Гомонов.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии выполняется следующим образом. Мяч нужно

взять двумя руками и завести их за голову. Рекомендуется, чтобы большие пальцы рук при этом касались друг друга. Все остальные пальцы нужно широко расставить и удерживать ими мяч. Ноги должны стоять в положении одна перед другой (то есть как будто вы делаете шаг), туловище следует отклонить назад, а руки – согнуть в локтях. Это положение игрока перед вбрасыванием мяча.

Далее нужно резко разогнуть стоящую позади ногу, всем телом податься вперед, выпрямить руки и в тот момент, когда они будут готовы расстаться с мячом, сделать отталкивающее движение, бросая мяч игроку своей команды (рис. 5.8).

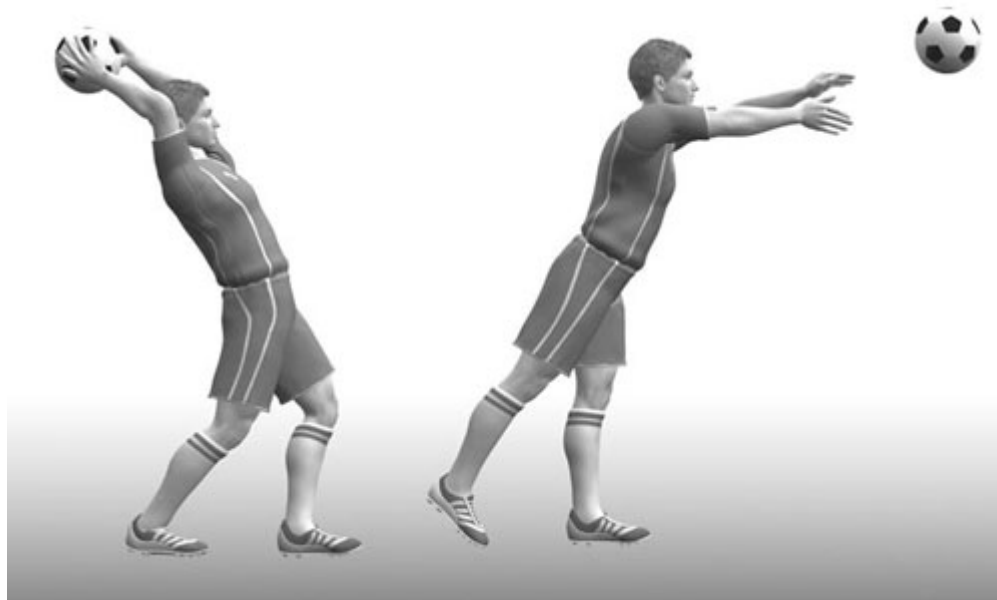


Рис. 5.8. Вбрасывание мяча руками из аута

...

Внимание!

Помните: пока мяч находится у вас в руках, вы не должны отрывать ноги от земли – это строго запрещено футбольными правилами. Кроме того, при вбрасывании мяча из-за боковой футболисту запрещается переступить линию поля. И еще одно важное правило: мяч должен вбрасываться непременно двумя руками, одной рукой выполнять данный прием запрещено.

Если нужно вбросить мяч на далекое расстояние, можно выполнить вбрасывание с разбега. При этом в момент вбрасывания ноги должны стоять не одна за другой, а врозь.

Чтобы потренироваться вбрасывать мяч из-за боковой линии, можно стать напротив стенки и, соблюдая все правила, бросать мяч в нее. По мере отработки техники увеличивайте расстояние от стенки. Если же у вас есть возможность заниматься с напарником, можете стать напротив и бросать мяч друг другу сначала с расстояния 5–7 м, а затем постепенно увеличивая его до 8–9 м и более.

Еще одно довольно эффективное упражнение – бросать мяч в ворота, в которых стоит голкипер (в его качестве может выступать и обычный полевой игрок, поскольку особого вратарского умения в данном случае не потребуется). Придерживаясь всех правил вбрасывания мяча из-за боковой, старайтесь «забить гол» вратарю, бросая мяч с разной дистанции.

Рассмотрим наиболее характерные ошибки, совершаемые при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

- Чаще всего начинающие футболисты слишком рано отрывают ногу от земли. В результате судья может передать мяч для вбрасывания игрокам соперничающей команды.

- Игрок случайно перешагивает через линию поля, не выпустив мяч из рук. Такая попытка также не засчитывается, и опять же судья может отдать мяч противнику.
- Не стоит забывать и о том, что перед вбрасыванием руки с мячом нужно не держать над головой, а завести за голову. За такую ошибку судья не накажет, но сила вбрасывания намного уменьшится.

Глава 6 Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа

Итак, с основными техническими приемами игры в футбол вы уже познакомились. Однако помимо того, что футболист должен уметь обращаться с мячом и отбирать его у противника, ему следует знать и четко исполнять свои непосредственные обязанности на поле, которые прямо зависят от амплуа игрока (защитник, нападающий и др.) и от роли, определенной ему тренером. В этой главе будет рассказано о том, как должны действовать на поле футболисты разных «специальностей», а также об основах футбольной тактики.

Как должен играть вратарь

Наверняка вам доводилось слышать высказывание: «Хороший вратарь – это половина команды». Это действительно так: умелый, грамотный, опытный и уверенный в себе голкипер не только является надежным стражем ворот, но и вселяет уверенность в партнеров (рис. 6.1).



Рис. 6.1. Вот он – миг, когда команда с надеждой смотрит на вратаря
Основное отличие вратаря от полевого игрока заключается не только в том, что сфера его действий ограничивается, как правило, штрафной площадкой, но и в том, что он должен владеть целым набором специфических технических приемов. Таковыми, в частности, являются:

- ловля катящегося или летящего мяча, в том числе с падением;
- отбивание катящегося или летящего мяча, в том числе с падением;

- выбивание летящего в воздухе мяча;
- вбрасывание мяча в поле одной рукой;
 - прыжки вверх и в стороны;
 - выбивание мяча с рук;
 - выбивание мяча с земли.

Кроме того, вратарь должен обладать отличной реакцией, умением грамотно выбирать позицию, поставить «стенку» при пробитии штрафного удара, вовремя выйти из ворот, сократить «угол обстрела» для атакующего игрока соперничающей команды и др.

Ловля и прием мяча Ловля мяча – один из главных технических приемов. Если вы намереваетесь поймать высоко летящий мяч, в первую очередь необходимо быстро определить место, в котором это будет легче всего сделать. В некоторых случаях для ловли мяча лучше всего остаться на месте, но нередко вратарю приходится перед этим перемещаться в каком-то направлении (вперед, назад или в сторону).

Как известно, мяч может лететь на разной высоте и катиться по земле, причем с разных направлений и с разной силой. Поэтому для каждой ситуации существует свой способ ловли мяча.

Например, если вам нужно поймать высоко летящий прямо на вас мяч и вы понимаете, что это можно сделать только в прыжке, то в первую очередь займите правильную позицию.

Когда мяч приблизится, одновременно с прыжком быстро поднимите вверх руки и выпрямите их. Помните, что контакт с мячом должен быть мягким, в противном случае высока вероятность того, что он отскочит назад в поле. В такой ситуации мяч может стать легкой добычей соперника, что вблизи собственных ворот очень опасно. История футбола знает много примеров, когда мяч в ворота добивался именно после неуверенного приема его голкипером.

Поэтому, чтобы максимально смягчить контакт рук с мячом, нужно в момент соприкосновения с ним немного отвести руки назад. Это позволит погасить силу и скорость полета мяча. После остановки мяча нужно ладонями обхватить его и прижать руками к туловищу, тем самым надежно зафиксировав (рис. 6.2).



Рис. 6.2. Ловля в прыжке высоко летящего мяча

Задача усложняется, если нужно поймать мяч, который летит высоко и в сторону от вас. Здесь также в первую очередь займите правильную позицию, иначе все дальнейшие усилия могут оказаться тщетными. Затем выпрыгните в нужном направлении и резко поднимите вверх прямые руки, широко расставив пальцы и повернув ладони навстречу мячу.

Как и в предыдущем случае, контакт с мячом необходимо максимально смягчить. Для этого в момент соприкосновения с ним немного отведите руки назад. Остановив мяч, обхватите его ладонями и прижмите к телу, чтобы надежно зафиксировать. Удобнее всего ловить мяч, который летит на уровне груди. В подобных случаях действуйте следующим образом. Сначала займите подходящую позицию, переместившись на линию полета мяча. После этого прыгните вверх так, чтобы живот оказался примерно на уровне летящего мяча. Ладони в момент приема мяча должны быть повернуты вверх. Как только вы поймаете мяч руками, подтяните его к животу (рис. 6.3). Дело в том, что если принимать мяч на уровне груди, он может отскочить в поле еще до того, как вы успеете зафиксировать его руками.



Рис. 6.3. Прием мяча, летящего на уровне груди голкипера

Если мяч летит прямо на вас примерно на уровне таза, поверните ладони навстречу мячу и обязательно сомкните ноги: такова исходная позиция для приема мяча. Учтите, что при несомкнутых ногах мяч может проскочить между ними в том случае, если не удастся зафиксировать его руками. Это одна из наиболее распространенных ошибок, совершаемых неопытными голкиперами. Поймав руками мяч, прижмите его к себе, чтобы надежно зафиксировать. Многие ошибочно полагают, что нет ничего сложного в том, чтобы принять катящийся по земле мяч. Это верно лишь отчасти: прием несложен, если выполнять его по всем правилам. Помните, что перед приемом мяча ноги должны стоять таким образом, чтобы траектория мяча приходилась на середину сомкнутых прямых ног. Руки должны быть повернуты ладонями вперед, пальцы следует немного расставить (но не растопыривать широко). В момент приема мяча пальцы должны почти доставать до земли. Поймав мяч, зафиксируйте его, подняв к животу.

Если вы намереваетесь принять катящийся по земле мяч ногами, следите за тем, чтобы он случайно не проскочил в ворота, неожиданно изменив траекторию. Такое иногда бывает, например, когда защитник отбрасывает мяч голкиперу. Характерный пример – матч отборочного турнира к чемпионату Европы 2008 года, когда сборная Англии играла с командой Хорватии. Защитник англичан в безобидной ситуации отбросил мяч своему вратарю Полу Робинсону, а когда голкипер приготовился остановить катящийся по земле мяч ногами, тот неожиданно подпрыгнул на кочке и проскочил в ворота. На тот момент счет в матче был 1:0 в пользу хорватов, после этого нелепого гола он стал 2:0, и отыграться англичане так и не смогли. Справедливости ради отмечу, что и защитник сыграл неграмотно: отбрасывать мяч голкиперу нужно таким образом, чтобы он не летел в створ ворот.

Одна из задач игрока атакующей команды – направить мяч в створ ворот, но в то же время в сторону от голкипера. Если такой мяч летит низом и до него никак не дотянуться и

не добежать вовремя, то вратарь должен ловить его в падении. Для этого сначала нужно повернуться в сторону мяча, а при необходимости – пробежать требуемое расстояние и, выбрав момент, прыгнуть над самой землей к мячу. В момент прыжка нужно вытянуть руки над головой, повернув их ладонями к мячу. Помните, что в момент вашего соприкосновения с землей необходимо согнуть в колене находящуюся внизу ногу.

При выполнении данного приема очень важно уметь правильно падать, в противном случае можно получить серьезную травму. Падайте не сразу всем телом (плашмя), а постепенно, но в то же время быстро: сначала земли касается голень (а иногда перед голенью – стопа), затем бедро и таз, после этого – туловище и в последнюю очередь – руки.

...

Совет

Проще поймать мяч в падении, если выполнять этот элемент из положения полуприседа. В любом случае свои первые тренировки по ловле мяча в падении нужно проводить либо на траве, либо на мягком грунте.

Как встать с мячом после его приема в падении? Правильно действовать нужно так: одной рукой надежно прижать мяч к груди, а другой – упереться о землю, чтобы было легче подниматься. Учтите, что неумение подняться с земли с мячом может стать причиной возникновения голевой ситуации (в частности, неопытные голкиперы иногда упускают мяч из рук, чем всегда готовы воспользоваться быстрые нападающие команды соперника).

Отбивание мяча

Если вы видите, что поймать и зафиксировать мяч в сложившейся ситуации у вас не получится либо при выполнении этого элемента возможна ошибка (например, если игра проходит в дождливую погоду, словить мяч бывает очень трудно, поскольку он может легко выскользнуть из рук), мяч нужно отбивать. Голкипер может отбивать мяч ногами, руками или головой.

При отбивании катящегося или летящего мяча ногами нужно следить за тем, чтобы он случайно не срезался в сторону, где его может подобрать соперник, или даже в ворота. Отмечу, что отбивание мяча ногами применяется не очень часто, поскольку намного проще поймать и зафиксировать его руками. Обычно данный прием используется тогда, когда нет времени на раздумья или какие-то дополнительные действия (то есть некогда нагнуться за мячом или сгруппироваться, приготовившись к его приему, и т. п.). Например, такая ситуация возникает, когда по воротам наносится удар низом с близкого расстояния и мяч при этом летит либо прямо во вратаря, либо немного в сторону от него. В этом случае необходимо действовать моментально, и самое быстрое, что может предпринять голкипер, – это выбросить ногу в нужном направлении или просто напрячь ее, если мяч летит прямо на нее. Необходимость отбивания мяча ногой может возникать и в случае непредвиденных рикошетов, неосмотрительной игры защитников (например, когда отброшенный голкиперу мяч может перехватить игрок команды соперника) и др.

Иногда мяч летит настолько высоко, что достать его можно только кончиками пальцев (например, когда футболист команды противника пытается перебросить мяч через вратаря или когда после дальнего удара голкипер с трудом дотягивается до летящего в «девятку» мяча и т. п.). В этом случае главная задача – достать мяч и не дать ему залететь в ворота; о том, чтобы заставить его полететь к партнеру или в другом нужном направлении, речь почти никогда не идет. Как правило, после отбивания мяча кончиками пальцев он улетает за лицевую линию, после чего назначается угловой удар.

Иногда в штрафной площадке складывается ситуация, когда голкипер находится в окружении игроков как своей, так и соперничающей команды, поэтому ловить мяч слишком рискованно. Характерный пример: мяч висит «свечой» над штрафной площадкой и любая ошибка при его приеме чревата голом. В этом случае целесообразнее всего выбивать его

одним или двумя кулаками куда-нибудь за пределы штрафной площадки, как говорится, «разрядить обстановку».

Выбивание мяча кулаками в большинстве случаев выполняется в прыжке. Выпрыгивать нужно с согнутыми в локтях руками, перед ударом нужно разогнуть их таким образом, чтобы в момент касания мяча они еще оставались немного согнутыми. Именно в этот момент касания руки нужно полностью разогнуть – тогда получится удар. Если же в момент контакта с мячом руки будут полностью разогнуты, удар не получится и мяч если и отскочит, то на небольшое расстояние. В таком случае вы можете не разрядить, а, наоборот, еще больше обострить обстановку в штрафной площадке.

Если вы видите, что двумя кулаками дотянуться до мяча никак не получится, – выбивайте его одним кулаком. При приближении мяча поднимите немного согнутую в локте руку и в момент контакта резко разогните ее, нанеся удар по мячу внешней частью кулака.

Основным достоинством данного приема является то, что с его помощью вы можете дотягиваться до довольно высоко летящих мячей. Недостаток же состоит в том, что после такого удара мяч далеко не улетит.

Чтобы отбить мяч кулаком как можно дальше, нужно выполнить удар с большим замахом и движением плечевого сустава. Попросту говоря, перед ударом следует отвести руку назад, после чего энергично выбросить ее к мячу и нанести по нему мощный удар. Благодаря этому приему мяч улетает далеко за пределы штрафной площадки (рис. 6.4).



Рис. 6.4. Отбивание мяча кулаком

Иногда голкиперу приходится отбивать мяч головой. Это случается, когда вратарь вынужден вступать в игру за пределами штрафной площадки: как известно, в этом случае он становится полевым игроком и не имеет права действовать руками. Если мяч летит низко, вратарь просто выбивает его ногами, а если высоко и к нему устремился игрок команды соперника, к тому же из всех игроков своей команды только вратарь успевает добежать к мячу и вступить в единоборство, – он будет действовать головой. Как правило, в такой «пожароопасной» ситуации главная задача – не дать игроку команды соперника овладеть мячом, выбив его куда угодно – за боковую линию, на угловой и т. д. Ввод мяча в игру ногами и руками После того как вратарь получил мяч, его задача – ввести мяч в игру максимально эффективно для своей команды. Он может это делать как ногами, так и руками.

Если мяч ушел за лицевую линию от футболиста команды противника, назначается удар от ворот. В этом случае вратарь вводит мяч в игру ногой ударом с земли. О том, как правильно наносить удары по мячу и какие разновидности ударов бывают, подробно

рассказывалось ранее.

Часто вратари выбивают ногой предварительно подброшенный руками мяч. Такой удар позволяет направить его высоко и далеко. Прием выполняется следующим образом: нужно взять мяч в руки, немного согнуть их в локтях, пробежать пару шагов, бросить мяч чуть впереди себя и нанести по нему сильный удар подъемом стопы.

Что касается ввода мяча в игру рукой, то это можно делать двумя способами: чтобы он летел по воздуху либо катился по земле.

В первом случае нужно взять мяч в руку, отвести ее назад (за голову) и немного согнуть в локте. Чтобы вбросить мяч партнеру по команде, необходимо туловищем сделать резкое и энергичное движение вперед с одновременным движением руки в направлении вбрасывания. В момент расставания с мячом руку следует полностью выпрямить, ладонь должна быть обращена в сторону броска (рис. 6.5). Сила и дальность броска зависят от движения туловища, а также от правильной работы бросающей руки.



Рис. 6.5. Ввод мяча в игру рукой так, чтобы он летел по воздуху

Если необходимо вбросить мяч в игру таким образом, чтобы он катился по земле, нужно руку с мячом отвести назад не за голову, а чуть выше пояса. Ладонь бросающей руки также должна быть обращена в сторону броска. В момент расставания с мячом руку следует полностью выпрямить, при этом ладонь должна выполнить энергичное, резкое и отталкивающее действие. Если все выполнено правильно, мяч плавно и мягко покатится по полю и его будет очень удобно принимать партнеру по команде. Еще один вариант ввода мяча в игру рукой так, чтобы он катился по земле, – его вбрасывание из положения полуприседа (рис. 6.6).



Рис. 6.6. Ввод мяча в игру рукой так, чтобы он катился по земле

В этом случае в момент броска бросающую руку следует полностью выпрямить и опустить чуть ниже уровня колена. При этом большое значение придается правильному положению кисти бросающей руки: перед броском она должна быть обращена к земле (в противном случае велик риск того, что мяч полетит высоко и неточно), а в момент расставания с мячом ее нужно развернуть так, чтобы ладонь была обращена вслед уходящему мячу. Упражнения для вратаря Вот несколько упражнений, которые позволят вам научиться выполнять некоторые вратарские приемы.

Первое упражнение состоит в следующем. Неторопливо бегите и подбрасывайте мяч немного впереди себя, после чего ловите его руками. Тренируйтесь ловить мяч на разной высоте, причем рекомендуется сначала работать на наиболее удобной для вас высоте, а по мере освоения упражнения усложнять задание.

Довольно эффективно такое упражнение: сядьте на корточки, возьмите мяч в руки и прыгайте в разные стороны, одновременно подбрасывая и ловя его руками.

Еще один эффективный прием: станьте напротив стенки на расстоянии нескольких шагов и бросайте в нее мяч на разной высоте и с разной силой. Ваша задача – не просто поймать отскакивающий от стенки мяч, а успеть переместиться таким образом, чтобы своим телом полностью преградить ему дальнейший путь.

Чтобы научиться надежно фиксировать мяч в вытянутых руках, выполните следующее упражнение. Возьмите мяч в руки, сядьте на землю и вытяните руки над головой. Не выпуская его из рук, ложитесь поочередно в разные стороны (на спину и на бока) и поднимайтесь. При этом руки все время должны быть вытянуты.

А вот еще одно полезное упражнение, которое не только позволит вам научиться ловить и отбивать мяч в броске, но и поможет развить хорошую реакцию. Станьте напротив стенки на расстоянии нескольких шагов и бросайте в нее мяч таким образом, чтобы поймать его можно было только в прыжке. При этом начинать ловить мяч можно лишь после того, как он отскочит от стенки (иначе говоря, пока мяч летит к стене, нужно оставаться на месте).

Это упражнение можно выполнять из положения полуприседа. Как бы неудобно мяч ни летел, вы не должны позволить ему пересечь «линию ворот»: если не получается поймать, то хотя бы отбейте его кулаком или дотянитесь до него кончиками пальцев.

Если у вас есть возможность заниматься с напарником, сядьте напротив него на расстоянии 3–4 шагов и бросайте мяч друг другу так, чтобы тот, кто принимает мяч, ловил его не только перед собой, но и в стороне. После этого станьте на расстоянии 20–25 шагов и дальним ударом посылайте мяч друг другу таким образом, чтобы тот, кто принимает мяч, ловил его на высоте.

Чтобы научиться парировать или ловить мячи, летящие в угол, попросите партнера бросать его вам руками в разные углы, а сами примите положение полуприседа. Если ваш

партнер тоже вратарь, через некоторое время поменяйтесь ролями.

Часто во вратарской практике приходится выбивать или ловить мяч, бросаясь к нему вперед. Характерный пример: летящий по воздуху мяч пару шагов не долетает до ворот и вратарь, не давая ему приземлиться, прыгает вперед и либо выбивает его кулаком, либо ловит «намертво». Чтобы отработать данный элемент, попросите партнера бросать мяч так, чтобы он летел на высоте пояса, но не долетал до ворот несколько шагов. Ваша задача – прыгнуть вперед или одновременно вперед и в сторону (в зависимости от того, куда прилетит мяч) и либо поймать его, либо выбить кулаком как можно дальше. Учтите, что до прыжка вы должны оставаться на линии ворот.

Вот еще одно упражнение для вратарей, которое позволит научиться не только ловить или выбивать высоко летящие мячи, но и вводить мяч в игру. Для этого упражнения вам также потребуется партнер. Исходная позиция: станьте боком к воротам лицом влево или вправо (в зависимости от того, где находится ваш партнер). Партнер должен делать навесные передачи с фланга (или просто набрасывать мяч руками, имитируя такие передачи), а ваша задача – поймать или отбить мяч (причем старайтесь доставать мяч как можно выше), после чего ввести его в игру (то есть вернуть партнеру) разными способами.

Типичные ошибки начинающих вратарей Теперь рассмотрим некоторые наиболее типичные ошибки, совершаемые начинающими голкиперами.

Одна из самых характерных ошибок – неумение рассчитать время и место приземления летящего к воротам мяча. В результате происходит примерно следующее. Мяч летит к воротам и падает на землю в нескольких шагах перед голкипером. Тот в прыжке пытается поймать его, но, не сумев правильно определить время и место его приземления, падает вхолостую: мяч ударяется о землю перед вратарем и благополучно перелетает через него в пустые ворота.

Вот еще один широко известный пример. Вратарь уходит слишком далеко от ворот, а игрок команды соперника, увидев это, просто перебрасывает мяч через него в ворота (рис. 6.7).



Рис. 6.7. Мяч переброшен через вратаря

На футбольном сленге такой прием называется «заброс мяча за шиворот вратарю». Причем подобные голы иногда забиваются чуть ли не с центра поля. Один из наиболее

поучительных случаев произошел на заключительной минуте дополнительного времени финального матча за Кубок обладателей кубков в 1995 году, в котором встречались испанская «Сарагоса» и английский «Арсенал». Когда матч уже, казалось бы, плавно перетекал к серии пенальти (его счет был 1:1), на 120-й минуте, в дополнительное время, марокканский игрок «Сарагосы» Найим примерно с 40 м (то есть находясь недалеко от центральной линии) нанес сильный удар в сторону ворот «Арсенала». Причем это был не прицельный и подготовленный удар, а скорее «выстрел наудачу», тем более что времени на полноценную атаку уже практически не оставалось. И это сработало! Мяч перелетел через неосмотрительно вышедшего далеко из ворот голкипера «Арсенала» (им, кстати, в то время был знаменитый Дэвид Симэн) и... за его спиной благополучно опустился в ворота. Эта оплошность вратаря (еще раз подчеркну: истекли последние секунды финального матча) лишила «Арсенал» возможности второй год подряд завоевать почетный трофей, и Кубок обладателей кубков достался испанской «Сарагосе».

Еще одна известная ошибка вратарей: голкипер сразу после приема мяча, не успев его как следует зафиксировать, спешит ввести его в игру и пытается вбросить игроку своей команды. В результате подобной поспешности можно выронить мяч, который может стать легкой добычей соперников.

Если вы ловите мяч в падении, старайтесь не падать на живот. Многие начинающие голкиперы в результате таких падений получали травмы. Но если даже обойдется без серьезных последствий, можно больно удариться.

Многие новички при ловле летящего невысоко или катящегося по земле мяча забывают о том, что ноги должны стоять не врозь, а вместе. В результате происходит примерно следующее: не сумев зафиксировать мяч в руках, при попытке подтянуть его к животу вратарь его роняет и тот между ног проскакивает в ворота. В данном случае главная оплошность голкипера будет не в том, что он не сумел надежно зафиксировать мяч и выпустил его из рук. Такое случается и с известными вратарями, особенно если мяч летел с большой силой и скоростью либо если матч проходил в дождливую погоду и мяч был мокрым и скользким. А вот то, что мяч проскочил между ног, – это уже безобразие: если бы ноги стояли вместе, мяч ударился бы о них, отскочил в поле и вратарь бы успел поймать его повторно.

Многие новички забывают о том, что, перед тем как ловить мяч, нужно стараться занять такое положение, чтобы своим телом преградить ему дальнейший путь. Конечно, это не всегда возможно, и тогда приходится в прыжке ловить или отбивать летящий в стороне мяч. Но если вы просто вытянете руки в сторону летящего с большой силой и скоростью мяча и попытаетесь поймать его, стоя на месте, – скорее всего, вы не удержите его в руках и он проскользнет в ворота.

Как должен играть защитник

Защитник – это один из последних «оборонительных редутов» перед воротами. Главная его задача – любой ценой обеспечить неприкосновенность собственных ворот. Поэтому основные принципы игры каждого защитника – это простота и надежность (рис. 6.8). Не стоит финтить, пытаться демонстрировать эффектные приемы и т. п. – все это может привести к неприятностям у своих ворот. Особенно это касается последних защитников.



Рис. 6.8. Роберто Карлос – знаменитый защитник сборной Бразилии и мадридского «Реала»

Игра оборонительной линии команды может строиться по принципу персональной или зонной опеки либо по смешанному принципу. В первом случае защитник получает от тренера задание персонально опекать какого-то игрока команды соперника: постоянно преследовать его, не давать принимать мяч и т. п., что предусматривает почти постоянное нахождение в непосредственной близости от своего «подопечного» (рис. 6.9).



Рис. 6.9. Защитник жестко встречает «подопечного»

Зонная опека подразумевает использование территориального принципа. Его сущность заключается в том, что тренер определяет зону, на территории которой должен действовать каждый защитник. Если в этой зоне находится любой игрок команды соперника, ответственный за нее защитник должен сразу брать его под свою опеку. Что касается смешанного принципа, то в данном случае зонная опека применяется совместно с персональной. Например, защитник отвечает за какую-то зону, но если к воротам приближается конкретный игрок из команды соперника (которого тренер «назначает» на предматчевой установке), то защитник должен переключаться на этого игрока. Отмечу, что в современном футболе большинство команд проповедует именно смешанный принцип игры в обороне.

Одно из главных качеств любого защитника – его умение отобрать мяч у игрока соперничающей команды. Однако важно не только владеть техникой отбора, но и знать, когда и как лучше приступить к отбору мяча, иначе усилия могут быть потрачены впустую.

Помните: защитник должен заранее предугадывать планы владеющего мячом противника и определять момент, наиболее подходящий для того, чтобы отобрать мяч.

Например, иногда для этого лучше всего устремиться навстречу сопернику, а иногда целесообразнее отеснить его к бровке, чтобы попытаться выбить мяч, нападая на него сбоку или резко развернувшись.

Как уже отмечалось ранее, при попытке отобрать мяч нужно смотреть не на соперника, а на мяч, потому что именно он является вашей целью. Часто защитники, забывая про это правило, обращают слишком много внимания на игрока, в конечном итоге поддаваясь на его хитроумные финты и позволяя себя обыграть.

Однако данное правило справедливо лишь при единоборствах. Если же, например, борьба за мяч протекает неподалеку от собственных ворот, защитник не должен упускать противников из виду. Самые грубые ошибки в обороне часто возникают как раз из-за того, что защитник сосредоточился исключительно на мяче и упустил из виду игрока команды соперника (который, например, воспользовался моментом и забежал ему за спину или просто отошел в сторону, где он сможет спокойно получить мяч и беспрепятственно сделать решающий рывок к воротам).

Один из важнейших принципов игровых оборон – страховка партнеров по команде. Суть его заключается в том, чтобы успеть вовремя подстраховать партнера, если тот случайно ошибся либо вынужденно покинул свою зону. Поэтому при наступлении соперника защитники часто располагаются на поле по диагонали, то есть сбоку и сзади от своего игрока, ведущего единоборство.

Все игроки обороны в современном футболе делятся на две основные категории: крайний защитник и центральный защитник. Как нетрудно догадаться, первые действуют в основном по краям, а вторые – преимущественно в центральной части поля. Однако не стоит воспринимать это догматично: современный футбол – игра динамичная, поэтому следует не только исправно выполнять указания тренера, но и руководствоваться текущей ситуацией на поле.

Многие обидные голы часто возникают именно из-за того, что неопытный крайний защитник слишком буквально понимает свою задачу на матч. Например, тренер скажет ему, что он должен опекать правого нападающего противника, действующего на его фланге, – и защитник не отходит от «подопечного» ни на шаг в течение всей игры, не обращая внимания на другие события, происходящие на поле. Между тем от этого нападающего может и не исходить никакой опасности: мало ли, человек не в форме, после травмы либо тактика игры соперника предусматривает, что на него будет приходиться мало нагрузки, и т. д. В таких случаях часто имеет смысл помочь партнерам, особенно если им приходится тяжело. Но игрок об этом не думает, спокойно наблюдая за происходящим. Особо «тяжелый» случай, когда после пропущенного командой гола защитник рассуждает примерно так: мол, поскольку мяч провел не мой «подопечный», значит, это и не моя проблема.

...

Внимание!

Всегда будьте готовы помочь партнерам, особенно если им приходится тяжело, а у вас работы не очень много. Помните: футбол – игра командная и при необходимости вас тоже выручат партнеры.

Если мячом владеет своя команда и готовится наступление на ворота соперника, крайнему защитнику нужно стараться занять такую позицию на поле, чтобы она давала ему возможность участвовать в атаке. Вы можете двигаться вперед, даже оставив на какое-то время за спиной своего «подопечного»: при необходимости вас должны подстраховать партнеры. Тем не менее не стоит увлекаться атакой: в случае перехвата мяча игроками команды соперника возникнет опасность стремительной контратаки, поэтому вы должны иметь возможность быстро вернуться «домой» и занять свое место в обороне.

Надо отметить, что игроку обороны не рекомендуется без особой надобности пытаться пройти с мячом через все поле в стремлении доставить его к воротам соперника. Появление защитника у ворот противника должно быть неожиданным – тогда риск (а оставляя свою позицию в обороне и устремляясь вперед, защитник всегда рискует) будет оправдан. Если же вы начнете «тащить» мяч со своей половины поля, это будет видно всем. Более того, в случае внезапной потери мяча передача может последовать как раз в оставленное вами место. Кроме того, прохождение всего поля с мячом – процесс длительный и утомительный и быстро вернуться «домой» вы не успеете. Поэтому лучше всего принять мяч неподалеку от

своей штрафной площадки, сделать передачу партнерам и незаметно для противника пробираться к чужим воротам, чтобы получить мяч уже в непосредственной близости от них.

При ведении оборонительных действий крайний защитник должен занимать такое место на своем фланге, откуда ему удобно держать в поле зрения своего «подопечного» из стана соперника и при необходимости вступить в борьбу с ним или другим игроком. Если наступление ведется ближе к центру поля или на противоположном фланге, есть смысл сместиться к середине поля, чтобы иметь возможность принять непосредственное участие в борьбе за мяч и при необходимости подстраховать партнеров по команде. При этом допускается оставить своего «подопечного» где-то за спиной, пусть даже на своем фланге: если партнеры смогут направить ему мяч только дальней передачей, вы успеете вернуться на свое место и вступить в единоборство. Разумеется, все это нужно делать с умом: если вы без оглядки ринетесь в борьбу на чужом фланге, соперник это заметит и, скорее всего, переместит свои наступательные действия на оставленную вами бровку, причем сделает это быстро – острой и нацеленной передачей.

Что касается центрального защитника, то его исходная позиция находится перед воротами в средней зоне, примерно на одной линии с крайними защитниками. Обычно главной задачей центрального защитника является противодействие центральному нападающему команды противника и его нейтрализация. Кроме того, центральный защитник должен уметь «расставлять приоритеты». В частности, иногда ему приходится оставлять своего «подопечного» и переключаться на тот участок поля, куда может проникнуть другой футболист команды противника.

Большинство современных команд имеет в стартовом составе по два центральных защитника. Если противник играет с тремя нападающими (два фланговых и один центральный), то четверка защитников (два крайних и два центральных) обычно распределяет обязанности следующим образом: крайние защитники на своих флангах противостоят крайним нападающим соперника, передний центральный защитник отвечает за нейтрализацию центрального нападающего команды соперника, а задний центральный защитник (его еще называют свободным защитником, или, на футбольном сленге, «чистильщиком») занимает позицию позади всех и играет в зоне перед своими воротами. За ним не закрепляется для опеки игрок команды соперника, поскольку у свободного защитника задача иная: он должен вступать в единоборство с любым противником, который в конкретной ситуации может угрожать воротам. Кроме того, задний центральный защитник должен страховать остальных защитников и при необходимости «подчищать» их ошибки.

Отмечу, что свободный защитник – одна из ключевых и самых ответственных фигур в современном футболе. На первый взгляд может показаться, что его работа не отличается сложностью: ведь до определенного времени свободный защитник может не вступать в борьбу и лишь при необходимости должен подстраховать партнеров. В реальности же все намного труднее: задний центральный защитник – это последний оплот обороны, за которым остается лишь вратарь. В течение матча возникает немало моментов, когда он должен вступить в единоборство немедленно и решительно, поскольку в противном случае и без того сложное положение исправить будет невозможно.

Из всех полевых игроков именно задний центральный защитник чаще всего спасает свою команду от неприятностей в почти безнадежных ситуациях. Чтобы действовать уверенно и эффективно, он должен уметь выбирать тот единственно верный момент, когда ему следует включиться в борьбу: малейшее промедление, как и поспешность, может стать фатальным. Способность мгновенно оценить ситуацию, быстрое мышление, высокая скорость, интуиция, умение идеально отобрать мяч – вот качества, которыми должен обладать каждый свободный защитник. Таков, например, известный игрок минского «Динамо» образца 1980-х годов Сергей Боровский, которого по праву считали одним из сильнейших свободных защитников того времени.

Иногда команда может действовать с двумя центральными и двумя фланговыми нападающими (в роли кого-то из них может выступать игрок полузащиты, что не имеет

принципиального значения). В такой ситуации крайние защитники, как обычно, берут на себя фланговых нападающих, а центральные – центрфорвардов. Если же противник применяет тактику с двумя центральными и одним фланговым нападающим, то игроки обороны «разбирают» их аналогичным образом, а тот крайний защитник, которому «не досталось» нападающего, должен при наступлении противника смещаться ближе к центральной зоне, чтобы при необходимости подстраховывать своих партнеров.

Если противник выступает с двумя игроками линии нападения, то, в принципе, можно обороняться с тремя защитниками. «Распределение» игроков нападения между защитниками будет зависеть от того, в каком месте действуют эти нападающие. Например, если они оба являются центральными, их берут на себя центральные защитники. Если же один из них действует на бровке поля, а другой – в центре, то одного берет на себя центральный защитник, а другого – крайний. В это время третий защитник выступает в роли свободного, контролируя подступы к своим воротам. Если же нападающие играют на флангах, каждого из них берет на себя «свой» крайний защитник, а центральный защитник выступает в роли свободного.

Если команда переходит в наступление, то защитники также должны выдвигаться вперед. Во-первых, это позволит им оттеснить игроков соперника на свою половину поля, а во-вторых, тем самым увеличится численность атакующих игроков. Конечно, не стоит бездумно бросать свое место в защите и устремляться в атаку, но находиться примерно на уровне центрального круга, чтобы быть готовым принять мяч от своего полузащитника или форварда и далее действовать по обстановке, – это наиболее приемлемый вариант.

...

Внимание!

Участвуя в атаке, каждый защитник должен помнить: в любой момент мяч может перехватить соперник, который наверняка захочет организовать стремительную контратаку. Оголенные тылы могут стать причиной пропущенного гола.

Однако при условии соблюдения мер предосторожности (например, когда надежно страхуют партнеры) защитники могут принимать активное участие в атаке. Характерный пример – длинные рейды к воротам противника, которые можно нередко увидеть в исполнении крайних защитников. Несколько реже такие рейды демонстрируют передние центральные защитники и совсем редко – свободные защитники. Кроме того, защитники могут участвовать в атаке при розыгрыше стандартных положений: например, при подаче угловых высокорослый игрок обороны вполне может замкнуть верховую передачу головой, в то время как «дома» его подстраховывает кто-то из партнеров по команде.

И, конечно, если защитник обладает хорошо поставленным, мощным ударом, ему сам бог велел пробивать штрафные удары в непосредственной близости от ворот соперника. Среди защитников такого плана можно вспомнить знаменитого голландца Рональда Кумана, который славился своим умением пробивать штрафные удары, направляя мяч буквально с пушечной силой в ворота противника. Кстати, на момент написания книги этот футболист является самым результативным защитником в истории мирового футбола: он забил 193 гола в сыгранных 533 матчах. Это характерный пример того, как игрок линии обороны может эффективно помогать партнерам в нападении.

Типичные ошибки защитников

Ошибки, которые допускают игроки обороны, практически всегда приводят к возникновению опасных ситуаций у своих ворот и очень часто становятся причинами обидных, необязательных голов. Причем игроки, действующие на разных позициях (имеются в виду фланговые и центральные защитники, а также «либеро»), совершают разные

ошибки – в зависимости от того, какие обязанности они должны исполнять на поле. Рассмотрим и проанализируем несколько наиболее характерных оплошностей, которыми грешат игроки линии обороны.

Один из наиболее распространенных примеров: защитники слишком увлекаются атакующими действиями и в случае перехвата мяча соперниками не успевают вернуться «домой» и закрыть свою зону. Это особенно часто случается, когда команда вынуждена много атаковать, спасаясь от поражения или просто стремясь забить необходимый гол (чтобы, например, обеспечить устраивающую разницу в счете). Если футболисты команды противника перехватят мяч, порой достаточно лишь одного точного «разрезающего» паса, чтобы вывести своего игрока один на один с вратарем.

Поэтому при активных атакующих действиях защитники не должны забывать о своих прямых обязанностях. По крайней мере, кто-то из них обязательно должен оставаться «дома» и подстраховывать партнеров, исполняя функции «чистильщика». Как вариант – более активно должен действовать и голкипер, при необходимости своевременно выходя из ворот и отводя угрозу.

Как показывает практика, если игрок контратакующей команды опередил защитников и устремился к вратарю, остановить его практически невозможно – за исключением запрещенных приемов, трактуемых правилами как «фол последней надежды», а потому однозначно караемых красной карточкой.

Но даже при самом обычном течении матча тренеры часто поручают фланговым игрокам обороны барражировать вдоль бровки по всему полю, вплоть до штрафной площадки соперника. Однако «провал» на своем фланге открывает прекрасные возможности игроку противника, который действует вдоль этой же линии поля, практически беспрепятственно совершить рейд к воротам и если не нанести удар, то сделать опасную прострельную передачу в район штрафной или вратарской площадки. В подобных ситуациях огромное значение имеет умение игроков подстраховывать друг друга: за оставшейся неприкрытой позицией должен обязательно присматривать кто-нибудь из партнеров (это может быть как один из центральных защитников, так и игрок средней линии или даже форвард).

С особой ответственностью к своей работе должен относиться задний центральный защитник – так называемый «чистильщик». Поскольку он обычно является последним полевым игроком перед своим голкипером, главное правило, которым он должен руководствоваться, – надежность и еще раз надежность. Никаких эффектных приемов «на публику», никаких увлечений атакующими действиями, дриблингом, а также передачами (если существует хоть малейшая опасность перехвата мяча противником). Во многих ситуациях единственно верным решением для последнего защитника будет передача мяча в любом направлении подальше от ворот, хоть на трибуны: главное – не допустить возникновения опасности и дать остальным игрокам своей команды занять свои позиции и приготовиться к обороне.

Известно немало случаев, когда последние защитники, пытаясь сыграть эффектно, допускали фатальные ошибки, приводящие к обидным голам. Например, они стремились сыграть «ножницами» или выбить мяч ударом через себя, когда текущая ситуация этого не требовала и вполне можно было сыграть пусть не так зрелищно, но эффективно и с гарантией безопасности. То же самое касается и передач голкиперу: не стоит делать этого пятаком и пытаться продемонстрировать другие трюки. Во-первых, удар может попросту не получиться, а во-вторых, голкипер может оказаться не готов к подобному развитию событий. Различные нестандартные приемы разрешается применять только в тех ситуациях, когда иного выхода нет (например, нет времени подрабатывать мяч под удобную ногу и, поскольку соперник в следующее мгновение может его перехватить, приходится выбивать его либо в падении, либо «ножницами», либо другим единственно возможным в данном случае способом).

Кстати, не стоит при каждом удобном случае отпасовывать мяч вратарю – это

оправдано лишь тогда, когда другого выхода нет. Передавайте его полевым игрокам – это позволит как придержать его при необходимости, так и организовать атакующие действия. Известно немало случаев, когда футболист команды соперника, выскочив из-за спины защитников, неожиданно перехватывал направленный назад мяч и выходил один на один с вратарем. Помните, что, если мяч отдан голкиперу и на него будет нападать противник, времени для принятия решения у вратаря будет немного, к тому же такие решения вряд ли можно назвать оптимальными. Ему придется либо безадресно выбить мяч в поле (в лучшем случае, поскольку это позволяет отодвинуть опасность от своих ворот), либо отправить его за боковую линию, а в самых сложных ситуациях – на угловой.

Но если иного выхода нет и защитнику приходится отдавать мяч вратарю, ни в коем случае нельзя направлять его так, чтобы мяч шел в створ ворот. Всегда нужно помнить о непредвиденных обстоятельствах, по причине которых вратарь не встретится с мячом и тот юркнет в ворота. В качестве примера еще раз напомним ситуацию, которая произошла в отборочном матче чемпионата Европы 2008 года между командами Англии и Хорватии. В той игре английский защитник отпасовал вратарю Полу Робинсону, но мяч перед самой ногой голкипера подскочил на кочке и, перепрыгнув через ногу, закатился в ворота. За это вратарь команды подвергся критике, что справедливо лишь отчасти: он, конечно, должен был принимать мяч так, чтобы исключить возможность его прохождения себе за спину в любом случае, но преимущественная часть вины лежит на игроке обороны, который направил мяч в створ ворот.

Характерная ошибка многих центральных защитников – неумение распределить между собой зоны ответственности при быстро развивающихся атаках соперника. Известно немало случаев, когда атакующий игрок успевает пробежать между центральными защитниками и выйти непосредственно к воротам на встречу с голкипером. Особенно хорошо умеет «ловить» центральных защитников знаменитый нападающий испанской «Барселоны» и сборной Аргентины Лионель Месси, который порой проходит через оборонительные редуты соперника как нож сквозь масло. Кроме того, нередко игроки, отвечающие за центр защиты, не успевают прикрыть в своей зоне находящегося без мяча игрока, и, если тому следует передача, это в большинстве случаев приводит к возникновению практически стопроцентной голевой ситуации.

Иногда защитники неправильно выбирают позицию при навесах с фланга, и находящийся сбоку или за спиной игрок команды соперника фактически остается неприкрытым и может как минимум нанести опасный удар. Эта ошибка особенно часто встречается у низкорослых защитников – известно много примеров, когда, не рассчитав свой рост, игрок не дотягивался до мяча, который довольно легко доставался сопернику. Если такое случается в непосредственной близости от ворот, то гол практически гарантирован.

В пределах своей штрафной площадки защитники должны предельно осторожно действовать руками (впрочем, это касается всех игроков обороняющейся команды, которые помогают защитникам в штрафной площади). Если мяч даже случайно попадет в вытянутую или немного выставленную руку, то у арбитра будут все основания назначить 11-метровый штрафной удар. Это объясняется тем, что, даже если футболист сыграл рукой непреднамеренно (как иногда говорят, «мяч сам нашел руку»), траектория полета мяча изменяется и это серьезно препятствует атакующим действиям команды соперника. Подобные ситуации судьи квалифицируют как «игру рукой», и по большому счету они правы, поскольку срывается атака.

Как должен играть полузащитник

Как известно, защитники должны действовать ближе к своим воротам, а нападающие – ближе к воротам соперника. Поэтому в ходе матча линии защиты и нападения находятся на довольно большом расстоянии друг от друга, в связи с чем возникает проблема обеспечения бесперебойной связи между ними. Решение этой задачи возложено на игроков средней

линии поля, то есть полузащитников (рис. 6.10).



Рис. 6.10. Дэвид Бекхэм – один из самых знаменитых полузащитников

Многие специалисты отмечают, что в современном футболе полузащитник – это мозговой центр команды. Он участвует не только в оборонительных действиях, но и в наступлении, главным образом в роли организатора атаки. Поэтому хороший полузащитник должен уметь и нападать, и обороняться. В настоящее время разные тактические схемы предусматривают использование разного числа полузащитников, чаще всего – трех или четырех. Поскольку полузащитник действует главным образом в середине поля, у него есть возможность встречать рвущегося к воротам соперника далеко от своей штрафной площадки. В этой роли полузащитники являются передним эшелоном обороны. В то же время именно в середине поля зарождается большинство атак, и от того, насколько грамотно полузащитник умеет распределять мячи, отдавать первый пас и вообще организовывать атаку, во многом зависит результативность команды.

Полузащитники, как и защитники, делятся на крайних (фланговых) и центральных. Действия полузащитников на поле во многом определяются тренерским заданием на игру: одному поручено взять под персональную опеку кого-то из игроков соперника, другому – больше заниматься оборонительными функциями, третьему – организовывать атаки и в то же время не забывать о защите и т. д. Центральный полузащитник, на которого возложены функции и игрока обороны, и организатора атак, то есть через которого строится вся игра команды, называется центральным опорным полузащитником. В советском футболе одними из лучших центральных опорных полузащитников были знаменитый игрок сборной СССР, минского «Динамо» и туринского «Ювентуса» Сергей Алейников и не менее знаменитый московский спартаковец Юрий Гаврилов.

При ведении обороны полузащитники, как и защитники, могут действовать по принципу персональной или зонной опеки. В первом случае полузащитник берет на себя того игрока команды соперника, который действует в том же месте, что и он (например, правый крайний полузащитник играет против левого крайнего полузащитника команды соперника и т. д.). Отмечу, что в ходе матча можно отступить от принципа персональной опеки и, как говорят футболисты, «играть зону»: это определяется спецификой сложившейся на поле в данный момент ситуации.

При игре в защите полузащитник должен руководствоваться следующим принципом: чем ближе к своим воротам идет игра, тем жестче и строже нужно играть против соперника.

В этом случае полузащитник должен либо находиться как можно ближе к своему подопечному (в большинстве случаев), либо, действуя в другом месте (например, страхуя партнеров), не упускать противника из виду. Если же команда переходит в атаку, первая

задача полузащитника – открыться и занять такую позицию, которая позволит ему вести активные наступательные действия.

Иногда бывают ситуации, когда у соперника на поле меньше полузащитников, чем у своей команды. В подобных случаях тренеры, как правило, освобождают одного полузащитника от ведения оборонительных действий, поручая играть в атаке (рис. 6.11). Фактически команда получает еще одного нападающего (он может действовать на месте оттянутого нападающего).



Рис. 6.11. Полузащитник «Ливерпуля» Стивен Джеррард успеваеет и в защите, и в нападении

При переходе команды в атаку один из главных принципов полузащитника – своевременность действий. Еще раз напомним: именно игроки средней линии в большинстве случаев выступают в роли организатора атак. Как только мяч получил кто-то из полузащитников (особенно если это центральный опорный полузащитник, через которого строится вся игра команды), игроки линии атаки моментально активизируются и занимают те позиции на поле, которые, на их взгляд, окажутся наиболее опасными для соперника и, соответственно, перспективными для развития атаки. Но ведь игроки обороны противостоящей команды тоже не спят: они будут стремиться как можно быстрее «накрыть» нападающих соперника. Поэтому одну из ключевых ролей в организации наступательных действий играет умение полузащитника вовремя сделать нужный пас партнеру (нападающему или полузащитнику). Если в какой-то момент для приема мяча открылось сразу несколько партнеров, полузащитник должен безошибочно выбрать того из них, который находится в наилучшей для продолжения атаки позиции. Если обострить игру с помощью передачи партнеру не получается, то полузащитник должен моментально принять иное решение: пройти какое-то расстояние с мячом, сделать навес в штрафную площадку, нанести издали удар по воротам и т. д.

Как уже отмечалось ранее, количество полузащитников в конкретном матче зависит от тактики команды. Обычно на поле играет два, три или четыре полузащитника.

Если тактика команды предусматривает наличие двух полузащитников, то они, помимо поддержания связи между игроками линии обороны и нападения, должны нейтрализовать в первую очередь фланговых полузащитников противостоящей команды. При этом на них возлагаются в равной степени как оборонительные, так и наступательные функции. Если мяч находится у соперника, то полузащитник должен занять такое место на поле, чтобы перехватить возможную передачу, направленную в сторону «подопечного» игрока (обычно неподалеку от него). При переходе же команды в атаку полузащитник должен как можно быстрее найти и занять свободное место на поле, а если он получит мяч – либо быстро передать его находящемуся в выгодной позиции партнеру, либо ударить по воротам. Иногда

можно попытаться самостоятельно прорваться ближе к воротам противника, но при этом следует помнить, что потеря мяча игроком средней линии (как и защитником) может привести к моментальному развертыванию контратаки на свои ворота (такие стремительные контратаки на футбольном сленге часто называют «оборотками»).

В большинстве случаев команды выходят на поле с тремя полузащитниками: двумя фланговыми и одним центральным. Правда, бывают и исключения. Например, туринский «Ювентус» одно время (в самом начале 1990-х годов) выступал сразу с тремя центральными полузащитниками и совсем без крайних хавбеков, конструируя игру только в центре поля. Если команда намерена играть в атакующем стиле, то центральный полузащитник, как правило, больше внимания уделяет участию в наступательных действиях. Он является ключевой фигурой в команде, поэтому должен обладать высокой техникой, выносливостью, умением быстро принимать единственно верные решения, а также сильным и точным ударом.

Если же команда действует «от обороны», то на центрального полузащитника возлагаются в основном оборонительные функции. Фактически он выступает в роли выдвинутого вперед дополнительного центрального защитника.

Если в команде четыре полузащитника, то два из них действуют на флангах, а еще два – в центре поля. При этом один из центральных полузащитников выступает в роли организатора атакующих действий, а второй может быть выдвинут либо на позицию «под нападающими», либо ближе к линии обороны (в зависимости от выбранной на игру тактики).

Типичные ошибки полузащитников

Рисунок командной игры в определяющей степени формируется в средней линии поля. Как показывает практика, именно в среде полузащитников наблюдается наибольшее количество так называемых игроков-«универсалов», способных при необходимости «отработать» как в обороне, так и в нападении.

Игроки средней линии поля по сравнению с защитниками имеют больше возможностей для импровизации. Это неудивительно, ведь у них сзади всегда находятся партнеры, нацеленные на оборону. Тем не менее ошибки полузащитников нередко приводят к не менее драматичным последствиям, нежели оплошности игроков обороны.

Например, неумение своевременно отдать точную передачу может свести на нет все усилия команды по организации атакующих действий. Известно немало случаев, когда неточный пас не только полностью прекращал атаку, но и позволял сопернику организовать опасную, стремительную контратаку. Подобные оплошности обычно называют «обрезками», и они зачастую приводят к возникновению самых опасных ситуаций у ворот – в первую очередь по причине полной непредсказуемости подобного развития событий.

Выше уже отмечалось, что в функции полузащитников входит как организация атакующих действий, так и помощь игрокам обороны. Не стоит забывать, что именно игрок средней линии обычно первым встречает атаку соперника, и от того, насколько он сможет противостоять атакующим футболистам, во многом зависит успешность дальнейших оборонительных действий. Часто центральные хавбеки получают от тренера указание любой ценой остановить в центральной зоне рвущегося к воротам соперника, особенно при развитии контратак, чтобы выиграть время и позволить остальным игрокам должным образом подготовиться к обороне.

Ошибка в центральной зоне часто открывает атакующим игрокам широкие возможности для дальнейших действий: можно попробовать самостоятельно прорваться к воротам либо, отвлекая на себя внимание игроков обороны, освободить зону для партнера и быстро направить туда мяч еще до сближения с защитником.

Полузащитник должен активно вести себя на поле и быть готовым моментально либо подключиться к атаке, либо перейти к оборонительным действиям. Недопустимо, когда игрок едва ли не стоит на месте и ждет дальнейшего развития событий, фактически

самоустранившись от активных действий и полагая, что все его функции ограничиваются распасовкой или работой исключительно в своей зоне. Если центральная часть команды застаивается, это неизменно сказывается и на действиях всего коллектива, причем самым негативным образом: теряется динамика игры, инициатива переходит к сопернику, повышенная нагрузка ложится на игроков обороны, в то время как атакующая игра откровенно не ладится. В конечном итоге команда может окопаться у своих ворот и играть, что называется, «на отбой».

В большинстве случаев полузащитник, отдав мяч нападающему для дальнейшего развития атаки, должен либо не выпадать из атакующих действий, либо переключиться на оборону, предоставив партнерам возможность развивать нападение самостоятельно. Но бывают ситуации, когда полузащитники игнорируют это правило и после расставания с мячом остаются фактически на прежнем месте. Как показывает практика, в большинстве случаев это обусловлено физической усталостью игрока, но молодые футболисты зачастую попросту забывают о том, что им даже после расставания с мячом не следует выключаться из активных действий. Впрочем, эта забывчивость со временем проходит, особенно при регулярных напоминаниях тренера.

Фланговые полузащитники в процессе атакующих действий могут смещаться в центр. При этом не стоит забывать особенности тактического построения, в противном случае можно помешать своим же игрокам, которым тренер дал задание играть в центральной части. С другой стороны, своевременное смещение в центр зачастую позволяет «оттянуть» за собой флангового защитника и тем самым освободить зону для прорыва другого игрока своей команды. Однако следует помнить, что в подобной ситуации зона собственной ответственности остается неприкрытой.

Распространенная ошибка начинающих полузащитников – неумение отдать так называемый «первый пас», с которого обычно и начинается развитие атакующих действий. В подобной ситуации игра даже интересной команды может оказаться безликой и безрезультативной, поскольку мяч иногда буквально застревает в центре поля и у нападающих нет никаких шансов с ним встретиться. Поэтому полузащитник должен не только обладать точным и сильным пасом, но и видеть буквально все поле, чтобы в нужный момент сделать ту единственно верную передачу, которая поможет создать результативную или опасную атаку.

Как должен играть нападающий

Название амплуа говорит само за себя: главная задача этого игрока – активное участие в атакующих действиях и забивание голов в ворота команды соперника (рис. 6.12). Нападающие практически избавлены от оборонительных функций (за исключением случаев, когда вся команда вынуждена защищаться) и в обычном матче редко находятся на своей половине поля.



Рис. 6.12. Забивать голы – прямая обязанность нападающих

В современном футболе команды чаще всего выступают с двумя или тремя нападающими. В первом случае это либо два фланговых нападающих (по центру атаку может поддерживать центральный полузащитник), либо один фланговый и один центральный. Что касается тактики игры с тремя игроками линии нападения, то чаще всего ими являются один центрфорвард и два крайних нападающих, несколько реже – два центральных и один крайний нападающий. В прежние годы одним из главных достоинств игрока линии нападения считалось его умение придерживаться на поле какой-то одной позиции в соответствии с местом, определенным ему в команде. В частности, фланговые нападающие располагались по своим флангам недалеко от ворот противника, а защитная тактика того времени позволяла им эффективно действовать на небольшом участке поля. Благодаря этому нападающие могли быстро проникать сквозь защитные порядки противника и занимать место, наиболее удобное для нанесения завершающего удара.

Однако с течением времени тактика игры защитников перестроилась, а их число увеличилось. Это намного усложнило жизнь нападающих: их опека игроками обороны заметно ужесточилась. В частности, чтобы иметь возможность принять мяч и хотя бы немного его обработать, нападающий должен постоянно отрываться от преследующего его защитника. Поэтому для получения оперативного простора нападающие (как фланговые, так и центральные) вынуждены расширить радиус своих действий. В настоящее время игрок линии нападения – это футболист, который постоянно ищет свободную и удобную позицию для получения мяча и дальнейшего развития атаки либо нанесения завершающего удара (рис. 6.13).



Рис. 6.13. Аргентинец Лионель Месси – один из самых ярких нападающих современности

В связи с этим большое значение придается умению нападающего играть без мяча. И здесь имеется в виду не только умение футболиста выбрать подходящую позицию, что само собой разумеется. Игрок не должен мешать своим партнерам (например, если кто-то разогнался и идет вперед с мячом, не нужно находиться у него на пути), а также должен уметь увести игроков обороны соперника за собой, чтобы тем самым предоставить оперативный простор партнерам. Как уже отмечалось ранее, одним из мастеров такой «черновой» работы был знаменитый нападающий голландской сборной образца конца 1980-х – начала 1990-х годов Рууд Гуллит. Он настолько мастерски отвлекал на себя внимание защитников, что перед партнерами нередко открывалась большая, абсолютно свободная от защитников противника зона для продолжения атаки. Каждый нападающий должен в совершенстве владеть техникой приема мяча, обладать хорошим дриблингом, высокой стартовой скоростью, мощным и точным ударом, а также развитой интуицией, то есть умением оказаться в нужное время в нужном месте. Последнее качество нередко называют «чувством гола»; обладающий им футболист часто находится именно в том месте, откуда можно нанести разящий удар (например, отбитый вратарем или отлетевший от штанги мяч попадает именно к нападающему и т. п.). Характерный пример такого нападающего – знаменитый француз Тьерри Анри (рис. 6.14).



Рис. 6.14. За филигранную технику многие называют Тьерри Анри «ювелиром»

Тем не менее иногда нападающие выполняют на поле и оборонительные функции. Как уже отмечалось ранее, это обычно происходит тогда, когда обороняться приходится всей командой, а также при розыгрыше стандартных положений в непосредственной близости от собственных ворот (например, при подаче угловых, особенно если у нападающего высокий рост и он может выбить мяч головой, опередив соперников). Однако бывают и другие ситуации, когда нападающему приходится забыть о своих непосредственных обязанностях и помогать обороне. В частности, нередко наступательные действия у противника начинаются с флангового защитника, который может пройти с мячом чуть ли не половину поля. В этом случае ему не может противостоять никто, кроме играющего на этом же фланге нападающего, ведь при развертывании соперником наступательных действий защитники и полузащитники «разбирают» своих «подопечных» игроков и ни один из них не может вступить в единоборство с атакующим защитником. Если же атаку у соперника начинает центральный защитник (что, впрочем, случается редко), то оборонительные функции приходится исполнять играющему в этой же зоне центральному нападающему.

Типичные ошибки нападающих

В любой команде нападающий – это «человек-гол», прямой обязанностью которого является поражение ворот соперника. Иногда бывает так, что на одного нападающего играет едва ли не вся команда, снабжая его мячами и регулярно создавая возможности для взятия ворот. Хотя именно такая тактика футбольными специалистами не приветствуется: если этот талантливый форвард получит травму или перейдет в другой коллектив, то вся игра команды, которая ранее была «заточена» под него, может попросту развалиться.

Одна из распространенных ошибок игроков линии нападения, особенно свойственных молодым игрокам, – неумное стремление к самостоятельным действиям. И здесь речь идет не только о дриблинге, желании повозиться с мячом и т. п.: порой форвард мешает своим же игрокам, которые вместе с ним развивают атакующие действия. Например, он едва ли не стоит на пути рвущегося к воротам своего же полузащитника, нетерпеливо ожидая, когда тот отдаст ему мяч (даже если текущая ситуация этого не требует). При этом здесь речь не идет о

какой-то «ревности» к своим обязанностям или мыслях о конкуренции: скорее всего, молодой игрок всерьез полагает, что, если он нападающий, то играть с мячом в непосредственной близости от ворот соперника дозволено только ему. Впрочем, эти ошибки проходят с возрастом, а чаще всего достаточно нескольких замечаний со стороны тренера.

Еще одна известная ошибка многих, даже опытных и талантливых нападающих, – промедление с принятием решения. В большинстве случаев атака развивается стремительно и успешность действий в определяющей степени зависит от того, насколько оперативно форвард ориентируется в обстановке и примет верное решение. Иногда таким решением является максимально быстрое расставание с мячом – будь то передача находящемуся в выгодной позиции партнеру, удар по воротам или попытка блеснуть индивидуальными действиями и обыграть одного или нескольких защитников самостоятельно. Но малейшее промедление приводит к тому, что противник успеваает выбить или отобрать мяч, и перспективный момент сразу переходит в категорию упущенных возможностей.

Стоит отметить, что неуверенные действия игроков атаки во многих случаях приводят не только к потере мяча и срыву атаки, но и к началу острых контратакующих действий соперника. Конечно, ошибка нападающего во время атакующих действий не столь опасна, как «обрезка» полузащитника или «провал» игрока обороны, поскольку форвард, как правило, находится вдали от своих ворот, однако известно немало случаев, когда подобные «ляпы» становились причиной пропущенного гола (сегодня многие команды умеют разворачивать мгновенные стремительные контратаки через все поле).

Самые верные моменты для взятия ворот – выходы нападающих один на один с вратарем команды соперника. Многие футбольные специалисты считают, что умением реализовывать такие шансы в определяющей степени характеризуется общий уровень мастерства форварда. Безусловно, не стоит сбрасывать со счетов и мастерство голкиперов, зачастую способных выручить команду в самых безнадежных ситуациях, однако специфика выхода один на один такова, что у нападающего гораздо больше шансов поразить ворота соперника, чем у вратаря сохранить их в неприкосновенности. Это обусловлено тем, что при должном умении и мастерстве нападающий может поступить так, что даже самый маститый голкипер не сможет ничего поделать – против него будут все законы физики и человеческой природы.

Поэтому неудачная попытка реализовать выход один на один зачастую становится следствием ошибок или неуверенных действий нападающего, которыми вполне может воспользоваться голкипер. Характерный пример – слишком сильное сближение форварда с вратарем, в результате чего сокращается «угол обстрела» и нападающему очень трудно направить мяч в ворота так, чтобы до него не дотянулся вратарь. Опытные голкиперы это прекрасно понимают и заранее выходят из ворот, чтобы максимально помешать противнику. С другой стороны, малоопытные или недостаточно маститые нападающие сами порой слишком близко подходят к вратарю вместо того, чтобы заранее предпринять обходной маневр или нанести неотразимый удар.

Стоит отметить, что при выходе один на один часто наиболее эффективным приемом является переброс мяча через вратаря: если сделать это расчетливо (что для хорошего футболиста несложно), то у голкипера не будет никаких шансов дотянуться до мяча. При этом важно так рассчитать силу удара (точнее, здесь будет даже не удар, а своего рода «подсечка» или «поддевание»), чтобы мяч вместе с вратарем не перелетел через ворота, – это, кстати, еще одна известная ошибка нападающих.

К другим ошибкам игроков линии нападения относится частое попадание в положение «вне игры» (офсайд). Впрочем, сегодня защитники хорошо научились создавать так называемые «офсайдные ловушки» (искусственное положение «вне игры»), что довольно эффективно при нейтрализации многих опасных атак. Однако форварды и без этого зачастую грешат излишней торопливостью и самостоятельно забегают за спины защитников до того, как партнер отдаст передачу. Чтобы минимизировать вероятность подобной ошибки, которая порой сводит на нет все усилия команды по разворачиванию атакующих действий, нужно

внимательно отслеживать ситуацию на поле и наблюдать за защитниками соперников, а также за намерениями партнеров (в частности, не собирается ли владеющий мячом игрок отдать обостряющую передачу за спины обороняющихся футболистов).

Говоря об ошибках игроков линии нападения, стоит обратить внимание на такой негативный фактор, как симуляция с целью спровоцировать арбитра на назначение стандартного положения в сторону ворот соперника. Чаще всего форварды (впрочем, это касается и игроков других амплуа) грешат этим в штрафной площади неприятельских ворот, пытаясь выпросить у судьи пенальти. Однако нужно учитывать, что современные рефери прекрасно осведомлены о подобных выходках футболистов и нещадно карают симулянтов желтыми карточками. Более того, буквально нескольких таких раз достаточно, чтобы заработать у представителей судейского корпуса репутацию злостного симулянта. Это может привести к тому, что в следующий раз даже в бесспорной ситуации, когда противник в своей штрафной площадке нарушит на этом игроке правила, судья может не назначить 11-метровый, помня о том, что этот футболист неоднократно вел себя нечестно. Будет особенно обидно, если при этом он покажет пострадавшему еще и желтую карточку за симуляцию, которой в данном случае не было.

Излишнее желание форварда поразить ворота соперника приводит к еще одной распространенной ошибке – болезненному столкновению с вратарем, в результате которого оба игрока могут получить травмы (причем чаще страдают голкиперы, принимающие на себя мощный удар несущегося навстречу тела). Как бы вы ни стремились к успеху, какой бы азарт вас ни охватывал, помните, что в пылу борьбы не стоит забывать о правилах безопасности. В противном случае можно поломать карьеру не только себе, но и игроку команды соперника (некоторые виды столкновений могут привести даже к инвалидности). К тому же подобное агрессивное поведение, даже если оно не приведет к тяжелым последствиям, может послужить поводом для длительной дисквалификации.

Основы футбольной тактики

С момента появления футбола и по сей день главная задача футболистов осталась неизменной: забить как можно больше голов в ворота соперника и как можно меньше пропустить (в идеале – сохранить свои ворота в неприкосновенности). Однако средства достижения этой цели могут быть совершенно разными, и если на заре футбола они отличались нерациональностью и невысокой степенью эффективности (тактика игры зачастую строилась по принципу «бей-беги»; да и сегодня так нередко играют в футбол во дворах), то в настоящее время футбольная тактика – это целая наука.

Один из ключевых принципов футбольной тактики – распределение обязанностей между футболистами одной команды. Задача одних игроков – действовать в защите, других – атаковать ворота соперника, третьих – обеспечивать взаимосвязь между линиями обороны и нападения. Когда этот принцип был реализован на практике, рисунок игры стал намного более осмысленным, а сама игра – более организованной. Поэтому всех игроков стали делить на вратарей, защитников, полузащитников и нападающих. Вскоре после этого появилось понятие «система игры»: так называли определенный порядок расположения футболистов на поле в зависимости от того, какую роль они должны исполнять и в какой линии они действуют. Однако система игры подразумевает не только разделение обязанностей между футболистами разных линий, но и порядок их взаимодействия на поле между собой.

За время существования футбола было придумано и реализовано много разных систем игры. Например, в 20-е годы XX столетия одной из самых популярных была система «пять в линию». Она получила такое название благодаря количеству игроков линии нападения, которые располагались в линию. В числе остальных футболистов были один голкипер, два защитника и три полузащитника (схематично такую систему можно записать как 1 + 2 + 3 + 5) (рис. 6.15).

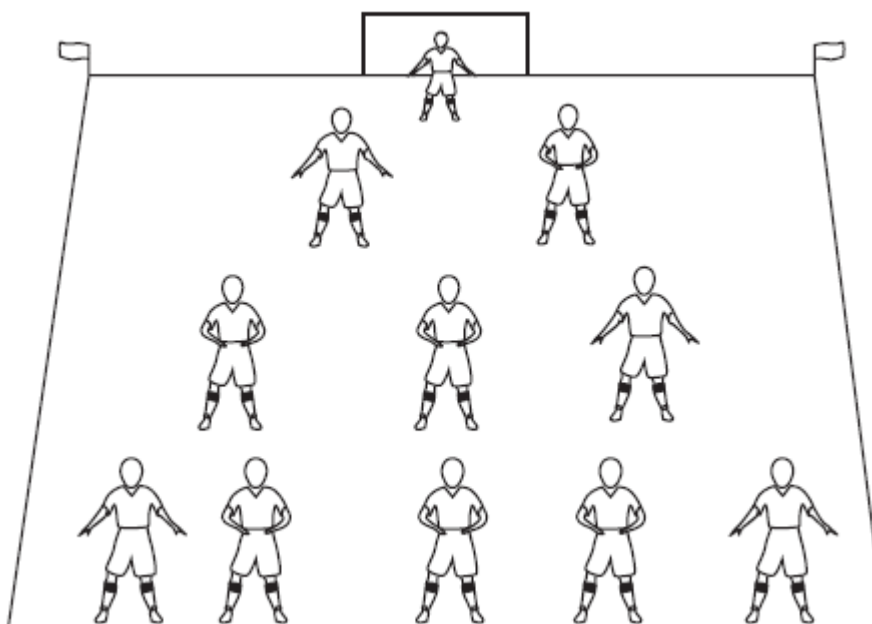


Рис. 6.15. Тактическая схема «пять в линию»

Отмечу, что тогда правило «вне игры» трактовалось иначе, нежели в настоящее время: игрок, не владеющий мячом, должен был иметь перед собой не менее трех противников. Поэтому защитники при системе 1 + 2 + 3 + 5 размещались на футбольном поле друг за другом, при этом один из них играл роль переднего, а другой – заднего защитника. На крайних полузащитников возлагались те же функции, которые в современном футболе исполняют крайние защитники: они должны были брать на себя нейтрализацию соответствующих крайних нападающих команды соперника. При этом им не возбранялось участвовать и в наступательных действиях команды.

Стержневым игроком команды при использовании системы «пять в линию» был центральный полузащитник: он обеспечивал взаимосвязь между игроками линии обороны и атаки, координировал действия команды, организовывал атакующие действия. Если по каким-то причинам центральный полузащитник не мог играть (травма и т. п.), то зачастую игра всей команды просто ломалась.

Что касается игроков линии нападения, то фланговые нападающие должны были обладать очень высокой скоростью (чтобы можно было в одиночку проскочить с мячом к воротам противника), а также хорошо поставленным и точным ударом (последнее качество было обязательным и для центрфорвардов). Однако более важную роль в завершении атаки играли центральный нападающий и инсайды: они чаще других игроков находились в непосредственной близости от ворот команды соперника, поэтому у них было больше возможности нанести разящий удар.

В Советском Союзе система «пять в линию» (иногда несколько видоизмененная, например с оттянутым немного назад центрфорвардом) активно использовалась примерно до 1938 года. Правда, в 1925 году в футбольные правила были внесены изменения, касающиеся положения «вне игры»: теперь не владеющий мячом игрок должен был иметь перед собой не менее двух противников, поэтому защитники играли не один перед другим, а на одинаковом расстоянии от своих ворот.

Однако полная несостоятельность и устаревание системы «пять в линию» стала очевидной в 1936 году, когда советские команды «Спартак» и «Динамо» играли товарищеские матчи с «Рэсингом» и сборной Басконии. Иностранцы продемонстрировали намного более прогрессивную и эффективную систему «дубль-вз», которую можно схематично записать так: 1 + 3 + 2 + 2 + 3 (рис. 6.16).

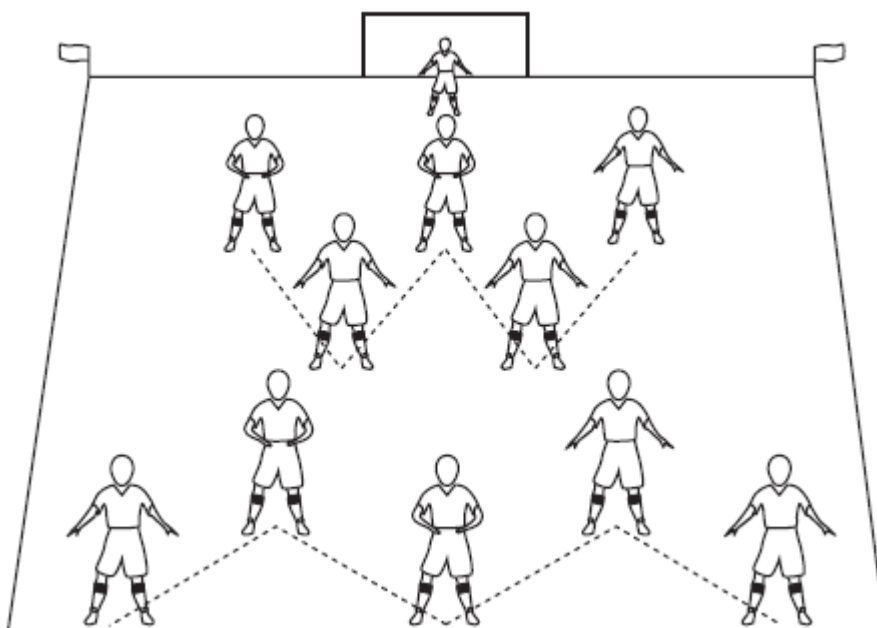


Рис. 6.16. Тактическая схема «дубль-вэ»

При этой системе центральный полузащитник оказался несколько оттянут назад и фактически стал играть роль заднего защитника. Полусредние также немного оттянулись назад; теперь их главной задачей стало обеспечение взаимосвязи между линией полузащиты и нападения. Помимо прочего, новая система позволила уравновесить силы защиты и атаки:

при ней подразумевалось, что фланговых нападающих команды соперника должны нейтрализовывать крайние защитники, действующие на соответствующих флангах, а за центрального нападающего отвечал центральный защитник. Что касается полузащитников, то они должны были брать под свою опеку полусредних команды противника. Поначалу эта система создала немалые трудности для игроков линии нападения: форвардам пришлось искать новые методы противодействия защитникам, задача которых, наоборот, намного упростилась. Тем не менее нападающие справились. В центре атаки стали появляться быстрые форварды, умеющие отлично маневрировать на поле (Всеволод Бобров, Борис Пайчадзе, Константин Бесков и др.) и успешно избавляться от опеки защитников.

Примерно в середине XX столетия получила распространение так называемая система «четырёх защитников», которую схематично можно записать так: 1 + 4 + 2 + 4.

Окончательное признание она получила после чемпионата мира 1958 года, когда ее преимущества с блеском продемонстрировала сборная Бразилии, ставшая чемпионом мира.

Смысл системы заключался в том, что создавался плотный защитный рубеж непосредственно перед воротами, организуемый двумя центральными защитниками. Поскольку всего для защиты было выделено четыре игрока, такое их количество позволяло кому-то из них (как правило, фланговому защитнику) активно участвовать и в наступательных действиях команды. Ну а в атаке серьезную силу составляла четверка форвардов, наиболее опасными из которых, как правило, были двое центральных нападающих.

При новой системе определенные изменения претерпела и игра крайних нападающих: фланговые игроки линии атаки получили больше самостоятельности и оперативного простора. В частности, им чаще нужно было принимать участие в единоборствах, делать большие фланговые рейды с мячом в ногах, самостоятельно завершать атаки. Вдобавок к этому крайним нападающим приходилось заниматься и оборонительными функциями, поскольку крайние защитники заметно активнее стали участвовать в организации наступательных действий.

Что касается полузащитников, то их главной задачей были организация командных действий, а также участие в обороне. При персональной опеке полузащитники должны были

противостоять хавбекам противника, действующим на тех же флангах.
Еще одна система игры, которая зародилась в середине прошлого столетия, – 1 + 4 + 3 + 3 (рис. 6.17).

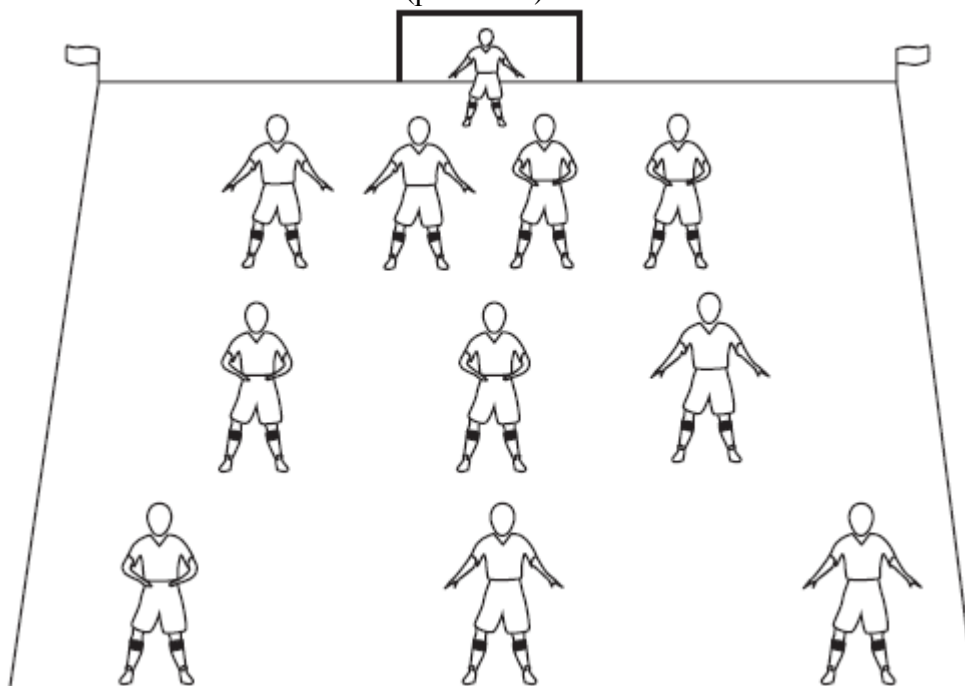


Рис. 6.17. Тактическая схема 1 + 4 + 3 + 3

Новинку впервые продемонстрировала сборная Бразилии на чемпионате мира 1962 года. Ну а на мировом форуме 1966 года по такой системе играло большинство сборных, и с тех пор она активно применяется тренерами разных сборных и клубных команд.

Использование трех полузащитников дало мощный стимул для развития атакующих действий, и одновременно для эффективной защиты собственных владений. В настоящее время тренеры применяют самые разные тактические схемы. Сегодня в большинстве случаев на поле выходит два «чистых» нападающих», а нередко и вообще один. Однако многие полузащитники действуют таким образом, что фактически являются игроками линии атаки. Один из наиболее характерных примеров в современном футболе – португалец Криштиану Роналду: номинально являясь полузащитником, он активно участвует в наступательных действиях команды. В частности, выступая за английский «Манчестер Юнайтед», он в 2008 году стал лучшим бомбардиром не только команды, но и всего чемпионата Англии.

По ходу матча в зависимости от складывающейся на поле ситуации либо по заранее утвержденному плану на игру тренер может менять тактическое построение команды. Например, начав игру с одним «чистым» нападающим, позднее можно ввести еще одного игрока линии атаки вместо защитника или полузащитника. Если же команде нужно удержать победный счет, то можно укрепить линию защиты, сняв с игры нападающего или атакующего полузащитника и соответствующим образом перестроив линии команды.

Подготовка команды к матчу и разбор завершившейся игры

Каждый футбольный матч – это уникальное мероприятие со своей спецификой, тактическими и стратегическими особенностями, а также протекающими в ходе игры событиями. Поэтому теоретическая подготовка к предстоящему поединку – один из ключевых элементов современной футбольной тактики и стратегии.

На предматчевом собрании тренер объявляет название команды соперника, время и место встречи, а также рассказывает об особенностях игры противника. Он подробно анализирует перспективы своей команды на случай любого результата: выигрыша,

поражения и ничьей. Соответственно, отсюда вытекает и значимость предстоящего матча, в частности, как его итог может повлиять не только на дальнейшую турнирную судьбу команды, но и вообще на ситуацию в таблице или на турнирной дистанции.

Представляя соперника, тренер подробно говорит обо всех аспектах его игры: тактика обороны, переход от защиты к нападению, способность остро контратаковать, развертывание атакующих действий. Особое внимание уделяется ключевым и самым опасным игрокам противостоящей команды, а также тому, кто из своих игроков и каким образом должен их нейтрализовать. За форвардами обычно «закрепляются» защитники, хотя бывают и исключения, например, если команда проповедует зонный принцип защиты или тренер решает, что опасному форварду соперника будет противостоять тот игрок, который в данный момент находится ближе к нему. Подобный принцип, в частности, был применен знаменитым тренером Валерием Лобановским на чемпионате Европы 1988 года, когда в первом матче сборной СССР против Голландии звездного нападающего «оранжевых» Рууда Гуллита никто персонально не опекал – с ним «работал» футболист, который находился ближе (стоит отметить, что это стало полной неожиданностью для голландцев).

Объявить состав на предстоящий матч тренер может как заранее, так и непосредственно перед игрой на предматчевой установке. При этом перед каждым футболистом ставятся конкретные задачи: один должен играть персонально против определенного игрока соперника, другой – организовывать атакующие действия, третий – ограничиться только игрой в обороне и т. д. Кроме того, ставятся и задачи общего характера, например, бить издали при любой возможности (это особенно актуально, если игра проходит в сырую погоду или если голкипер соперника имеет невысокий рост), взаимозаменять друг друга. Тренер определяет, кто из защитников и когда должен подключаться к атаке и кто из других полевых игроков должен их в это время страховать и т. д.

На предматчевой установке тренер определяет общий стиль ведения борьбы, например: играть жестко, или на грани фола, или с активным прессингом, или, наоборот, предельно аккуратно и т. д. В частности, если известно, что некоторые свои игроки уже имеют предупреждения и рискуют быть дисквалифицированными, к тому же арбитр предстоящей встречи отличается строгостью и принципиальностью, то тренер может потребовать от своих футболистов предельно осторожной игры с минимумом нарушений правил. Что касается требований жесткой игры, то нередко это делается с целью ошеломить, даже запугать соперника, заставить его бояться единоборств, столкновений и вообще активного противостояния. Этот прием иногда может срабатывать в игре против техничных команд, в составе которых почти нет футболистов мощного телосложения, хотя с точки зрения футбольных правил он не имеет права на существование, а потому современные арбитры быстро и эффективно пресекают любые проявления необоснованной агрессии.

Каждый тренер требует от своих подопечных не поддаваться на возможные провокации со стороны соперников и не отвечать грубостью на грубость. Как показывает практика, во многих случаях провокатор остается безнаказанным, а футболист, который не сдержался и ответил ему, подвергается строгому наказанию (вплоть до удаления с поля). Это зачастую объясняется тем, что провокация, в отличие от проявлений открытой борьбы, делается незаметно для арбитра, в то время как ответная реакция бывает демонстративной, а потому очевидной для судьи.

Кроме того, тренеры всегда напоминают, что футболистам ни в коем случае не стоит вступать в пререкания с арбитрами. Во-первых, это бесполезно: доказать свою правоту все равно не получится, потому что, если судья принял решение (пусть даже ошибочное и, на взгляд игрока, явно несправедливое), он его уже не отменит ни под каким предлогом. А во-вторых, чрезмерно ретивое общение с судьей с высокой долей вероятности вынудит его предъявить футболисту желтую карточку – а такие предупреждения всегда считались необязательными и особо обидными.

Что касается разбора завершившегося поединка, то он может проходить как по горячим

следам, так и на следующий день или даже через еще больший промежуток времени. Тренер в присутствии игроков анализирует, как протекал поединок, кто и как выполнял тренерские установки, кто и по каким причинам не справился со своими обязанностями, за счет чего противник смог навязать свою игру (если это произошло) и т. д. Кроме того, обсуждается, чего не доставало команде в техническом и тактическом планах и в каких компонентах игры она превзошла соперника. Особое внимание уделяется моментам взятия ворот, назначения и розыгрыша стандартных положений, единоборствам, а также получения игроками предупреждений и удалений. При этом отдельно анализируется каждый отрезок матча и обсуждаются не только неудачи игроков, но и их успешные действия.

Спорные моменты и судейские ошибки как часть современного футбола

Выбирая тактическое построение и конструируя игру команды, каждый тренер должен помнить и понимать, что судейские ошибки порой могут оказать самое непосредственное влияние не только на ход матча, но и на его результат. То же самое касается и футболистов, постоянно принимающих по ходу игры те или иные решения и совершающих разные действия. Судья тоже человек, а любому человеку свойственно ошибаться. Если же учесть, что реагировать на ситуацию ему нужно почти мгновенно, то ошибки арбитров не выглядят чем-то сверхъестественным: они являются неотъемлемой частью современного футбола – такой же, как забитый гол, замена игрока или любое иное футбольное событие.

Неудивительно, что судейские ошибки существуют практически столько времени, сколько и сам футбол. И постоянно большинство из них впоследствии обсуждалось, смаковалось, анализировалось, подвергалось нещадной критике. Зачастую на арбитров обрушиваются целые гневные тирады как со стороны непосредственных участников игры, так и со стороны прочих представителей футбольной общественности. Неудивительно, что в некоторых случаях арбитры попросту не выдерживают такого давления и принимают решение вообще завершить судейскую карьеру. Наиболее типичный пример – норвежский судья Эвребе, из-за ошибок которого в полуфинале Лиги чемпионов 2009 года пострадал лондонский «Челси», уступивший «Барселоне» (в той игре арбитр не назначил несколько явных пенальти в ворота каталонцев). После игры судья получил огромное количество угроз, которые не прекращаются и по сей день, несмотря на то что после скандальной игры он принял решение оставить карьеру арбитра.

Одна из наиболее распространенных судейских ошибок заключается в неправильном определении положения «вне игры». Существует огромное количество примеров, когда из офсайда забиваются и фиксируются голы, которые никак нельзя было засчитывать, или, наоборот, когда арбитр определяет положение «вне игры» там, где его и в помине не было, нередко отменяя совершенное по всем правилам взятие ворот.

Стоит отметить, что главный арбитр редко самостоятельно принимает решение об офсайде. В подавляющем большинстве случаев он просто реагирует на действия своего линейного помощника, который при определении положения «вне игры» поднимает флажок, сигнализируя и полевому судье, и игрокам, и тренерам, и болельщикам о том, что игру следует остановить. Впрочем, главный арбитр может и проигнорировать этот сигнал, если сам разберется в ситуации и решит, что его помощник ошибся.

Поскольку современный футбол характеризуется динамичностью, высокими скоростями и плотной борьбой, в которой порой участвуют целые скопления игроков, судьям (как боковым, так и главным) иногда бывает очень сложно «поймать» момент офсайда и правильно трактовать сложившуюся ситуацию (иногда арбитр попросту не видит мяча). Кроме того, столь эффектные и любимые футболистами и болельщиками так называемые «кинжальные», или «разрезающие», передачи за спины защитников также относятся к сложным для определения офсайда моментам. В немалой степени это обусловлено тем, что подобные пасы иногда отдаются на значительные расстояния

(например, со своей половины поля – в район штрафной площадки соперника) и арбитр физически не может отследить стремительное развитие событий на столь большом участке поля (это касается как боковых, так и полевых судей).

Еще один частый повод для послематчевых «разборок» и скандалов – определение факта пересечения мячом линии ворот. Здесь имеются в виду ситуации, когда мяч не касается сетки, а только пересекает лицевую линию и вновь возвращается в поле (например, выбитый защитниками или в результате отскока от газона). В соответствии с футбольными правилами такая ситуация должна однозначно трактоваться как взятие ворот, однако нередко судьи, особенно находящиеся далеко от места событий, не замечают гола и дают команду продолжать игру. Характерный пример – матч 1/8 финала чемпионата мира по футболу 2010 года между командами Англии и Германии. В конце первого тайма Фрэнк Лэмпард нанес красивый удар издали, после которого мяч ударился о перекладину и приземлился далеко за линией ворот, однако от земли он отскочил не в сетку, как это обычно бывает, а в обратном направлении, и его быстро забрал голкипер сборной Германии. Судейская ошибка была настолько очевидной, что вызвала широчайший общественный резонанс и вновь подняла дискуссию о необходимости использования в футболе современных технологий (оборудование видеофиксации и т. п.) для правильной трактовки спорных моментов. Кстати, по рассказам прессы, в перерыве того матча сам арбитр, принявший ошибочное решение, посмотрел видеоповтор и пришел в ужас от того, насколько серьезный просчет он допустил. Эта ошибка оказала непосредственное влияние на ход поединка: немецкая сборная мощно начала игру и быстро повела 2:0, однако через некоторое время англичане сократили отставание в счете до 2:1, перехватили инициативу и после удара Лэмпарда счет должен был стать 2:2, что при подобном развитии событий имело бы огромное значение. Но ошибочное решение судьи психологически надломило англичан, что в той ситуации было вполне объяснимо: команда переломила ход неудачно складывающегося матча, восстановила равновесие, и, конечно, несправедливое лишение их заслуженного гола сыграло свою роковую роль (в итоге сборная Англии проиграла тот матч и выбыла из турнира).

Немало споров, возмущений и взаимных упреков вызывают и ситуации с назначением (или, напротив, неназначением) 11-метровых штрафных ударов. Поскольку такое стандартное положение в большинстве случаев приводит к взятию ворот, от умения арбитра правильно определить нарушение, совершенное в пределах штрафной площадки, порой зависит не только дальнейшее течение матча, но и его результат (особенно если пенальти назначается незадолго до окончания поединка).

Выше уже отмечалось, что многие современные футболисты проявляют поистине актерское мастерство, картинно падая в штрафной площадке соперника по поводу и без и постоянно выпрашивая у судьи пенальти. Стоит отметить, что в некоторых случаях им это удается, и арбитр, поддавшись на симуляцию, назначает 11-метровый. Правда, впоследствии такой футболист приобретает репутацию симулянта и не пользуется уважением ни среди коллег, ни среди представителей судейского корпуса. Часто бывает так, что судьи вообще перестают реагировать на падения таких игроков, даже когда против них действительно было допущено нарушение правил.

Чтобы правильно трактовать то или иное спорное событие, случившееся в штрафной площадке, судья должен находиться неподалеку и внимательно следить за ситуацией. Как показывает практика, большое количество судейских ошибок, связанных с назначением пенальти, случается тогда, когда арбитр бежит издали и не может видеть деталей. Хорошо, если линейный помощник подскажет, что в реальности происходило в штрафной площади, но он тоже может не видеть всех нюансов, поскольку находится на бровке поля, а события могут развиваться в дальней от него части штрафной площадки.

Нередко у арбитров возникают затруднения с определением того, сыграл футболист рукой или нет. Конечно, если игрок прерывает верховую передачу соперника, вытянув вверх руку, здесь все очевидно и судья не только назначит штрафной удар, но еще и предъявит нарушителю желтую либо красную карточку. А вот при случайном попадании мяча в руку,

как говорится, возможны варианты. Здесь имеется в виду, что рука футболиста была не прижата к телу (в подобных случаях о нарушении правил речи не идет), а отставлена в сторону и в нее случайно попал мяч. Чаще всего судьи трактуют это как нарушение и назначают штрафной или свободный удар без дополнительного предъявления желтой либо красной карточки. Отмечу, что это справедливо, поскольку во многих случаях даже непреднамеренная игра рукой приводит к срыву опасной атаки или, например, меняет направление полета мяча таким образом, что он идет уже не в ворота, а мимо них.

Еще один непростой для однозначной трактовки момент – выполнение футболистами такого сложного технического приема, как подкат. Если арбитр не займет правильную позицию, он имеет все шансы ошибиться и трактовать даже безупречно выполненный подкат как подножку или подсечку. И наоборот, известно немало случаев, когда злостное, даже грубое нарушение не разобравшийся в ситуации судья расценивал как подкат. Особенно обидно, когда в итоге судейских ошибок безнаказанными остаются грубияны, в результате действий которых игроки команды соперника получают тяжелые травмы, или когда подкат, мастерски выполненный футболистом в своей штрафной площадке, приводит к несправедливому назначению 11-метрового штрафного удара.

Часто арбитры испытывают серьезные затруднения в такой важной ситуации, как построение игроками обороняющейся команды «стенки» при пробитии штрафного удара. Как известно, в соответствии с футбольными правилами она должна располагаться на расстоянии не ближе чем 9 м 15 см до мяча. Однако на практике ни о каких 15 см речь, как правило, не идет: во многих случаях даже 8 м – это уже большая победа судьи над защитниками, упорно не желающими отодвигать «стенку» на положенное расстояние. Нередко арбитрам для наведения порядка приходится давать футболистам предупреждения, поскольку устные увещания далеко не всегда дают результат: с упорством, достойным лучшего применения, стоящие в «стенке» игроки придвигаются к мячу, сокращая «угол обстрела» и против всех правил мешая пробитию штрафного удара.

Немало спорных ситуаций в современном футболе возникает из-за того, что судья неверно определяет, от игроков какой команды мяч ушел за лицевую линию и, соответственно, что нужно назначать – угловой удар или удар от ворот. Особенно сложно принять верное решение, когда идет плотная борьба за мяч со стороны нескольких игроков, а также при неожиданных и непредвиденных рикошетах. Например, при сильном ударе мяч летит с большой скоростью и, если он при этом слегка заденет игрока обороняющейся команды и уйдет за лицевую линию, арбитр может этого не заметить, поскольку изменение траектории полета мяча будет совсем незначительным. Футболистам команды, возле ворот которых ошибочно назначен угловой удар, будет особенно неприятно и обидно, если в результате розыгрыша этого стандартного положения сопернику удастся забить гол.

В соответствии с футбольными правилами вратарь не имеет права брать мяч в руки, если его отдал игрок своей команды (кроме случаев игры головой). Но здесь речь идет именно о преднамеренном пасае голкиперу, а ситуации, когда мяч случайно отскакивает голкиперу от партнера, не должны трактоваться как нарушение правил. Однако известно немало примеров, когда арбитры несправедливо назначали в ворота обороняющейся команды свободный удар: поскольку, как правило, мяч попадает в руки вратарю в непосредственной близости от своих ворот (как минимум в пределах штрафной площадки), то такое стандартное положение всегда представляет серьезную угрозу и нередко заканчивается взятием ворот.

Еще один момент, который нередко вызывает затруднения как у начинающих, так и у опытных арбитров, – это предъявление желтых или красных карточек футболистам, совершившим те или иные нарушения. Здесь очень часто немалую роль играют факторы субъективного характера: например, судья знает, что очередное полученное этим игроком предупреждение не позволит сыграть ему в следующем важном матче и, пожалев нарушителя, он ограничивается устным замечанием. Это особенно часто бывает в ситуациях, когда правила нарушает авторитетный, «звездный» игрок, отсутствие которого отрицательно

скажется на привлекательности и зрелищности важного поединка: судья не решается на принятие жестких мер, опасаясь последующей жесткой критики от футбольной общественности. Как вариант проявления подобной нерешительности – предъявление за грубое нарушение не красной, а желтой карточки.

В концовках ответственных матчей игроки команды, которую полностью устраивает текущий счет и которая стремится его всеми силами сохранить до финального свистка, пользуются таким хитрым приемом, как затяжка времени. В этом случае голкипер неоправданно долго вводит мяч в игру, футболисты падают при каждом столкновении и явно не спешат подниматься, медленно и подолгу раздумывая, вбрасывают мяч из-за боковой линии и т. д. Здесь судья должен проявлять решимость и нещадно карать любителей тянуть время желтыми карточками. Однако часто приходится наблюдать, как арбитр практически самоустраивается от вмешательства в подобное развитие событий и никак не реагирует на откровенные нарушения футбольных правил. Это довольно распространенная ошибка, которая порой становится причиной серьезных разбирательств и даже наказаний арбитров.

Одним из исключительно важных моментов является умение арбитра правильно определить количество времени, которое следует добавить к основным 90 минутам игры. Нужно учесть все: и количество замен, и количество голов, и как часто и как долго футболисты лежали на газоне после столкновений, кому и сколько раз оказывалась медицинская помощь на поле и т. д. Каждая такая задержка матча требует от судьи адекватной компенсации времени в конце поединка. Если же учесть, что соперничающие команды зачастую имеют на это прямо противоположный взгляд (одна команда стремится удержать устраивающий ее счет и ждет финального свистка, а другая хочет, чтобы у нее было как можно больше времени для продолжения атак и спасения игры), то на судью ложится немалая ответственность, а также большая эмоциональная нагрузка. Известно много случаев, когда голы, забитые на последних секундах компенсированного времени, становились предметом ожесточенных споров, а также претензий в адрес представителей судейского корпуса.

При этом и футболисты и тренеры должны помнить: каждая задержка игры в компенсированное время также требует от арбитра дополнительной компенсации. Иначе говоря, если команда забивает гол в добавленное судьей время, то, поскольку на его празднование и доставку мяча к центру поля уйдет сколько-то минут или секунд, арбитр должен будет продлить матч на этот отрезок времени. То же самое касается и так называемых тактических замен, проводимых тренерами в компенсированное время с целью приостановить игру и приблизить ее окончание: судья должен неукоснительно следить за тем, сколько времени на это потребовалось, и соответственно продлить матч.

Заключение

Изучив эту книгу, вы получили все необходимые знания для самостоятельного освоения основных приемов и навыков игры в футбол. Теперь вы знаете, с чего нужно начинать занятия, как правильно бить по мячу, останавливать его разными частями тела, вступать в единоборства, выполнять финты, а также многое другое.

Автор надеется, что предложенный материал был полезен и интересен читателям. Предложения и пожелания направляйте по адресу arsen211@yandex.ru.

* * *

Автор выражает благодарность Алексею Анатольевичу Гладкому, принимавшему активное участие в создании этой книги.