

Раздел 1

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

В начале 2009 года я был главным тренером команды Университета Миссисипи и как раз лишился первого помощника. На эту вакансию было много замечательных кандидатур. Дэн к тому времени уже был в моем штате в качестве волонтера, и я должен был решить, назначить ли его на должность первого помощника. В то же время в одном из университетов Арканзаса появилась вакансия главного тренера. Я поговорил с капитанами нашей команды по поводу назначения Дэна на должность. Они его толком не знали и были настроены скептически. Именно в ходе той беседы на меня снизошел момент озарения. Я сказал капитанам: «Говорю вам точно, я не хочу, чтобы он ушел в Арканзас!» Так Дэн стал моим первым помощником в Университете Миссисипи.

Сезон 2009 года стал самым радостным, запоминающимся и успешным за всю мою пятнадцатилетнюю карьеру в этом университете, и главным творцом этого успеха был Дэн. В широкий круг его обязанностей входила организация защитных построений. Я предоставил ему полную свободу действий, позволив выстроить защиту так, как он считал нужным. А чтобы усложнить ему задачу, я перевел в полузащиту нашу лучшую центральную защитницу, не раз вызывавшуюся в сборную США.

В защите в тот год играли две первокурсницы, второкурсница и студентка старших курсов. Нашим вратарем была второкурсница ростом всего 165 сантиметров — самый низкорослый вратарь в лиге. И в тот сезон у нас была лучшая статистика по пропущенным голам.

В апреле 2010 года я принял предложение возглавить команду Университета Джорджии и взял Дэна с собой, снова назначив его ответственным за защиту. Среди унаследованных нами игроков была Лора Эдди — центральная защитница «Бульдогов» и лучшая защитница года среди первокурсников. И я немедленно сделал то же, что и в Университете Миссисипи, — перевел нашу лучшую защитницу в полузащиту, оставляя дыру в центре защиты. Но это не имело значения.

В 2010 году у команды Университета Джорджии была лучшая статистика пропущенных голов. Не думаю, что это совпадение. До Дэна за всю историю университетской лиги ни один тренер последовательно не выводил две разные команды в лидеры по защитным показателям. Я считаю, что

IQ В ФУТБОЛЕ

у нашей команды лучшая защита в лиге, так как наши защитники обучены лучше всех. Несомненно, мой первый помощник знает свое дело.

Эта книга не имеет себе равных по качеству содержания и простоте изложения. Читая ее, я не мог отделаться от мысли: *«Почему до сих пор никто этого не сделал? Почему эту информацию никто не изложил на бумаге?»*

Очень много футболистов переходят на университетский уровень, толком не усвоив базовых приемов и хитростей. Эта книга даст вам пищу для развития футбольной смекалки. Она о том, как стать думающим игроком, а не просто спортсменом. Она — настоящий кладёзь ценной информации и простых для понимания советов. И самое главное — вы сможете сразу же применить эти стратегии и быстро стать более качественным игроком.

Вы выбрали книгу, которая, возможно, является самой полезной книгой о футболе на данный момент. Приятного чтения!

СТИВ ХОУЛМАН,
главный тренер,
футбольная команда
Университета Джорджии

ВВЕДЕНИЕ

Знаете ли вы, что судьба президентской гонки 1960 года между Джоном Кеннеди и Ричардом Никсоном во многом была определена всего лишь несколькими каплями пота? Оба кандидата принимали участие в дебатах, впервые транслировавшихся по национальному телевидению. Ставки были очень высоки. Миллионы американцев прильнули к экранам, чтобы сделать свой выбор в пользу одного из кандидатов. Победителю дебатов, скорее всего, и должно было достаться кресло президента страны.

Зная о склонности Никсона к потливости, помощники Кеннеди подкрутили термостат в телевизионной студии за несколько часов до начала дебатов. Когда появились кандидаты, в студии было очень жарко и душно. Это немного вывело Никсона из равновесия. В то время как Кеннеди выглядел спокойно и сдержанно, как человек, которому можно доверить управление страной, лицо Никсона покрылось испариной, отчего казалось, будто он нервничает, раздражен и никак не тянет на президента. Символом тех дебатов стал Никсон, платочком вытирающий капли пота с лица.

Кеннеди вышел победителем с большим отрывом, и его успех в дебатах предопределил результаты голосования. Он стал 35-м президентом нашей страны и одним из самых влиятельных людей в мире. И все благодаря тому, что кому-то хватило ума подкрутить термостат.

Для того чтобы эта книга оказалась полезной, вам нужно верить, что мелочи имеют значение и даже одной из них достаточно, чтобы одержать победу или потерпеть поражение в игре.

Эта книга не о футбольной технике. Я предполагаю, что, раз вы заинтересовались и купили эту книгу, техникой вы обладаете (возможно, вы даже тренер). Книга о тех решениях, которые игрок принимает по ходу матча, тех действиях на поле, что заставят тренера подумать: «А этот парень сообразительный».

Футбольные концепции в этой книге не расположены в каком-то определенном порядке. Они все достаточно важны, и любая из них может помочь вашей команде уверенно победить.

Я тренирую университетские футбольные команды уже более 20 лет и просто поражен, как много игроков приходит играть на университетском уровне, не усвоив элементарных основ. А они просты и обусловлены не

IQ В ФУТБОЛЕ

более чем здравым смыслом. Но поверьте, усвоив эти понятия и постоянно применяя их в ходе игры, игрок преобразится.

По большей части эта книга — собрание футбольных мелочей. Но, как вы узнаете далее из книги, благодаря каждой такой мелочи можно выиграть игру, а то и национальный чемпионат. В сущности, это элементарные вещи. Большинство из них не могут быть использованы в отрыве от остальных как основа тренировки или даже ее части. Они слишком малы для этого. В основном это небольшие подсказки, которые тренеры могут изложить своим игрокам в надежде, что, когда придет время, игроки их вспомнят.

Я начал записывать эти футбольные хитрости с расчетом, что когда-нибудь начну выдавать их своей команде по одной в день в течение всего сезона в качестве «совета дня». Десять лет я собирался это сделать, но так и не сподобился и в конце концов решил, что будет проще изложить все это в легкой для чтения книге. И вот она перед вами.

Встречайте — «IQ в футболе».

СВЯЩЕННЫЙ ГРААЛЬ

Начнем с самого начала. Скорость игры. Это Священный Грааль футбола. Понимание этого исключительно важно для того, чтобы стать умным игроком. Не спрашивайте почему. Быстро — это всегда лучше, чем медленно. Так уж получается. Ваша задача — делать все, что вы умеете, но делать это быстрее.

Если вы усвоите мысль, что быстро — это в принципе всегда лучше, чем медленно, то вы на полпути к успеху. А если эту мысль усвоит вся команда, то вас ждет много побед.

При прочих равных, если я могу доставить мяч из точки А в точку Б одним касанием, то это куда лучше, чем двумя. Почему? Потому что одно касание быстрее двух, а быстро — лучше, чем медленно. Да, есть исключения, я понимаю это. Однако слишком часто вы играете, как будто исключение — это правило. Позвольте дать вам пару советов:

- если вы можете выполнить задачу в одно касание, не делайте два;
- если вы можете выполнить задачу в два касания, не делайте три.

Чем больше касаний вы сделаете, тем медленнее выполните задачу. Умный игрок должен стремиться действовать как можно более полезно, совершая при этом как можно меньше касаний мяча. Если бы вы смогли вернуться в последнюю игру на машине времени, сумели бы вы сделать все то же, но совершая меньше касаний мяча? Потребовалось бы думать быстрее. Потребовалось бы принимать решения до приема мяча. Потребовалось бы задействовать все технические возможности. Словом, потребовалось бы делать все то, что обычно делают игроки более высокого уровня.

Очень много игроков не понимают фактической ценности быстрого передвижения мяча по полю. Вместо того чтобы играть в простой и быстрый пас, который задаст высокий темп игре, они прибегают к нему лишь в крайнем случае, когда все другие варианты исчерпаны. Слишком часто они считают, что обязаны повлиять на счет, как только мяч оказался у них в ногах. Каж-

дый раз при встрече с мячом они ищут возможность отдать разрезающую передачу, пытаются решить исход встречи здесь и сейчас. И так как ответ не всегда лежит на поверхности, они запинаются об эти свои варианты, в то время как скорость игры их команды умирает медленной смертью.

Медленная игра — враг. Медленная игра позволяет сопернику перестроиться. Медленная игра ведет к потере мяча. Медленная игра — причина поражений.

Не надо думать, что каждая ваша передача должна непременно решить исход встречи. Вы не обязаны выигрывать матч сразу, как только коснулись мяча. Иногда вполне достаточно просто передать мяч товарищу по команде. А передать его быстро — гораздо лучше, чем медленно.

Вы видели, как играет «Барселона»? Ни одного игрока «Барселоны» нельзя обвинить в попытке выиграть встречу, как только ему достался мяч, — даже их бомбардира Лионеля Месси. Игроки «Барсы» настолько терпеливы во владении мячом, что иногда кажется, будто они даже не в курсе, что на поле есть ворота. Иногда это выглядит так, точно они отдают пас ради самого паса. То, как методично они, владея мячом, доводят команды соперников до изнеможения, прозвали «смертью от тысячи передач». Но даже несмотря на это, видно, что игроки передают мяч очень быстро, с минимальным количеством касаний. Итак, в то время как весь механизм в целом кажется неторопливым и размеренным, отдельные его части двигаются с головокружительной скоростью. Терпеливость и скорость уживаются удивительно гармонично. Игроки «Барселоны» усвоили этот подход. Каждый из них понимает важность быстрой передачи мяча; каждый знает, что если у него нет готового решения, как действовать при встрече с мячом, то у его одноклубника, которому он делает передачу, оно может быть. В «Барселоне» скорость игры — это культура.

Вам также будет полезно усвоить футбольную шкалу скоростей.

Самый медленный — игрок с мячом, совершающий боковое смещение и обманные движения.

Медленный — игрок, бегущий с мячом прямо, на предельной скорости.

Быстрый — игрок, бегущий без мяча.

Самый быстрый — движущийся мяч.

Быстрее всех по полю передвигается футбольный мяч. Именно мяч. Самый быстрый игрок на поле не сможет преодолеть 10 метров быстрее, чем мяч. Не сможете и вы. И здесь вы должны сделать выбор между излишними касаниями, которые лишь на мгновение потешат ваше самолюбие, и... победой.

Если вы хотите, чтобы мяч оказался на двадцать метров дальше, то вместо того, чтобы бежать с ним туда, быстрее будет сделать это через пас. А быстро — это лучше, чем медленно.

Как играют умные футболисты

Позвольте добавить крупицу бесценной мудрости: чтобы играть быстро, нужно **хотеть** играть быстро. Это то решение, которое нужно принять перед началом игры. Нужно осознанно решить играть быстро. Нужно осознанно решить сократить касания мяча. Игра не станет быстрой сама по себе. Этого не случится до тех пор, пока вы действительно не решите, что так должно быть.

Скорость игры — это больше, чем привычка, это образ жизни. И вы не сможете принять этот образ жизни, пока не уясните, что нет ничего более важного в футболе, чем скорость. Быстро — это всегда лучше, чем медленно. Скорость игры позволяет вам побеждать. Умные игроки отдают приоритет быстрой игре.

ТРЕНЕРУ НА ЗАМЕТКУ: Удивительно, как здорово наша команда может играть, когда на тренировке мы устанавливаем ограничение в одно касание. Это восхитительное зрелище, когда мяч перемещается от игрока к игроку с головокружительной скоростью! Задачей тренера является перенести эту скорость на игру, где нет таких ограничений. Если вы видите значительную разницу между тренировкой и игрой, значит, ваши игроки не усвоили для собственного же блага важность быстрой игры. Вам нужно убедить игроков **хотеть** играть быстро.

В главе 8 вы найдете описание одного из моих любимых упражнений на удержание мяча, которое называется «Тридцать одно». Это замечательное игровое упражнение помогает игрокам разобраться, когда лучше сыграть в одно касание, а когда подержать мяч.

2

ИГРА С МЕСТА

«Играть с места» означает принять мяч, а затем отпасовать или ударить по воротам с места. Проще простого, верно?

Скажем, игрок принимает мяч в центре поля лицом к воротам соперника. Ближайший игрок соперника находится в 11 метрах прямо перед ним. В этот момент у игрока, владеющего мячом, преимущество в 11 метров, он может поднять голову и спокойно найти вариант для передачи. Для него есть смысл играть с места, обработав мяч после приема недалеко от себя, заставляя защитника преодолеть эти 11 метров и попытаться отобрать мяч.

Вместо этого он первым касанием пробрасывает мяч на четыре метра. Соперник за это время со своей стороны преодолел пять метров. Теперь

преимущество в 11 метров превратилось в преимущество в 2 метра, а через полсекунды оно и вовсе исчезнет. Следующее, что вы слышите, — звук столкновения ног, и мяч отскакивает куда-то к игрокам соперника.

Просто удивительно, как много футболистов играют так, будто они раннинбеки в НФЛ, задача которых — получить мяч и бежать вперед, пока не остановят. Я никак не могу понять, зачем игрок добровольно лишает себя преимущества. Это преимущество — ваше время. Время на то, чтобы найти хорошее решение и выполнить техническое действие фактически без давления со стороны противника. Почему вы по доброй воле лишаете себя этого?

Когда вы первым касанием пробрасываете мяч в сторону соперника, вы делаете за него половину работы! Доставить мяч ближе к нему — это не ваша задача. Это его задача покрыть это расстояние, чтобы вступить в отбор. Не нужно выполнять работу за своего соперника! Прекратите облегчать жизнь сопернику и усложнять собственную!

Когда, обработав мяч, вы не отпускаете его далеко от себя, вы тут же можете отдать пас вперед. Таким образом вы создаете защитнику соперника новую проблему: вместо того чтобы пытаться отобрать у вас мяч, его основной заботой становится перехват вашей передачи.

Вместо того чтобы сосредоточиться на отборе мяча, он вынужден готовиться к рывку в ту или иную сторону, чтобы заблокировать ваш пас. По сути, когда вы становитесь в позицию для передачи мяча вперед, вы заставляете защитника замереть на месте и сохраняете расстояние между вами. Это хорошо.

Еще больше смущает меня то, как часто игрок идет напролом, сокращая расстояние и лишаясь преимущества, даже толком не взяв мяч под контроль. Каждый раз, когда я наблюдаю за игрой клуба, я вижу игроков, бегущих с мячом, который отскакивает от их колен, бедер, голеней и животов. Чего именно вы ожидаете достичь, если даже не опустили мяч на землю? Бога ради! Вдохните поглубже и опустите мяч на землю! Все по порядку, верно? Поверьте, лучше немного притормозить и взять мяч под контроль, прежде чем бросаться в рывок на пятьдесят метров в поисках славы.

Объясняя команде понятие «игры с места», я использую видеозапись игры английской Премьер-лиги. Не имеет значения, какой именно игры. Каждая игра АПЛ прекрасно иллюстрирует это понятие, так как в каждой команде Премьер-лиги играют умные игроки, которые понимают, как важно избежать давления со стороны противника. На профессиональном уровне, особенно в защитной и средней частях поля, игроки обычно принимают пас и обрабатывают мяч, не отпуская его далеко от себя. Следующим касанием они, как правило, делают передачу на партнера по команде, при этом они не находятся под прессингом.

Как играют умные футболисты

Я призываю вас посмотреть один тайм любой игры английской Премьер-лиги и посчитать, сколько раз игроки обеих команд сыграли с места (передачи в одно касание также относятся к этой категории). Затем посмотрите одну из своих игр и произведите те же подсчеты. Есть объяснение, почему ваша команда так часто теряет мяч. Есть объяснение, почему редко можно увидеть молодежную команду, которой удастся совершить более трех точных передач подряд. Все потому, что игроки не овладели этим простым навыком. Нельзя ожидать владения мячом, когда вы сами постоянно загоняете себя под прессинг.

Научитесь играть с места. Вы совершите гораздо больше точных передач, а ваша команда будет больше времени владеть мячом.

ТРЕНЕРУ НА ЗАМЕТКУ: Если вы понимаете это, сделайте так, чтобы это поняли ваши игроки. Это тут же отразится на способности вашей команды держать мяч. Я предлагаю видеоупражнение, упомянутое выше. Разделите вашу команду на две группы. Посмотрите один тайм любого матча английской Премьер-лиги. Поручите каждой группе одну из команд АПЛ. Пусть они посчитают количество передач «с места», совершенных английскими командами. Если вы действительно хотите, чтобы они освоили это понятие, включите вслед за игрой АПЛ одну из ваших собственных игр, и пусть они снова посчитают передачи «с места». Уверю вас, ужасающая статистическая разница произведет должное воздействие на ваших игроков.

3

НЕРЕАЛЬНЫЙ ПАС

Мне никогда не нравилось, как общаются мои игроки на поле. Если бы мне когда-нибудь удалось убедить их делиться по ходу игры полезной информацией, мы бы сразу перешли на новый, более совершенный уровень. Но об этом позже. Эта глава не только о том, **что** говорить во время игры, но и о том, что и когда **не нужно** говорить.

Умные игроки говорят то, что будет полезно в игре. Они снабжают своих товарищей по команде сжатой информацией, которая помогает найти решение на футбольном поле. Они, как шахматисты, двигают пешки, дирижируя атакой команды, направляют мяч от одного игрока к другому. Так делают умные игроки.

Большинство же игроков, увидев, что мяч оказался у их партнера, начинают кричать: «Дженни! Дженни! Дженни!»