



# СОДЕРЖАНИЕ

Футбол — игра миллионов .....	4
История футбола.....	6
Как выбрать мяч.....	12
Как ухаживать за футбольным мячом .....	16
Одежда и обувь футболиста .....	18
Футбольное поле .....	22
Игра от свистка до свистка.....	25
Футбольный судья.....	30
Тактика на поле .....	36
Мяч в игре и вне игры.....	40
Гол и офсайд .....	44
Штрафной удар.....	50
Свободный удар .....	54
Пенальти.....	56
Серия пенальти.....	60
Желтая и красная карточки .....	62
Движения футболиста без мяча.....	66
Движения футболиста с мячом .....	70
Удары по мячу .....	74
Игра головой .....	80
Прием мяча.....	82
Вбрасывание .....	86
Игра вратаря .....	88
Тактика защитников .....	94
Полузащита.....	98
Игра нападающих .....	102
Тренер.....	106
Лига чемпионов УЕФА.....	108
Лига Европы .....	124
Чемпионат мира .....	128
Легендарные матчи чемпионатов мира .....	134
Чемпионат Европы.....	138
Из истории чемпионатов Европы.....	142
Крупнейшие стадионы мира .....	144
Женский футбол .....	148
Звезды современного футбола.....	150
Знаменитые тренеры .....	156

# ФУТБОЛ — ИГРА МИЛЛИОНОВ

В настоящее время футбол, бесспорно, занимает лидирующие позиции по популярности среди других видов спорта. Это захватывающее зрелище сопровождается максимальным накалом эмоций как со стороны участников, так и со стороны зрителей. Тысячи фанатов сопровождают любимые команды на все турниры, неистово болеют на трибунах, устраивают массовые шествия после матчей. А играют в футбол миллионы людей, но только единицы, обладая поистине выдающимися способностями, становятся звездами. Их имена известны по всему миру, а список этих талантливых спортсменов пополняется и сегодня. Им поклоняются, на них стремятся быть похожими юные футболисты. Именно поэтому футбол стал гигантским бизнесом, в котором крутятся огромные деньги. К сожалению, не всегда в пользу развития и популяризации этого вида спорта. Так что же это за игра? По каким правилам она построена? Кто отвечает за ее результат и игру футболистов? Какие задачи выполняют на поле арбитр и его помощники? И наконец, по каким критериям отбираются игроки в клубные и сборные команды? Ведь играть в футбол может далеко не каждый. Здесь успех будет на стороне того, кто способен быстро и точно оценить и просчитать вероятные ходы в сложившейся ситуации и принять единственно правильное решение. Обо всем этом и многом другом и пойдет речь в этой книге.





# ИСТОРИЯ ФУТБОЛА

С давних пор люди в разных странах любили игры, напоминающие футбол или регби. Это доказывает множество археологических находок. Так, ученые выяснили, что некоторое подобие футбола было популярно еще у древних египтян. При раскопках археологи нашли много мячей, набитых папирусом и гревесиной палм. А среди древних египетских фресок встречаются изображения людей, которые бьют по мячу ногами. Похожее свидетельство есть в истории и других народов.

## Первые игры с мячом



Первое в истории упоминание об игре, похожей на футбол, датируется примерно 200 г. до н. э. Она называлась «чжу кэ» и входила в программу боевой подготовки воинов в Древнем Китае. На игровой площадке сооружались ворота, сделанные из бамбуковых шестов и сетки. Участники старались закинуть мяч в отверстие, вырезанное в сетке. Допускалось касаться мяча ногами, головой, грудью, плечами или спиной и даже руками, но только не ладонями.

### КСТАТИ...

Маловероятно, что игры с мячом у разных народов имеют какого-то общего «предка». Скорее всего, каждая цивилизация изобретала свой вид спортивного развлечения. Но ни одна из этих игр не похожа на футбол в том виде, в каком мы знаем его сейчас.



## Футбол в Средневековье



В Средние века футбол был жесткой игрой, нередко опасной для окружающих и самих игроков. Две команды с неограниченным числом участников пытались забросить мяч в ворота соперников или в какое-нибудь заранее оговоренное место. Можно было играть не только ногами, но и руками, а также хватать, пинать и сбивать с ног соперников. Стоило какому-нибудь игроку завладеть мячом — и за ним устремлялась вся команда соперников, в которую могли входить сразу несколько десятков человек. В пылу погони они толкали друг друга, разносили все на своем пути и сбивали с ног случайных прохожих.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

В гребности игры с мячом напоминали сражения двух армий, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Они были не только развлечением, но и отличной проверкой физической подготовки. Порой в них участвовало сразу несколько сотен человек.

## Современный футбол

История современного футбола началась на Британских островах приблизительно в XII в. Здесь в футбол играли повсеместно: на деревенских полях, рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Массовая игра почти не имела правил и начиналась как развлечение во время народных гуляний. Однако приоритет англичан оспаривает ряд стран, в первую очередь Италия, Франция, Мексика.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Известно, что в Британии власти не раз пытались запретить футбол, поскольку эта игра часто перерастала в массовые драки. Так, в XIV в. король Эдуард II издал указ, запрещающий футбол как забаву, потому что игроки создавали на городских улицах сильный шум и беспокойство. Этот приказ стал одной из многих попыток запретить популярную в народе спортивную игру с мячом. Но футбол оказался сильнее запретов, продолжил развиваться и постепенно приобрел современную форму.



## Правила игры

В начале XIX в. футбол стал популярен в элитных учебных заведениях Британии. Постепенно это привело к тому, что игра приобрела более цивилизованный вид. В каждой школе были свои правила, которые заметно отличались друг от друга. Принципиальный вопрос, который вызывал много споров: разрешать или нет игру руками?

В 1863 г. представители нескольких школ и клубов стали собираться, чтобы выработать единые правила. Участники этих встреч решили учредить Футбольную ассоциацию (ФА) Англии — первое футбольное объединение в мире. В то же время были приняты первые единые правила футбола, в числе которых утверждалось, что игрокам запрещено касаться мяча руками. Сторонники игры руками и ногами не смогли смириться с этим. Они отделились и основали собственное объединение — регбийное.



## Первые соревнования

Во второй половине XIX в. в Футбольную ассоциацию начали вступать клубы с разных уголков Британии. В начале 1870-х гг. в нее входило 50 команд. В 1871—1872 гг. прошли первые в истории официальные соревнования по футболу. Это дало старт старейшему в мире общенациональному футбольному турниру — Кубку ФА. В первых соревнованиях участвовали 15 команд. Обладателем первого кубка Англии 1872 г. стал клуб «Уондерерс».







## Футбол в России

Современный футбол в России появился примерно в конце XIX в. Об игре узнали от моряков-англичан и иностранных специалистов, которые приезжали в Российскую империю для работы на заводах и фабриках. В Санкт-Петербурге первая футбольная лига была создана в 1901 г., а в Москве — в 1909 г. Со временем лиги футболистов стали появляться в других городах страны.

## Первые международные матчи

История международного футбола началась в 1872 г. со встречи сборных Англии и Шотландии. Во время матча команды не забили ни одного гола. Поэтому он также вошел в историю футбола как первая нулевая ничья.

Очень скоро стараниями английских моряков, путешественников и торговцев футбол распространился по всему миру, в первую очередь в Европе и Южной Америке. В XIX в. были основаны футбольные объединения в Дании, Голландии, Чили, Аргентине и других государствах.

### КСТАТИ...

**Спортивные игры с мячом были известны и на Руси. Наш прообраз футбола назывался шалыгой. Забава заключалась в том, чтобы загнать мяч на условленную территорию противника.**



## Международная федерация футбола

В начале XX в. международные футбольные соревнования получили такую популярность, что стала очевидна необходимость создать единую организацию для контроля и управления всем мировым футболом — Международную федерацию футбола (ФИФА). В Великобритании идею не поддержали, поэтому этот управляющий орган основали представители других стран: Франции, Дании, Нидерландов, Бельгии, Испании, Швейцарии и Швеции. ФИФА была основана 21 мая 1904 г. в Париже. Сегодня это главная футбольная организация, которая является крупнейшим международным руководящим органом в футболе. Футбольные ассоциации Великобритании присоединились к ней в 1946 г. Со временем количество участников стало расти, и в настоящее время ФИФА включает 211 стран.

**«Футбол вытесняет из моей головы все, начинает занимать сердце, а это значит, что футбол уже больше, чем жизнь».**

**Дэвид Бекхэм (английский футболист)**



*Карсон, Калифорния, 5 мая 2012 г. Дэвид Бекхэм разогревается перед игрой MLS между «Лос-Анджелес Гэлакси» и «Нью-Йорк Ред Буллз» в центре Home Depot.*

# КАК ВЫБРАТЬ МЯЧ

В футбол можно играть в разной одежде и обуви (и даже босиком), но без мяча не обойтись. С хорошим мячом игры и тренировки проходят успешнее. В спортивных магазинах огромное количество футбольного инвентаря. Внешне мячи отличаются только расцветкой и размерами, но на самом деле они могут быть сделаны из разных материалов, которые влияют на удобство в игре. Выбирая мяч, не торопитесь, проверьте несколько вариантов, чтобы сравнить их между собой и сделать правильный выбор.



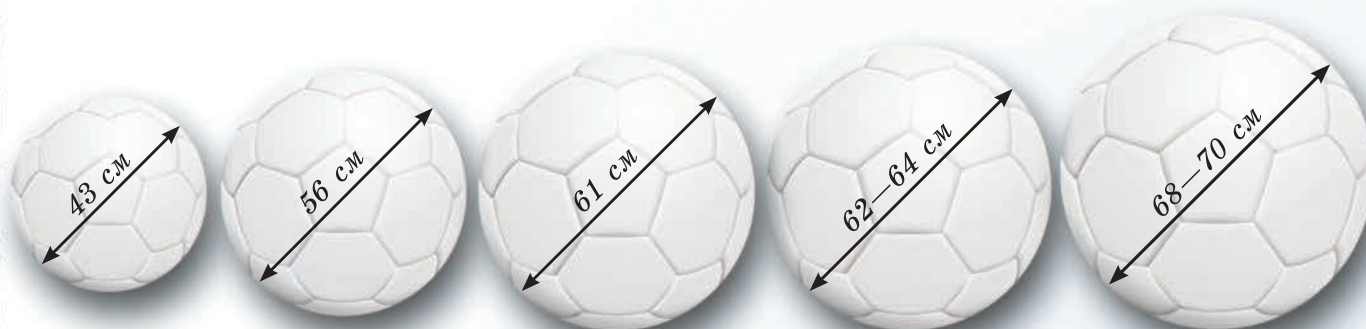
## КСТАТИ...

Сейчас около 80% мячей делают в Индии и Пакистане. Третье место по объему производства занимают Таиланд и Китай.

## Виды мячей

Футбольные мячи бывают четырех основных видов в зависимости от целей использования и подготовки футболистов:

- ⚽ профессиональные — очень качественные мячи для игры высочайшего уровня на любом покрытии и при любой погоде, имеют специальные маркировки ФИФА;
- ⚽ тренировочные предназначены для регулярных тренировок в любую погоду, хорошо отталкивают грязь и воду, выдерживают большое количество ударов, подходят для игроков любого уровня;
- ⚽ любительские хорошо подходят для спортсменов-любителей, такие мячи делают из более дешевых материалов, чем тренировочные и профессиональные, поэтому срок их службы меньше;
- ⚽ для мини-футбола — мячи с меньшим радиусом и отскоком, чем обычные.



Масса —  
200—220 г

Сувенирный/  
детский

Масса —  
283,5 г

Для детей  
до 8 лет

Масса —  
340 г

Для детей  
до 12 лет

Масса —  
400—440 г

Для детей  
от 12 лет

Масса — 450 г

Стандартный  
футбольный  
мяч для взрослых

Масса и размер имеют значение.

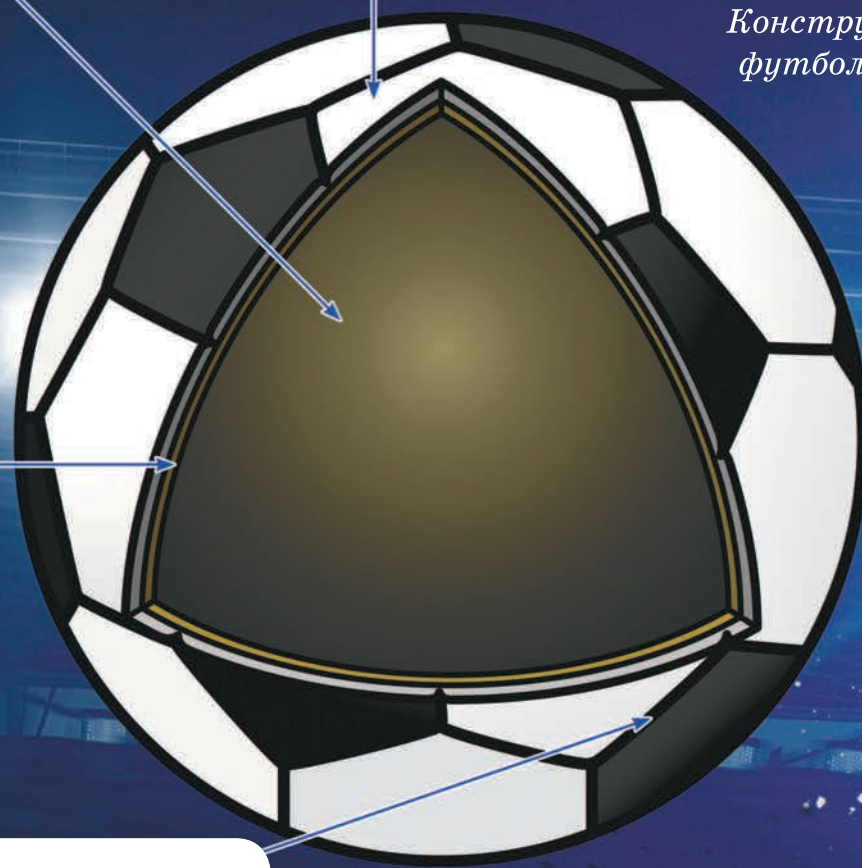
*Камера. Придает мячу форму и удерживает внутри него воздух. Изготавливается из латекса или бутила. Мячи с латексными камерами более чувствительные и мягкие, у них стабильнее траектория полета, но со временем они спускают воздух, поэтому их нужно периодически подкачивать. Бутиловые камеры дольше удерживают воздух, но при этом они более жесткие и менее чувствительные*

*Покрышка. Внешнее покрытие для футбольных мячей делают в основном из полиуретана и поливинилхлорида (ПВХ). Мячи из ПВХ дешевле полиуретановых. Обычно они используются для тренировок и уличного футбола. Покрышки из полиуретана делают для дорогих и профессиональных мячей. Они более мягкие и лучше реагируют на удары*

*Подкладка. Находится между камерой и внешним покрытием. Подкладка влияет на упругость, форму, массу и другие характеристики мяча. Качественные подкладочные слои (которых в современных мячах четыре и более) делают из нетканых материалов, например полиэстера*

*Шов. Большинство футбольных мячей состоит из 32 панелей, 12 из них имеют пятиугольную форму, 20 — шестиугольную. Панели мяча сшивают нитками ручным или машинным способом либо склеивают. Склеенные панели появились относительно недавно, такие мячи не пропускают влагу и имеют идеальную сферичность. Мячи с ручной шивкой долго служат и хорошо переносят высокие нагрузки, но могут набирать воду при игре во влажную погоду*

*Конструкция  
футбольного  
мяча.*



**«Я каждый день целую мяч и молюсь Богу в благодарность за то, что он дал мне футбол.»**

**Роналдиньо (бразильский футболист)**



*Москва, Россия,  
29 апреля 2018 г.  
Сувенирный мяч  
с эмблемой  
чемпионата  
мира по футболу  
2018 г. в Москве.*

## Международная футбольная ассоциация рекомендует

Есть три международных стандарта качества мячей, разработанных ФИФА. Если вы видите одну из следующих надписей, это значит:

- ⚽ FIFA Inspected («проверено ФИФА») — мяч успешно прошел шесть стандартных тестов; его испытывают на массу, диаметр окружности, сферичность, потерю давления, поглощение влаги и отскок;
- ⚽ IMS («международный стандарт мяча») — мяч не испытывали в лабораториях ФИФА, но по характеристикам он соответствует FIFA Inspected, правда, не может применяться в официальных матчах;
- ⚽ FIFA Approved («одобрено ФИФА») — мяч успешно прошел дополнительный тест ФИФА на сохранение формы и размера после 2000 ударов о стальную плиту; это самый высокий стандарт для футбольных мячей.



© S.Kat / Shutterstock.com