

Введение

13

Глава 1. Базовые сведения о футболе

14

Правила игры

16

Основные позиции игроков

22

Выбор спортивного снаряжения

24

Футбольный этикет

28

Техника безопасности

30



Глава 2. Физическая подготовка

32

Контроль веса

34

Ежедневная зарядка и разминка перед тренировкой

34

Упражнения на выносливость

40

Упражнения на скорость

41

Упражнения на ловкость и координацию

44

Упражнения на реакцию

45

Силовые упражнения

46





Глава 3. Техника работы с мячом

50

Жонглирование мячом

52

Ведение мяча: как «привязать» мяч к ноге

54

Пас, удары ногами

58

Удары головой

70

Прием мяча, пас себе

76

Тренировка точности и силы удара

94

**Поддачи мяча с углового. Удары и поддачи
со штрафного. Пенальти**

100

Тренировка точности паса

108

Отбор мяча, подкат, перехват мяча

115

Защита мяча корпусом

124

Вбрасывание мяча

125



Глава 4. Как обойти соперника

128

Общее понимание схемы игры

130

Финты, обманные движения

134

Глава 5. Вратарь

148

Стойка вратаря, перемещения

150

Ловля и фиксация мяча

153

Парирование мяча

163

Вбрасывание и выбивание мяча

169

Выход один на один

173

Правило ближнего угла

177

Тактика игры вратаря

178



Глава 6. Тактика игры линии защиты

188

Основные тактические построения в защите

190

Персональная опека и защита зоны

194

Подстраховка

196

Искусственный офсайд

198

Кто управляет линией защиты

200

Защитник в атаке

202

Основные ошибки в линии защиты

203





Глава 7. Тактика игры в полузащите

206

Основные построения линий полузащиты и атаки

208

Полузащитник в защите

212

Нападающий в атаке

213

Нападающий в защите

215

Отработка схем подключения полузащитников

к атаке. Взаимодействие с нападающими.

«Второй эшелон»

216

Глава 8. Контроль мяча

230



Глава 9. Прессинг

234



Глава 10. Стандартные положения

240

Тактические схемы угловых ударов

242

Тактические схемы штрафных и свободных ударов

248

Тактические схемы при вбрасывании мяча
из-за боковой линии

252





Глава 11. Оказание первой медицинской помощи

256



Глава 12. Из истории футбола

262

Ежедневно десятки тысяч ребят и взрослых мужчин берут мяч и выходят играть на огромный стадион, на площадку во дворе или на поле на краю деревни в Африке, Америке, Европе, России, Австралии... Футбол — действительно захватывающая игра. И, если у вас в руках эта книга, значит, вы тоже увлечены футболом. И, скорее всего, не просто увлечены, а желаете стать хорошим игроком. Хотелось бы написать, что вот издание, которое поможет вам научиться классно играть в футбол. Но разве книга может научить играть в футбол? Нет, конечно. Все зависит исключительно от ваших стремлений, терпения и жизненных целей. И все же если желание овладеть искусством игры в футбол велико, то от вас потребуются терпение и готовность тренироваться. В издании собрана вся необходимая информация для подготовки современных

футболистов. Вы узнаете об опыте советских, современных отечественных и иностранных тренеров, а также о личном опыте автора как игрока. Структура книги построена от простого к сложному. Вы познакомитесь с базовыми упражнениями, потом перейдете к более сложным, максимально приближенным к игровым ситуациям. Для каждого технического или тактического приема есть оригинальные иллюстрации, а также разбор типичных ошибок. Начинающим игрокам необходимо познакомиться с правилами игры, понять, как грамотно выбрать спортивное снаряжение, изучить основные позиции игроков — в этом также поможет данная книга. Очень важно знать, как избежать травм во время игры или тренировки. Уделено внимание и физической подготовке футболиста, начиная от питания и заканчивая специальными упражнениями для ног. Вы получите основные сведения о работе с мячом, дриблинге,

финтах и эффектных комбинациях. Найдете описание легендарного удара «сухой лист», с помощью которого можно забить гол с углового удара. Хороший футбол — это грамотная тактическая подготовка игрока и команды в целом. В издании уделено внимание действиям защитников, полузащитников, нападающих и вратаря. Подробно разобраны тактические схемы игры команды с примерами из истории футбольных клубов. Вы узнаете схемы выполнения штрафных, угловых ударов и вбрасывания из-за боковой линии. Иллюстрации и примеры помогут легче освоить тактические схемы, отработать их на тренировках и грамотно применить в реальной игре. Кроме того, в каждом разделе книги вас ждет интересная информация о легендарных игроках и командах, курьезные случаи из истории футбола.

Хороших тренировок и побед в играх!



Глава 1



Базовые сведения о футболе



Правила игры

В городах футбольные поля чаще всего минимальных размеров. Этого достаточно для игр любителей и новичков, так как подобные размеры не предполагают больших физических затрат. Тем не менее

игрок любительской команды может пробежать за игру до 5 км даже на коротком поле.

Футбольное поле имеет разметку (рис. 1.1). Основными линиями являются боковая линия, линия

ворот (футбольные комментаторы называют ее лицевой линией) и средняя линия, которая делит поле пополам. Каждая команда занимает свою половину поля и получает свои ворота, которые защищает от гола. Команда

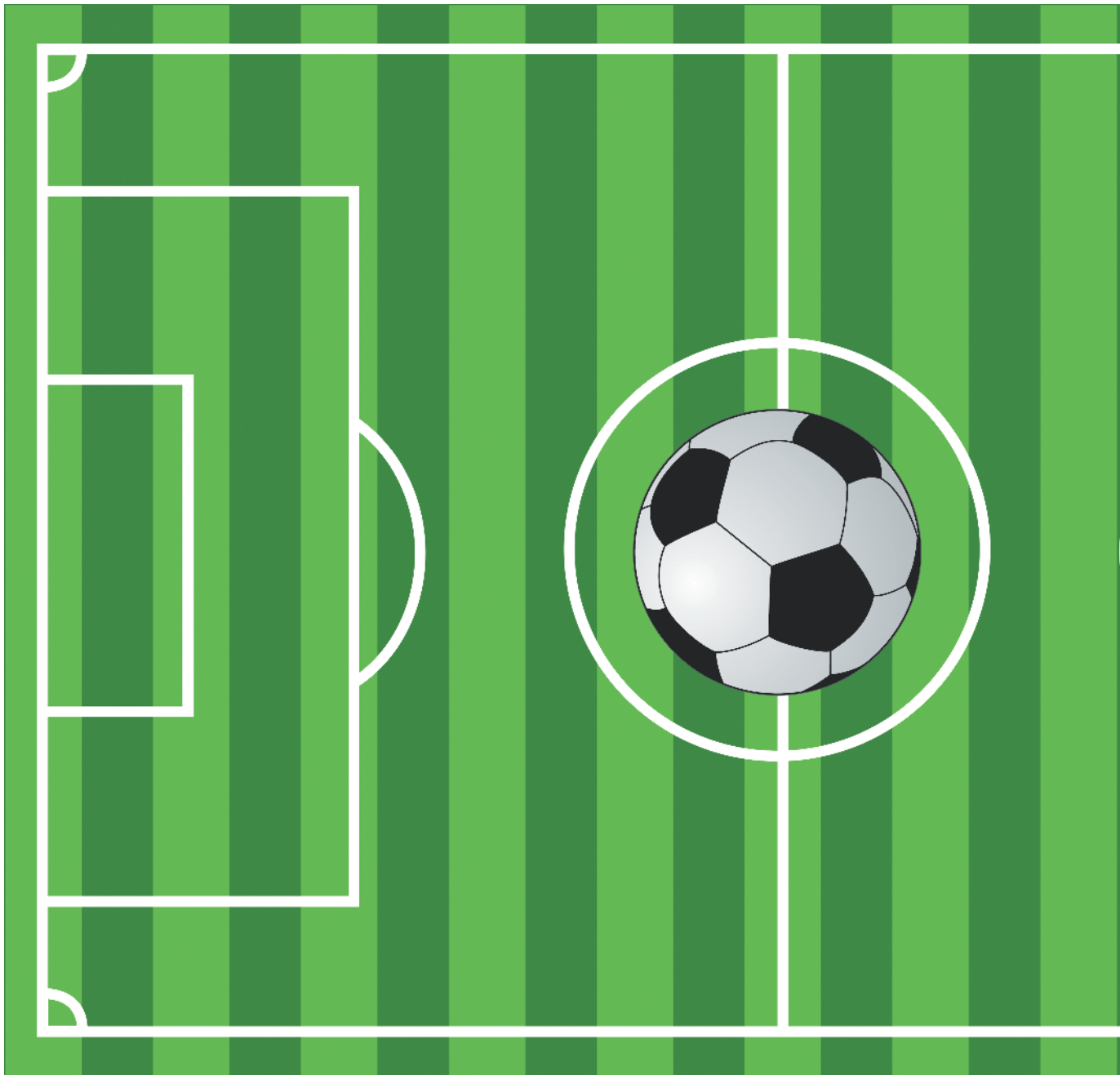


Рис. 1.1. Футбольное поле с разметкой