

Более 60  
ссылок на обучающее  
YouTube-видео!

**ФУТБОЛ**



**ПО СОБСТВЕННЫМ  
ПРАВИЛАМ**

**Как воспитать непобедимого  
Уличного чемпиона**



**Самые эффективные финты,  
секреты тактики и полезные советы**

---

**Сергей Вейгман**

# **Сергей Маркович Вейгман**

## **Футбол по собственным правилам**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22812729](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22812729)*

### **Аннотация**

Эта книга адресована ребенку, желающему научиться играть в футбол, а также его родителям, которые находят время, чтобы поддержать увлечение своего малыша.

# **Футбол**

## **по собственным правилам**

**(или как воспитать непобедимого уличного чемпиона)**

Эта книга адресована ребенку, желающему научиться играть в футбол, а также его родителям, которые находят время, чтобы поддержать увлечение своего малыша.

Киев 2016

**Стоит ли делать из ребенка профессионального футболиста?**

Когда у ребенка, который занимается футболом, появляются первые достижения, многие родители непроизвольно примеряют на себя звание родственников новой суперзвезды и начинают всеми силами подталкивать свое чадо к новым футбольным свершениям – как правило, в ущерб школьному образованию, изучению языков и получению других полезных навыков. На мой взгляд, это ошибка. Ведь футболист – это всего лишь профессия, имеющие свои преимущества и недостатки. Главный недостаток футбольного поприща – его чрезмерная элитарность. Этим видом спорта занимаются десятки миллионов детей и взрослых, однако в каждой стране этот вид спорта обеспечивает высокий и стабильный за-

работок лишь несколькими сотням людей, включая тренеров, судей, администраторов и футбольных агентов. Как правило, больших денег не платят даже игрокам тех клубов, которые находятся за пределами высшего дивизиона, хотя они остановились в шаге от больших заработков. В странах вроде Великобритании, Испании, Германии, Италии или Франции ситуация немного иная, там количество обеспеченных, богатых и очень богатых футболистов измеряется тысячами, однако в любом случае входная дверь выглядит слишком узкой и 95% детей, которые приходят на свою первую тренировку, никогда в нее не протиснутся. А если добавить, что вместе с большими деньгами звезды футбола получают солидный букет травм, сильную нагрузку на сердце во время тренировочного процесса и карьеру, которая в 3 раза короче стандартного трудового стажа, красивая картинка под названием «мой ребенок – профессиональный спортсмен с зарплатой 100 000 фунтов в неделю» начинает казаться едва ли не портретом Дориана Грея, внешний вид которого с каждым годом значительно ухудшается.

Стало быть, заниматься футболом не стоит? Как минимум, не нужно жертвовать всем ради эфемерной карьеры футболиста. Чтобы преуспеть в профессиональном спорте, ваш ребенок быть невероятно талантливым, трудолюбивым и к тому же везучим – ведь большое количество детей, в том числе и чрезвычайно одаренных, заканчивают со спор-

том после тяжелых травм, полученных во время выступления за детские и юношеские команды. Кроме того, абсолютное большинство современных футболистов-профессионалов воспитывались в небогатых семьях. Лишь немногие из них росли в изобилии и достатке. Нравится вам это или нет, футбол – это спорт бедных, которые хотят стать богатыми. В общем, если у вас есть все основания надеяться на то, что ребенок сможет неплохо зарабатывать собственными мозгами – оставьте профессиональный футбол кому-нибудь другому.

## **Спорт – часть образования**

Великий гольфист Тайгер Вудс говорил, что детей нельзя заставлять заниматься спортом и я с ним абсолютно согласен. Если ребенок не хочет совершенствовать свое тело, координацию движений, быстроту реакции и разум, соревнуясь с другими детьми, силой вы ничего не добьетесь. Единственное, что вы можете сделать – предоставить своему малышу максимум информации о различных видах спорта и да пребудет с вами великая сила YouTube. Остается надеяться, что ребенок выберет тот вид спорта, который не нанесет непоправимый ущерб вашему семейному бюджету – далеко не каждая семья могут оплачивать занятия конным спортом, гольфом или хоккеем. Впрочем, не исключено, что ваш малыш будет чувствовать себя не менее счастливым, если будет посещать бассейн или тренажерный зал – моя старшая

дочь именно так и поступила. Таким образом ребенок спасет ноги, руки и позвоночник от нежелательных травм, но при этом потеряет нечто важное, что может помочь ему во взрослой жизни.

Древние греки, придумавшие слово «агон» (состязание), открыли для последующих поколений исключительно важную часть человеческой природы. Хотим мы этого или нет, нам свойственно состязаться с другими людьми и это состязание накладывает отпечаток на всю нашу жизнь. Мы соревнуемся на спортивной площадке, сражаемся за сердце любимого человека, конкурируем за прибыль в бизнесе и стремимся получить работу, на которую претендуют еще 147 соискателей. Таким образом, спорт в принципе и футбол в частности могут подготовить вашего ребенка к характерным особенностям взрослой жизни. Он сможет осознать связь между вложенными усилиями и полученным результатом, научиться дисциплине, привыкнет постоянно совершенствоваться. Сможет найти свой стиль – пусть даже это покажется вам штампом (стиль Лео Месси бесконечно далек от стиля Ференца Пушкаша, хотя никто не станет спорить, что каждый из них – гениальный футболист-левша).

Футбол – командный вид спорта, и это немаловажное обстоятельство поможет вашему малышу найти новых друзей и осознать, что победа или поражения зависят от всех, кто

выходит на поле. Также футбол дает возможность научиться контролировать эмоции и не нервничать по пустякам – в противном случае ребенок не добьется успеха ни в спорте, ни в жизни. В футболе твой противник всегда имеет лицо, и ты учишься относиться к нему с уважением – если, конечно, ради собственного успеха он готов играть по общепринятым правилам. Как и любой вид человеческой деятельности, футбол не всегда справедлив и, если ваш ребенок узнает и поймет это, его не надломают – я очень на это надеюсь – огорчения и несправедливости, которые неизбежно случаются во взрослой жизни.

Нравится это кому-нибудь или нет, но спорт является не менее важной частью образования, чем школа. Его важность обусловлена названными выше причинами. Таким образом, ребенок, который занимается спортом только на экране своего смартфона, планшета или ноутбука, лишается важной части образования.

## **Лучший тренер – это вы!**

В глубине души я верю, что вам нравится футбол и вы играли в эту игру хотя бы несколько раз в жизни – в противном случае вы бы не стали тратить свое время на чтение этой книги. Я не исключаю, что в свое время вы играли не так уж плохо. Возможно, вы даже добились определенных успехов

на любительском уровне (мои поздравления вашему ребенку!) и даже сейчас находите время, чтобы побегать с друзьями или коллегами 1-2 раза в неделю. В таком случае вы наверняка сумеете показать своему малышу все основы игры. Более того: если ребенок действительно хочет научиться играть хорошо и обладает хотя бы средними способностями, а его отец или мать имеют солидный запас терпения, ваш юный футболист начнет делать успехи.

В то же время разговаривая с родителями маленьких футболистов, я часто слышу несколько аргументов, которые в моих глазах выглядят оправданием нежелания проводить время с ребенком, который любит гонять мяч. Вот они:

*«Я слишком устаю на работе, мне не до этого».*

*«Я уже все забыл, неохота вспоминать».*

*«Я плачу деньги тренеру, пусть он делает свою работу».*

*«Я бы хотел погонять мячик с малышом, но мне всегда некогда».*

*«Он и так хорошо играет, я ему не нужен».*

Вне всякого сомнения, в вашем сознании прочно сидит одно из этих возражений. Все они в конечном счете упираются в три пункта:

**1) Нежелание проводить время с детьми.**



2) *Мнимое отсутствие времени и навыков.*

3) *Желание переложить всю работу на тренера.*

Если вы не хотите проводить время с детьми 3-12 лет, задумайтесь о том, для чего вам вообще семья. Я не сотрудник Parents Magazine и не буду читать вам проповеди о самоубийственном влиянии подобного подхода, однако могу сказать, что, если вы не хотите играть с ребенком в игру, которая ему интересна, вы добровольно лишаете себя самых положительных эмоций и самой преданной дружбы. Моему сыну сейчас 8 и, по моему скромному мнению, именно я – его отец – одновременно выполняю функции его лучшего друга. Я не думаю, что так будет всегда, но сейчас я по-настоящему счастлив.

Если вы никогда не занимались футболом, плохо играете либо вообще не умеете играть, постарайтесь понять, что эта игра занимает исключительно важное место в сознании вашего ребенка. Если бы ситуация была иной, вы бы не стали тратить время на чтение этих строк. А если малышу интересен футбол, ему понадобится ваша помощь – ведь при поддержке близких людей преодолевать трудности намного легче. Таким образом, вы могли бы выкроить время и расширить свои знания о самом массовом виде спорта последних двух столетий, а эта книга призвана вам помочь. Ваш пол и возраст не имеет особого значения: сегодня как мини-

мум половины «группы поддержки» на матчах детских команд состоит из мам и бабушек юных футболистов.

Что касается детского тренера, от него не следует требовать от него слишком много. Три или четыре раза в день (реже – три-четыре раза в неделю) он тратит 1,5 часа своей жизни на то, чтобы чему-нибудь научить 20, 25, а иногда и 30 детей, которые посещают занятия в одной возрастной группе. Несложные математические вклады показывают, что в среднем на долю одного ребенка приходится от 3 до 4,5 минут «чистого» времени – согласитесь, это не слишком много. Если ребенок все схватывает на лету и демонстрирует интеллект футбольного бога – замечательно, однако такие ситуации очень редки даже в тех случаях, когда юный футболист по-настоящему талантлив. В общем, и тренеру, и ребенку необходима помощь «репетитора» – вроде того, которого нанимают для улучшения подготовки по наиболее важным школьным предметам. Этому «репетитору» не нужно платить, ему не нужны особые условия и согласованный график. Этот «репетитор» – вы! Да-да, именно вы можете стать лучшим тренером для вашего малыша и это не так тяжело, как вам кажется. И пускай все мы много работаем, всегда можно выкроить для собственного ребенка несколько часов в выходные, праздники, а иногда и часок после работы. Методику можно черпать из книг, обучающего видео и тренировок вашего ребенка, на которые вы могли бы заглядывать

по выходным. Главное – желание вашего малыша совершенствоваться и ваше желание ему помочь.

## **Выбираем площадку**

Когда я прохожу мимо дворовых площадок, на которых играл в детстве, меня охватывает ужас. Маленькие, покрытые нескошенной травой, кочками или в лучшем случае неровным асфальтом, сегодня могут разве что вдохновить писателя, который работает в жанре хоррор. Чтобы спасти вас от ошибок моего детства, предлагаю вашему вниманию свой рейтинг тренировочных полей и спортивных площадок.

### **1) Травяное поле хорошего качества**

Вне всякого сомнения, лидер нашего списка. Если у вас есть возможность погонять мяч на подстриженной травке настоящего футбольного поля, которое регулярно поливают и которое лишено ям, кочек и неровностей – я вам искренне завидую. Как правило, на подобное счастье могут рассчитывать только жители небольших западноевропейских городков и пригородов, и даже американцам не так уж часто видят столь качественную площадку натурального происхождения. У этого поля практически нет недостатков – играйте и радуйтесь.

## 2) Травяное поле среднего и плохого качества

Увы, нам и нашим детям нечасто удается погонять мячик даже на посредственном травяном газоне – как правило, эти поля используются для тренировок детских команд, находятся под постоянным наблюдением и случайных людей на них не пускают. Впрочем, этот запрет можно обойти: как правило, несколько таких полей находятся по соседству и входят в состав одного спортивного комплекса. По выходным на одном-двух из них проходят матчи детских лиг, на которые собирается до сотни родственников и друзей юных футболистов. Присоединитесь к ним, и пока команды из детской лиги будут определять сильнейших, вы сможете спокойно поиграть на соседнем поле. Главное – позаботьтесь о том, чтобы мяч, которым вы играете, не вылетел на площадку, где проходит игра. Помните, что посредственный травяной газон боится дождя, а если на размокшем травяном поле прошла игра или тренировка, вам и вашему ребенку определенно не стоит там появляться. Будьте осторожны в районе вратарской площадки – как правило, там вас ожидает шикарная коллекция ямок, в которых предприимчивый директор спорткомплекса вполне мог бы посадить лук или фасоль.

Прекрасной альтернативой посредственному травяному покрытию могут стать ухоженные травяные газоны в парках. Кстати, для этого совсем не обязательно жить в Великобритании – иногда подходящий травяной газон можно отыскать

даже в Болгарии – к примеру, на территории отельного комплекса, в котором вы собрались провести семейный отпуск. В этом случае рекомендую вам приобрести десяток одноцветных пластиковых фишек, которые помогут вам превратить подстриженный газон в отличное тренировочное поле.

### **3) Искусственный газон**

Наверное, оптимальный вариант по соотношению качества и доступности – сегодня такие площадки все чаще становятся частью общественного пространства, используются на школьных стадионах и т.д. В целом они очень хороши, однако во время дождя такое поле становится очень скользким, причем длина ваших шипов не будет иметь никакого значения. Вывод прост: если начался дождь, с искусственного газона нужно уходить.

### **4) Зал/Площадка с резиновым покрытием**

Ровные игровые площадки залов и резиновых полей станут отличным вариантом для отработки технических навыков, которые характерны для футзала (он же мини-футбол) и очень помогут вашему ребенку как в зале, так и на большом поле. За примерами далеко ходить не нужно – великий Роналдиньо начинал свою карьеру именно в зале. Недостатков у резиновых полей два: во время дождя они становятся очень

скользкими (к счастью, такое покрытие быстро сохнет), а при падении на резину ребенок может поцарапать локти или колени (но не разбить их в кровь, как на асфальте). Также следует помнить, что некоторые технические приемы, которые отлично подходят для игры в зале, не очень подходят для большого поля и наоборот.

## **5) Гаревое поле**

Один из худших типов покрытия для игры в футбол – после первой же тренировки ваша обувь и одежда покроется толстым слоем коричневой пыли. В этом случае нам остается только надеяться, что ваша стиральная машина и стиральный порошок с честью выдержат это нелегкое испытание.

## **б) Земляное поле**

Есть только всего две причины причина, которые могут заставить вас ходить на земляное поле: а) ваш ребенок еще слишком мал; б) поблизости нет полей с более качественным покрытием. Впрочем, мой сын получил от меня первые уроки футбола именно на такой площадке возле ближайшей школы и до тех пор, пока ему не исполнилось 6 лет, мы довольно часто выходили на нее поиграть. В качестве бесплатного бонуса мы получали нескошенную траву, неровное покрытие на углах площадки, кочки, плохо засыхающую лужу

огромных размеров и ямки, вырытые детьми из близлежащих домов. Летом пыль, весной и осенью – грязь. В общем, будьте умными – не играйте на земляных полях. Если, конечно, у вас есть выбор.

## **7) Асфальтовая площадка**

Разбитые в кровь колени и локти, расцарапанные руки и ноги, плач и дикие крики ребенка, истерики вашей жены... Вы уверены, что вам нужны эти побочные эффекты асфальтового поля? Впрочем, у асфальтовой площадки есть и преимущества – как правило, она более-менее ровная и по сравнению с другими полями максимально быстро высыхает после дождя и снега.

## **Выбираем спортивную одежду и экипировку**

### **1) Бутсы**

Выбор футбольной обуви напрямую зависит от поля, на котором вы играете чаще всего. Если это травяной газон, вашему ребенку понадобятся бутсы с 11, 13 или 16 шипами на подошве, а если трава подстрижена очень коротко, можно приобрести многошиповки. Покупать бутсы с 6 или 7 металлическими шипами не советую – они предназначены для того, чтобы не падать на газоне, который представляет собой

нечто среднее между болотом и размокшим от дождя огородом либо оставить «добрую память» на ногах игроков команды соперника.

Вообще многошиповки могут стать хорошим компромиссным вариантом: они будут кстати и на искусственном газоне, и на гаревом поле и даже на резиновом покрытии. Однако если вы чаще всего играете в зале, на резине, земле или асфальте, мы рекомендуем приобрести ботсы для футзала. Бренд особого значения не имеет – Nike, Adidas, Puma, Umbro, Diadora, Lotto делают хорошую обувь. Правда кожаные ботсы почти исчезли: на смену им приходит обувь из искусственной кожи или синтетических материалов, от которых разит переработанными пластиковыми бутылками. Если у вас есть возможность выбирать, берите ботсы из кожи или кожзаменителя – она лучше сидит на ноге, более плотная и надежная. До поры до времени не позволяйте малышу требовать от вас разноцветные синтетические ботсы – его ноги не скажут вам «спасибо».

И последняя ремарка: если ваш ребенок еще мал и плохо завязывает шнурки, постарайтесь разыскать ботсы, которые застегиваются на липучки.

## **2) Щитки**

Существует два основных типа щитков: маленькие, защищающие только переднюю часть голени, и более крупные,



которые спасут от повреждений как переднюю часть голени, так и голеностоп. Мой совет: приучайте ребенка к щиткам второго типа – в противном случае во время игры он будет получать ненужные синяки и ссадины. Кроме того, со временем юный футболист может заявить, что ему «неудобно» в щитках и они сковывают его движения. Постарайтесь не допустить такого развития события и постарайтесь честно объяснить малышу все «прелести» футбольных травм. Кроме того, если ребенок захочет играть в детской команде, ему следует знать, что без щитков никто не выпустит его на игру. Впрочем, мой опыт показывает, что даже те дети, которые не желали надевать щитки, меняют свое мнение уже после нескольких единоборств во время тренировки.

### **3) Защита локтей и коленей**

Не следует выставлять своего малыша на посмешище и одевать его как хоккеиста или участника рыцарского турнира. Будет гораздо лучше, если вы ознакомите его с правилами футбольной «техники безопасности» (о ней будет рассказано ниже) и приучите выходить на жесткое покрытие в спортивных штанах и реглане, которые спасут колени и локти от лишних царапин. Сказанное выше не относится к жителям Израиля, Испании, Южной Италии и других теплых стран, в которых обычный ребенок большую часть года носит по улицам в футболке и шортах.

#### 4) Одежда для холодной погоды

Что надеть, если на улице тепло, знают все, однако стоит температуре воздуха опуститься ниже 18 градусов, некоторые родители начинают сходить с ума и требовать, чтобы бегущий за мячом 10-летний мальчишка надел шапку, лыжную куртку, джинсы с начесом и ботинки Timberland. Предлагаю вам составленную по моим наблюдениям шкалу соответствия, который пригодится папам и мамам маленького футболиста, который играет на улице.

Итак, **если на улице от +18 до +12 по Цельсию**, достаточно самого обычного спортивного костюма. С высокой долей вероятности ваше чадо будет гонять мяч в одной футболке, однако сразу же после окончания игры попросите его надеть олимпийку. Если на улице дождь и ветер, поверх олимпийки можно надеть легкую ветронепродуваемую куртку, которая не пропускает влагу. На ноги – футбольные бутсы и самые обычные носки (в качестве альтернативы можно использовать специальные носки для занятий спортом).

**Если на улице от +11 до +6 по Цельсию**, наряд юного футболиста может выглядеть примерно так же, однако если температура нестабильна и близка к нижнему пределу, под спортивные штаны можно надеть теплые рейтузы, а вет-

ровку заменить на более теплую, однако не слишком длинную куртку. Если температура ниже +10, можно надеть легкую шапочку. И обязательно позаботьтесь о том, чтобы у малыша была прикрыта шея – в том числе и во время игры. В более холодную погоду я рекомендую использовать бафф, но при такой температуре в нем будет слишком жарко и поэтому мой сын чаще гоняет мяч с хлопчатобумажной косыночкой-платком, повязанной вокруг шеи – привет от героев вестернов и рассказов О’Генри.

**Если же температура колеблется в диапазоне от +5 до -5 градусов по Цельсию**, к названной выше амуниции стоит добавить теплые носки (если очень холодно, можно две пары), бафф, более плотную и теплую тканевую шапку, а поверх олимпийки можно надеть флис. И хотя многие производители спортивной одежды предлагают для футболистов длинные и очень теплые пуховики, этот тип одежды хорош прежде всего для того, чтобы тренеры, врачи и администраторы футбольной команды, которым по долгу службы и подолгу времени приходится в любую погоду торчать у кромки поля по несколько часов, не замерзли и не простудились. Иными словами, эта одежда хороша за пределами футбольного поля, но никак не на площадке во время футбольного матча. Впрочем, в марте 1998 года, перед матчем Лиги чемпионов «Динамо» (Киев) – «Ювентус», игроки туринского клуба вышли на разминку в оригинальных длинных,

теплых и сравнительно тонких куртках Карра, которые произвели на меня очень сильное впечатление и которые стоило бы предлагать всем, кто в холодную погоду играет в футбол под открытым небом.

## **Техника безопасности**

Помните, что на улице мы не всегда выбираем соперников. Если вашему сыну 6 или 8 лет, не стоит надеяться, что все его соперники будут его возраста, роста и веса. Вам придется играть против 10-, 12- и 15-летних, а иногда и против взрослых. Не бойтесь показаться смешным: обратите их внимание на то, что против них играет ребенок и попросите их быть осторожными. Как правило, это работает.

## **Не забывайте о разминке**

Если мышцы ребенка как следует разогреты, риск получить травму снижается. В лондонском «Челси» футболисты могут разминаться перед тренировкой по 30-40 минут и, поверьте, они знают, что делают. Неплохой пример футбольной разминки можно увидеть здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=ROhcehLhQpY>, фрагмент с 0.00 до 3.32.

## **Не лезть в кучу**

Детский уличный футбол (а нередко и детский футбол до определенного возраста) нередко превращается в кучу малу, в центре которой находится мяч и 5-7 юных футболистов, которые сильно пинают мяч вперед, оставляя синяки и прочие знаки почета на ногах соперников. Причина проста: дети еще не знают, что на поле зачастую необходимо искать не мяч, а свободное место. Так или иначе, приучите своего ребенка держаться подальше от таких куч – они не приносят ничего, кроме бессмысленных ушибов и синяков.

## **Не стоять на линии удара**

Как уже было сказано выше, дети часто бегут к мячу, причем делают это даже в том случае, когда этот мячом владеет та команда, за которую они играют. В результате во время удара по воротам мяч может попасть в вашего ребенка и, поверьте мне на слово, оставит после себя не самую хорошую память. Мораль: при ударе ваш ребенок не должен находиться между владеющим мячом игроком собственной команды и воротами соперника, однако чаще всего эта нехитрая наука усваивается лишь после нескольких попаданий мяча в голову.

## **Научиться падать**

В то время как маленьких дзюдоистов учат падать уже на

первом занятии, футболистам приходится осваивать эту науку самостоятельно и уж точно не на татами. Родители, не считите за труд отыскать на YouTube несколько роликов на эту тему и показать ребенку. Попрактиковаться можно на хорошем травяном покрытии или, на худой конец, на диване.

## **Идти на мяч, а не уходить от него**

Футбольные тренеры всегда учат детей идти на мяч, который вот-вот шлепнется на землю и отскочит от нее. Ребенок, который научится это делать, не только научится контролировать мяч, но и сможет спасти себя от неприятных последствий отскоков, после которых мяч может попасть в нос или в живот.

## **Как стоять в стенке**

До того, как вашему ребенку придется стоять в стенке во время штрафного удара, объясните ему, что левой рукой он должен прикрывать половые органы, правой – сердце, а голову следует немного наклонить – в противном случае сильно пущенный мяч может сломать ему нос или стать причиной появления синяка под глазом.

## **Мини-энциклопедия глупых травм**

Подобно ресурсам мирового океана человеческая глупость не имеет границ даже в том случае, когда мы говорим о взрослых. О детях и говорить нечего – зачастую они даже не пытаются предвидеть последствия своих поступков. Специально для вас я собрал тройку призеров самых идиотских травм, которые мне приходилось видеть в своей жизни:

### **1) Сетчатый забор**

*Дети играют в футбол на школьной площадке, которая окружена четырехметровым сетчатым забором. В один прекрасный момент мяч вылетает за пределы поля. Однако мальчик, которого отправили принести мяч, не стал использовать старомодную калитку (до нее 50 метров, от нее 50 метров, так и устать можно) и решил перелезть через забор – благо, по заборам он лазил просто отлично. Мальчик перелез через забор, могучим ударом вернул мяч в поле и полез обратно. Миновав вершину, он не стал медленно сползать вниз и прыгнул с 4-метровой высоты. В результате он сломал ногу и навсегда оставил занятия спортом.*

### **2) Упавшие ворота**

*Как правило, ворота на уличных футбольных площадках удерживает лишь сила собственного веса – их не вкапывают в землю, не прикручивают шурупами и не фиксируют при помощи канатов. Перекладина уличных ворот сравнительно невысока и каждый третий мальчишка считает своим*

*долгом ухватиться за нее руками и повисеть минутку-другую. Иногда на перекладине болтаются сразу несколько бу-  
дущих звезд 5 дивизиона. В общем, рано или поздно ворота не  
выдерживают натиска и падают, причиняя неисчислимые  
страдания всем, кто оказался в эпицентре катастрофы.*

### **3) Ободранные ноги на штанге**

*Чтобы повиснуть на перекладине, юный футболист не  
прыгает – как правило, для этого ему элементарно не хва-  
тает роста – а ползет вверх по металлической штанге, как  
по канату. Знай, о предусмотрительный родитель, что на  
штанге имеются специальные металлические крючки для  
крепления сетки, так что, если ребенок соскользнет вниз  
(вероятность такого исхода составляет 30%), он может  
до крови поцарапать ноги.*

## **Прием мяча**

Плохой прием мяча, после которого круглый снаряд от-  
скакивает от футболиста как от бетонного забора – одна из  
основных проблем не только юных, но и вполне сформиро-  
вавшихся футболистов. Давайте вместе попробуем научиться  
этому вашего ребенка.

## **Прием мяча стопой**



Большую часть технических приемов футболист выполняет при помощи стопы и прием мяча не будет исключением. Но перед тем, как выходить на тренировку с вашим ребенком запомните несколько простых правил:

1) В момент приема мяча колени ребенок не должен стоять навытяжку, словно гвардеец, стоящий в карауле у королевского дворца. Малышу следует чуть-чуть, самую малость, наклониться вперед, а его колени должны быть слегка согнуты.

2) Принимая мяч, ребенку нужно коснуться его таким образом (футболисты говорят «прокинуть»), чтобы в следующее мгновение ему было удобно нанести удар или сделать обманное движение. При этом малышу необходимо постоянно помнить о том, какая нога у него «рабочая» – левая или правая. Футболисты, которые одинаково хорошо бьют с обеих ног, встречаются очень редко.

3) Касание мяча во время приема должно быть легким, но достаточным, чтобы после контакта с вашим малышом мяч окатился от него на один шаг.

4) Если вы играете на траве или на земляном поле, принимать мяч нужно внутренней стороной стопы (для этого стопу нужно развернуть на 75-90 градусов и немного приподнять над газоном) правой или левой ноги. Чем выше подпрыгивает мяч (идеально ровно он катится крайне редко) на футбольном поле, тем выше нужно поднимать стопу. Внеш-

няя сторона стопы используется для приема нечасто, так что на этом элементе можете не фокусироваться. Если же вы играете на искусственном газоне, резине, паркете спортивного зала или ровном асфальте, ребенку стоит попрактиковаться в приеме мяча подошвой. В этом случае ногу нужно слегка поднять и выставить подошву вперед – при условии, что мяч, который он должен остановить, не подпрыгивает. Во время приема мяч нужно откатить на один шаг вперед. Как правило, этим искусством в совершенстве владеют те, кто играет в футзал (он же мини-футбол), так что советую зайти на YouTube и показать ребенку нарезку матчей с участием лучших команд мира, фокусируя его внимание на приеме мяча.

**Упражнение 1:** Простое и старое как мир. Встаньте на расстояние 10 метров от ребенка, отдавайте ему пас и отработайте прием мяча стопой с последующей передачей вам. Ребенок не должен делать больше двух касаний. Мяч не должен отлетать от него более чем на один шаг (ниже я привожу ссылку на YouTube-видео, которое может вам помочь. <https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0>

**Упражнение 2:** То же, что и в упражнении 1, но принимать мяч нужно подошвой и первым касанием слегка прокидывать его на один шаг вперед – в сторону опорной ноги. При этом вы должны отдать пас таким образом, чтобы мяч не подпрыгивал. Для этого нужно наносить удар чуть выше

центра мяча.

(<https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0>)

## **Прием мяча стопой, поднятой на уровень колена/Прием мяча бедром**

Футбольный мяч далеко не всегда катится по футбольному полю как бильярдный шар. Ему свойственно подпрыгивать, отскакивать от газона и лететь, подчиняясь базовым законам физики. Однако и в этом случае футболист должен принять мяч или, во всяком случае, попытаться это сделать.

Чтобы принять мяч, который вот-вот шлепнется на вашу голень или колено, нужно быть к этому готовым. Для этого нужно слегка согнуть ноги в коленях (футболист, стоящий на ровных вытянутых ногах, вообще рискует получить травму на ровном месте), поднять ту ногу, которой он собирается принимать мяч, и слегка коснуться летящего мяча внутренней частью стопы – так называемой щечкой. Во время приема мяча ногу нужно немного отводить назад – по направлению полета мяча. Не забывайте, что во время приема ваша нога должна быть расслаблена – в противном случае мяч отлетит от вашей ноги как от деревянного забора. С приемом мяча на бедро дела обстоят примерно так же: на него нужно принимать мяч, который вот-вот приземлится выше колена и ниже груди, во время приема бедро должно быть расслаблено. С самого начала объясните малышу, что при-

нимать мяч на колено не стоит – в этом случае мяч просто отлетит в поле и станет подарком для соперника.

Не забывайте, что человеку свойственно ошибаться и летящий «точно на бедро» или «точно на стопу» мяч может слегка изменить точку стыковки. Поэтому во время приема будьте готовы сделать один-два шага вперед, назад или в сторону. Кроме того, советуем помнить, что во время приема юный футболист должен научиться одним касанием прокидывать мяч себе на ход, делать это в сторону удобной ноги (как уже было сказано выше, мало кто из футболистов одинаково хорошо владеет как левой, так и правой ногой) и при этом не отпускать от себя мяч более чем на 1 шаг. Исключением из правил может считаться игровая ситуация, при которой во время приема мяча рядом с игроком нет ни одного соперника и, обладая высокой скоростью, он может прокинуть себе мяч на ход метров на пять.

**Упражнение 3:** Возьмите мяч в руки, встаньте на расстоянии 4-5 метров от ребенка и бросайте ему мяч таким образом, чтобы, описав небольшую дугу, он приземлялся в районе бедра, голени или колена. Задача ребенка – остановить мяч описанными выше способом.

<https://www.youtube.com/watch?v=L4aLJTKZRcA&list=PLJ8lx8n18DSYOWebwCVeyXaKS9c>

**Прием мяча на грудь**

Если во время приема мяча стопой нужно слегка отвести расслабленную стопу назад, то принимая мяч на грудь, нужно расслабить мышцы груди и слегка прогнуться.

#### **Упражнение 4**

Возьмите мяч в руки, встаньте на расстоянии 4-5 метров от ребенка и бросайте ему мяч таким образом, чтобы, описав небольшую дугу, он приземлялся в районе грудной клетки. Задача ребенка – остановить мяч описанными выше способом.

<https://www.youtube.com/watch?v=JdDYnYOIXT0>

#### **Упражнение 5**

Попросите ребенка стать в центр круга радиусом 1-1,5 м – его границы можно обозначить камушками или фишками. Затем увеличьте расстояние между вами и ребенком до 7-10 метров и бросайте ему мяч таким образом, чтобы, описав небольшую дугу, он приземлялся в районе грудной клетки, бедра или колена. Задача ребенка – принять мяч в одно касание и сделать это таким образом, чтобы мяч не выкатился за пределы круга.

<https://www.youtube.com/watch?v=PVGUQJcLmuw>

## **Передача мяча**

### **Передача мяча низом**

Передача мяча низом – это хлеб с маслом для любого футболиста, основа основ, краеугольный камень. Абсолютное большинство таких передач выполняется внутренней стороной стопы – в этом случае они будут более точными. Чтобы правильно и точно отдать такой пас (пас и передача – это синонимы), нужно помнить о нескольких вещах: ноги ребенка должны быть слегка согнуты в коленях, опорная нога не должна находиться слишком далеко или слишком близко от мяча, а стопа ноги, которой ваш малыш отдает передачу, должна быть повернута под углом 70-80 градусов. Важный момент: если юный футболист научится отдавать пас таким образом, чтобы его нога приходилась чуть выше центра мяча, последний будет катиться как шар для боулинга, не подпрыгивая. В результате, тому футболисту, которому будет адресован мяч, будет очень удобно его принимать.

### **Упражнение 6**

Очень похоже на упражнение 1. Встаньте на расстояние 10 метров от ребенка, отдавайте ему пас и отрабатывайте прием мяча стопой с последующей передачей вам. Делайте акцент на передаче: ребенок не должен стоять столбом, отда-

вать пас следует только низом, во время движения мяч не должен подпрыгивать. Время от времени просите его отдавать передачи только правой, а затем только левой ногой.

<https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0>

## **Передача мяча низом в движении**

Абсолютное большинство передач в футболе отдаются в движении. Помимо всего прочего это означает, что ваш ребенок должен уметь вести мяч (мы поговорим об этом ниже) и при этом не смотреть на него. Иными словами, во время ведения его голова должна быть поднята, он должен искать глазами открывшихся партнеров. И здесь вам поможет

### **Упражнение 7.**

#### **Упражнение 7**

Встаньте на расстояние 15 метров от ребенка и положите мяч перед собой. Пройдите с мячом в ногах 3-4 метра, отдайте пас низом на вашего малыша и вернитесь на исходную позицию. Его задача – принять и повторить этот нехитрый фокус. Время от времени слегка меняйте свою позицию, где время чтобы ребенок привыкал поднимать голову и смотреть, где вы находитесь. Также советую периодически увеличивать расстояние между вами и просить его выполнить это упражнение на более высокой скорости. И пусть вас не

смущают первые неудачи: после первых 10 000 передач дела пойдут намного лучше.

[https://www.youtube.com/watch?v=PfEwSTSCsPQ&index=5&list=PLHefzr5\\_k9p2XXBzeW79](https://www.youtube.com/watch?v=PfEwSTSCsPQ&index=5&list=PLHefzr5_k9p2XXBzeW79)

## **Упражнение 8**

Для него вам понадобятся маленькие складные футбольные ворота из ткани – их можно заказать в любом спортивном магазине и при необходимости они отлично складываются в багажник автомобиля. Если таких ворот у вас нет, их можно заменить пластиковыми фишками, камушками или парой рюкзаков.

Встаньте на расстояние 10-15 метров от ребенка и положите мяч перед собой. Складные ворота поставьте в 10-15 метрах справа или слева от ребенка. Затем отдайте вашему малышу пас низом и попросите его первым касанием принять мяч (желательно, чтобы до приема он отошел чуть назад и сделал пару шагов навстречу мячу), а вторым – поразить ворота. Уверен, эта игра ему понравится.

## **Передачи мяча верхом**

Освоить передачи мяча верхом намного сложнее, чем обычные пасы, идущие низом. Бить нужно под мяч, используя сравнительно тонкий носок бутс (отдать передачу верхом



в ботинках Dr. Martens или кроссовках для баскетбола Air Jordan намного сложнее). Если вы можете показать ребенку, как это делается – отлично, если нет – рекомендую использовать видео на YouTube.

## Упражнение 9

На обычном поле вам вряд ли удастся найти группу футбольных манекенов, которых можно было бы перебрасывать, используя верховые передачи. Манекены – это роскошь, доступная только школам богатых футбольных клубов. Впрочем, их отлично заменят стандартные ворота для мини-футбола (3 метра в ширину, 2 метра в высоту) либо любые другие ворота с аналогичной высотой, которые используются в детском футболе. Лучше всего, если ворота стоят в центре тренировочного поля. В этом случае вы сможете предложить ребенку игру: он должен положить мяч на землю и с расстояния 10-15 м перебросить ворота. За каждое результативное действие он будет получать одно очко. Если в ходе этого нехитрого упражнения мяч прилетит к вам (вы должны стоять за воротами примерно на таком же расстоянии, как и ребенок), считайте, что передача была хорошей. Если можете, верните ребенку мяч таким же образом, если не можете – бросьте его рукой и попросите повторить попытку.

Также настоятельно рекомендую посмотреть приведенное ниже видео: <https://www.youtube.com/watch?v=t0rhB8nkc-4>.

## **Крученые передачи**

Умение отдавать крученые передачи (равно как и наносить удары) таким образом, чтобы мяч «облетал» препятствия – один из ключевых навыков любого футболиста. Отдавать такие передачи, закручивая мяч внутренней стороной стопы проще, а внешней – немного сложнее. Впрочем, результат у этих действий одинаковый: мяч летит по дуге, минуя препятствие, и оказывает у вашего партнера по команде либо в воротах соперника. Чтобы выполнить такую передачу или удар, нужно бить по мячу сбоку внутренней частью стопы по правому краю мяча (если ребенок бьет правой) и по левому, если он – левша. Чтобы все получилось, необходимо разбежаться под углом 45-85 градусов по отношению к цели и метить не в нее, а немного правее, если вы бьете правой и левее, если бьете левой. Крученые передачи и удары внешней стороной стопы внешней стороной выполняются по той же схеме, но в «зеркальном» варианте, однако вам следует знать, что в игре они используются намного реже.

### **Упражнение 10**

Вам помогут все те же футбольные ворота, установленные в центре футбольного поля. В случае необходимости их можно заменить металлической тренировочной штангой,

пластиковым конусом, брошенным на землю рюкзаком либо еще каким-нибудь заметным препятствием. Впрочем, я очень надеюсь, что вы сможете отыскать ворота.

Встаньте по разные стороны ворот таким образом, чтобы вы и ваш малыш находились на одной линии со штангой. Желательно, чтобы вас разделяло 15-20 метров. Встали? А теперь попросите ребенка отдавать вам крученые передачи по воздуху, возвращая ему мяч любым удобным для вас способом, не забывая напоминать ему о правильном разбеге. Запаситесь терпением и будьте уверены в том, что вам придется изрядно побегать за мячом. Впрочем, вы ведь не думаете, что тренировать – это легко, не так ли?

Подробнее о крученой передаче (она же – крученный удар, отличия не слишком значительны) смотрите здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg>.

## **Передачи в одно касание**

Главное отличие современного футбола от футбола 1970-1980 годов – это скорость работы с мячом. После просмотра матчей любого большого клуба, играющего в испанской, английской или немецкой лиге вы просто не сможете наслаждаться финальным матчем Кубка европейских чемпионов 1975 года между «Баварией» и «Лидсом» – по нынешним меркам игроки этих команд тратили кучу времени на прием и обработку мяча. Чтобы идти в ногу со временем,

приучите ребенка чаще отдавать пас в одно касание. И хотя для подобного стиля игры необходимы партнеры с достаточно высоким футбольным интеллектом, умение мгновенно отдавать пас в одно касание пригодится вашему ребенку намного раньше, чем вы предполагаете.

## **Упражнение 11**

Очень похоже на упражнение 6. Встаньте на расстояние 10-15 метров от ребенка, отдавайте ему пас и требуйте, чтобы он возвращал вам мяч в одно касание. Большинство таких передач выполняются внутренней стороной стопы, однако в случае необходимости ваш малыш должен отдавать пас любым удобным ему способом – хотя бы и головой. Акценты примерно те же, что и для упражнения 6: ноги юного футболиста должны быть чуть-чуть согнуты в коленях, корпус следует немного наклонить вперед, опорную ногу нельзя ставить слишком близко или слишком далеко от мяча. Кроме этого перед тем, как отдать передачу, необходимо, чтобы юный футболист сделал один-два шага к мячу, который катится в его сторону. По возможности отдавать пас следует низом; желательно, чтобы во время движения мяч не подпрыгивал. Время от времени просите ребенка отдавать передачи только правой, а затем только левой ногой.

<https://www.youtube.com/watch?v=eBRu7aTyAeI>

Если партнера нет, можно тренироваться при помощи стенки.

[https://www.youtube.com/watch?v=hp3\\_bs9lvnc](https://www.youtube.com/watch?v=hp3_bs9lvnc)

## **Упражнение 12**

Это упражнение известно под названием «квадрат» и является одним из базовых тренировочных элементов во всех футбольных клубах планеты. Есть множество видов квадрата, однако я предложу вам два самых простых.

В первом случае вам понадобятся 6 человек. Четверо из них занимают условные грани «квадрата» (его сторона может быть равна 4-5 метрам, границы квадрата можно выделить при помощи пластиковых фишек), двое становятся в центр. Задача тех, кто занимает грани – передавать мяч друг другу в одно или два касания, передвигаясь только по условной «грани» квадрата, в то время как стоящие в центре должны отобрать мяч. Благодаря этому упражнению ребенок научиться лучше видеть партнеров и принимать решение до того, как получит мяч. Единственный недостаток этого упражнения заключается в том, что вам придется где-то отыскать еще четверых партнеров.

Во втором упражнении участвуют только четыре человека, а «квадрат» трансформируется в «треугольник» с примерно такой же длиной стороны.

<https://www.youtube.com/watch?v=0o4r4DniYx4>

## Нестандартные передачи

Отдавать передачи в футболе можно самыми разными способами: сбрасывать высоко летящий мяч грудью под удар партнеру (так называемая «скидка»), делать пас пяткой, головой и т.д. Даже если футболист неожиданно для соперника пропускает катящийся к нему мяч на партнера, такое действие можно считать передачей. В любом случае футбол настолько многообразен, что всегда сможет вас удивить. К примеру, присутствуя в Амстердаме на финальном турнире Чемпионата Европы по пляжному футболу 2012, я был потрясен, увидев, как один из футболистов сборной Нидерландов принял летящий верхом мяч *плечом* и, не дав мячу опуститься, все тем же *плечом* сделал результативную передачу партнеру.

Безусловно, отрабатывать столь сложные передачи не имеет особого смысла – ведь эта книга о том, как освоить основы футбольной техники и тактики. Однако в любом вашему малышу стоит привыкнуть мыслить нестандартно и стараться делать на поле то, чего от него не ждет соперник. Для этого ему не следует пренебрегать футбольным самообразованием, о котором я расскажу ниже.

## Удар

Если в шахматах основная цель игры – атака на короля,

то в футболе необходимо забивать голы, а делать это нужно при помощи ударов. Отсутствие хорошо поставленного удара – одна из главных проблем современного детского футбола. Смартфон, планшет, FIFA 15/16/17, вечно занятые отцы и прогулки под присмотром мам и бабушек вряд ли помогут малышу научиться бить по мячу таким образом, чтобы он влетал в ворота. Абсолютное большинство детей 5-9 лет, которые играют в футбол на улице или в детских лигах, даже не имеют правильно разбежаться при ударе. И если вы хотите, чтобы удары вашего ребенка были достаточно сильными и точными, помогите ему научиться бить по мячу правильно.

## **Разбег**

На первый взгляд, разбег при ударе с места – это простая вещь и учиться ему не нужно. Со всей ответственностью могу сказать, что подобные заявления можно назвать бредом человека, никогда не игравшего в футбол. Более того, даже взрослые футболисты-профессионалы иногда делают ошибку во время разбега при ударе с места – это особенно хорошо видно во время серии пенальти, когда к мячу подходят не только признанные мастера одиннадцатиметровых, но и футболисты, которые в течение сезона практически не бьют по воротам соперника (например, центральные защитники).

Итак, вот несколько советов полезных советов относи-

тельно разбега:

– ваш ребенок должен привыкнуть устанавливать мяч только собственными руками. Это особенно актуально в том случае, если он играет не только на улице, но и в детской футбольной лиге, где перед стандартными положениями мяч нередко устанавливает судья. В этом случае нужно подойти к мячу и поправить его.

– Если футбольное поле или площадка, на которой вы играете, не слишком ровная, ни в коем случае нельзя ставить мяч в ямку, даже небольшую. Рядом с ямкой всегда найдется небольшой холмик, именно на него и нужно устанавливать мяч. Если холмик слишком крутой и мяч с него скатывается, нужно слегка выровнять его вершину при помощи подошвы.

– Мяч установлен? Отлично. Попросите ребенка отойти от мяча на три широких шага. Шаги должны быть широкими потому, что к мячу ваш малыш будет *бежать* и делать маленькие шаги просто не сможет. Попросите юного футболиста не увлекаться длинными разбегами в стиле Роберто Карлоса, так как подобный разбег является достоянием избранных мастеров. К тому же при длинном разбеге ребенок может легко сбиться и поставить опорную ногу слишком далеко или слишком близко от мяча. В обоих случаях удар у него не получится.



– При ударе опорную ногу нужно ставить сбоку от мяча, буквально за несколько сантиметров от него.

– Если ваш ребенок – правша (абсолютное большинство футболистов могут пробить как следует только правой ногой) и мяч находится по центру или чуть ближе к левой боковой линии, перед началом разбега попросите его убедиться в том, что его правая нога, мяч и дальняя штанга находятся на одной линии. Если мяч находится ближе к левой боковой линии, ему необходимо выполнить крученный удар (см. раздел «Крученные передачи»). В этом случае нужно разбежаться по дуге, чтобы правая нога юного футболиста находилась на одной линии с мячом и условной точкой, которая будет расположена справа от дальней штанги. Чем ближе мяч к боковой линии, тем дальше от штанги будет находиться эта точка. Если же мяч находится чуть ближе к правой бровке ситуация зеркальная – правая нога, мяч и дальняя штанга должны находиться на одной линии. Помните, что в этом случае ребенку будет очень удобно бить не только внутренней стороной стопы, но и подъемом, причем этот удар необходимо всячески развивать. Если мяч находится близко от правой боковой линии, ребенку нужно разбежаться по дуге, таким образом, чтобы правая нога, мяч и условная точка, которая будет расположена справа от ближней штанги, находились на одной линии.

Возможно, все эти геометрические премудрости выглядят чересчур сложными, но они многократно проверены на практике. В общем, если можете показать, как это делается сами – отлично. Если нет – покажите видео на YouTube и не забывайте время от времени заглядывать в эту книжку.

– Ваш ребенок – левша? В таком случае делайте то же самое, но в зеркальном исполнении.

## **Удар по неподвижно лежащему мячу**

Большинство ударов в футболе выполняются двумя способами – внутренней стороной стопы (или вы хотите, чтобы удар вышел более точным) или подъемом стопы (если желаете, чтобы удар получился максимально сильным). Если малыш собирается бить внутренней стороной стопы, напомните ему, что, если его удар придется чуть выше центра мяча, последний будет лететь низом (см. раздел «Передача мяча низом»), при ударе чуть ниже центра мяч взлетит до уровня пояса или колена вратаря, а ударив «под мяч» юный футболист сможет поразить верхний угол ворот или переброшить стража ворот. Также мяч можно закручивать (<https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg>).

Научиться бить подъемом намного сложнее: здесь вам понадобится терпение, определенное количество обучающих роликов на YouTube, практика и еще раз практика. Если

юный футболист не научится бить подъемом и будет пинать мяч носом (так называемый удар «пыром»), он рискует получить ушибы пальцев ног и слезшие ногти (не переживайте, на их месте быстро вырастут новые). Впрочем, в ситуации, когда расстояние до ворот не превышает 4-5 метров, а у вас нет времени замахиваться, такой удар может сослужить хорошую службу – достаточно вспомнить гол Самюэля Это’О в ворота «Манчестер Юнайтед», забитый в финальном матче Лиги чемпионов 2009 года

<https://www.youtube.com/watch?v=YXN59eYFgoU>.

### **Упражнение 13**

В зависимости от возраста малыша попросите его установить мяч на расстоянии 7-10 метров от ворот и бить по воротам внутренней стороной стопы (<https://www.youtube.com/watch?v=sK5RiMMQ5iw>), а затем – подъемом (<https://www.youtube.com/watch?v=UeWbtVMoKMw>). Когда его удары начнут чаще достигать цели, увеличьте дистанцию до 15 метров. Желательно, чтобы ребенок бил по воротам из разных положений: находясь в центре поля, левее центра, правее центра, у самого края площадки (если, конечно, она небольшая) – ведь забить можно почти из любой точки поля. Стоять в воротах придется вам, так что рекомендую захватить с собой перчатки. Также можно предложить малышу игру: кто из вас забьет больше голов друг

другу после 10 ударов с разных позиций. Ему понравится: ведь состязание всегда работает.

## **Упражнение 14**

У большинства детей возникают проблемы с тем, чтобы во время удара «поднять» мяч выше пояса вратаря. Нередко дети просто забывают это сделать, хотя мячи, летящие верхом, представляют большую угрозу для маленьких вратарей из детских лиг, не говоря уже про футбольные баталии на улице. Один из способов справиться с этой проблемой – натянуть между штангами веревку чуть ниже уровня плеча взрослого человека и попросить малыша забивать голы в пустые ворота, но делать это таким образом, чтобы мяч пролетал между веревкой и перекладиной (если веревки под рукой не оказалось, можно отметить нужный уровень другим способом). Бить нужно «под мяч», внутренней стороной стопы (примерно так, как на этом видео <https://www.youtube.com/watch?v=P3TnT9wnhGU>). Касание веревки или перекладины засчитывается, будьте снисходительны. Не забывайте об эффекте состязания – особенно в том случае, если вы можете научить личным примером.

## **Удар по катящемуся мячу**

В футболе большая часть ударов наносится в тот момент,

когда мяч двигается и этот компонент игры необходимо тщательно отрабатывать. Но прежде чем перейти к тренировке, объясните ребенку несколько простых вещей, которые помогут сделать его удары более точными.

1) Чтобы нанести удар, необходимо *открыться*, отыскав свободный от соперника участок поля или сделав короткий рывок. Стоя в шаге за спиной у соперника и не двигаясь, юный футболист вряд ли доберется до мяча.

2) Появление мяча не должно быть неожиданным для ребенка – в противном случае он просто не сможет нанести удар либо потратит слишком много времени на обработку мяча. Еще до того, как мяч прикатится или прилетит к вашему малышу, он должен понять, как он собирается им распорядиться. Для этого необходимо посмотреть, где именно находятся соперники (включая вратаря), а где – партнеры.

3) Нужно открываться таким образом, чтобы ребенок мог в одно касание нанести удар рабочей ногой.

4) Нельзя ждать мяч стоя как изваяние. Часто необходимо сделать два-три шага в сторону мяча. Эти шаги станут разбегом и придадут удару дополнительную силу.

5) Желательно бить по мячу внутренней стороной стопы или подъемом.

## Упражнение 15

Попросите ребенка отойти на 15-20 метров от ворот. Займите место в воротах (сожалею, если вам это не нравится, но другого вратаря для тренировок у вашего ребенка нет) и отдайте не слишком сильный пас таким образом, чтобы мяч катился. Задача ребенка – сделать несколько шагов в сторону мяча и нанести удар по воротам в одно касание любым удобным для него способом. Не забывайте о том, какая именно нога у ребенка рабочая (большинство футболистов намного лучше бьют правой) и отдавайте мяч на нее.

## **Упражнение 16**

Делайте то же, что и в упражнении 15, однако старайтесь отдать мяч на нерабочую ногу (в большинстве случаев – на левую). Задача ребенка: сделать несколько шагов к мячу, первым касанием нерабочей ноги принять его, слегка прокинув мяч вперед, на рабочую ногу, а вторым касанием ударить по воротам.

## **Упражнение 17**

Вы делаете примерно то же, что и в упражнениях 15-16, однако на этот раз вы отдаете передачу, находясь возле правой или левой боковой линии. Ворота пусты, но задача вашего малыша не просто забить гол в пустую рамку, а сделать так, чтобы мяч влетел в нее по воздуху, не касаясь земли. И

пусть ребенок чаще бьет в одно касание – в игре соперник не даст ему ни одной лишней секунды.

## **Удар по прыгающему и летящему мячу**

Если мяч катится и не подпрыгивает – прекрасно. Но что делать если мяч подпрыгивает или, того хуже, прилетает к юному футболисту после верховой передачи или в результате рикошета? Что ж, на свете нет почти ничего невозможного, в том числе и для вашего ребенка – научиться правильно бить по летящему или подпрыгивающему мячу трудно, однако этому можно научить даже игрока, который никогда не будет играть даже в любительской лиге.

Абсолютное большинство ударов по летящему или подпрыгивающему мячу выполняются подъемом или внутренней стороной стопы. В первом случае удар получается очень сильным, во втором – максимально точным и рассчитанным на то, чтобы перебросить вратаря, который неосмотрительно вышел слишком далеко из своих ворот. И еще один важный момент: зачастую вам следует принять решение об ударе до того, как к вам прилетит мяч – ведь растерянность никогда не станет матерью точности. Запомнили? Тогда приглашаем вас на тренировку.

## **Упражнение 18**

Попросите ребенка отойти на 15 метров от ворот. Займите место в воротах и бросьте мяч ребенку. Бросать мяч нужно на рабочую ногу, не слишком сильно и таким образом, чтобы мяч подпрыгивал на уровне колена или пояса вашего малыша. Задача ребенка: сделать несколько шагов в сторону мяча, первым касанием обработать его, слегка пробросив в сторону рабочей ноги (при этом мяч нужно не опускать вниз, а сделать так, чтобы он продолжал прыгать), и вторым касанием пробить по воротам подъемом. Чтобы после удара мяч попал в ворота и не вылетел за ограждение, бить нужно «с горы вниз». Иными словами, попасть подъемом по верхней части мяча или, на худой конец, по центральной. При ударе необходимо согнуть опорную ногу в колени и сильно наклонить корпус. Перед тренировкой рекомендую тщательно изучить соответствующее видео на YouTube и запастись терпением – первое время ваш малыш будет бить не по воротам, а по воробьям, поэтому очень желательно, чтобы за вашими воротами находился высокий сетчатый забор. Впрочем, рано или поздно удары вашего малыша начнут достигать цели. Когда ребенок начнет чаще попадать в ворота, предложите ему бить в одно касание – в этом случае его удары будут более неожиданными и соперник почти наверняка не успеет их заблокировать.

<https://www.youtube.com/watch?v=EBtQzT4NodA>

## Упражнение 19



Очень похоже на упражнение 18, однако накидывайте мяч, стоя ближе к правой бровке, если ваш ребенок правша, и ближе к левой, если левша. От юного футболиста требуется поражать пустые ворота сильными и точными ударами подъемом.

## **Упражнение 20**

Вы – в воротах, ваш ребенок с мяч – в 12-15 метрах от ворот с мячом в руках. Попросите его подбросить мяч ближе к своей правой ноге (при отскоке от земли мяч не должен подпрыгнуть выше уровня пояса) и, не давая мячу опуститься пробить по воротам подъемом, наклонив корпус во время удара. Запомните, сколько раз из десяти попыток он попадет в створ и как часто его удары будут достаточно сильными и точными, чтобы доставить проблемы хотя бы ровесникам. Очень важно, чтобы ребенок прогрессировал, то есть улучшал свои показатели.

## **Упражнение 21**

Если ваш ребенок правша, станьте ближе к правому угловому флажку и возьмите мяч в руки, в то время как родителям левши нужно отойти к левому флажку. Ваш ребенок должен стоять на расстоянии 10-12 метрах от ворот, по-

вернувшись к вам лицом, дистанция между вами и ребенком не должна превышать 4-5 метров. Задача ребенка: нанести точный удар по воротам после того, как вы бросите ему мяч. Бить нужно подъемом, в одно касание, сильно наклоня корпус при ударе и стараясь попасть в верхнюю часть мяча. Бросать мяч нужно не сильно и при этом заботиться о том, чтобы круглый летел по дуге и опускался, чуть-чуть не долетая до колена вашего малыша. Обязательно напомните ребенку о том, что мяч нельзя ждать в позе человека, который ожидает прибытия поезда, стоя на перроне лондонского вокзала «Виктория». Перед ударом ноги ребенка должны быть слегка согнуты в коленях, корпус следует немного наклонить вперед, а при ударе необходимо сделать шаг или два маленьких шага к мячу.

## Упражнение 22

Старый-добрый уличный квадрат на расчерченном мелом асфальте. Играющие Договоритесь с ребенком о том, что вы будете стараться отбивать мяч только внутренней стороной стопы (разумеется, по возможности) и никак иначе. Старайтесь отбивать мяч точно на ребенка. Напомните ему, что при необходимости мяч можно принимать на бедро, грудь и т.д., но при этом нельзя позволять мячу упасть на твой квадрат после контакта с твоим телом.

<https://www.youtube.com/watch?v=AY-YIalgDos>

## Упражнение 23

Очень простое и весьма занятное упражнение-конкурс. Попросите малыша взять мяч в руки и отойти от ворот на 10-12 метров. Затем юному футболисту нужно подбросить мяч перед собой, дождаться, пока тот стукнется об землю и отскочит вверх, а затем ударить внутренней стороной стопы таким образом, чтобы мяч попал в перекладину. При желании можно не подбрасывать мяч – это сложнее (посмотрите, как это делает Андреа Пирло <https://www.youtube.com/watch?v=XPj6CVfb3M0>). Не исключено, что когда-нибудь ваш малыш сможет делать это не менее эффектно, чем Роналдиньо ([https://www.youtube.com/watch?v=B8Vuxs9\\_NFA](https://www.youtube.com/watch?v=B8Vuxs9_NFA)), Зидан или Марадона. Интересно, сколько раз он сможет попасть после десяти попыток? А вы?

## Упражнение 24

Возьмите мяч в руки, встаньте в ворота, а затем сделайте четыре шага вперед. Попросите ребенка встать перед вами, в 8-10 метрах от ворот. Бросьте ему мяч таким образом, чтобы круглый шлепнулся на землю в 1-2 метрах от вашего малыша. Ребенку необходимо ударить летящий мяч внутренней стороной стопы таким образом, чтобы перебросить вас и забить гол. По возможности бить нужно в одно касание.

## Ведение мяча

В данном разделе я приведу лишь самые базовые упражнения, которые необходимы для того, чтобы улучшить ведение мяча – на мой взгляд футболист должен самостоятельно работать над ним на протяжении всей карьеры. В то же время я дам несколько общих рекомендаций, которые помогут вашему ребенку увеличить свою власть над мячом.

1) Хороший футболист ведет мяч, практически не глядя на него – глаза нужны для того, чтобы искать партнеров и наблюдать за действиями соперника. Плохой футболист во время ведения всегда опускает голову вниз, так как ему нужно постоянно следить за мячом. Действия такого игрока легко предсказуемы: ведь он делает то, что успел привык, вне зависимости от того, что происходит на поле. Если бы сигнал об остановке игры подавался с помощью судейского флажка, такой футболист продолжал бы вести мяч и после того, как команды разойдутся на перерыв.

2) Не стоит учить ребенка вести мяч на площадках, покрытых ямами и кочками – ничему хорошему он там не научится, но при этом может получить травму.

3) Во время ведения мяч нужно *контролировать*. Это

означает, что во время ведения мяч должен находиться в полшаге от ноги вашего малыша. Футболист, который отпускает от себя мяч на 2-3 метра, быстро подарит мяч сопернику. Безусловно, бывают и исключения, но они касаются лишь тех случаев, когда в результате контратаки перед ребенком с хорошей скоростью оказывается 20-30 метров свободного пространства.

4) Нельзя вести мяч исключительно по прямой – у такого футболиста отобрать мяч намного легче, чем у игрока, который часто меняет направление движения, двигается зигзагами и вообще не ведет себя предсказуемо. У этого правила есть исключения, но в целом они лишь подтверждают правило.

5) Даже самый быстрый футболист на свете не сможет двигаться быстрее мяча. Объясните ребенку, что в том случае, если он видит партнера, который находится в более выгодном положении, нужно отдать пас – если, конечно, этого не ждет соперник.

6) Нужно одинаково хорошо вести мяч как внутренней, так и внешней стороной стопы, а при необходимости – даже подошвой.

7) После того, как ребенок закончил ведение и отдал пас на партнера, нельзя останавливаться – нужно продолжать

движение и открываться. Конечно же, делать это нужно с учетом своей позиции на поле и задачи на игру.

## **Упражнение 24**

Самое что ни на есть базовое и обязательное для всех. На условной прямой линии, длина которой не должна превышать 20-25 метров, поставьте 4 конуса, фишки или камушка. Попросите ребенка отойти на 5-7 метров от первого конуса, поставить мяч у своих ног и вести мяч на средней скорости, минуя конусы/фишки. Добравшись до последней отметки, ребенок должен развернуться вокруг нее с мячом и продолжить движение в обратную сторону. На первых порах не требуйте, чтобы ваш малыш делал это упражнение на максимальной скорости – в данном случае важно, чтобы он контролировал мяч, то есть вел его, не снижая темпа и при этом не отпуская от себя дальше, чем на полшага. Время от времени просите его выполнить это упражнение используя только правую ногу, только левую, а затем обе ноги.

<https://www.youtube.com/watch?v=JsorCjvCYqU>

## **Упражнение 25**

В игре ведение мяча заканчивается ударом или передачей партнеру, так что будет очень здорово, если ваше обучение с самого начала будет носить прикладной характер. По-

ставьте те же фишки на условную линию примерно той же длины поближе к правой бровке. Желательно, чтобы расстояние от последней фишки до лицевой линии не превышало 3-4 метров. Поставили? А теперь немного усложним задачу. Поставьте ребенка напротив фишек, сами расположитесь в центральном круге и положите мяч у своих ног. Отдайте пас низом на вашего малыша и продвигайтесь к 11-метровой или 7-метровой отметке, а если ее нет – к линии штрафной площадки или фишке, положенной в 7-8 метрах от ворот. Задача ребенка: принять мяч (желательно первым же касанием слегка прокинуть его себе на ход), обойти все конусы на правом фланге и, не выпуская мяч за лицевую линию, отдать точную передачу вам – к отметке, о которой было сказано выше. Передача не должна быть слишком слабой – иначе ее перехватят соперники. Очень желательно, чтобы ребенок не только контролировал мяч, но и двигался с достаточно высокой скоростью. Кроме того, за несколько мгновений до передачи не он должен поднять голову и посмотреть, где вы находитесь.

После 10 проходов вдоль правой бровки перенесите фишки ближе к левой боковой линии и повторите упражнение.

## **Упражнение 26**

Универсальное упражнение, в котором сочетается все – ведение, передача, прием и удар. Отдайте мяч ребенку и попросите его стать в 20-25 метрах от ворот, ближе к одной из

боковых линий. Правше будет удобнее начинать движение слева, а левше – справа. Вы должны стоять напротив ворот, примерно в 10-12 метрах от них. Предложите ребенку начать ведение, пройти с мячом около 10 метров, отдать вам задачу низом, получить от вас мяч в одно касание и так же, в одно касание, пробить по воротам. Очень желательно, чтобы мяч влетел в ворота не касаясь земли.

## **Игра головой**

Парадокс, однако научить ребенка хорошо играть головой намного сложнее, чем ногами. Казалось бы, все просто: ребенку нужно разучить несколько основных ударов головой, научиться выбирать позицию и бить головой в прыжке, и – вуаля! – ваш телефон уже обрывают скауты лучших английских клубов. Увы, игроков, которые играют головой *на порядок лучшие соперников* в мире очень немного и в данном случае рост особого значения не имеет. К тому же хорошо играть головой в нападении и защите – разные таланты. Так, Лионель Месси, имея рост 169 сантиметров и нередко будучи самым маленьким футболистом на поле, забил ударами головой 17 голов из 400 (данные по состоянию на 15 апреля 2015 года), включая памятный гол в финальном матче Лиги чемпионов 2009 в ворота «Манчестер Юнайтед» на римском «Стадио Олимпико», в то время как центральный защитник киевского «Динамо» и сборной Украины Евгений Хачереди,



который при росте 198 см нередко является самым высоким игроков на поле в составе обеих команд, в среднем забивает головой 1 гол в сезоне. При этом Хачереди выигрывает 95-100 процентов верховой борьбы в обороне, в то время как Лионелю Месси просто нет смысла в этой борьбе участвовать.

Итак, вот несколько общих рекомендаций, которые помогут вашему ребенку освоить базовые навыки игры головой:

– Наиболее распространенный удар головой по мячу – удар по мячу лбом. В этом положении глаза должны быть открыты, а рот – закрыт. При ударе корпус движется вперед. Если ребенок бьет по воротам, желательно бить «сверху вниз». Иными словами, очень желательно, чтобы после удара мяч полетел вниз и ударился о покрытие футбольного поля. Безусловно, удар о покрытие – отнюдь не обязательный атрибут хорошего удара головой, однако в случае отскока вратарю будет намного сложнее среагировать на удар.

– Чтобы добраться до мяча во время верховой борьбы, нужно научиться правильно выбирать место на поле. Для этого я рекомендую чаще смотреть футбол (см. раздело футбольном самообразовании) – как по телевизору, так и вживую.

– Удар боковой частью головы – едва ли не самый слож-

ный. Выполняется с помощью резкого поворота головы вправо или влево.

– Головой можно не только забить гол или выбить мяч при подаче, но и отдать пас партнеру. Также головой можно отдать передачу вратарю своей команды – ведь после такой передачи вратарь имеет право *брать мяч в руки*. В этом нет ничего особенного, однако нужно, чтобы ребенок знал о такой возможности и был к этому готов.

– Если ваш ребенок часто играет на сравнительно маленьких площадках, которые напоминают поля для футзала, не стоит тратить на отработку игры головой слишком много времени – в большинстве случаев эти навыки ребенку просто не пригодятся. Во-первых, мало кто из футболистов в возрасте до 10 лет способен сделать точный навес, а во-вторых, большую часть передач, угловых и штрафных на такой площадке нужно разыгрывать *низом*, и мы еще расскажем об этом в разделе «Основы тактики».

## **Упражнение 27**

Начните с самого простого. Попросите ребенка стать на расстоянии 2-3 метров от вас, возьмите мяч в руки и легонько набрасывайте мяч таким образом, чтобы ваш малыш бил по нему головой. Мяч должен лететь по дуге, а бить нуж-

но таким образом, чтобы мяч летел достаточно сильно, и вы могли его поймать в районе пояса или коленей. При этом мяч не должен перелетать через вашу голову – в игре такой удар почти наверняка перелетит и через перекладину ворот.

<https://www.youtube.com/watch?v=6eFt5pqeE9M>

## **Упражнение 28**

Делайте то же, что и в упражнении 27, однако на этот раз ребенок должен выполнять удар в движении. Это означает, что он должен сделать несколько шагов назад, а вам следует набрасывать мяч примерно в ту же точку, что и раньше. Перед ударом ребенку необходимо сделать несколько шагов к мячу, а в случае необходимости удар нужно выполнить в прыжке. При этом он по-прежнему должен помнить о том, что после удара мяч не должен улетать в облака – бить нужно таким образом, чтобы вы могли поймать этот мяч в районе пояса или коленей. Если ребенку удалось сильно пробить с отскоком от земли – прекрасно. Впрочем, если вы зафиксировали мяч на уровне плеча – ничего страшного. Однако помните, что такой мяч куда более удобен для вратаря.

## **10 самых эффективных уличных финтов**

Возможно, самая интересная часть этой книги. Я неоднократно проверял их в деле и могу сказать, что все они отлич-

но работают как на маленькой площадке, так и на большом поле. Само собой, существует великое множество сложных и красивых финтов, которые проходят несколько раз в сезон и которые так любят редакторы футбольных сайтов и телепрограмм. Вполне возможно, что ваш ребенок когда-нибудь разучит хотя бы часть из них, однако прежде чем он перейдет к «произвольной программе», советуем разобраться с обязательной.

Умение обыгрывать соперника «один в один» – один из ключевых навыков юного футболиста, однако в каждой отдельной взятой команде на свете очень мало игроков, которые делают это регулярно.

Важная деталь: каждый футболист – немного актер. Если ваш ребенок стремится обыграть соперника, нужно, чтобы соперник ему *поверил*, поддавшись на обманное движение. Поэтому ноги юного футболиста, его корпус и даже глаза (особенно глаза) должны отражать его *ложные намерения, то, чего на самом деле он делать не собирается*. Иными словами, *его обманные движения должны быть правдоподобными и естественными*.

Выучив один-два финта, ребенок не должен злоупотреблять ими на поле. Его соперник – не идиот. Он тоже хочет победить и быстро привыкнет к техническому однообразию.

Иными словами, если ваш ребенок дважды обыграл соперника одним и тем же финтом, будь готовы к тому, что в третий раз он потеряет мяч.

Описание всех финтов написано для футболистов с рабочей *правой* ногой, в то время как левша должен делать эти финты в зеркальном исполнении.

## **Финт Мэтьюза**

Хлеб с маслом для любого игрока и особенно для атакующего крайнего полузащитника. Этим финтом прекрасно владеют Лионель Месси из «Барселоны», Виллиан из «Челси», Коноплянка из «Севильи» и Андрей Ярмоленко из «Динамо» (Киев)). Его преимущество в том, что игрок пробрасывает себе мяч под рабочую ногу и, если соперник попался на финт, можно сразу же нанести удар.

В Англии этот нехитрый фокус называется «финтом Мэтьюза» – в честь футболиста «Сток Сити», «Блэкпула» и сборной Англии, сэра Стэнли Мэтьюза. Кстати, именно этот футболист стал первым обладателем «Золотого мяча» в 1956 году.

**Пример:** гол Евгения Коноплянки, игравшего за сборную Украины, в ворота сборной Англии в отборочном матче чемпионата мира 2014. Матч состоялся 11 сентября 2012 года.

<https://www.youtube.com/watch?v=3VG8QUVNqCM>

**Описание:** игрок с мячом в ногах двигается в сторону соперника. Не доходя до соперника несколько шагов касанием внутренней стороны стопы мяч легко прокидывается влево (при этом мяч нельзя отпускать от себя более, чем на полшага), а вторым касанием внешней стороны стопы мяч резко прокидывается вправо – мимо левой ноги соперника. Если до ворот сравнительно недалеко, можно сразу наносить удар.

<https://www.youtube.com/watch?v=a1L5J-ijILQ>

### **Покажи, что отдашь пас вправо, уйди влево**

Этот финт очень напоминает «зеркальное отражение» финта №1 – с той лишь разницей, что в итоге ваш ребенок, должен пробросить мяч мимо правой ноги соперника и уйти влево. Особенно хорош в том случае, если нужно обыграть вратаря команды соперников, который слишком далеко вышел из своих ворот.

**Пример:** *Гол Лионеля Месси в ворота мюнхенской «Баварии» в матче Лиги Чемпионов, который состоялся 6 мая 2015 года. С помощью этого финта Месси полностью дезориентировал защитника «Баварии» Жерома Боатенга.*

<https://www.youtube.com/watch?v=7hjDINelwVc>

**Описание:** игрок с мячом в ногах двигается в сторону соперника. Не доходя до соперника несколько шагов, игрок, владеющий мячом, всем своим видом показывает, что вот-вот выполнит передачу или удар вправо. Для этого нужно чуть-чуть нагнуть корпус влево держа мяч возле правой ноги так, как будто игрок действительно собирается отдать пас или пробить. Если финт сделан правильно и соперник на него отреагировал (сместился вправо, бросился на перехват, выдвинул левую ногу), касанием внутренней стороны стопы мяч прокидывается вправо. Если таким образом обыгрывается вышедший из ворот вратарь, следующим касанием можно забивать в пустые ворота.

## **Ложный замах**

При исполнении этого финта некоторые из соперников вашего ребенка отвернутся, некоторые выставят ногу, а некоторые бросятся на мяч как солдаты, которые стремятся взорвать танк противника последней связкой гранат. В любом случае если финт проходит, футболист получает дополнительное пространство и время, которое может использовать по своему усмотрению. Принято считать, что этот финт обрел популярность в 1970-х благодаря Йохану Кройфу, однако в данном случае глупо отрицать заслуги Нандора Хидекути, великолепного центрфорварда будапештского МТК и

сборной Венгрии, которая не знала поражений на протяжении четырех лет. 25 ноября 1953 в матче против сборной Англии Хидегкути сделал ложный замах, прокинул мяч вправо мимо одураченного защитника и мощным ударом вколотил мяч в левую девятку. В том матче Нандор Хидегкути сделал хет-трик, а сборная Англии впервые в истории проиграла на своем поле команде не из Великобритании. Впрочем, еще до Хидегкути этот финт нередко использовал Нильс Линдхольм – олимпийский чемпион 1948 года в составе сборной Швеции и один из самых выдающихся игроков в истории «Милана».

**Пример:** *Гол Нандора Хидегкути в ворота сборной Англии 25 ноября 1953 года.* <https://www.youtube.com/watch?v=7jMzhbbwXgg>

**Описание:** Наверное, один из самых простых финтов в нашем обзоре. Чтобы выполнить его, нужен контроль мяча, уверенность в себе и актерские данные – об этом я писал выше. Мяч должен находиться у рабочей ноги. Необходимо занести ногу и слегка наклонить корпус, чтобы у соперника создалось ощущение, что игрок с мячом вот-вот нанесет удар по воротам. Нужно спокойно дождаться его реакции – отвернулся, сделал шаг в сторону, бросился в подкат – и, в зависимости от игровых обстоятельств, прокинуть мяч влево или вправо. Финт может выполняться как в движении, так



и стоя на месте.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsDkwlkR49w>

## **Прокидывание мяча между ног соперника**

Существует масса способов прокинуть мяч между ног соперника – от очень простых до исключительно сложных по техническому исполнению (<https://www.youtube.com/watch?v=NogJIYEwk-E>). Последние больше напоминают трюки *фристайлеров* (мастеров жонглирования и точных ударов по самым неожиданным целям) и хороши лишь в тех случаях, когда команда выигрывает со счетом 5:0, а футболист может показать парочку трюков, чтобы развлечь публику и партнеров. Даже в том случае, если трюк не получится, это не станет большой трагедией.

Так или иначе, наша задача – показать ребенку максимально простой способ исполнения этого финта. Если финт пройдет, соперник останется за спиной вашего малыша и к тому же станет объектом насмешек со стороны своих товарищей, поскольку в среде футболистов подобная оплошность считается позором.

Помните, что этот финт проходит 1-2 раза в течение игры. Если ваш ребенок будет пытаться выполнять его слишком часто, соперник привыкнет к этому и начнет следить за положением своих ног. Также этот финт хорош для ребенка еще и тем, что помогает обыграть высокого соперника с

длинными ногами.

Хотя канонического исполнения этого финта не существует, мне всегда нравилось то, как это делает Пеле в художественном фильме «Бегство к победе» (1981). Кроме того, я отдаю должное форварду «Барселоны» и сборной Бразилии Неймару, который наглядно демонстрирует один из видов этого финта во время демо-сессии с Кафу, бывшим защитником «Милана» и сборной Бразилии.

**Пример:** *Трюк Неймара во время демо-сессии с Маркушем Кафу* (<https://www.youtube.com/watch?v=0EdkmCdcbk>).

**Описание:** Когда ваш ребенок с мячом находится в непосредственной близости от соперника (двигается он на него или почти стоит – не так уж важно), ноги соперника чаще всего находятся в естественном положении: расстояние между ними чуть меньше, чем ширина плеч и мяч между ними не протолкнешь. Но стоит футболисту с мячом сделать шаг вправо или влево, либо показать, что он вот-вот отдаст передачу (лучше всего имитировать передачу на правый фланг), как соперник инстинктивно делает шаг, который необходим для перехвата мяча и расстояние между его ногами моментально увеличивается. Этот момент нужно не только *увидеть*, но и *почувствовать* – ведь таком положении он будет находиться не больше секунды, так что, если ваш малыш бу-

дет полагаться только на собственные глаза, он рискует упустить нужный момент. Поэтому все нужно делать быстро.

**Вариант 1:** Игрок держит мяч возле правой ноги, начинает ведение, делает шаг вправо (разумеется, шаг с мячом) и внутренней стороной стопы прокидывает мяч между ног соперника. После этого соперника нужно оббежать и подхватить мяч за его спиной. Последнее касание не должно быть сильным – в противном случае ребенок просто не догонит мяч после удачного финта.

**Вариант 2:** Зеркальное исполнение. Все происходит примерно так же, однако на этот раз решающий шаг с мячом делается влево, а мяч между ног соперника нужно прокинуть внешней стороной стопы правой ноги.

**Бонус:** прокидывать мяч между ног, можно не только защитнику, но и вратарю.

### «Рулетка»/«Финт Зидана»

У этого финта есть несколько недостатков: он слишком сложен технически (однако его сможет разучить ребенок 8-9 лет с хорошей координацией движений) и проходит только один раз в течение игры. И хотя сам Зидан однажды выполнил этот финт два раза подряд, речь идет об исключении, ко-

торое подтверждает правило. Но если у вашего ребенка все получится, он сможет оставить не у дел сразу двух соперников, хотя даже в том случае, если соперник один, эффект будет весьма велик.

Оптимальный вариант для правши – выполнять финт находясь ближе к левой боковой линии. Если все получится, следующим касанием после финта можно будет отдать пас или нанести удар по воротам.

Принято считать, что финт обрел широкую популярность благодаря Зинедину Зидану, кумиру болельщиков «Бордо», «Ювентуса», мадридского «Реала» и сборной Франции. Однако задолго до Зидана этот финт неоднократно демонстрировал в игре Диего Марадона – один из величайших футболистов XX века, чемпион мира 1986 года в составе сборной Аргентины.

**Пример:** *Зидан выполнял этот финт великое множество раз, так что в сети накопилось множество соответствующих подборок. Хватает на YouTube и обучающего видео, которое поможет вашему ребенку разучить этот эффектный и эффективный трюк.*

<https://www.youtube.com/watch?v=CYyNBsk1BP0>

**Описание:** Тот случай, когда видео выглядит куда более наглядно чем слова. Мне остается добавить, что «Финт Зидана» удобней разучивать в бутсах для футзала (у них глад-

кая подошва), а время исполнения финта игрок не обязательно должен разворачиваться на 180 градусов (отсюда и название «рулетка») – в некоторых случаях достаточно и поворота на 90 градусов. Также «Финт Зидана» не стоит демонстрировать на поле, покрытом кочками и ямками – в этом случае ваш малыш рискует упасть и получить травму на ровном месте.

<https://www.youtube.com/watch?v=DjKEWooW3vI>

## **Заброс мяча за спину**

Очень простой, но при этом исключительно эффективный финт, must have для футболиста с хорошей скоростью. Позволяет обойти соперника на полном ходу. Хорош как для большого травяного поля, так и для маленькой площадки с резиновым покрытием. Главное – рассчитать силу удара при последнем касании. Если этого не сделать, мяч вылетит в аут или достанется сопернику.

Имя создателя этого финта история не сохранила, однако он так прост, что наверняка активно использовался уже в начале XX века.

**Пример:** *Мастер-класс от Андрея Шевченко, футболиста киевского «Динамо», «Милана» и «Челси», обладателя «Золотого мяча» 2004 года (<https://www.youtube.com/watch?v=WsavCwjP3mM>, фрагмент с 0.52 до 0.58)*

**Описание:** Как уже было сказано выше, у этого финта великое множество видов. Его модно выполнять на скорости, с места, в одно касание, используя как правую, так и левую ногу, закручивая мяч или не закручивая, выполняя последнее касание таким образом, чтобы мяч летел низом или перебрасывая его через опорную ногу соперника.

Самый простой вид этого финта выглядит так:

- 1) Ваш малыш должен двигаться с мячом в сторону соперника
- 2) Не доходя до него несколько шагов нужно сделать 1-2 шага вправо
- 3) Самое сложное: правой ногой нужно отдать пас самому себе за спину сопернику, а затем, резко увеличив скорость, обойти его слева.

Финт особенно хорош и эффектен, если ваш малыш уже набрал приличную его скорость, в то время как его соперник едва спел сделать лишь несколько не слишком быстрых шагов к мячу. В то же время если защитник, которого ваш малыш собирается обыгрывать таким образом, старше и быстрее, а до ворот еще далеко, вашему малышу понадобится план действий на тот случай, если все пройдет удачно. Лучше всего первым же касанием отпасовать на партнера.

**Разворот на 180 градусов**

Один простых футбольных финтов – тренеры учат ему самых маленьких. За исключением редких случаев этот финт не позволяет обыграть соперника, но при этом дает возможность сохранить мяч у своей команды или развернуться лицом к сопернику. Ваш ребенок оказался «зажатым» между одним или двумя соперниками, боковой линией и лицевой линией? Нужно выполнить разворот на 180 градусов и отдать пас назад, после чего атака будет развиваться так называемым *вторым темпом*. Ребенок уткнулся в «стену» из трех защитников и не знает, что делать дальше? Тот же рецепт: разворот на 180 градусов и пас назад. Вообще, далеко не все передачи в футболе отдаются *вперед* и чем раньше ваш малыш усвоит это – тем лучше. Тем более, что во многих случаях логичный пас, отданный назад, поможет развитию атаки лучше, чем бессмысленная передача вперед, отданная по принципу «на кого Б-г пошлет».

**Пример:** *Этот финт можно выполнять несколькими способами, однако наиболее эффективным из них считается «разворот Кройфа», названный в честь легендарного футболиста «Аякса» и «Барселоны» Йохана Кройфа. Соперник уверен, что мяч вот-вот будет отдан назад, однако благодаря ложному замаху и элегантному развороту голеностопа он остается за спиной игрока с мячом, уходящего в противоположную сторону.*

<https://www.youtube.com/watch?v=CYtzf7YD8oY>

**Описание:** Финт прост, так что вместо чтения описания я рекомендую посмотреть несколько видеороликов. Главное преимущество этого трюка заключается в том, что во время исполнения между корпусом вашего ребенка будет находиться между мячом и соперником. Таким образом, сопернику будет очень трудно добраться до мяча – если, конечно, движения вашего малыша не будут чересчур предсказуемыми.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6XqiQvZICs>

Финт не обязательно выполнять внутренней стороной стопы: если ваш малыш играет на ровном и сухом покрытии, решающее движение можно выполнить и подошвой. Ложный замах не обязателен, однако он может стать дополнительным фактором успеха, так как помогает запутать соперника.

<https://www.youtube.com/watch?v=7bEu3FYatdI>

## **Перебрасывание мяча через ногу соперника**

У этого финта может быть достаточно много вариантов, однако в любом случае результат будет одинаковым: в решающий момент ваш малыш должен не провести мяч мимо соперника, а подсечь мяч таким образом, чтобы он перелетел выставленную вперед ногу.



*Пример: На мой взгляд Лионель Месси использует этот финт чаще других известных футболистов. Соперник часто пытается оттеснить его к правой боковой линии и в тот момент, когда и зрителям кажется, что мяч вот-вот выйдет за пределы поля, Месси едва заметным движением подсекает мяч над выставленной ногой защитника. В результате мяч остается в игре, а защитник – за спиной лучшего футболиста нашего поколения.*

<https://www.youtube.com/watch?v=YrmC51-0RJM> (эпизод в промежутке с 2.17 до 2.24)

**Описание:** Этот финт хорош как на большой скорости, так и в том случае, если футболист с мячом движется со скоростью черепахи. После того, как ваш игрок с мячом делает шаг вправо или влево, соперник нередко выставляет ногу в направлении предполагаемого прорыва и к тому же переносит на нее центр тяжести. Вашему малышу нужно лишь подсесть мяч таким образом, чтобы он перелетел над стопой опорной ноги оппонента, а затем включить скорость и двигаться в нужном направлении.

## **Step over**

У этого финта не меньше видов, чем синонимов слова «снег» в языке экимосов. В этой книге я приведу несколько линков на видео о тех разновидностях, которые я считаю наиболее эффективными. Личный опыт подсказывает мне,

что большинство из них будут более эффективными в том случае, если на площадке достаточно свободного места. Однако в том случае, если защитник атакует вас сзади, а отдать пас партнеру вы не можете, ложный шаг над мячом с последующим быстрым уходом влево или вправо станет отличным решением для того, чтобы обыграть надоедливого опекуна или, как минимум, улучшить свое положение на площадке, сохранить мяч и повернуться лицом к сопернику.

*Пример: На протяжении многих лет разновидности этого финта были визитной карточкой Манозла Франсиско дос Сантоса, более известного как Гарринча. Я бы даже сказал, что Гарринча, считавшийся одним из самых быстрых и техничных игроков своего времени, использовал этот фильтр слишком часто, буквально терроризируя своих опекунов. Впрочем, его вполне оправдывают два титула чемпиона мира в составе сборной Бразилии и прозвище «Радость народа».*

<https://www.youtube.com/watch?v=wNl47nP0vH4>, фрагмент с 7.03 до 7.06

**Описание:** Вне зависимости от той разновидности этого финта, которая понравится вашему малышу больше других, футболисту нужно сделать ложный шаг над мячом, а затем уйти в другую сторону.

<https://www.youtube.com/watch?v=R0p56uVdehE>

## «Ножницы»

В целом можно сказать, что этот финт немного напоминает step over. «Ножницы» не так уж легко разучить, однако если ваш малыш сумеет это сделать, то станет настоящим кошмаром для соперников – финт невероятно эффективен и позволяет обыграть оппонента в 9 случаях из 10. Причина проста: защитнику крайне сложно предугадать, сколько ложных выпадов сделает игрок с мячом – 1, 2 или, может быть 3? Опыт показывает, что во втором или на третьем выпаде нужно уходить в сторону – в противном случае игрок с мячом потеряет слишком много времени.

Пример: Полное имя человека, который сделал этот финт популярным – Роналдо Луис Назарио де Лима, хоть весь мир знает его под именами Роналдо, «Зубастик» или «Феномен». Обладая незаурядной скоростью «Зубастик» буквально разбрасывал защитников с помощью этого трюка. Увы, Роналдо постоянно преследовали травмы и по этой причине он выиграл не так уж много титулов с «ПСВ», «Интером» и «Реалом», однако гений этого игрока помог ему получить золотые медали на двух чемпионатах мира. Также этот финт часто использовал Роналдиньо – партнер Роналдо по сборной Бразилии .

<https://www.youtube.com/watch?v=wNl47nP0vH4>, фраг-

мент с 7.08 до 7.15.

**Описание:** Еще один случай, когда видео на YouTube поможет вашему ребенку больше, чем какое-либо описание. От себя добавлю, что при выполнении этого финта нельзя слишком сближаться с соперником – в противном случае вашему малышу просто не хватит места и времени, чтобы обыграть своего оппонента. Лучше всего выполнять финт на средней скорости с последующим ускорением. И напоследок лайфхак: стараясь угадать, куда именно уйдет ваш малыш при выполнении этого финта соперник нередко расставляет ноги шире, чем следует, и так что в некоторых случаях ребенок сможет провести мяч у него между ног.

<https://www.youtube.com/watch?v=dioFYjb6A3Q>

## **Тренировка вратарей**

Хотя на YouTube можно найти видео с тренировок лучших голкиперов мира, позволю себе дать некоторые рекомендации по этому вопросу – тем более, что в детских командах я долгое время играл именно в воротах.

Если ребенок решил стать вратарем, считайте, что вам повезло – тренировать вратаря легче, чем полевого игрока. Однако не следует думать, что вратарь – это нечто вроде циркового жонглера, которому нужно уметь лишь кидать и ловить. Подготовку вратаря можно разделить на несколько ча-

стей: умение ловить и отбивать летящий в ворота мяч стоя на условной линии ворот, игра на выходах, игра ногами, ввод мяча в игру, действия при стандартах, практика руководства защитой и психологическая подготовка. Однако для начала вратарю нужно подобрать экипировку и научить его правильно падать.

## **Экипировка**

На первый взгляд здесь нет ничего сложного – достаточно приехать в спортивный магазин и выбрать форму для вратаря нужного размера. Тем не менее, здесь есть несколько подводных камней, о которых вам следует знать.

1) Подбирайте вратарские перчатки по размеру – в противном случае у ребенка начнутся трудности при попытке отбить или поймать верховой мяч.

2) Всегда подбирайте вратарский свитер или футболку с длинными рукавами и защитными накладками на локтях. Локти вашего ребенка должны быть надежно защищены. И даже если ему предстоит стоять в воротах в сильную жару, лучше использовать футболку с длинными рукавами и защитными накладками.

3) Такая же ситуация и с штанами. Очень желательно, чтобы на боках, бедрах и коленях были боковые вставки-про-

текторы, которые помогают защитить ноги ребенка от царапин. На лето можно приобрести специальные бриджи с аналогичными вставками.

4) Если ваш ребенок регулярно играет на поле с натуральным газоном, ни в коем случае не покупайте ему бутсы-многوشيповки (так называемые сороконожки). Берите бутсы с 6,7, 11, 13 или 16 шипами – ведь в районе вратарской площадки даже хороший газон нередко вытоптан и представляет собой скопление кочек и ямок. В общем, достаточно небольшого дождя, чтобы на «месте работы» вашего малыша образовалось небольшое болотце, в котором вратарь в многوشيповках начнет скользить. В общем, сделайте все необходимое, чтобы во время игры ваш ребенок твердо стоял на ногах.

5) Последний пункт – это кепка с изогнутым козырьком, неизменный атрибут вратарей последнего столетия. Нужна она для того, чтобы вратарь мог лучше видеть происходящее на поле в то время, когда его команда играет против солнца. Однако при этом следует помнить, что во время игры на выходах козырек будет мешать, так что в нужные моменты кепку нужно снимать или разворачивать козырьком назад.

## **Техника вратарского прыжка**

Научить юного вратаря правильно падать на руку, вытягиваясь в струнку для того, чтобы достать мяч, который летит низом в угол – едва ли не самая трудная задача. Задача трудна по нескольким причинам: малышу нужно преодолеть природный страх, а также выполнить движение правильно и своевременно. Впрочем, «трудно» не означает «невозможно» и с вашей помощью мы попробуем эти трудности преодолеть.

## Упражнение 29

1) Для начала убедить в том, что вы и ребенок хорошо понимаете, как необходимо падать. Падать нужно на левый или правый бок (и ни в коем случае не на живот), оставляя как можно меньше свободного пространства между своим телом и линией ворот – в противном случае мяч может пролететь под вратарем.

<https://www.youtube.com/watch?v=0SkwGkr8QdM>

<https://www.youtube.com/watch?v=0SkwGkr8QdM> (фрагмент с 0.00 до 3.01)

2) При прыжке необходимо отталкиваться ногами и ноги должны быть к этому готовы. Если вратарь стоит, поставив ноги на ширину плеч, прыжок у него почти наверняка не получится, так как в этом обе ноги являются опорными. Чтобы подготовиться к возможному прыжку, юному вратарю сле-

дует держать ноги чуть-чуть согнутыми в коленях и следить, чтобы расстояние между ногами было сравнительно небольшим – 10-15 см. Помимо всего прочего привычка к подобной стойке поможет вашему малышу не пропускать случайные голы после ударов низом по центру. Если расстояние до ворот невелико, а вратарь привык стоять, широко расставив ноги, рано или поздно пропустит мяч между ног, что считается для вратаря позором.

<https://www.youtube.com/watch?v=M57KqVuOe2o> (фрагмент с 3.48 до 3.56)

3) Отрабатывайте прыжки за мячом, который летит низом, на самом мягком покрытии, которое сможете найти. Лучше всего использовать для этих целей ухоженный травяной газон. Выглядит это упражнение очень просто – с расстояния 2-3 метров катите мяч рукой или ногой таким образом, чтобы ваш малыш мог поймать или отбить мячик только прыгнув в угол.

<https://www.youtube.com/watch?v=WtQNWxKNeq8> (фрагмент с 2.13 до 2.20).

Мяч должен едва-едва катиться, чтобы ваш малыш смог привыкнуть к новому для себя движению. После того, как ваш ребенок перестанет пропускать такие мячи, отходите на 3-4 метра и катите мяч таким образом, чтобы он двигался с более высокой скоростью.



4) Сразу объясните малышу, что даже во время падения ему следует правильно ловить мяч – если, конечно, этот мяч вообще можно поймать. Необходимо держать ладони таким образом, чтобы они были обращены в сторону летящего мяча, а большие и указательные пальцы почти соприкасались друг с другом.

Также рекомендуем ознакомиться с этим видео: <https://www.youtube.com/watch?v=0SkwGkr8QdM>

## **Игра на линии ворот**

Умение играть на линии ворот или, как говорят футболисты, «в рамке» – один из наиболее важных элементов вратарского воспитания. Однако следует помнить, что наличие этого термина в книге отнюдь не означает, что вратарь должен постоянно стоять на линии ворот, ожидая того радостного мгновения, когда ему посчастливится вступить в игру. Нет, вратарь постоянно находится в движении – за исключением тех редких случаев, когда его команда по 15-20 минут проводит на половине поля соперника.

Ниже приведены несколько простых правил и упражнений, которые помогут начинающему голкиперу улучшить свои навыки и сохранить ворота сухими.

## **Все время двигаться**

Как уже было сказано выше, игра на линии – термин довольно условный. Если игра сместилась на левый от вратаря фланг, он делает шаг-другой в сторону левой штанги, а если мяч оказался возле лицевой линии, подходит к штанге почти вплотную (это актуально только во время игры на маленьком поле, напоминающем площадку для игры в футзал). Если вратарь ожидает сильный удар с 5-7 метров, ему нужно сделать несколько шагов вперед, чтобы сократить угол обстрела (см. раздел «Игра на выходах») и т.д. Если ноги вратаря почти всегда чуть-чуть согнуты в коленях, так как он должен быть всегда готов выйти, а то и выбежать из ворот. Да и вообще несколько вовремя сделанных шагов иной раз помогают спасти ворота намного лучше, чем самые красивые прыжки.

## **Нельзя «терять» ворота**

«Как вообще можно потерять ворота? – спросит не слишком искушенный в футбольных делах читателей. – Ведь даже самые маленькие из них имеют длину 3 метра и высоту 2 метра. Разве это возможно?» Возможно, так как «потерей ворот» в футболе называется ситуация, при которой вратарь неоправданно смещается ближе к одной из штанг, в то время как игровая ситуация требует, чтобы он находился строго по центру. Иногда ситуация усугубляется тем, что вратарь делает несколько ненужных шагов вперед. В этом случае голки-

пер существенно облегчает задачу нападающим соперника и рискует пропустить гол в простой ситуации.

## **Как правильно ловить мяч, летящий низом по центру**

Казалось бы, чего проще – нужно просто нагнуться и поймать мяч, который вот-вот ткнется в твои ступни. Однако если ваш малыш решит «просто нагнуться», то с большой долей вероятности сильный и даже средний по силе удар станет для него проблемой – мяч либо подпрыгнет на кочке, которых почти всегда хватает на травяном газоне, либо неподаваемым образом проскользнет между ладонями и широко расставленными ногами и закатится в ворота. Если вашему малышу не нравится подобный сценарий, ему понадобится

### **Упражнение 30.**

### **Упражнение 30**

Чтобы поймать мяч, летящий низом, вратарю действительно нужно присесть, но при этом нужно выполнить простейшие меры предосторожности, которые спасут юного голкипера от кочек, скользкого мяча и прочих досадных случайностей. Для этого приседать нужно таким образом, чтобы левая нога оставалась в своем естественном положении (напоминаю, что речь идет о правше), то есть просто сгиба-

лась в колене, в то время как носок ее стопы был обращен в сторону катящегося мяча. Правая нога также сгибается в колене, но при этом носок правой стопы нужно повернуть влево. В результате согнутое колено правой ноги будет защищать вашего малыша от возможной ошибки и не позволит ему пропустить мяч между ног.

<https://www.youtube.com/watch?v=ROhcehLhQpY>, фрагмент с 3.33 до 6.33

Для начала отработайте это движение без мяча и убедитесь, что ребенок понял, что именно от него требуют. Затем возьмите мяч, отойдите на 4-5 метров и проверьте его практические навыки в деле. Для этого катните мяч ногой в сторону ребенка (желательно, чтобы при этом мяч не прыгал и не был пущен слишком сильно) и попросите его зафиксировать мяч так, как описано выше. Получается? Превосходно: отходите на 7 метров и сделайте свои удары более сильными.

## **Как ловить и как отбивать мяч, летящий верхом**

В данном случае юному вратарю следует помнить о нескольких простых вещах, которые не только сделают его игру более надежной, но и помогут избежать ненужных травм.

- 1). Прежде всего, мяч летящий по центру на уровне живого-

та или паха, категорически нельзя отбивать выставленными вперед ладонями. Во-первых, потому, что при сильном ударе вратарь может сломать руку в запястье (к сожалению, мне пришлось пережить подобный опыт), а во-вторых, отбивая мяч, юный голкипер может подарить голевой момент набегавшему форварду соперника. В такой ситуации необходимо ловить мяч «в замок»: локти прижаты к туловищу, расстояние между ними сведено к минимуму, ладони обращены вверх. В целом это очень легко, нужно лишь привыкнуть ловить мяч именно таким способом.

<https://www.youtube.com/watch?v=HeP-lBAQOBQ> (фрагмент с 1.01 до 1.06)

2) Я уже говорил о том, как нужно ловить мяч в прыжке, если он летит низом. Для этого необходимо держать ладони таким образом, чтобы они были обращены в сторону летящего мяча, а большие и указательные пальцы почти соприкасались друг с другом. Этот же принцип работает и в том случае, если мяч летит верхом и его нельзя поймать в замок.

<https://www.youtube.com/watch?v=R8YmOVSKZKw>

4) Если ребенок не уверен в том, что сможет поймать мяч, его нужно отбить. Если есть возможность, лучше отбивать мяч кулаками, чтобы он улетел подальше и не стал добычей набегавших форвардов соперника.

5) Если ваш малыш решил достать перебросить высоко летящий мяч через перекладину, это нужно делать ладонями или пальцами, но не кулаками. Этот же принцип работает в том случае, если после удара соперника вратарю нужно в прыжке коснуться мяча и перевести его на угловой.

<https://www.youtube.com/watch?v=zUstsgWo9KA>

6) Попросите ребенка по возможности не отбивать мяч перед собой – в противном случае он может превратиться в голевой пас для соперника.

## **Игра на выходах**

Вратарь должен защищать ворота, однако это не означает, что он должен стоять на линии ворот как приклеенный. Нередко голкиперу приходится выходить из ворот и этот элемент вратарского мастерства называется игрой на выходах.

Как правило, вратарь выходит из ворот в двух случаях – во время подачи с фланга, а также при выходе один на один.

## **Игра на выходах при навесах с фланга**

Долгое время вратари старались не ввязываться в свалку, которая нередко сопровождает подачу со штрафного или углового и спокойно стояли на линии ворот, дожидаясь дальнейшего развития ситуации. Изменил ситуацию Лев Яшин –

голкипер московского «Динамо» и сборной СССР, первый и пока единственный вратарь, ставший обладателем «Золотого мяча». Именно он стал активно практиковать игру на выходах, перехватывая мяч, адресованный находящимся в центре форвардам соперника и срывая таким образом множество опасных атак.

При подаче вратарю нужно принять простое и в то же время очень сложное решение – выйти из ворот, чтобы перехватить передачу с фланга в центральную зону или остаться на линии? Помните, что универсального решения не существует и в каждом конкретном случае вашему ребенку нужно будет действовать в зависимости от игровой ситуации. Тренировать выходы при подачах с фланга совсем нетрудно, на YouTube выложено достаточно обучающего видео. Если вы не можете выполнить подачу ногой – ничего страшного, это можно сделать и рукой с расстояния 8-10 метров.

Чтобы успешно играть на выходах при подаче с фланга, нужно помнить о нескольких простых правилах:

- 1) Не уверен – не выходи. Уверен – иди до конца. Сделаешь несколько шагов, чтобы перехватить мяч, а затем решишь вернуться в ворота – с высокой долей вероятности пропустишь гол.

- 2) Если при подаче с фланга вратарю удалось поймать

мяч, он не только лишает соперника возможности продолжить атаку, но и может быстро организовать контратаку своей команды, выбросив рукой мяч кому-либо из крайних полузащитников или нападающих. Правда, команда вашего малыша должна быть готова к такому развитию событий: если вратарь поймал мяч, игрокам нужно как можно быстрее покинуть штрафную.

3) Если мяч не удастся поймать, нужно выбить его кулаком как можно дальше от собственных ворот. Желательно, чтобы после встречи с кулаком вашего ребенка мяч улетел в сторону, противоположную той, откуда был сделан навес.

4) Чтобы перехватить мяч после навеса, вратарь должен быть готов сделать короткий рывок к мячу. А чтобы рывок был своевременным, ваш малыш должен научиться «читать игру». Ведь чтобы сделать навес с фланга, игрок команды должен на этот фланг прибежать, получить мяч, поднять голову, чтобы посмотреть, где находятся партнеры, сделать замах и т.д. (я уже не говорю про подачи с угловых или штрафных) Все это требует времени и это время вратарь может использовать для подготовки к своему маневру.

5) Во время игры на выходах голкипер нередко оказывается в толпе своих и чужих игроков, причем чужие стремятся переправить мяч в ворота. Как вы думаете, они могут на-



нести травму вратарю? Конечно же могут, причем весьма серьезную. Чтобы этого не случилось, многие вратари во время прыжка выставляют вперед колено, которое выполняет функции защитного барьера и может защитить при столкновении с нападающим соперника.

Также рекомендую ознакомиться с приведенным ниже видео: <https://www.youtube.com/watch?v=SYiNh2QUCY0>.

## **Действия вратаря при выходе один на один**

Для начала вашему малышу следует помнить, что вратарь должен внимательно «читать» игру и всегда быть готовым сделать рывок вперед. Но рывок нужен не только для того, чтобы перехватить подачу с фланга, но и затем, чтобы нейтрализовать прорыв нападающего команды соперника. Не всегда, но довольно часто форвард соперника, который стремится выйти один на один с вратарем, получает пас на ход (в некоторых случаях мяч «забрасывают за спины» защитникам) и, прежде чем нанести решающий удар и почувствовать себя суперзвездой мирового футбола, нападающему нужно включить скорость и догнать мяч. Последующее развитие игровой ситуации зависит от реакции вратаря, его стартовой скорости, а также от того, насколько сильной была передача. В общем, если у юного голкипера есть все основания полагать, что он успеет к мячу первым, следует выбежать из во-

рот и выбить мяч в аут. Ну а при достаточном количестве опыта и хладнокровия, отдать пас в одно касание ближайшему свободному партнеру.

<https://www.youtube.com/watch?v=QZDLIFbUj3A> (фрагмент с 0.49 до 1.00)

Если нападающий соперника несется к мячу в сопровождении защитника и есть все основания полагать, что шансы защитника на успех достаточно велики, вратарю следует остаться на месте – в противном случае он может помешать своему партнеру.

Мяч в ногах у нападающего, он бежит прямо на вас, прекрасно контролируя мяч, и ничто не может ему помешать нанести удар? В таком случае вратарю нужно выходить из ворот, чтобы сблизиться с форвардом и сократить угол обстрела. Выходя или выбегая из ворот, не кипер не должен расставлять ноги слишком широко – в противном случае он рискует пропустить мяч между ног (к сожалению, это нередко происходит даже с вратарями экстра-класса).

<https://www.youtube.com/watch?v=AoVmgIhPn84>

[https://www.youtube.com/watch?v=rT7ElqTJ\\_Yg](https://www.youtube.com/watch?v=rT7ElqTJ_Yg) (фрагмент с 0.08 до 0.028)

Чем ближе юный вратарь сумеет подобраться к нападающему, тем лучше – в этом случае игрок с мячом нередко

теряется и бьет прямо в кипера (в самом деле, мало кто из юных футболистов в возрасте 5-9 лет может хладнокровно обыграть вратаря и закатить мяч в пустые ворота). В любом случае вратарь сокращает угол обстрела так что переиграть его иной раз не удастся даже великому мастеру. Для примера можно вспомнить финальный матч чемпионата мира 2010 между сборными Испании и Нидерландов, когда Арьену Роббену не удалось переиграть Икера Касильяса.

<https://www.youtube.com/watch?v=LjYKSyui1jI>

Также я категорически не рекомендую юному вратарю падать на землю до удара или попытки нападающего обыграть голкипера при помощи дриблинга. Если вратарь, словно подстреленный, начал валиться на землю слишком рано, через него легко перебросить мяч и этот фокус регулярно проделывают почти все классные форварды. Впрочем, по моему субъективному мнению Лионель Месси делает это лучше других.

<https://www.youtube.com/watch?v=mbrl9tyNDC8> (фрагмент с 3.27 до 3.55)

И последний совет относительно выхода один на один: вратарь должен очень внимательно следить за лицом игрока с мячом. Даже опытный игрок может бросить быстрый взгляд в тот угол, куда он собирается бить, а с начинающими игроками такое случается почти всегда. Также во вре-

мя ведения маленькие футболисты нередко опускают голову, так как им трудно вести мяч, не глядя на него, и отрывают свой взгляд от мяча только для того, чтобы взглянуть в тот угол, куда они собираются бить. Подсказка: при выходе один на один абсолютное большинство нападающих будет бить в дальний угол.

## **Игра ногами**

С игрой ногами все просто: вратарь должен уметь в одно касание отдавать точные передачи партнерам, которым нужно выйти из-под прессинга команды соперника. Кроме этого, он должен научиться выбивать мяч подальше от своих ворот после паса своего защитника. Научиться этому нетрудно, тем более, что выше я подробно описал технику таких передач. Главное в этом деле – хорошо видеть поле (это качество необходимо любому футболисту) и не рисковать в тех случаях, когда на тебя летит быстрый нападающий соперника. Ни стоит недооценивать этот компонент вратарского мастерства: не слишком уверенная игра ногами стоила Джо Харту места в воротах «Манчестер Сити» – команды, в которой он был основным голкипером на протяжении 10 лет.

Каждый вратарь немного похож на шахматиста: он анализирует возможные ходы «черных» и «белых», а затем принимает решение, что он будет делать в том или ином слу-

чае. Если зажатый соперником защитник развернулся к своим воротам, это означает, что в следующую секунду он выбьет мяч в аут, отдаст пас партнеру или вратарю. Но еще до того, как это случится, голкипер должен принять решение: отдаст ли он полученный мяч в одно касание защитнику на противоположный фланг в одно или в два касания, вернет ли мяч таким же образом тому игроку, от которого получил мяч, или выбьет его как можно дальше в поле. В последнем случае советую выбивать мяч таким образом, чтобы он оказывался ближе к левой или правой боковой линии. Если мяч окажется в центре, удачный на первый взгляд вынос вратаря может стать началом голевой контратаки соперника.

И еще один важный момент. Вратарь, который хорошо видит поле и может отдать хорошую передачу, помогает своей команде выйти из-под прессинга соперника. Если после ввода мяча в игру к защитнику тут же подлетает нападающий соперника, он может вернуть мяч вратарю и открыться. Как правило, в этом случае нападающий бежит на вратаря и... делает большую ошибку, так как вратарь в 1-2 касания может вернуть мяч все тому же защитнику, который сможет выбрать оптимальный вариант для дальнейшего развития атаки. Такой сценарий не всегда актуален для большого футбола, когда на поле одновременно находятся 22 игрока. Но если на поле играют от 6 до 16 футболистов, такой вариант развития атаки весьма вероятен. Ну а если вы играете 3 на 3, 4

на 4 или 5 х 5, в некоторых случаях вратарь может подключаться к атакам своей команды, обеспечивая ей численное преимущество во время штурма ворот соперника.

Подробнее о роли вратаря в мини-футболе и особенностях его игры смотрите здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=5Uv6qBwRgyM>.

## **Ввод мяча в игру**

Вратарь вводит мяч в игру рукой или ногой. Научиться этому сравнительно несложно – если как следует попрактиковаться. В то же время есть несколько простых вещей, о которых маленькому вратарю стоит помнить постоянно.

– Чтобы как можно дальше выбить мяч ногой с лету (это случается после того, как вратарь ловит мяч после атаки соперника или скидки своего игрока), нужно слегка подбросить мяч и сильно ударить прямым подъемом. Не следует ловить мяч в самой высокой точке – нога должна коснуться мяча в тот момент, когда он окажется ближе к площадке.

– Зачастую выбить мяч вперед означает организовать свалку в центре поля, после которой мяч может как оказаться у ворот соперника, так и вернуться к тому месту, откуда он начал свое воздушное путешествие – вместе с атакой соперника. Поэтому если вратарь хочет начать атаку собствен-

ной команды, он должен отдавать пас игроку своей команды или выбрасывать ему мяч рукой – конечно, при условии, что его команда не находится под жестким прессингом соперника.

– Если есть возможность, рекомендую вводить мяч таким образом, чтобы мяч летел низом – это очень поможет партнерам, многим из которых очень трудно остановить высоко летящий или прыгающий мяч. При этом вратарь должен быть готов получить пас назад и помочь своим партнерам выйти из-под прессинга команды соперника.

– Ни в коем случае не следует отдавать пас низом в центр (или выбрасывать мяч рукой в том же направлении) – только на фланг (разумеется, у этого правила бывают и исключения – особенно при игре на небольшой площадке). В противном случае такой ввод мяча в игру может стать началом очень короткой голевой атаки соперника.

– Юный вратарь достаточно уверен в себе, чтобы рукой забросить мяч за спину сопернику и таким образом начать быструю контратаку своей команды? Тогда ему стоит делать это почаще. Главное, чтобы его намерения были ясны партнерам, и они бежали вперед, а не жались к своей штрафной площадке как стадо напуганных овец.

## **Действия при стандартах**

Существует четыре основных стандарта, которые требуют от голкипера максимальной сосредоточенности и совершенно определенных действий: ввод мяча в игру из аута, подача углового, а также штрафной и свободный удары. Безусловно, речь идет о стандартах, право на которые получает команда соперника в непосредственной близости от ворот. Давайте разберемся, что делать вратарю в каждом из этих случаев.

## *Аут*

*Если игрок команды соперника вводит мяч руками на большом поле, достаточно убедиться в том, что все защитники занимают правильную позицию и находятся между нападающими и собственными воротами. Если кто-то забыл о своих обязанностях и потерял «своего» визави, вратарю нужно сказать об этом, а точнее крикнуть что-нибудь вроде «Дэвид, справа один!» или «Алекс, слева один!». Кричать нужно громко и зычно, в противном случае вратаря могут не услышать – со всеми возможными последствиями.*

*Если поле сравнительно невелико, ввод мяча в игру из аута может стать передачей в штрафную площадку, после которой нападающие соперника могут забить гол. В этом случае кипер должен внимательно следить за игроком,*



который бросает мяч, и движениями его партнеров, а затем своевременно выйти из ворот и перехватить передачу, забрав мяч в руки.

[https://www.youtube.com/watch?v=riwaI\\_nAamQ](https://www.youtube.com/watch?v=riwaI_nAamQ)

Если поймать мяч не удалось, желательно выбить его кулаком как можно дальше и, желательно, в противоположную сторону от того фланга, с которого бросали аут.

Однако самые опасные ауты разыгрываются в мини-футболе. В этой игре – так же, как и в уличном футболе – мяч вводится в игру ногой с боковой линии и нередко становится короткой передачей под удар набегающему игроку. Забивают после таких передач даже в финалах Чемпионата мира по мини-футболу, поэтому вратарю следует отступить к месту возможной передачи (чаще всего мяч отдается на 3-4 метра назад набегающему защитнику с хорошим ударом) как минимум одного защитника для блокировки удара. Также очень желательно, чтобы еще один защитник подстраховал своего товарища и смог включиться в борьбу в том случае, если защитник решит отпасовать на игрока, который вводил мяч в игру.

## **Угловой**

Если команда не страдает от нехватки футболистов, то при подаче углового один из игроков должен стоять ли-

цом к мячу вплотную к ближней штанге, а вратарю следует выйти из ворот на 1-2 маленьких шага (так, чтобы он хорошо видел мяч) и чуть-чуть сместиться к дальней штанге – в случае чего бежать вперед намного легче, чем пятиться назад, не спуская глаз с летящего мяча.

Если приходится играть на маленькой площадке, задача защищающейся команды меняется – защитникам уже не нужно охранять ближнюю штангу (вместо этого следует максимально плотно играть с набегаящими игроками соперника), а вратарь должен быть готов к тому, что угловой будет станет пасом под удар набегавшему игроку. (<https://www.youtube.com/watch?v=XRsiRygOYu4> фрагмент с 1.19 до 1.39).

## **Штрафной**

Если соперник получил право на штрафной в непосредственной близости от ворот, задача голкипера – установить стенку, которая поможет защитить ворота от прямого удара. Именно вратарь должен крикнуть что-то вроде «Два (три, четыре и т.д.) человека в стенку», затем криками «Левее» и «Правее» установить стенку таким образом, чтобы она защищала как можно большую площадь ворот. Если штрафной назначен ближе к одной из боковых линий, стенка должна защищать ближний угол. После установки стенки вратарь должен занять место в воротах. Же-

лательно становится чуть ближе к дальней штанге – особенно в том случае, если юный голкипер защищает сравнительно небольшие ворота площадью 3 x 2 метра.

*Лайфхак:* очень желательно, чтобы сразу же после назначения штрафного один из игроков вашей команды встал перед мячом (для этого вратарю нужно крикнуть «Перед мячом!», хотя мало-мальски опытные защитники об этом знают. С помощью этого нехитрого фокуса ваша команда помешает сопернику нанести неожиданный удар, не дожидаясь установки стенки. Само собой, после того, как стенка установлена, стоящий перед мячом игрок должен покинуть свой ответственный пост.

## **Свободный удар**

Свободный удар в непосредственной близости от ворот назначают очень редко, однако если это произошло, вратарь должен вести себя примерно так же, как и при назначении штрафного удара. Разница между этими стандартными положениями заключается в том, что при назначении свободного удара запрещено наносить прямой удар по воротам (мяч можно разыгрывать только через пас) и этот факт необходимо учитывать при установке стенки – один из игроков команды, которая защищается, должен быть готов мгновенно выбежать из стенки, и броситься к мячу, чтобы сократить угол обстрела. И еще: как правило, при

назначении свободного удара в штрафной площадке в стенку нередко выстраивается почти вся команда.

## **Практика руководства защитой**

Вратарь должен чувствовать себя хозяином штрафной площадки и вести себя как подобает хозяину – уверенно и, если хотите, властно. Именно властным, не допускающим возражений тоном вратарь должен отдавать указания защитникам и, поверьте мне на слово, даже в уличном футболе вовремя сказанные слова могут спасти ворота от верного гола. Чтобы не быть голословным, приведу фрагмент из воспоминаний о величайшем вратаре мирового футбола Льеве Яшине, написанные Йожефом Божиком, знаменитым полузащитником будапештского «Гонведа» и «золотой команды» Венгрии, Олимпийским чемпионом 1952 года:

*«Мы приезжаем за час до начала. Стадион уже заполнен до отказа. Венгрия ждет от нас только победы.*

*Мы знаем это. И сразу бросаемся в атаку. В течение первых шести минут подаем шесть угловых ударов. Вероятно, это должно вам кое о чем сказать. Наши быстрые, находящиеся в отличной форме крайние нападающие Шандор и Феньвешти часто отходят назад, стремясь увести за собой ваших защитников, но Яшин все время предупреждает их своими криками:*

*– Назад!*

*– Остановиться!*

*– Ребята, дальше не ходите!*

*Он беспрерывно кричит. И каждый его выкрик дьявольски раздражает: ты видишь, что Яшин разгадал задуманный маневр и в самое неподходящее для тебя время подсказывает своей защите правильный ход.*

*Иду по центру. Стремительно смещается влево и чуть вперед наш центральный нападающий. Прекрасная позиция. Я уже приготовился выдать ему пас «вразрез», но крик Яшина полоснул воздух:*

*– Альберт свободен! – и кто-то из защитников немедленно «прилепился» к нему. И будто не было ни блистательного броска, ни отчаянного выхода, а эта, совершенно незаметная для публики игра, отняла у нас возможность организовать острейшую атаку».*

*Лев Горяинов, «Новеллы о вратаре», М.1973*

Заметьте, это отнюдь не слова восторженного поклонника. Божик был одним из основных полузащитников сборной Венгрии первой половины 1950-х годов, когда эта команда по праву считалась сильнейшей в мире. В течение четырех лет венгры не проиграли ни одного матча, вне зависимости от того, был он официальным или товарищеским. В общем, этот человек хорошо знал, что говорил, и поэтому его слова имеют огромное значение для начинающего вратаря. Они

как будто кричат: «Не молчи в воротах! Руководи защитой! Действуй!» Даже если поначалу вставший в ворота ребенок выглядит робким и стеснительным, со временем это пройдет – ведь руководство защитой не менее важна для голкипера, чем уверенная игра на выходах и красивый прыжок. К тому же благодаря своевременным и верным подсказкам уверенность кипера передается защитникам и способствует их надежной игре.

Чтобы закончить тему с вратарями, скажу, что за последние 100 лет тактика, техника и скорость полевых игроков радикально изменилась: если на проходивших в Париже Олимпийских играх 1924 года умевшие жонглировать мячом футболисты сборной Уругвая выглядели пришельцами с Луны, то сейчас лучшие игроки мира выполняют сложнейшие трюки с мячом, которые нередко напоминают цирковые фокусы. В то же время, как справедливо отметил легендарный испанский голкиперов Рикардо Замора, заботы стражей ворот остались прежними: им нужен правильный выбор позиции в воротах, надежный прием мяча, а также точность и уверенность при игре на выходах.

## **Индивидуальные и командные действия**

В мире полно квалифицированных тренеров, которые разбираются в тактике намного лучше меня. Однако абсо-

люютное большинство из них либо тренирует профессиональные взрослые команды с именем, либо детские команды больших клубов в возрасте от 14 лет. В детских командах, за которые играют малыши в возрасте от 6 до 13 лет, тактику заменяет несколько общих установок тренеров, которые просят защитников не убегать вперед, а нападающих – возвращаться назад во время атаки соперника. Кроме этого, эти тренеры просят своих крайних полузащитников действовать ближе к боковым линиям, чтобы освободить место в центральной зоне, а всю команду в целом – сохранять сравнительно небольшую дистанцию между нападающими, полузащитниками и защитниками в обороне. Впрочем, происходит это не сразу: нередко первое знание о тактике юный футболист получает примерно через год после того, как начинает посещать регулярные тренировки детской футбольной команды.

Именно поэтому я решил рассказать вам об основах тактики уличного футбола как с точки зрения отдельно взятого игрока, так и в разрезе простейших командных действия. Надеюсь, что эта информация будет полезна как вам, так и вашему ребенку.

## **Движение без мяча**

Все футболисты на свете обожают возиться с мячом, обыгрывать соперника, отдавать передачи, бить по воротам,

а вратари – вытаскивать мяч из девятки. Однако игра устроена таким образом, что подавляющее большинство игрового времени футболист проводит без мяча. Это вовсе не означает, что во время матча у игроков полно свободного времени, которое можно употребить на изучение ленты в Instagram или занятия йогой. Нет, определенно нет: в это время футболисту нужно правильно выбрать свое место на поле и быть готовым к тому, что уже через секунду он получит пас от партнера по команде. Хотите знать, как выбрать свое место? Об этом я кратко расскажу ниже, а также в других разделах о тактике.

### ***Не лезь в толпу***

*Детский футбол нередко напоминает кормление цыплят на ферме: стоит мячу оказаться в игре, к нему тут же бегут 5-6 мальчишек, которые пытаются «выковырять» этот многострадальный круглый предмет из общей кучи и что есть силы пнуть его в сторону ворот соперника. Уак можно раньше объясните ребенку, что пребывание в этой куче подобно рассматриванию зеркала Яцрес и не приносит ни знаний, ни правды. Там вообще ничего нельзя получить, кроме весьма болезненных синяков.*

### ***Игра на своей позиции***

*Одно из главных правил игры в футбол заключается в*



том, что каждый игрок должен играть на своей позиции и действовать в строго отведенной зоне. Разумеется, у этого правила полно исключений, но для начала я предлагаю разобраться с основами. Для ребенка это означает, что, если на футбольном поле или спортивной площадке его поставили на позицию правого полузащитника, ему не стоит оставлять свою зону и бежать на помощь левому защитнику, а центральный защитник не должен убежать со своего места на позицию центрального нападающего (исключением из этого правила является быстрая контратака и штрафной либо угловой, которые становятся подачей с фланга в штрафную площадку соперника). Безусловно, на улице мы практически никогда не играем в футбол с командой, которая состоит из 11 человек, но даже с двумя, тремя или четырьмя партнерам нужно соблюдать определенную расстановку и не оставлять свою зону без крайней нужды. И хотя в мини-футболе (а уличный футбол намного ближе к мини-футболу, чем к «большому» футболу), игроки атакующей команды постоянно меняются местами, это требует сыгранности, которой невозможно добиться на улице. Поэтому повторяю еще раз: начинающий футболист не должен забывать о своей зоне на поле.

### **Поле нужно видеть**

«Он прекрасно видит поле», – один из лучших компли-

ментов, который можно сделать футболисту. Это выражение означает, что игрок хорошо видит открывающихся партнеров и регулярно отдает им точные передачи. Как правило, обычный ребенок, начинающий играть в футбол, «видит поле» просто ужасно. Причина проста: его ведение и зачатки дриблинга требуют постоянного визуального контроля. Иными словами, голова юного футболиста почти всегда опущена, так как ему необходимо смотреть на мяч. Думаю, здесь будет уместна аналогия с человеком, который учится водить автомобиль с механической коробкой передач и во время своей первой поездки вынужден постоянно искать глазами нужную педаль. Помните: хороший футболист практически не смотрит на мяч во время ведения, он ищет глазами партнеров и наблюдает за игроками соперника. А еще он сможет быстро отыскать свободный от соперника кусок поля или площадки, и окажется там в самый нужный момент.

### **Быстро принять решение**

Когда подающих надежды молодых игроков переводят из молодежной команды в первую, журналисты часто спрашивают их о том, что произвело на них наибольшее впечатление. Ответ почти всегда одинаковый: скорость принятия решений. В самом деле, чем выше уровень футболистов, тем быстрее они думают на поле и тем меньше времени на раз-

*мышление они оставляют сопернику.*

*Почему я об этом пишу? Дело в том, что обычный ребенок начинает думать о том, что делать с мячом лишь после того, как этот самый мяч окажется у него в ногах. Плюс мяч нужно обработать, и эта задача также требует времени и стараний. В общем когда мальши поднимает голову и начинает выбирать оптимальный вариант для продолжения атаки, то, как правило, видит перед собой сразу двух игроков соперника. Мораль: во многих случаях принять решение о дальнейшем развитии атаки нужно до того, как ты получишь мяч. Возможно, это будет передача в одно касание, удар, финт или передача партнеру. Понимание того, что именно нужно делать в каждом конкретном случае, приходит с опытом. Однако в любом случае запомните: решение нужно принимать быстро.*

## **Командная игра в обороне**

В уличном футболе командная игра в обороне напоминает мини-футбол, но при этом имеет свои особенности, которые зависят от количества игроков в каждой команде, а также их уровня подготовки. Предположим, что ваш малыш играет на улице в составе команды, состоящей из четырех полевых игроков и вратаря. В свою очередь, этой «могучей кучке» противостоит команда с таким же количеством игроков. Вратарь соперника готовится ввести начать атаку своей

команды. Что делать?

Если игроки команды соперника превосходят футболистов команды вашего ребенка в технике, скорости и уровне футбольного интеллекта, не следует атаковать их на их половине поля – им будет достаточно нескольких передач, чтобы выйти из-под прессинга и организовать быструю атаку, которая закончится ударом по воротам. В таком случае команде, которая защищается, нужно отойти на свою половину поля (а если игроков мало, то к своей штрафной площадке) и позволить сопернику рассредоточиться по площадке. Таким образом, защита становится более компактной и у игроков атакующей команды будет меньше свободного места и времени для принятия правильного решения. Если же команды более-менее равны по силам либо команда вашего ребенка превосходит по силе дружину соперника, можно «включить» прессинг – начать активный отбор мяча на чужой половине поля соперника (о прессинге в мини-футболе и выходе из него смотрите здесь <https://www.youtube.com/watch?v=NchqEgJfT10>).

В некоторых случаях можно подключать к отбору дополнительного игрока, которому придется оставить своего визави. Безусловно, это риск, но этот риск может оказаться оправданным. Если команде вашего малыша удастся перехватить мяч, она сможет организовать быструю атаку.

Дополнительно дам несколько простых советов, которые помогут вашему ребенку улучшить свои навыки игры в обороне.

*1) Играя в обороне, футболист должен не упускать из виду мяч. Поэтому возвращаясь к своим воротам после атаки, он должен двигаться спиной вперед – разумеется, если ему не нужно догонять прорвавшегося форварда соперника.*

*2) В обороне нападающие играют против защитников, полузащитники – против полузащитников, а защитники против форвардов. Помимо всего прочего это означает, что форвард команды, которая защищается, в первую очередь должен играть против защитников команды соперников, а не бежать к своим воротам в поисках чужих нападающих. Не нужно создавать толпу.*

*3) Опекая игрока команды соперника во время игры в обороне, ребенок всегда должен находиться между соперником и воротами своей команды. Если нападающий опередил защитника, никто не мешает ему нанести удар.*

*4) Один из форвардов команды, которая защищается, должен выходить на защитника команды соперника, который владеет мячом (при этом желательно, чтобы второй*

форвард, если таковой имеется, смещался в центральную зону – это необходимо для того, чтобы защитник не смог отдать пас через центр низом). Делать это нужно даже в том случае, если все вокруг ждут, что он отдаст передачу (при этом не следует бросаться на него, как кошка на мышь).

5) Категорически нельзя останавливаться. Если игрок атакующей команды отдал пас на партнера и сделал рывок к воротам, защитник должен следовать за ним, а не ковылять в носу, стоя на одном месте.

6) Дети часто теряют «своего» игрока команды соперников и вместо этого начинают «охранять» своего партнера. Попросите мальчика этого не делать и подсказывать тем партнерам, которые об этом забывают.

7) При слишком плотной опеке умный игрок команды соперника может «увести» своего оппонента на фланг и даже на свою половину поля – в таком случае освобождаются зоны для подключения игроков защиты. Мораль проста: защитник должен помнить о своей зоне и не оставлять ее. Если соперник убежал неведомо куда и не представляет угрозы для ворот вашей команды, не стоит бежать за ним, как верный пес.

8) Если во время атаки соперника ваш ребенок оказался первым на мяче и вынужден двигаться в сторону своих ворот, а за ним бежит игрок соперника, необходимо спокойно выбить мяч за боковую линию или отпасовать на партнера, желательно на вратаря – при условии, что расстояние до голкипера составляет хотя бы 3-4 метра. Если мяч пущен слишком сильно и вот-вот уйдет в аут после неточной передачи соперника, нужно спокойно дать мячу уйти. Иногда для этого необходимо поставить корпус нападающему соперника, который стремится завладеть мячом.

9) Не стоит играть грубо, особенно на улице – если, конечно, ваш малыш не хочет стать участником жестокой драки. Впрочем, если он по-настоящему любит драться, ему необходимо сменить вид спорта.

## **Командная игра в атаке**

Я уже писал о том, что уличный футбол во многом напоминает мини-футбол и поэтому развитие атаки здесь проходит по схожим принципам. Разумеется, наивно ожидать, что партнеры вашего ребенка по команде, значительную часть которых он увидит впервые в жизни, будут атаковать как сборная Бразилии по мини-футболу. Однако даже при отсутствии наигранных командных перестроений команда вашего малыша сможет добиться успеха за счет продуманной

организации игры.

По моему субъективному мнению идеальной тактической схемой для уличного футбола является «ромб» (1 центральный защитник – 2 вингера – 1 нападающий). Также к атакам команды можно и нужно подключать голкипера – когда он ведет мяч, один из игроков команды, которая защищается, вынужден выходить на него. В результате защитник либо один из вингеров остается без опеки и сможет начать атаку, не встречая сопротивления.

Теперь поговорим о задачах и перемещениях в атаке игроков каждого отдельно взятого амплуа. С *голкипером* мы уже разобрались: ему необходимо отдать точный первый пас (желательно делать это низом), а впоследствии вратарь должен быть готов получить мяч от партнера, который оказался в трудной ситуации (соперник прижал его к боковой линии, нет хорошего продолжения для второго пас и т.д.) Работа *защитника*, владеющего мячом – найти передачей кого-то из вингеров либо центрального нападающего, а если соперник позволяет, то и пробить со средней дистанции. Защитник не должен обыгрывать соперников один в один – если он потеряет мяч, соперник получит возможность организовать быструю контратаку (при этом не забывайте помнить, что любого правила есть исключения и защитник должен действовать по ситуации). С *вингерами* все ясно – они игра-



ют на флангах, могут обыгрывать соперника, смещаться в центр, бить по воротам, отдавать передачи на партнеров и т.д. Что касается форварда, то он делает то же, что и вингеры, но в центре поля. При этом ему необходимо быть готовым к постоянной опеке, умение отдавать передачи в одно касание, способность находить свободные зоны, хороший дриблинг, умение быстро разворачиваться с мячом и точный завершающий удар. И еще: если соперник опекает форварда слишком плотно, он может сместиться к центру или на фланг, уведя «своего» защитника и освободив зону для партнеров по команде.

Помните, что в футболе очень важно страховать партнеров по команде. К примеру, это означает, что, если защитник подключился к атаке, вингер или центральный полузащитник (если он есть) должен сместиться назад и занять место защитника.

Если же вы играете с пятью полевыми игроками и одним вратарем, один из полевых становится **центральным полузащитником**. На поле он располагается между двумя вингерами. Очень часто именно центральный полузащитник ведет игру – именно он должен снабжать передачами вингеров и форварда. Кстати, нередко именно центральный полузащитник отличается наиболее развитым футбольным интеллектом в команде – в центре поля всегда полно игроков соперника и по этой причине центрхав должен молниеносно при-

нимать верные решения, которые необходимы для развития атаки.

Чтобы ваш малыш лучше понимал, как может развиваться атака при игре на небольшой площадке, рекомендуем посмотреть это видео <https://www.youtube.com/watch?v=frqksgN2jc0>.

Ниже список советов, которые помогут вашему ребенку улучшить игру в атаке:

*1) Совет на все времена: юный футболист не должен бежать к мячу, которым владеет игрок его команды. Ничего хорошего из этого не выйдет: два футболиста одной команды, которые находятся возле мяча, почти наверняка будут мешать друг другу и сильно облегчат задачу обороне соперника.*

*2) Найти свободное место на поле, получить пас и пробить в одно-два касания – самый прямой путь к голу, забитому в позиционном нападении.*

*3) Ваш малыш хочет чаще получать мяч в атаке? Тогда ему необходимо постоянно двигаться, а не просто стоять возле своего опекуна.*

*4) Чем больше передач в одно касание вы делаете в ата-*

ке – тем лучше. Однако и торопиться не следует – как и любому футболисту, который лишь учится играть, вашему малышу стоит быть осмотрительным и не принимать слишком поспешных решений.

5) В сознании детей, да и многих взрослых футбольная атака – это прежде всего передачи вперед. Поверьте, это не так: для примера можно посмотреть любую игру «Барселоны» за последние 10 лет. Не нужно бояться передачи назад, особенно в том случае, когда вы не видите хороших вариантов для развития атаки. Иногда такой пас может стать тем самым шагом назад, после которого ваша команда делает два шага вперед.

6) Контролируйте мяч – это необходимо для того, чтобы почувствовать уверенность в себе. Если ваша команда не в состоянии сделать больше трех осмысленных передач во время позиционной атаки, ее шансы на победу выглядят весьма призрачными.

7) Какими бы скоростными не были игроки команды соперника, никто из них не может похвастаться тем, что двигается быстрее мяча. Поэтому выбирая между обыгрыванием и передачей партнеру, который находится в хорошей позиции, делайте выбор в пользу передачи – если, конечно, соперник не вышел на перехват.

**8)** Во время игры между двумя полноценными составами (11 x 11) на большом поле некоторые игроки могут стоять или двигаться шагом. Однако если вы хотите победить, играя на небольшой площадке, то во время атаки должны двигаться практически всегда. Правда, в нашем случае «двигаться» означает «бежать».

**9)** Во время атаки своей команды защитник (или защитники, если их несколько) не должны греться на солнышке в центре поля подобно дорожным знакам в приморских городах. Им нужно открываться под игрока, владеющего мячом и быть готовыми не только получить от него мяч, но и оперативно передать его свободным партнерам (для этого защитнику нужно хорошо видеть поле) или вратарю, а при удобном случае – пробить по воротам соперника.

**10)** Даже если ваш ребенок отличается превосходной техникой, не стоит обыгрывать всю команду соперника. Иногда для получения нужного результата достаточно обыграть одного-двух опекунов и пробить со средней дистанции.

**11)** Еще каких-нибудь 15 лет назад выбор игроков для позиции атакующего вингера был очень консервативным – левши играли на левом краю, а правши на правом. В атаке

*от них требовалось выполнить прорыв по флангу и отдать точную передачу партнеру в штрафную площадку соперника. Однако сейчас левшу все чаще ставят на правый фланг (вспомните Лионеля Месси), а правшу – на левый (вспомните Роналдиньо и Криштиано Роналду). Делает это для того, чтобы вингерам было удобнее бить по воротам. Очень желательно, чтобы ваш ребенок помнил об этом при выборе игровой позиции.*

## **Стандартные положения в атаке и обороне**

Как и в мини-футболе, на уличной площадке практически любое стандартное положение на половине поля соперника может считаться отличной возможностью забить гол. И хотя зачастую хорошо отработанные стандартные положения, которые заканчиваются голом в ворота соперника, являются результатом командной работы на тренировках, один игрок тоже способен кое-что сделать – если, конечно, знает, что делать при ауте, угловом или штрафном.

### **Аут**

Если в большом футболе создать голевой момент после бросывания аута очень трудно (мало кто из футболистов способен швырнуть мяч на 40-45 метров и превратить банальный штрафной в нацеленную верховую передачу своим

форвардам), то в мини-футболе и уличном футболе очень легко. Поле в этих случаях будет сравнительно небольшим, а мяч вводится в игру не броском из-за головы, а передачей от боковой линии, которая чаще всего выполняется низом. Таким образом, если ребенку удастся увидеть открывшегося игрока собственной команды и низом отдать ему пас на удобную ногу, результатом этой нехитрой комбинации может стать сильный и точный удар по воротам соперника.

(<https://www.youtube.com/watch?v=hYq6DfKGT7M>, см фрагмент с 6.01 до 6.29).

И еще одна важная деталь: во время игры на небольшой площадке я настоятельно не рекомендую ребенку увлекаться верховыми передачами вперед и отдавать их лишь в том случае, когда он почти на 100% уверен в том, что такой пас не будет перехвачен соперником. К тому же мало кто из детей 6-13 лет способен быстро обработать летящий верхом мяч или точно пробить с лету.

## **Угловой**

Если в большом футболе угловой чаще всего заканчивается подачей в штрафную площадку, то при игре на маленьком поле будет гораздо лучше, если розыгрыш закончится ударом по воротам. Причина проста: штрафная площадка невелика, в ней полно своих и чужих игроков, а большая часть

детей играет головой весьма посредственно – если вообще играет. Кроме того, в такой игре у вратаря и защитников соперника намного больше возможностей для того, чтобы перехватить мяч и организовать быструю атаку на ваши ворота. В общем я настоятельно рекомендую разыгрывать угловой передачей низом, после чего должен следовать сильный удар по воротам. При этом не обязательно, но весьма желательно, чтобы после удара мяч летел верхом – в противном случае он может застрять в частокле ног.

(<https://www.youtube.com/watch?v=XRsiRygOYu4> фрагмент с 1.19 до 1.39).

Если же разыграть мяч таким образом невозможно (например, из-за того, что такой вариант развития атаки блокирует защитник команды соперника), игрок, который подает угловой, может сыграть «в стенку» с набегающим партнером и нанести удар самостоятельно либо отдать точную передачу на открывшегося игрока своей команды.

## **Штрафной**

Иногда кажется, что бить штрафные не менее легко, чем жарить шашлык – в этом разбираются буквально все, кто хоть раз видел футбольный матч по телевизору. Нередко после неудачно пробитого штрафного можно услышать от болельщиков нечто вроде: «Кто же так бьет? Нужно было по-другому» Как правило, после этого следует описание того,

как именно нужно было бить по мячу, чтобы забить гол.

Сразу скажу, что в большом футболе умение бить штрафные встречается довольно редко – далеко не в каждой команде, которая играет в высшем дивизионе национального чемпионата своей страны, найдется игрок, забивающий ударами со штрафных более 5 голов в сезоне. Эти удары нужно подолгу тренировать (100-150 ударов ежедневно), используя специальный макет стенки, который нужно время от времени переставлять как садовый стул на дачной вечеринке. Однако если в большом футболе «стенка» отходит от мяча на 9 метров и этого расстояния вполне достаточно, чтобы перебросить игроков команды соперника и забить гол в огромные ворота (ширина – 7,32 м, высота – 2,44 м) даже с 25-30 метров, то в уличном футболе чаще всего работают слегка искаженные правила футзала (он же мини-футбол), при которой стенка отодвигается на 3-5 метров от мяча. В такой ситуации очень сложно забить гол прямым ударом, да и ворота в уличном футболе/футзале/мини-футболе значительно меньше (3 x 2 метра). В то же время в уличном футболе нет таких больших дистанций, как в большом – как правило, штрафные в уличном футболе можно считать опасными в том случае, если расстояние до ворот колеблется в пределах 7-15 метров.

Для игрока, который подходит к мячу после назначения



штрафного, все перечисленное выше означает, что забить прямым ударом он почти наверняка не сможет (я не говорю, что это невозможно, но такой номер проходит очень редко). Таким образом, бьющему нужно лишь сделать вид, что он нанесет удар, а затем отдать пас на одного из партнеров, который стоит в 2-3 метрах от мяча и владеет сильным и хорошо поставленным ударом.

[https://www.youtube.com/watch?v=H\\_MI9ZOmXP0](https://www.youtube.com/watch?v=H_MI9ZOmXP0)

Разумеется, никто не отменял цирковые трюки в стиле Фалькао (настоящее имя Алессандро Роза Виейра, двукратный чемпион мира по мини-футболу в составе сборной Бразилии), однако на улице такое можно увидеть крайне редко.

<https://www.youtube.com/watch?v=xieALQw2ntA>

И еще один добрый совет: если команда соперника состоит из людей, которые едва знакомы друг с другом и к тому же не слишком храбры, «стенка» может получиться не слишком качественной (к примеру, в нее станут два человека вместо нужных троих). В этом случае стоит подумать о прямом ударе по воротам.

(<https://www.youtube.com/watch?v=NorwgTKnIw0>, фрагмент с 0.13 до 0.32)

## **Распространенные проблемы**

Ниже я расскажу о наиболее распространенных трудностях, с которыми сталкивается практически каждый тренер и почти каждый ребенок, который хочет заниматься футболом. Для решения этих проблем не существует универсального лекарства: некоторые из них можно исправить беседой, кое-что исчезнет после многих месяцев игр и тренировок, а в некоторых случаях не обойтись без шишек, которые предстоит набить любому человеку, решившему заниматься спортом. О некоторых вещах я уже говорил выше, однако в любом случае они достаточно важны, чтобы вернуться к ним еще раз. Итак, ваш малыш...

## **Забывает о разминке**

На первый взгляд, это самая безобидная проблема – с высокой долей вероятности с ребенком ничего не случится, если он побежит играть с ровесниками, не растянувшись и не разогревшись. Однако эта ситуация напоминает превратится в висящее на стене ружье из театральной постановки, которое рано или поздно выстрелит. Иными словами, отказавшись от разминки, ребенок может получить серьезную травму. Просто объясните ему, что в любой мало-мальски серьезной команде разминка длится 30-40 минут и это вовсе не прихоть тренера или работающего с командой физиотерапевта. Просто руководству клуба нужно, чтобы игроки, с которыми заключены контракты, были здоровы и хорошо де-

ляли свою работу. Безусловно, никто не тратит столько времени для разминку для того, чтобы поиграть в футбол во дворе или на ближайшем к дому футбольном поле. Однако если ваш ребенок потратит на разминку хотя бы 5-7 минут, он может спасти себя от ненужных травм.

## **Всегда бежит к мячу**

В атаке такой футболист мешает игрокам своей команды, а в обороне – бросает свою зону, из которой впоследствии нередко забивают гол. Разумеется, ребенку нужно указать на его ошибки: в атаке нужно искать свободное место на поле (и в этом случае ему рано или поздно начнут отдавать передачи), а в обороне – находиться в отведенной ему зоне и уж точно не бежать на противоположный конец поля, если мяч оказался именно там. Разумеется, это азы, однако в любом случае ребенку необходимо их освоить.

## **Часто оказывается на линии удара игрока своей команды**

Как правило, это результат ошибки ребенка, который слишком часто бежит к мячу, причем делает это даже во время атаки своей команды. Нередко это заканчивается тем, что малыш оказывается на линии удара игрока своей команды и, поверьте мне на слово, иногда эти удары бывают доста-

точно сильными. Безусловно, юного футболиста стоит предупредить о последствиях, однако это как раз тот случай, когда ему предстоит набить собственные шишки.

## **Хромает координация движений**

Ребенок ведет мяч не так быстро и ловко, как вам хочется, с большим трудом «обыгрывает» тренировочные фишки, а его передачи получаются слишком слабыми либо чересчур сильными и неточными? Он не может принять мяч в движении, а для того, чтобы отдать пас хотя бы на 2 метра, малышу необходимо остановиться? Во время движения ребенок выглядит нескладным и неуклюжим? Ничего страшного, но вам придется запастись терпением и внимательно прочитать эту книгу, активно применяя полученные знания на практике. «Вам» означает «вам вместе с ребенком», так как без его желания и вашей поддержки его навыки не улучшатся.

## **Плохо бьет по мячу**

Сделав 10 ударов по мячу, ваш малыш определенно не научится хорошо бить, однако после 10 000 ударов у него начнет кое-что получаться – можете поверить мне на слово. Не надейтесь, что он быстренько сделает эти 10 000 ударов в футбольной школе – наблюдая за тренировками маленьких футболистов я заметил, что дети крайне редко делают

более 20 ударов за одно занятие. Это означает, что вам и вашему малышу нужно заниматься дополнительно – пока он будет бить по воротам, вы будете выполнять функции вратаря (на всякий случай советую прочитать раздел этой книги, в котором говорится о подготовке вратарей). Бить нужно с места, в движении, обходя фишки или камушки, обыграв условного соперника, по центру, слева, справа, слету, прямым подъемом или внутренней стороной стопы. Базовые упражнения для отработки удара я описал выше, однако не бойтесь искать информацию о том, что осталось непонятым. На YouTube загружено огромное количество обучающего видео на всех основных языках мира, так что вам стоит лишь помочь ребенку отыскать подходящий видеоролик.

## **Все время смотрит вниз**

Как правило, ребенок вступает в футбольный мир с низко опущенной головой, так как ему приходится все время смотреть вниз, чтобы контролировать непослушный мяч. Что ж, если его намерения вашего малыша серьезны, практика и опыт однажды научат его вести мяч не глядя вниз. Главное сказать ему, что настоящие мастера нередко ведут мяч именно так – ведь смотреть нужно не вниз, а на соперника или партнера, которому собираешься отдать пас.

## **Плохо видит поле**

Хорошо видеть поле, уметь отдать точную передачу на партнера, который находится в лучшей позиции – это великий дар, который есть далеко не у каждого профессионала. Ведь зачастую отдавать мяч нужно не в ноги, а туда, где партнер окажется через 2-3 секунды. Но оставим профессионалов в покое – ведь я пишу для детей и неравнодушных к спорту родителей. Наблюдая матчи детских команды в возрасте от 6 до 11 лет, я заметил, что они исключительно редко делают осмысленные передачи на ход партнеру. То есть команда, которая в этом возрасте делает больше 3 осмысленных передач в позиционной атаке, встречается крайне редко – если конечно, это не академия «Барселоны» или какого-нибудь большого клуба, куда отбирают заведомо более талантливых игроков и где квалифицированные тренеры целенаправленно учат их контролировать мяч.

Как научить своего ребенка видеть поле? Прежде всего с помощью игры «в квадрат». Напомню, как она выглядит: четверо футболистов располагаются по линиям условного квадрата и передают мяч друг другу, не делая больше двух касаний, а один или два игрока, которые находятся в центре данной геометрической фигуры, пытаются мяч отобрать. У этой игры много разновидностей, но описанная выше является базовой. Попробуйте поиграть в нее на улице, со случайными партнерами или приятелями сына и, уверяю вас, он начнет гораздо активней вертеть головой в поисках парт-

нера, которому можно отдать пас.

## **Стремится обыграть всю команду соперника**

У вашего ребенка приличная для его возраста скорость и неплохая техника, однако он постоянно стремится обыграть всю команду соперника и совершенно не желает играть в пас? Не форсируйте событий, однако при случае скажите ему, что как бы быстро он не бежал, мяч двигается быстрее, и, если своевременно отдать пас партнеру по команде, круглый раньше окажется в воротах соперника. Есть и еще одна важная деталь: как бы хорошо не играл ваш малыш, он не добьется уважения на улице, если постоянно будет тянуть одеяло на себя. Более того, мне неоднократно приходилось видеть, как таких игроков со скандалом выгоняли с площадки ровесники. Поверьте, это достаточно неприятно, чтобы ребенок задумался о последствиях.

## **Не держит «своего» игрока во время игры в обороне**

Ваш малыш активно играет против футболиста команды соперников до тех пор, пока он владеет мячом и моментально «выключается» после того, как соперник отдает мяч партнеру? Это довольно распространенная проблема, которая при всей своей простоте и ясности, крайне редко решается за

полчаса. Даже если вы попросите малыша не оставлять своего оппонента во время игры в обороне, и ребенок скажет вам, что все понял, он может забыть о ваших мудрых словах уже через 10 минут. Что делать в такой ситуации? Главное – не кричать. Объясняйте снова, показывайте на личном примере (если, конечно можете), сводите ребенка на футбол и обратите его внимание на действия защитников. Пройдут долгие месяцы и, возможно, годы, прежде чем юный футболист поймет, как именно нужно двигаться в обороне. Впрочем, даже взрослые футболисты время от времени забывают о соперниках, которые двигаются без мяча, что дает нам возможность чаще радоваться забитым голам.

## **СЛИШКОМ ВСПЫЛЬЧИВЫЙ**

Начинаете замечать, что ваш малыш слишком вспыльчив и может пойти на откровенную грубость во время матча? На улице подобное поведение может закончиться дракой, из которой ваш малыш, скорее всего, выйдет сильно помятым, а в матчах детской лиги – травмой.

При этом следует помнить, что футбол – это «игра джентльменов, в которую играют хулиганы» и, если ребенок захочет стать профессиональным футболистом, ему придется смириться с постоянными толчками, подкатами, ударами по ногам и прочими милыми радостями игры на результат. На грубость нужно уметь отвечать, но отвечать обдуманно



– если футболист наотмашь ударит соперника в лицо, его дисквалифицируют как минимум на несколько месяцев. Таким образом, лучше иметь в запасе определенный минимум жесткости, хотя я признаю, что во время игры на улицы он бывает необходим крайне редко. И еще: я настоятельно рекомендую вашему малышу помнить о совете еврейского мудреца Гилеля, который просил не делать другому того, чего не желаешь себе.

## **Слишком робкий**

Как правило, робость – эта производная от неуверенности в себе. Если, играя в футбол с другими детьми ваш малыш не чувствует уверенности в себе, это означает, что ему чего-то не хватает – игровой практики, навыков, умения вести мяч, бить воротам, видеть поле. Как только его практические навыки улучшатся, робость исчезнет. Впрочем, если вашему малышу просто не нравится футбол, его следует оставить в покое. Возможно, он заинтересуется другим видом спорта.

## **Постоянно кричит на партнеров**

А это плохой знак, указывающий на то, что у ребенка пока нет понимания того, что в командном виде спорта почти всегда выигрывает и проигрывает только команда. Такие вещи нужно пресечь в зародыше с помощью простых аргумен-

тов. Разве голевая атака соперника не началась после того, как ваш малыш потерял мяч? Разве не он не попал в ворота соперника из выгодного положения пять минут назад? Разве он вернулся в защиту? Разве ему нравится, когда на него кто-нибудь кричит? Постарайтесь привить малышу уважение к партнерам. Это поможет ему и в спорте, и в жизни.

## **Играет с травмой**

Хотя вратарю «Манчестер Сити» Берту Траутманну однажды пришлось заканчивать матч со сломанной шеей (это произошло в финале Кубка Англии 1956 года, в котором «МанСити» обыграл «Бирмингем Сити» со счетом 3:1), никто не вправе требовать от вашего ребенка подобного героизма. И прежде всего он сам. Даже если у вас растет исключительно волевой малыш, объясните ему, что, играя с травмой он может нанести себе огромный вред. Кроме того, после игрового столкновения или падения нужно на секунду прислушаться к голосу своего тела. Дальше все просто: чувствуешь боль, есть кровотечение – извинись перед партнерами и уйди с поля. В то же время я бы не стал забирать ребенка с поля из-за слегка расцарапанных ладоней или коленей.

## **10 вещей, о которых следует помнить постоянно**

Эти строки адресованы ребенку, который любит играть в

футбол, а также его родителям, которые находят время, чтобы поддержать увлечение своего малыша. Просто прочтите их и постарайтесь запомнить.

### **Играть честно**

Не нужно доказывать, что игры рукой не было, если она была. Не стоит кричать, что мяч остался в поле, если он ушел за боковую линию. Забудьте о симуляциях. Ведите себя как спортсмен, а не как мелкий жулик.

### **Не играй грубо**

Если кому-то нравятся борьба, удары, подножки и тому подобные вещи, ему стоит записаться в секцию бокса или дзюдо. К тому же грубая игра – это бумеранг. Сейчас ты грубо сыграешь против соперника, а через пять минут он или его партнер сыграет грубо против тебя. Не думаю, что во время футбольного матча на улице это кому-нибудь нужно.

### **Умей за себя постоять**

Я категорически против грубости на футбольном поле, однако полностью уничтожить агрессию на спортивных площадках не в моей власти. Ты должен уметь постоять за себя, причем зачастую для этого не обязательно драться. Научить этому не так уж легко – этому учит жизнь. Иногда несколько слов, сказанных спокойно и твердо, могут предотвратить серьезный конфликт.

## **Думай быстро**

Футбол – не шахматы, принимать решение нужно очень быстро. Нередко выбрать правильное решение нужно еще до того, как футбольный мяч окажется возле твоих ног.

## **Не делай легко читающихся передач**

Помню, что игру непрерывно «читают» не только партнеры, но и соперники. Если они «прочитают» твою передачу и перехватят ее, у них может получиться быстрая контратака, которая с высокой долей вероятности закончится голом в ваши ворота.

## **Старайся чаще отдавать пас в одно касание**

Разумеется, современный футбол не состоит из одних лишь передач в одно касание. Однако высокая скорость движения мяча – один из главных факторов, которые делают футбол второй декады XXI века «современным футболом». В общем, если у тебя есть возможность отдать передачу в одно касание – отдавай. Ну а если твои партнеры обладают определенным футбольным интеллектом, можно сделать рывок и открыться под ответный пас.

## **Поддерживай партнеров**

Не стоит кричать на партнеров, если у них что-нибудь не получается. Иногда можно что-нибудь подсказать, но в любом случае говори спокойно и никого не унижай. Не позво-

ляй себе срываться даже в том случае, если твоя команда проигрывает или пропускает гол из-за чьей-нибудь грубой ошибки. Футбол хорош еще и тем, что дает выход нашим эмоциям, но будет намного лучше, если ты громко крикнешь после забитого мяча.

## **Не бросай свою команду**

Не стоит обижаться на весь мир и уходить если твоя команда проигрывает – футболистов, которые бросают своих в трудную минуту, никто не ценит. Договоритесь доиграть до определенного счета или до определенного времени. В любом случае уходи с достоинством.

## **Совершенствуйся**

Ты выучил новый финт и удачно применил его в игре? Это прекрасно, но не следует думать, что после этого ты станешь звездой «Манчестер Юнайтед». Совершенствуйся – это поможет тебе играть еще лучше. В конце концов, если твое «сегодня» похоже на твое «вчера», то зачем тебе «завтра»?

## **Уважай соперника**

Уходя с площадки пожми руку сопернику и поблагодари за игру. Рост, вес, возраст, игровые навыки соперника значения не имеют. Это жест уважения и часть футбольной культуры, которая одинаково хороша для США, Шотландии, Германии, Чехии и Украины. К тому же людям нравится, когда к ним относятся с уважением, а уже через несколько дней

вчерашние соперники могут стать твоими партнерами.

## **Футбольное самообразование**

Перед тем, как написать свою первую книгу, литератор должен некоторое время читать. Нечто похожее наблюдается и в футболе: если хочешь играть хорошо, расширяй свой кругозор. Как это сделать? Кроме посещения футбольной школы есть три проверенных способа: посещение футбольных матчей + просмотр футбольных матчей на ТВ, изучение обучающего видео на YouTube и Instagram, а также чтение книг, написанных выдающимися футболистами. Давайте разберемся с тем, чему может научить отдельно взятого ребенка каждый из этих источников.

### **Посещение футбольных матчей**

Маленькие дети непоседливы и по этой причине им нередко не нравится ходить на футбол. Да-да, такое бывает: ребенок интересуется футболом, однако не может высиживать два часа на стадионе (к этому времени нужно добавить дорогу туда и обратно). В любом случае я рекомендую время от времени водить или возить малыша на футбольные матчи – пусть даже это будут матчи команд детской лиги или низшего дивизиона чемпионата страны по мини-футболу. Впрочем, если в вашем городе или недалеко от него есть по-на-

стоящему стоящая команда, лучше купите абонемент на ее матчи.

Чем полезно посещение таких игр? Ребенок видит футбол таким, каков он есть: с криками болельщиков, предматчевой разминкой, яростью тренеров, радостью побед и трагедией поражений. Безусловно, после посещения стадиона ваш малыш сможет лучше понять эту игру и обратить внимание на те вещи, которые остаются за кадром во время телевизионной трансляции. Впрочем, необходимость просмотра телевизионных трансляций футбольных матчей больших клубов никто не отменял. Тем более, что великих клубов, которые дарят зрителям настоящее зрелище, не так уж много, так что неудивительно, что матчи с их участием, привлекают внимание сотен миллионов людей. Кроме этого нельзя отрицать значение телевизионных повторов, которые помогают во всех подробностях рассмотреть необычный финт или точный удар.

## **YouTube + Instagram**

Оба интернет-ресурса хороши тем, что на их бескрайних просторах разбросано огромное количество образовательных футбольных каналов и страниц, которые просто незаменимы для любознательного ребенка. Не выходит крученый удар? Не получается финт «ножницы»? Хотите посмотреть матч детской команды «Барселоны» в возрасте до 9 лет

(U-9)? Нет проблем, нужное видео найдется. Не думайте о языковом барьере: авторы подобных каналов вещают практически на всех языках мира. Но даже в том случае, если вы наткнулись на интересный канал, авторы которого рассказывают о футболе на таджикском или румынском, у вас вряд ли возникнут какие-либо проблемы – ведь язык футбола универсален.

Еще одним преимуществом этих ресурсов станет возможность увидеть игру великих мастеров прошлого – Ференца Пушкаша, Альфредо ди Стефано, Пеле, Гарринчи, Роберто Ривелино, Йохана Кройфа, Диего Марадоны, Роналдо, Зинедина Зидана и т.д.

## **Книги**

Как правило, написанные футболистами и тренерами книги (или, точнее, написанные после бесед с футболистами профессиональными литераторами или журналистами) довольно точно описывают мир спорта таким, какой он есть – жестким, часто безжалостным, требующим огромного количества тренировок и умения находить общий язык с тренерами и партнерами (увы, это не всегда удается), но почти всегда желанным и манящим, как золотые прииски Эльдorado. Впрочем, не все книги, написанные спортсменами, одинаково полезны. К примеру, лондонская газета The Times в блестящей статье «50 вещей, которые мы ненавидим в совре-



менном футболе» включила в этот список и автобиографии игроков: «Пришло время, когда любой футболист решает – или агент ему подсказывает – написать историю своей жизни. Несколько интервью с неизвестным автором и 200 страниц пустой болтовни, не представляющей никакого интереса со стороны общественности. Уэйн Руни написал две книги. На одну больше, чем прочитал».

Вместе с тем я признаю, что переведенная на русский язык и выложенная на сайт [www.sports.ru](http://www.sports.ru) книга «Я – Златан», дополненная видеороликами матчей с участием Златана Ибрагимовича – это настоящий шедевр, который нужно читать и смотреть прежде всего в интернете.

## **Детский тренер в футбольном клубе: как строить отношения**

Хотя эта книга призвана помочь ребенку и его родителям освоить азы футбола без помощи тренера из футбольной школы, не исключено, что однажды вы решите отвести своего малыша к профессиональному тренеру. Более того, ребенок, которому нравится гонять мяч, почти наверняка вас об этом попросит. Что ж, самое время рассказать о том, как строить отношения с новым учителем вашего малыша.

### **Чем помочь?**

Тренеру в детской футбольной школе нужно от вас сравнительно немного. Регулярно оплачивайте занятия ребенка, приводите его на тренировки вовремя (это важно с точки зрения дисциплины и поможет вашему малышу избежать ненужных травм, которые случаются у тех игроков, чьи мышцы не успели разогреться. Если же вы остались на тренировке, чтобы посмотреть, как ваш малыш разучивает финты и забивает голы, старайтесь молчать, как бы вам не хотелось что-нибудь подсказать ребенку. Кроме этого, вам нужно будет позаботиться о тренировочной форме и обуви, но об этом я уже писал выше. И помните: чем более подготовленным будет ваш малыш в свой первый день занятий в футбольной школе, тем легче будет и ребенку, и тренеру.

## **Когда уходить?**

Футбольная школа отличается от обычной еще и тем, что ее намного легче сменить. Это необходимо сделать, если:

- тренировочный процесс однообразен и плохо организован;*
- тренер позволяет себе кричать на детей за малейшую оплошность;*
- вашему ребенку не интересны тренировки либо он утратил интерес к футболу в целом (увы, бывает и такое);*
- ребенок и команда в целом получают слишком мало игровой практики.*

Однако в каждом правиле есть свои исключения. К примеру, вы чувствуете, что ваш ребенок мог бы играть на более серьезном уровне, однако при этом видите, что у него сложились хорошие отношения с тренерами и партнерами по команде. К тому же ближайшая футбольная школа, в которую вы хотели бы отдать вашего малыша, находится на другом конце города, и вы просто не сможете возить туда ребенка после занятий в школе. Стоит ли менять футбольную школу в этом случае? Очевидно, что ответ на этот вопрос должна дать себе только ваша семья.