

СЕРГЕЙ СОРОКИН

# ФУТБОЛ

**КНИГА • ТРЕНЕР**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	5
--------------------	---

## ГЛАВА 1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ФУТБОЛЕ?

Основные правила . . . . .	7
Правило «вне игры». . . . .	10
Позиции на поле . . . . .	17
Подбор спортивной экипировки. . . . .	19
Уважение в футболе. . . . .	23
Меры предосторожности. . . . .	24

## ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Поддержание оптимального веса тела. . . . .	26
Зарядка и разминка перед тренировочным занятием . . . . .	27
Способы развития выносливости. . . . .	30
Занятия для улучшения скоростных качеств . . . . .	31
Тренировки для повышения показателей ловкости и координации . . . . .	35
Упражнения, улучшающие реакцию . . . . .	36
Силовые тренировки футболистов . . . . .	37

## ГЛАВА 3. КУЛЬТУРА РАБОТЫ НАД ТЕХНИКОЙ

Набивание футбольным мячом. . . . .	41
Ведение и дриблинг. . . . .	42
Передача партнеру, удар ногой . . . . .	46
Удар головой . . . . .	50
Правила приема мяча . . . . .	51
Повышение точности и силы удара . . . . .	54
Стандартные положения: угловые, штрафные, пенальти . . . . .	56
Точность игры в пас . . . . .	58
Оборонительные навыки: отбор, подкат, перехват . . . . .	59
Игра корпусом при владении мячом . . . . .	60
Вбрасывание из-за боковой линии . . . . .	61

## ГЛАВА 4. СПОСОБЫ ОБЫГРАТЬ СОПЕРНИКА

Как работает игровая схема . . . . .	62
Дриблинг и финты . . . . .	64

## ГЛАВА 5. ИГРА ГОЛКИПЕРА

Стойка и перемещение в створе ворот . . . . .	66
Навыки ловли и фиксации мяча . . . . .	67
Способы отразить удар. . . . .	68
Ввод мяча в игру . . . . .	69
Действия вратаря при выходе один на один . . . . .	70
Умение действовать в ближнем углу . . . . .	71
Тактика перемещений и действий голкипера . . . . .	71

## ГЛАВА 6. ДЕЙСТВИЯ ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ ЛИНИИ

Схемы защитных построений . . . . .	73
Опека игроков атаки и зональная защита. . . . .	75
Умение страховать партнера в сложной ситуации . . . . .	75
Офсайдная ловушка . . . . .	76
Руководство действиями линии защиты . . . . .	77
Подключение игрока обороны в атаку. . . . .	77
Ошибки защитников, которые необходимо искоренять . . . . .	78

## ГЛАВА 7. ДЕЙСТВИЯ ЛИНИИ ПОЛУЗАЩИТЫ

Схемы построений линий полузащиты и атаки . . . . .	80
Действия полузащитника при обороне . . . . .	82
Действия форварда при атаке . . . . .	82
Действия нападающего при защите . . . . .	83
Взаимодействие полузащиты и нападения . . . . .	83

## ГЛАВА 8. ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

85

## ГЛАВА 9. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ ПРЕССИНГ

87

## ГЛАВА 10. МОТИВАЦИЯ В ФУТБОЛЕ

89

## КВИЗ

91

## ОТВЕТЫ

105

# ВВЕДЕНИЕ

Футбол — игра миллионов. Мальчишки и девчонки от мала до велика хватают мяч и бегут на площадку. Лучшие становятся профессионалами, выступают на огромных стадионах при поддержке тысяч болельщиков. И сложно найти на планете хотя бы один уголок, где сердца не покорила этот вид спорта. Футбол объединяет, дарит друзей, заставляет трепетать и приносит удовольствие.

Эта книга подойдет для всех, кто с удовольствием гоняет мяч по зеленому полю. И неважно, это маленькая площадка во дворе или большая арена. В ней собраны советы, полезные хитрости, а также примеры из жизни, которые автор прочувствовал на себе. Если вы прислушаетесь, приложите старание, а также уделите большое внимание работе над собой, то успех не заставит себя ждать.

В издании собрана абсолютно вся базовая информация, которая поможет превратиться (или превратить своего ребенка) в настоящего футболиста — сильного

и мастеровитого. Для наглядности в книге представлены истории отечественных игроков, тренеров, а также самого автора. Повествование будет выстраиваться структурированно и поступательно, чтобы со временем читатель освоил азы, узнал все секреты, а затем научился применять их на футбольном поле.

Задания и упражнения сопровождаются иллюстрациями, на которых можно детально разобрать последовательность необходимых действий. А также анализируются типовые ошибки и причины, в результате которых они возникают. Это сделано для того, чтобы читатель смог исключить их, выходя на свой самый важный матч.

В книге рассматриваются основные схемы и наработки, а также анализируется опыт легендарных и успешных тренеров. Читатель узнает об интересных способах разыграть стандартное положение, ввести мяч из аута или пробить пенальти.

Читатели освоят ключевые знания о ведении и контроле мяча, способах поставить

соперника в тупик индивидуально или командными действиями. А самые изобретательные футболисты получают возможность изучить «паненку», «сухой лист» или «эластик».

Подготовка хорошего игрока — это сплав техники, тактики и физики. А команда

отлично выглядит тогда, когда футболисты умеют правильно взаимодействовать на поле.

А еще повествование включает в себя интересные и курьезные истории, занимательные факты и смешные случаи. Скучать не придется — это точно!

Любите футбол,  
играйте в него

**И ПОБЕЖДАЙТЕ!**

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ФУТБОЛЕ?

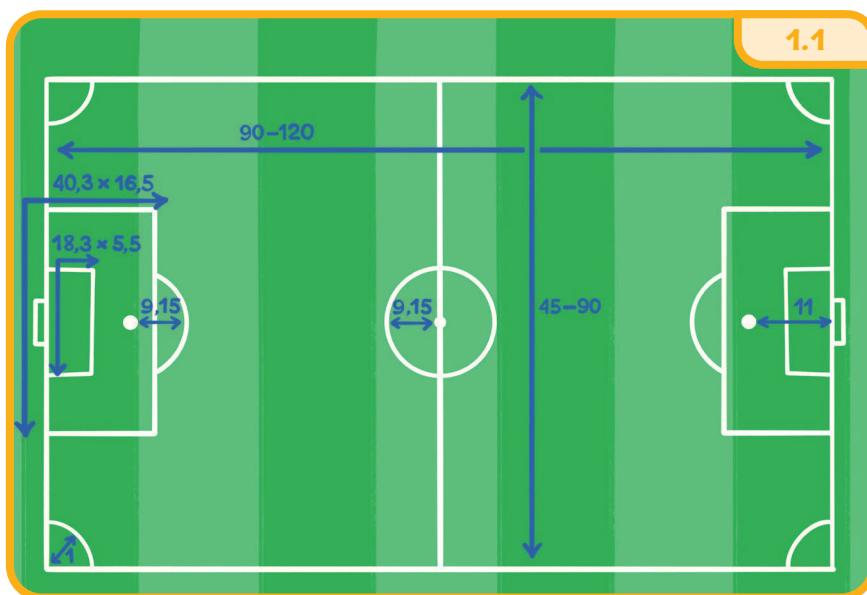
### Основные правила

Начинается футбол с поля — и оно может очень сильно различаться. Во дворах мальчишки и девчонки гоняют мяч на «коробках» минимальных размеров. Начинающие игроки и любители прекрасно чувствуют себя и на них. Кроме того, для локальных соревнований часто используются школьные стадионы и небольшие площадки. Но в профессиональном футболе все совершенно иначе.

Стандартное поле имеет определенную разметку (рис. 1.1).

Она включает в себя лицевую (линию ворот), боковую, а также среднюю линии. Последняя делит

поле на две равные части. Каждый из соперников занимает свою половину. Он защищает свои ворота от гола, а также атакует чужие. Основная цель заключается в том, чтобы перебраться на половину оппонента, а затем отправить мяч в сетку. А еще разметкой обозначаются две площадки —

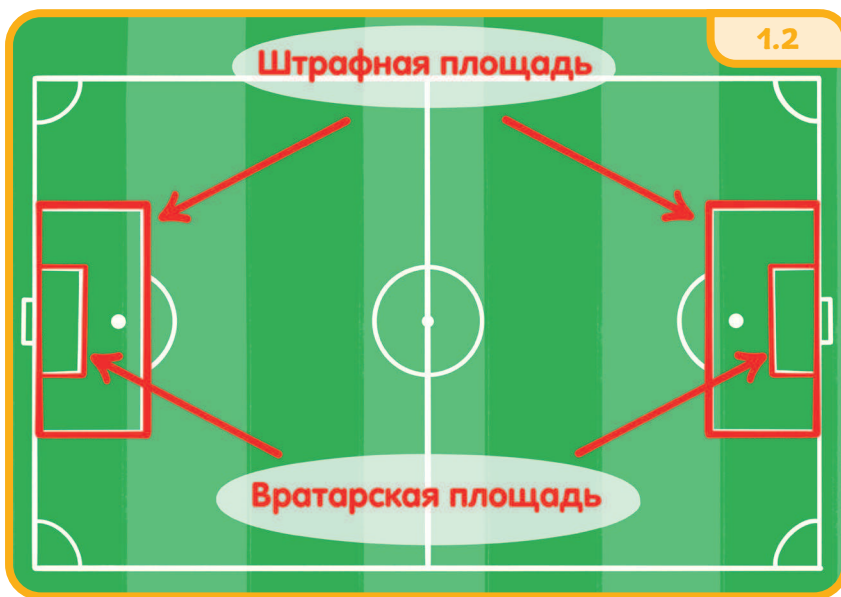


штрафная (побольше) и вратарская (поменьше) (рис. 1.2).

Они считаются вотчиной голкипера.

Площадка поменьше — вратарская. В ее пределах полевой футболист не может вступить в контакт с голкипером. А площадка побольше — штрафная. На всей ее территории голкипер может брать мяч в руки. За ее же пределами это строго запрещено. Такие действия наказываются красной карточкой, а также судьей назначается штрафной удар. Отдельно стоит отметить, что штрафная площадка — опасное место для защищающейся команды. Если в отношении атакующего игрока будет совершено нарушение правил, арбитр назначает пенальти. Это 11-метровый удар, который пробивается со специальной точки, расположенной прямо по центру ворот. Голкипер не может до касания игроком мяча покинуть линию ворот, поэтому по статистике пенальти чаще всего забивается. Но при этом вратари, которые тащат 11-метровые, становятся настоящими героями.

Боковые линии ограничивают футбольное поле с двух сторон. Если мяч полностью их пересекает, назначается аут. Это слово произошло от английского **out** — снаружи. Его вводит соперник игрока,



от которого снаряд покинул пределы поля. Очень важно, что линию должна пересечь даже полная проекция мяча. Только тогда боковой судья должен поднять флажок и сигнализировать о назначении аута.

Мяч вводится обратно в игру именно с того места, где он пересек линию. Но некоторые футболисты используют хитрость: делают несколько небольших шажков по направлению к воротам соперника. Аут вбрасывается двумя руками из-за головы, а обе ноги должны находиться на земле. Отрывать от газона можно только пятки. Если эти правила нарушаются, арбитр передает мяч другой команде. И уже соперник будет вбрасывать аут с той же точки. Мешать вводить мяч нельзя. В таком случае судья должен остановить игру и попросить повторить попытку. А игрок, который создавал препятствия, рискует получить желтую карточку. Забросить в ворота прямым бро-

ском нельзя. Такой гол засчитан не будет. Но если мяч перед этим кого-то коснется (своего футболиста или соперника), то судья зафиксирует взятие ворот.

В последнее время многие стали очень удачно использовать этот элемент игры. Некоторые игроки бросают мяч очень далеко, что позволяет сразу отправить его в чужую штрафную площадку и создать опасный момент. Например, славится таким умением новоиспеченный защитник мадридского «Реала» Трент Александр-Арнольд: именно с его результативных аутов партнерами часто забиваются голы.

Если мяч покинул лицевою (вратарскую) линию от атакующей команды, назначается удар от ворот. Владение переходит к сопернику. Мяч вводится с линии вратарской площадки любым игроком (голкипером или полевым). Соперник не может коснуться мяча в пределах штрафной. Но, если после такого удара мяч попал к чужому игроку за ее границами, он может сразу же нанести удар или развить атаку. Судья вмешаться в игру и остановить матч не может.

А если мяч покинул лицевою от защищающихся, назначается угловой, который подается из специальной зоны (рис. 1.3).

Она дополнительно отмечена флажком. Вы-

полнять угловой также может любой футболист атакующей команды (даже голкипер). Мешать выполнить навес нельзя: для этого судья отодвигает защищающихся на расстояние не менее девяти метров от мяча. Важно, что при угловом не может быть зафиксировано положение «вне игры».

И тут футболисты также научились находить хитрости, удивлять соперников. Так, с углового можно забить в ворота прямым ударом. Первым в истории такое сотворил бразильский опорный полузащитник Диди. Он забил гол, а сам удар в силу его закручивающейся траектории стали называть «сухой лист». В истории чемпионатов мира по футболу было всего два таких результативных удара. Любопытно, что один из них случился в матче сборной СССР: легендарного вратаря Льва Яшина огорчил колумбиец Маркос Коль. Та фантастическая встреча завершилась со счетом 4:4 (!),



а «сухой лист» помог сборной Колумбии отыграть с 1:4.

Футболистам очень важно отслеживать момент, в который звучит свисток судьи: после этого сигнала происходящее не влияет на результат. Например, если после свистка арбитра забивается гол, он не будет засчитан. И даже если рефери остановил игру прямо в момент удара, но мяч еще не пересек линию ворот. Более того, зачастую футболисты в сердцах продолжают игру даже после сигнала — наносят удар по чужим владениям. В такой ситуации судья имеет право показать атакующему игроку желтую карточку. Таким же образом наказываются отбросы мяча в сторону, выносы на трибуны. Так игроки пытаются «украсть» игровое время, но по правилам после свистка нужно максимально быстро поставить мяч и продолжить игру.

## Правило «вне игры»

Иначе его зачастую называют офсайдом. Оно фиксируется, когда атакующий игрок находится ближе всех к чужим воротам в момент передачи на него. Принимать такой мяч и продолжать атаку футболист не может. Правда, раньше за определение положения «вне игры» отвечали только судьи (главный и боковые). Это приводило к большому количеству ошибок. Теперь ситуация изменилась.

В 2018 году начала использоваться система VAR (Video assistant referee). С помощью специальных камер и линий процедура


определения офсайдов стала автоматической. Теперь VAR используется абсолютно на всех крупных соревнованиях, а большинство голов проверяются на правильность. При этом работа боковых судей все же необходима. Они по-прежнему продолжают определять положение «вне игры» на глаз. Система совершенно точно сделала футбол более справедливым, поскольку видео-ассистент способен определить офсайд с точностью до миллиметров. Конечно, снизилось количество ошибок, поскольку уследить за всем получается не всегда. Есть мнение, что легендарный футболист «Милана» Филиппо Индзаги забил большинство голов именно из офсайда. Он находился на линии с защитниками и нырял к чужим воротам в последний момент, а судьи не всегда успевали зафиксировать нарушение.

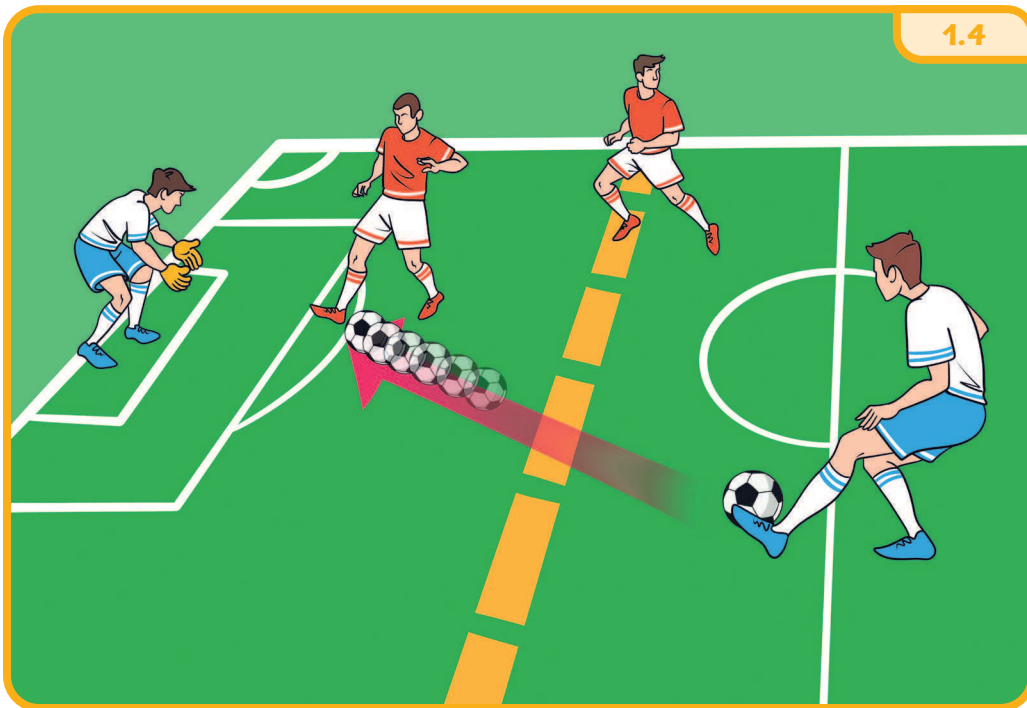
Рассмотреть лучше положение «вне игры» поможет иллюстрация (рис. 1.4).

На ней видно, что один из футболистов находится в офсайде. Правда, необходимо учитывать и то обстоятельство, что существуют пассивные и активные положения «вне игры» (рис. 1.5).

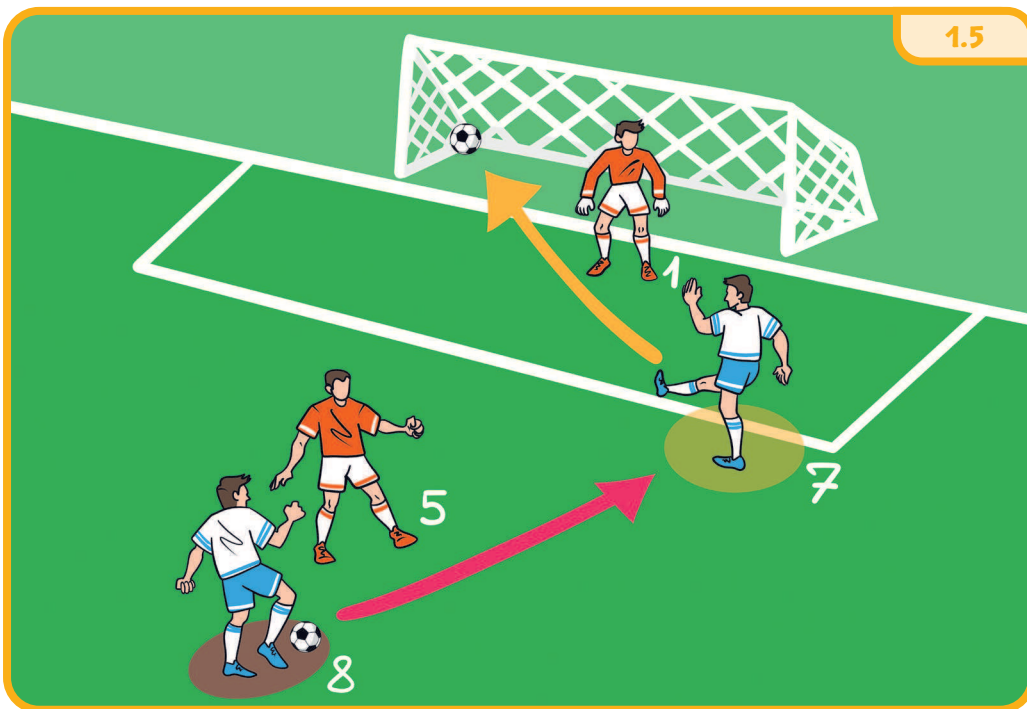
Во втором случае судья останавливает матч, а мяч переходит к защищающейся команде. При пассивном офсайде игра продолжается и может быть забит гол.

Активным «вне игры» считается в следующих случаях:

-  игрок непосредственно становится участником эпизода — принимает мяч;



1



- получает преимущество при отскоке (от вратаря, защитника или каркаса ворот);
- мешает соперникам (загораживает обзор, мешает свободно перемещаться по направлению к мячу) (рис. 1.6).

Отдельно стоит рассмотреть момент, когда футболисты выходят вдвоем на одного вратаря. В такой ситуации важно помнить о том, что адресат передачи должен находиться к чужим воротам дальше, чем мяч. Тогда положение «вне игры» не фиксируется. Если же передача идет вперед, судья вынужден будет дать свисток и остановить матч.

Для лучшего понимания этого сложного правила стоит дополнительно разобрать несколько типовых ситуаций. Офсайд

фиксируется в момент передачи. Поэтому, если даже нападающий после нее вернется на одну линию с защитниками, игра все равно будет остановлена.

Если игрок находится в офсайде, но передача на него не идет, матч все равно может быть остановлен: например, когда футболист встал прямо перед вратарем и закрывает ему весь обзор. Даже если после дальнего удара от партнера мяч попадет в сетку, гол будет отменен. А все потому, что игрок находится в активном положении «вне игры» и мешал голкиперу полноценно принимать участие в эпизоде.

Схожая ситуация возникает, когда футболист находится в положении «вне игры», а после дальнего удара мяч попадает в каркас ворот (штангу, перекладину) и отскакивает именно к нему. Даже если игрок забьет

